

# MAGAZINET

Järila Orientering och Skidor

Nacka, nr 1, dec 2008, årgång 38



## Jakob bestämde på SM-stafetten

**Martin – från  
soffpotatis till  
sverigeelit på  
tre månader**

**Medaljregn över  
Järlalöpare:**

**Olle – VM-guld,  
Malin – SM-guld,  
Elin – SM-silver**

# Alla ska med!

Precis lagom till att de första ljusstrålarna som påminner om våren kom, kom också en mycket trevlig nyhet i Järla. Vi engagerar Anders ”Frippe” Stjerndahl som ny sportchef. Det känns väldigt seriöst och bra och jag tror det är precis den vitamininjektion som vi behöver för att få lite extra skjuts inom många viktiga områden. Jag har känt Frippe länge och jag är övertygad om att han är helt rätt person med en väldigt gedigen bakgrund, både som aktiv och som ledare och tränare.

Av en slump egentligen hamnade jag på SM-stafetten i höstas. Hade inga förhoppningar om någon större upplevelse annat än att jag fått äran att köra Raggis gamla Mazda med idolen själv i stolen bredvid mig.

Men jag fick med mig något annat hem också. Ett minne och en insikt att Järla nu definitivt är en klubb som är central i orienteringssverige och som det pratas om. Som påhejare körde jag rätt snabbt slut på mitt mobilbatteri när jag försökte kommunicera med omvärlden om vad som höll på att hända.

## Tårar i ögonen

Martin Härberg rusade ifrån alla på första sträckan i H21 på ett sätt som bara han kan. Och Jakob Jansson stretchade ut på andra sträckan och gick loss från Södertälje, Göteborg och de andra. Det höll nästan till växeln innan han växlade som tvåa. Men jag led med Peter Hemmyr när jag såg hans plågade ansikte vid varvningen innan muskelbristningen och hans tårade ögon när han en stund senare kom gående bakvägen. Så härlig kan idrotten vara och samtidigt så grym.

Jag var imponerad över Järla den dagen, men inte över allt. Vi hade åtta lag anmälda, endast fem lag var kompletta och bara tre lag kom i mål. Självklart är det ett helt oacceptabelt facit.

I år lyckades vi få runt tre lag på 25-manna utan att stämpla fel. Måste säga att jag är imponerad. Jag vill inte låta sarkastiskt och negativ men Järlas felstämplingsfacit i stafettsammanhang är en fruktansvärd läsning: Felstämplat på DM-stafetten 2008, Tiomila 2008, 25-manna 2007, 25-manna 2006, 25-manna 2005, SM-stafetten 2007.... Ja, listan kan göras hur lång som helst.

Jag har sagt det förr och jag säger det igen; Nu måste det till krafttag för att få anmälda lag till start och att lagen ska gå runt utan att stämpla fel.

Imponerad och stolt är jag som alltid över Elin och Olle. Olle har fortsatt att utvecklas och lagt ett VM-guld till samlingen 2008. Elin tackade nej till landslaget den här säsongen och har varit bättre än någonsin. Hennes senior-SM-silver är kanske den största individuella framgången vi haft i Järla – i historien.

Det håller på att hända stora saker i vårt närområde runt Järlagården. Stockholms Stad gör sin största satsning på många år i och bygger bland annat ett nytt motions- och skidspår med start vid Hammarbybacken som ska stå klart i vår. Lyckas man koppla ihop det med vårt elljusspår kommer vi att kunna erbjuda Stockholms längsta sammanhängande skidspår. Frågan är vem som ska sköta skidspårsprepareringen åt Stockholms Stad på det nya spåret? Mitt förslag är att låta Skistar som sköter Hammarbybacken ta hand om det.

Stockholms Stad har under året även gjort en rejäl upprustning av vårt eget elljusspår med nya lampor och ett helt nytt grusunderlag som man också lagt på grusfemman.

## Sportcentrum i DDR

Inte nog med det. Man håller även på att rusta upp Hellasgårdens byggnader. Själv trodde jag inte att man skulle göra något åt dem innan byggnaderna skulle självrasa. Jag har länge ansett att Hellasgården är Sveriges sämst skötta friluftsgård med Sveriges bästa läge. Dåligt skötta spår och lokalerna, både motionsdelen och restaurangen och dess utbud, har varit så nedgånget att det känts som man besökt ett gammalt slitet sportcentrum i forna DDR.

Den här nysatsningen väcker dock förhoppningar om att vårt område ska bli det idrottsområde man kan förvänta sig med det läget det har och med Hellasgården som en lika fint driven friluftsgård som exempelvis Lida, som jag själv tycker är Stockholms bästa.

Hellasgården ägs av Stockholms Stad där restaurangen arrenderas och drivs av privatpersoner och



motionsdelen drivs av SoIK Hellas på entreprenad. Jag kan bara hoppas att de nu förvaltar sitt pund väl och inte lägger bort sin chans.

En väl fungerande friluftsvksamhet i vårt område med en väl fungerande och välbesökt Hellasgården gynnar förstås Järla. Möjligheterna till att locka nya medlemmar ökar markant. Men det innebär att vi måste synas i området och informera om vår verksamhet. Skyltningen till Järlagården är ju idag i princip obefintlig vilket innebär att väldigt få av den enorma mängd allmänhet som tränar i området vet att vi finns till, var vi finns och vilken verksamhet vi erbjuder.

### **Järla och Ravinen**

I vårt område finns inte bara Järla utan även Ravinen. Jag är i grunden positivt inställd till träningsarbeten mellan olika klubbar. Det tycker jag är offensiv orientering. Läs gärna Lasse Forsbergs gästkrönika som tar upp ämnet Järla och Ravinen och bilda dig din egen uppfattning. Dock brukar jag vara mer tveksam till tävlingssamarbeten mellan olika klubbar. Jag tycker det urholkar mer än driver framåt. Jag är till exempel förvånad att Järfälla OK planerar ett tävlingssamarbete med Bromma-Vällingby SOK. Enligt min mening är det inte offensivt utan mer defensivt. Speciellt när det handlar om en sådan klassisk gammal storklubb som Järfälla.

Dock vill jag önska Anders Nissar lycka till som ny tränare i Järfälla efter tio framgångsrika år i Järla. Jag hoppas att vi får se Anders, Hugo, Moa och Carina kvar som aktiva medlemmar i Järla.

Jag vill avsluta med ett riktigt höjdartips i OL-

nörderi så här i vintermörkret. Jukola har på sin hemsida i en databas bemödat sig med att lägga in samtliga resultat inklusive alla sträckresultat på alla Jukola sedan 1949. På de fem senaste åren även med alla radiotider. En guldgruva! Ett enormt arbete som nu är en ovärderlig källa till nostalgitripptar. Var annars kan man hitta allt om Ensio Kolaris heroiska insatser på Jukolas nattsträckor på 70-talet och låta statistiken framkalla panikkänslor av Danne Engbergs och Petter Jönsson numera klassiska megabommar på senare år.

Vi har fått ett nytt namn också: Järla Idrottsförening Orientering och Skidor istället för Järla Idrottsförening Orienteringsklubb. Styrelsen föreslog först att vi skulle heta Järla Orienterings och Skidklubb, som i folkmun troligen hade förkortats Järla SOK, Järla OOS eller kanske ännu värre JOSK. Hualigen! Det var tur att vi slapp det. Nu är det "Järla" kort och gott som gäller, helt rätt.

Alla ska med!

Frågan är vem som var först egentligen? Göran Persson eller Axel Mattsson!?

### *Gott Nytt År*

Fredrik Trahn  
Redaktör



# Guldrömmen som blev sann



## JVM 2008

*Av Olle Boström*

**Under 2008 fick jag uppleva flera härliga orienteringsögonblick. Jag fick bland mycket annat, vinna en andraplats genom en otrolig laginsats på Ungdomens Tiomila, vinna både J-cupen och O-ringen, och åka på ett "flippat" klubbäger till Spanien. Alla dessa händelser kommer jag att minnas för alltid. Men det kommer alltid vara ett minne som kommer att slå högst när jag tänker tillbaka på 2008, och det är äventyret junior-VM i Göteborg.**

Efter en vinter med bara tre sjukdagar och bra träning så kände jag mig bättre än någonsin. Jag visste att JVM till sommaren skulle gå i Sverige och att det skulle vara en upplevelse för livet att få vara med på. Jag hade aldrig tidigare varit med i landslaget och jag skulle fightas om platserna med de som var två år äldre. Våren flöt på bra och när det kom till JVM-tester kände jag att jag hade en chans att komma med. Det kändes som att om jag skulle komma till JVM så skulle jag nog kunna ha något där att göra och därför ville jag väldigt gärna dit.

Testerna började långt ifrån bra genom att jag slutade elva både på sprinten och på medeln. Jag var väldigt besviken efter att ha bommat onormalt mycket på en medelbana som borde ha passat mig. Men jag hade en chans kvar och det var långtestet. Med ett riktigt bra lopp på den hårda banan i tuff terräng utanför Partille lyckades jag vinna. Jag var enormt nöjd att jag lyckades bita ihop och ta den sista chansen. På tisdagen veckan efter ringde landslagsledaren och meddelade att jag var uttagen. Yes, var allt jag tänkte!

Inför mästerskapet försökte jag sedan förbereda mig på bästa sätt. Jag var tillsammans med de andra uttagna på läger i Göteborg, jag försökte toppa för-



Foto: Rasmus Westergren, Skogssport



men och komma i ett så perfekt tillstånd som möjligt.

JVM bestod av fyra tävlingar och fem lopp med medelkvalet inräknat. Jag har valt att berätta enbart om lång och stafett då det är de som ligger mig varmast om hjärtat. Men jag är även väldigt nöjd med min prestation på medeln då jag kom femma endast nio sekunder från bronset.

### Stenhårt laddad

På JVM:s sjätte dag som var en lördag så var det dags för långdistans. Det var en elva kilometer hård bana i en tuff vildmarksterräng. Det var det här loppet som jag hade laddat mest inför. Under varje dag sedan jag blev uttagen hade jag haft detta lopp i tankarna. Jag hade sett det framför mig och planerat hur jag skulle genomföra det. Jag visste att det var just här jag hade min bästa chans och det är den här distansen jag tycker är roligast. Jag hade ett bra självförtroende sedan både JVM-testet på grannkartan och sedan träningar i liknande terräng.

Det var en extremt varm sommardag och jag skulle starta bland de allra sista. ”Det här kommer att bli en hård, tuff och perfekt tävling”, tänkte jag. Jag kände mig väldigt laddad men ändå ganska lugn. Så var det då dags för start. Jag började med att spika ettan riktigt bra och fick in flytet direkt, något som medförde att det senare visade sig att jag ledde vid denna kontroll. Tyvärr kanske det gick lite för fort och jag bommade tvåan med 30 sekunder. Men jag lyckades snabbt få tillbaka fokuset och loppet flöt sedan på bra. Det var svårt, tufft och varmt men jag kämpade och lyckades plocka alla kontroller relativt bra.

### Började bli trött

Efter ungefär 8-9 km kom den sista långsträckan och jag hade precis kommit ikapp en tjeck med ganska många minuter. Jag valde ganska snabbt att springa vägvalet rakt på då det såg snabbast ut. Tjecken följde efter mig och vi löpte iväg. Men nu började jag verkligen känna mig trött och i en av de allra sista uppförsbackarna segade sig tjecken förbi mig och jag orkade inte följa. Jag stämplade vid förvarningskontrollen och hörde hur speakern pratade om mig. Jag hörde inte exakt vad han sa men han lät

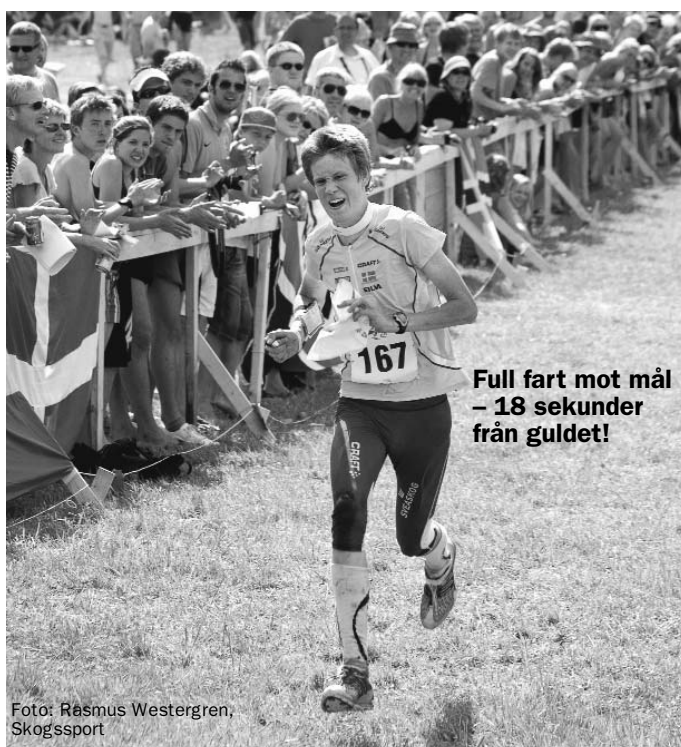


Foto: Rasmus Westergren, Skogssport

**Full fart mot mål – 18 sekunder från guld!**



upplivad och jag visste att jag har sprungit bra. Jag kom ut på det lilla gärdet där sista kontrollen satt och hörde hur publiken skrek. Det var en enorm känsla att höra så många människor bara heja på just mig. Jag spurtade så fort jag kunde, och kom i mål arton sekunder från ledning. Jag slutade på en femte plats precis som på medeldistansen.

Den känslan jag hade när jag kom i mål är svår att beskriva. Jag missade medalj med fyra sekunder och var arton efter guld.

Jag var arton sekunder ifrån att uppfylla en av mina drömmar. Jag skulle kunna ha känt mig arg, men det var svårt. Jag har gjort ett bra lopp, ett av de bättre på hela året, och jag kände mig istället tom. Ska jag skratta eller gråta? Det visade sig att om jag bara hade orkat följa den där tjecken in i mål så skulle jag stått där som juniorvärldsmästare. Nu stod jag som femma. Av Hasse Holmberg och Anders Nissar har jag dock lärt mig att prestation kommer före resultat och jag kan inte vara annat än nöjd när jag nu ett halvår senare ser tillba-



Foto: Rasmus Westergren, Skogsport

# JuniorVärldsmästarna

I Världsmästarlaget sprang Olle Boström, Johan Runesson och Erik Liljekvist.

ka på denna tävling. Men jag har grämt mig ett flertal gånger, det måste jag erkänna.

Dagen efter var det dags för stafett. Jag var uttagen att springa andrasträckan i Sveriges första lag. Vi hade ett riktigt bra lag, med Erik Liljekvist på första sträckan, jag på andra och Johan Runesson på sista. Vi var alla väldigt sugna på att göra något riktigt bra av denna sista tävling, och det kom att visa sig att den skulle bli i stort sett perfekt.

## Inte nervös

Erik började med att redan på första sträckan växla först och jag fick ett perfekt utgångsläge med en ledning på ungefär två minuter. Man skulle kunna tro att man är nervös när man går ut först på en JVM-stafett och blir jagad av massa andra världsjuniorer. Men istället så kände jag motsatsen, jag hade ett stort självförtroende och visste att om jag bara orienterade rätt så skulle jag hålla ledningen, ingen skulle springa ifrån mig i alla fall.

Själva loppet kändes därför väldigt avslappnat och i stort sett som ett träningspass i Nackareservatet. Jag orienterade stabilt och säkert och tog ett extra kartstopp där det behövdes. Jag höll ihop det bra hela banan och kunde växla ut Johan med en ledning på över tre minuter. Det visade sig sedan att jag även vann sträckan med över en minut. Johan genomförde sedan sitt lopp väldigt kontrollerat och tillsammans kunde vi löpa in med den svenska flaggan i mål som nya juniorvärldsmästare. Det var en fantastisk känsla att få kliva högst upp på pallen, ta emot en JVM-guldmedalj och lyssna till den svenska nationalsån-

gen, spelas till vår ära. Underbart!

JVM var något som jag alltid kommer att minnas och var en vecka som hade så mycket mer än bara orientering. Vi testade till exempel på att spela rullstolsbasket samtidigt som svenska rullstolsbasketlandslaget hade träning. Det var riktigt kul och enda nackdelen var att man fick lite skavsår i händerna för en vecka framåt. Vi gick på Liseberg, spelade minigolfturnering och mycket mer. Detta fick i alla fall mig, och jag tror även resten av truppen att känna oss väldigt harmoniska och inte för nervösa. Något som jag i sin tur tror var en anledning till att det gick så bra för Sverige som det gjorde.

## Tack fansen

Något som jag också vill säga när jag nu har chansen att skriva vad jag vill är att tacka resten av Järla och framförallt Axel. Det var riktigt kul och värmande att bli gratulerad av både Tranan och Petter efter medeldistansen och att ha Axel på plats hela veckan. Att efter varje lopp bli bemött av en vilt hejande Axel betydde grymt mycket för mig och bidrog stort till att det gick som det gick. Han var min egen fanclub!

När jag nu såhär i efterhand ser på min guldmedalj från JVM 2008 så är det en massa minnen av en hel vecka och inte just stafetten som bubblar upp och jag kan inte låta bli att le. Det var en otrolig vecka, där en av mina drömmar uppfylldes.

# Två praktskrällar vid SM

Av Fredrik Trahn

**Järla ställde till med två stora praktskrällor under SM. Elins SM-silver och Martin och Jakobs dominans på de två första sträckorna på stafetten var tre uppstickare som fick en del att höja ögonbrynen.**



SM-silvermedaljören Elin stämplar

Foto: Rasmus Westergren, Skogssport

Årets insatser på de stora stafetterna måste betecknas som stabila. Herrarna fortsätter att ligga strax över 30 på Tiomila och Jukola med damerna runt 70. Varken Tiomila eller Jukola var dock några perfekta insatser med flera sträckor som tappade ordentligt. På 25-manna är vi superstabila med ännu en placering mellan 15-20.

Efter herrarnas seger i DM-stafetten kändes det att det låg något stort i luften inför SM-veckan. Och det blev Elin som skrällde direkt. Efter att hon i år tackat nej till landslaget och kunnat köra sitt eget upplägg mer på känsla har hon klivit upp ett steg till.

Nu var hon tvåa på den klassiska distansen, inte långt efter Helena Jansson. SM-silvret i D21 är kanske det största som hänt i Järlas historia individuellt. Det är svårt att jämföra med juniormedaljer i SM och VM men individuellt på seniornivå är det inget som slår Elins silver i Järlas moderna historia.

Martin Härberg var först inne på förstasträckan på SM-stafetten. I sig enormt imponerande men ännu mer imponerande är hans comeback till elitorienteringen efter ett par år på sofflocket. På andra sträckan visade Jakob Jansson vem som bestämde. I sitt livs lopp höll han inte bara undan utan drygade ut före de jagande vildhundarna bakom honom.

## **"Vem är den där Jakob Jansson?"**

När Jakob fortfarande varvade först utan att på något sätt vara hotad kom Skogssports redaktör Ola Gustafsson springande bort till Järla med en frågande blick; "Vem är den där Jakob Jansson?". "Vänta ska du få se", kommenterade Axel med ett självförtroende som om han själv var på väg mot ett ohotat OS-guld i längdskidor.

Jakob pallade nästan hela vägen och blev endast passerad av Tobias Noborn, IFK Göteborg strax innan växlingen. På ett sånt coolt sätt som bara Jakob kan göra sa han; "Det har gått bra", när han pustade ut efteråt. Tyvärr höll inte Peter Hemmys baksida av läret mycket längre än till varvningen och han gjorde det enda rätta att bryta innan skadan blev ännu

värre. Peters betydelse för elitgruppen under året har varit stor och han är en peppare som betyder mycket, han lyfter de andra.

När Anders Holmberg fick diagnosen hjärmskuelinflammation var det något av en chock för många inklusive Anders själv. Men sjukdomen fick Anders att tänka till över träningen på ett positivt sätt och de rapporter han lämnat från Schweiz under hösten och vintern är positiva.

Anders frånfalle under hösten fick också andra att kliva fram och ta plats. Kanske var det just därför som Martin och Jakob så kravlöst kunde prestera så bra i slutet av höstsäsongen.

### **Kollberg har utvecklats**

En av dem som lyft sig mest under året är Christian Kollberg. Löpmässigt har han redan klivit upp matchar våra seniorer. Kan han också få till orienteringstekniken, kanske tillsammans med Anders Stjernedahl, kan det blir riktigt bra. Viljan är det i alla fall inget fel på.

Men det är något som gör att det saknas en del för det sista lyftet i stafettsammanhang. En stor insats krävs för att ta det lilla steget upp emot topp-10 på Tiomila och Jukola.

Kanske kan lyftet som krävs komma genom nya sportchefen Anders "Frippe" Stjernedahl och det som för med sig av att han kommer in i verksamheten. Det ska bli intressant att se hans analys av vår elit. Jag skulle inte bli förvånad om det handlar om orienteringsteknik och fokus på individuella prestationer samt upplägget av hela elitverksamheten. Kanske blir det Frippe-effekten!?

*"Det är svårt att jämföra med juniormedaller i SM och VM men individuellt på seniornivå är det inget som slår Elin silver i Järlas moderna historia."*



Jakob matar på i täten på SM-stafetten.



Foto: Ryno Quantz



# Från soffpotatis till Sverigeelit på tre månader

*Av Martin Härberg*

**Från min senaste insats för Järsla vid 25-manna 2005 tills comebacken vid medeldistans DM 2008, har orienteringen legat på hyllan under större delar då jag bott i Linköping och pluggat vid Linköpings Tekniska Högskola.**



Vintern 2005/2006 bestämde jag mig för att byta klubb till OK Denseln då jag tränade med dem till vardags. Detta blev dock en kortvarig satsning då jag skadade mig under januari. I och med skadan försvann motivationen och jag hittade inte tillbaka till glädjen att träna efter detta.

Så kom hösten 2006 och jag startade mina studier i Linköping. I våras bestämde jag mig för att ta ett studieuppehåll för att resa. Då sommaren närmade sig växte tankarna fram om en comeback inom orienteringen, och dessa tankar tog till slut över.

Så den 16 juni kom dagen då jag började träna igen, då med siktet inställt på att springa en kort sträcka i Järslas 1:a lag på 25-manna. Till en början var det jobbigt att träna med tider från förr i huvudet när jag sprang på 5-10km spåren kring Linköping. Men ju längre sommaren gick desto bättre började löpningen att kännas. Så i början av augusti bestämde jag mig för att springa en öppen bana vid Svealandsmästerskapen.

## **På ruta ett**

Väl i skogen igen kändes det som ruta ett på nytt och känslan av ovana att springa i skogen var markant. Efter ytterligare ett par veckors träning och öppna banor var det dags för den riktiga comebacken i Järsladressen, startsträckan i andralaget vid DM-stafetten. Loppet gick bra och jag låg i stora delar av loppet i ryggen på Peter i förstalaget. Dock hade jag inte riktigt krafter kvar på slutet och växlade en bit efter täten, men det var mycket bättre och tidigare resultat än väntat.

Helgen efter var det dags för individuell comeback vid medel-DM. Jag körde så mycket jag kunde men ändå på säkerhet. Så här i efterhand minns jag hur tankarna gick i skogen ”räcker farten till, räcker farten till?” Efter lite strul på slutet blev det en fjärdeplats tillslut.

Efter två helger av goda resultat och med kort tid kvar till SM, kom tankarna på att kanske kunna ta en plats i andralaget vid SM-stafetten.

Jag var ute som publik vid Lång-SM och fick det tråkiga beskedet att Anders hade förmodad hjärtmuskelinflammation. Under söndagen fick jag veta att jag skulle springa första sträckan i första laget med Jakob och Peter. Inte vad jag hade tänkt direkt, så nu var det bara att fokusera på kommande helg. Under veckan innan blev det bara intervaller som träning.

Söndag 28:e september och SM-stafett. Jag kom ut till arenan två timmar innan start. Som vanligt spanade jag in så mycket som möjligt från målet; startpunkten, varvningskontrollen och sista. Under uppvärmningen kom känslan från 2003 tillbaka. Det var dags för SM!

## Som förr i tiden

När startskottet gick var det som förr i tiden – rusning över startgärdet mot startpunkten. Vis av tidigare förstasträckor rusade jag med för att vara med i draget. Det var en långsträcka till ettan och fältet splittrades. Jag låg med i samma klunga tills sista gafflingen innan varvningen där alla utom tre försvann. Ner mot varvningsfällan hörde jag att vi var i täten. Men mer än så hörde jag inte. All fokus var på orienteringen då det var ett riktigt tekniskt område efter varvningen.

Jag låg ihop med dessa lag fram till tredje sista kontrollen där jag kände mig lite piggare än de andra och ryckte mot näst sista, men fick inte lucka direkt. Jag ryckte igen mot sista och fick då en liten lucka ner mot sista. Känslan då jag hörde publiken och speakern fick mig att förbise tröttheten och bara mata mot målet. Precis efter växling kom verkligheten tillbaka och jag insåg att jag hade växlat först.

SÅ SKÖNT!



**Martin Härberg – back in business!**

## Ny träningsorganisation med sikte på 2010-talet

# Anders Stjern- dahl blir ny ”sportchef”

Av Nisse Nilsson



I höstas beslutade vi att inför 2009 omorganisera Järlas träningsverksamhet. Anders Nissar har som alla vet slutat som Järlas tränare och nu är det klart att Anders Stjernedahl blir ny ”sportchef”. Vi har arbetat för att skapa en ny tränarorganisation som är anpassad till 2010-talets Järila. Ett större, starkare och ännu mer framgångsrikt och starkt Järila i alla åldrar.

Efter tio år som Järlas tränare ville Anders Nissar få till stånd en förändring. Klubben har förändrats radikalt under tiden Anders varit tränare och det ställer nya krav på organisationen. Då – när Anders började för tio år sedan – var vi en ganska liten klubb och den första gruppen som han började träna bestod av ett relativt litet antal ungdomar. Idag har vi ett stort utbud av ungdoms-, elit- och familjeverksamhet i Järila. För tio år sedan hade vi organiserad träning en dag i veckan – idag har vi organiserad träning under de flesta av veckans dagar.

### Järlaskolan

Nu står vi inför ytterligare ett steg i vår utveckling att bli en komplett orienteringsklubb som ger möjlighet, för alla som vill, att bli duktiga orienterare – från nybörjare och motionärer till världselit med bibehållen familjestämning. Vi har valt att kalla det ”Järlaskolan”.

Det är här Anders Stjernedahl, 47 år, kommer in. Anders, mera känd som ”Frippe” (med tidigare efternamnen Friberg och Tistad) har en gedigen bakgrund som ledare, tränare, bland annat i IFK Södertälje och IFK Lidingö och även själv som elitaktiv. Han har bland annat vunnit Tiomila med IFK Södertälje (1986 i Riksten) då han växlade först efter långa natten. ”Frippe” har också varit förbundskapten för damlandslaget 1998-2001 och landslagsledare för U21-laget 1991-1996.

Vi har i planeringen av den nya träningsorganisationen varit inriktade på att engagera flera personer med olika kompetenser och vi vill till att börja med ta fram en plan för utvecklingen av klubbens träning de närmaste åren. Denna plan skall bygga på SOFT:s

nya elitplan, som inte enbart – vilket namnet kan antyda – handlar om elit utan även om unga individers utveckling till bra orienterare.

Anders kommer att backas upp av ett internt ledarteam, bland annat med Bengt Hall i en roll som träningsadministratör och Anders kommer även att arbeta tillsammans med tidigare landslagslöparen och VM-medaljören Gunilla Svärd. Gunilla kommer att ha ett specialuppdrag i Järila som sparringpartner på damelitsidan. Anders kommer också att arbeta tätt med de olika kommittéerna i Järila.

### Utveckla ledare

Ett av Anders första uppdrag blir förstås att lära känna Järila och vår verksamhet och organisation. Därefter kommer han tillsammans med oss att planera träningsverksamheten efter de behov som finns, från nybörjare till elit. En viktig del för Anders blir också att säkerställa vår ledarförsörjning och utveckla klubbens ledarteam.

Diskussionerna mellan Anders Nissar och oss under hösten ledde till att vi gemensamt kom fram till att det kan vara välgörande med nya krafter och nya idéer och Anders valde att avsluta sitt engagemang som tränare till årsskiftet 2008/2009. Tio år som tränare i samma klubb är en ovanligt lång period och den perioden har varit mycket framgångsrik. Vi tackar Anders Nissar varmt för ett mycket bra jobb och önskar honom lycka till i sitt nya tränaruppdrag i Järfälla.

Samtidigt hälsar vi Anders ”Frippe” Stjernedahl välkommen till Järila. Tillsammans med honom ska vi fortsätta att utveckla Järila och befästa positionen som en av Sveriges bästa orienteringsklubbar. Järila ska vara en plantskola för barn och ungdomar med bra verksamhet för såväl dem som vill satsa på en senior elitkarriär som dem som är nöjda med att bli duktiga orienterare men inte har lika höga ambitioner.

# Hompen på kurort i Schweiz

Så nu är jag då nere i Schweiz igen, efter en tre månader lång sejour förra våren, då jag hade möjligheten att göra mitt exjobb här. Tydligt var företaget jag var på nöjda med jobbet jag och min kursare presenterade, så jag blev erbjuden ett intressant jobb här – och tackade ja.

Av Anders Holmberg

Det var dock egentligen inte helt lätt att bara tacka ja till jobbet då jag började tänka på allt jag hade hemma med familj och kompisar och så. Till slut ansåg jag att det var en intressant möjlighet på flera plan att kunna komma ned hit – till ett intressant jobb, bra träning och nya upptäckter. Dessutom tar det bara två timmar med flyg till Stockholm – och möjligheten att komma hem igen (på permanent basis och kortare besök) finns ju alltid och alternativet att komma ned till mig och hälsa på skall inte heller förringas!

Tiden strax innan jag drog till Schweiz var dock inte helt utan komplikationer. Jag höll på med att avsluta skolan samtidigt som jag tränade inför SM i Södermanland. Strax innan DM-helgerna började jag känna en konstig känsla i bröstet som ibland till och med gjorde ont. Självklart blev jag lite bekymrad, men tänkte inte mer på det – lyckades nämligen till och med springa bra på sistasträckan på DM-stafetten. Formen kändes bra så jag tänkte att det inte kunde vara så allvarligt.

## Såg inte bra ut

Ett par dagar innan SM kände jag smärtan/känslan så pass mycket att jag verkligen ville till sjukhuset och undersöka vad det kunde vara, speciellt som jag skulle springa SM (vilket är en tuff ansträngning). På sjukhuset såg mitt EKG inte helt bra ut och läkarna misstänkte hjärtmuskelinflammation. Efter ett antal

tester kunde de konstatera att jag hade misstänkt hjärtmuskelinflammation. Inget SM och inte heller någon träning överhuvudtaget de efterföljande två och en halv månaderna...

För ett par veckor sen fick jag i alla fall reda på att jag kan träna igen (efter tester en helg när jag var i Stockholm), vilket jag är väldigt glad för. Nu ser jag fram emot många fina träningspass i bergen i vinter och roliga tävlingar fram emot våren. Jag har börjat stegra själva träningen lite smått och får försöka låna den gode Marin Härbergs träningsprogram, för det ser ju verkligen ut att ha gett bra effekt!

Jag tycker att det ska bli spännande att se vad Järla kan ställa till med i stafetterna under 2009 med vårt intressanta och roliga spelarmaterial. Jag ska absolut dra mitt strå till stacken så att vi under året åtminstone kommer ett steg eller två närmare vara mål.

Vi ses!

Bilderna är från Zermatt i början av November – var tvungen att röra pa mig lite...20 grader och stralande sol, ”det funkar”.



# Nacka – Sveriges bästa orienterings- kommun?

Av Lars Forsberg, OK Ravinen

**Järla och Ravinen, i var sin ände av Hellasgårdens elljusspår. Två av Sveriges bästa orienteringsklubbar mindre än en kilometer ifrån varandra. Hur är det möjligt? Sund konkurrens och bra samarbete mellan klubbarna är vägen för att visa att Nacka är Sveriges bästa orienteringskommun.**

**GÄST**  
skribenten

I mars 1919 startade närmare 200 kraftkarlar i en för tiden avgörande tävling i fri terränglöpning i skogen. Till det rätt nyetablerade Saltsjöbaden gick det tåg och i Igelboda fanns det närhet till skogar med rätt kvaliteter, Erstaviksskogarna. På den tiden var man inte främmande för att ha det trevligt festa till efter en tävling. Målet den här gången var beläget vid Nackanäs Vårdshus som på den tiden stod på nuvarande Matts Andréés tomt.

Kanske lät det så här i terrängbeskrivningen: ”Mätlig kuperad orienteringsteknisk skärgårdsterräng. Mestadels lättframkomlig gammal tall- och granskog. Områden med yngre, nyplanterad och mer svårforcerad skog finns. Detaljerade och snabblöpta höjdparter med många små mossar och hållmarker. Däremellan djupa och mer svårframkomliga raviner. Området genomkorsas av mycket få stigar och vägar. Järla bra terräng alltså!”

Det här var den riktiga starten för utvecklingen av den nya sporten, orienteringslöpning, en utveckling av den då populära terränglöpningen som faktiskt var OS-gren mellan 1912-1924. Från början var orienteringen militär, och inga kvinnor fick vara med, de var för klena och nervösa tyckte man. Nä, tuffa grabbar skulle det vara, precis som idag? Initiativtagare till tävlingen var en löjtnant vid Göta Livgarde i Stock-

holm, Ernst Killander. Ernst dröm var att sprida orienteringen utanför de militära kretsarna och en ”öppen” orientering skulle driva på utvecklingen.

## Stor uppmärksamhet

Tävlingen i Erstaviksskogarna rönste stor uppmärksamhet och det skrevs spaltmeter i tidningarna om vilka vedermödor deltagarna hade utsatts för. Internet kände man inte till utan det var dagstidningarna som var förmedlare av nyheter på alla plan. Framförallt var det Idrottsbladet med redaktören Torsten Tegnér som blev draglok för orienteringens utveckling. Journalistiken var en helt annan mot dagens sensationsmakeri. Då speglade man sakligt och kunligt händelserna vilket uppmuntrade till att fler ville prova på. Dagens journalistik var okända företeelser. Idrottsbladet gav inspiration till många ungdomar att tävla och ha kul och det bildades många nya föreningar under denna period, inte minst i industrisamhället Nacka.

Mellan 1900-1937 byggdes villaområdena Storängen, Saltsjö-Duvnäs, Älta, Skuru, Långsjöstrand, Skogalund, Lillängen med flera och många av ungdomarna sysslade såklart med idrott, där orienteringen blev exotisk och intressant.

## GÄST skribenten



**Lars Forsberg** är detta nummers Gästskribent. Till vardags jobbar han på StOF-kansliet och är medlem i vår grannklubb OK Ravinen.

Lasse har skrapat ihop en gedigen meritlista. Bland annat är han trefaldig 10-Milasegrare, har vunnit budkavle-SM 2 gånger i H21 + mycket mer

I friidrott är han den elfte svensk som gjort under 8.40 min på 3000 meter hinder (bara 25 svenskar har hittills gjort det). Det gjorde han 1980 och var även med i Finnkampen på nämnda distans det året.

1930 var Ernst Killander och Torsten Tegnér med och bildade en speciell orden för orienteringspojkar, Skogskarlarnas klubb. Orienteringen hade ännu inget eget förbund, utan var en del av Idrottsförbundets verksamhet. Där fick man begränsade möjligheter och då var Skogskarlarnas klubb en ventil där man kunde smida egna idéer.

Även denna tillställning tog plats i Erstaviksskogarna, närmare bestämt vid den lilla gölen Grötfatet. Tuppstugan blev snart Skogskarlarnas klubbstuga och var så fram till branden 2004. Skogskarlarna och sedermera även Skogsflickorna har genom sitt arbete stärkt banden mellan de aktiva i orienteringssporten och även bidragit med ekonomiskt stöd till sportens ungdomsverksamhet.

Orienteringen i Nacka har i decennier producerat orienteringslöpare som legat i svensk- och vissa år även i världstoppen. Även inom arrangemangsområdet har orienteringsklubbarna i Nacka visat sig skickliga och innovativa. Tävlingsresultaten, arrangemangen och bredden i klubbarna har gjort att nackaklubbarna genom åren fått kуска landet runt för att berätta hur man gör för att hålla sig på en så hög nivå.

### Hemligheten med Nacka

Vad är då hemligheten bakom att just Nacka håller denna höga nivå inom orienteringssporten? Man kan fundera på om det är den tidigare gästskribenten Erik Langby och hans politiska majoritet i Nacka kom-

mun som har en avgörande påverkan? Kanske är det lufttrycket och de historiska skeendena. Är det närheten till Erstaviks Fideikomiss? Kan det vara de sträva värmdöborna som har haft en bidragande inverkan? Eller varför inte de glidande stockholmarna?

Min egen åsikt är att det inte finns en enstaka anledning till detta. Det är antagligen en kombination av många olika saker. Traditionen är nog ändå en väldigt viktig faktor för framgång oavsett om vi pratar om sport eller andra verksamheter. Och att orienteringen har en tradition och tyngd i Nacka är det ingen tvekan om.

I Nacka har vi tack vare Erstaviks Gård och Stockholms Stad ett stort sammanhängande skogsområde som vi använder i vår vardagliga träning. Även om jag skulle önska att Erstaviks Godsförvaltning var mer tillgängliga för tävlingsverksamhet måste vi ändå tillstå att det är en unik möjlighet vi har med denna härliga terräng. Och då är fideikommissarierna genom åren väldigt viktiga. Magnus af Petersens var medlem i Skogskarlarna och stötte orienteringsverksamheten i Nacka på ett föredömligt vis och det har varit och är fortsatt viktigt med bra kontakter med Erstavik.

Sund konkurrens mellan klubbarna är en annan parameter för framgång. I dessa tider av klubbanslagningar är det friskt att se att vi i området runt Nackarservatet och Erstavik har två riktigt verk-samma klubbar med Nacka som adress. Det kanske är så att Nacka har Sveriges bästa förutsättningar för



orientering, geografiskt och befolkningsmässigt? Ett orienteringens epicentrum.

Genom att vi båda klubbar i Nacka samarbetar och konkurrerar så sporrar vi varandra till utveckling. När Järla vinner SM-medaljer så vill vi i Ravinen inte vara sämre. När Ravinen vinner Ungdomsserien vill Järla inte vara sämre, när Järla blir årets arrangör så sporrar det alla klubbarna att vara lika bra. Hur kul vore det med en klubb på DM i Stockholm?

Sist men den absolut viktigaste anledningen till orienteringens styrka i Nacka är ledarna.

Det är ju knappast så att de som föds i Nacka är speciellt väl utvecklade för just orientering, utan de har fått det väl förspänt med bra ledare. I nackaklubbarna har det genom åren funnits en rad ledare med en obändig vilja att utveckla orienteringen. På grund av min ålder känner jag inte till alla, men James Engman i Skuru är en, Nisse Wallman och Rolf Rosendahl i Ravinen är två andra och i Järla har det funnits många viktiga personer. Jag kan inte nämna alla på grund av platsbrist. Men de jag har haft förmånen att träffa mest är KB Gawelin, Birger Johansson, Ragge Andersson, Roffe Ljungkvist, Kerstin Englund, Matts Andréé, Lena Jansson och inte minst Nisse Nilsson. Dessa har varit ledare på olika nivåer och bidragit med sina erfarenheter och traditioner som fört orienteringen framåt.

I ett tidigare nummer av Järlamagazinet har redaktören skrivit att det skett ett maktskifte inom orienteringen i Nacka, från Ravinen till Järla. Som gäst-

skribent från Ravinen tror jag att det kan vara på sin plats en uppfriskande uppmaning, upp till bevis!

Med statistik kan man bevisa precis vad man vill, men man kan inte blunda för att Järla har haft bättre framgångar på elitsidan än Ravinen de senaste åren. Elin A Skantze och Anders Holmberg är de som sticker ut, men fortfarande biter Ravinen ifrån. Båda klubbarna hade t ex deltagare på junior-VM i år; Olle Boström och Gustav Bergman. Olle var i fin form och var med i laget som vann stafettguld. Men vid junior-SM vann Gustav guld på medeldistansen. I ungdomsserien har Ravinen varit bland de tre i fem år på raken och vann 2007. Där har Järla legat strax efter, så maktskiftet har kanske kommit av sig? Låt oss hoppas att vi kan sporra varandra till ännu bättre resultat.

Man kan dock inte sticka under stol med att Järla är en maktfaktor inom svensk orientering idag. Men det går inte av sig själv, utan Järla måste fortsatt jobba stenhårt med ledarfrågorna. Det är ledarna som över tid visar om en klubb är en maktfaktor eller inte. Och jag hoppas verkligen på fortsatt maktkamp i nackaskogarna även framöver, det mår båda klubbarna bra av. Gärna med ett större utvecklat samarbete över klubbgränserna. Det behöver vi om vi ska visa orienteringssverige att Nacka är Sveriges bästa orienteringskommun.

Lycka till!

**GÄST**  
skribenten



**Astrid och Agnes plöjer fram i det höga gräset på "Dalkarls hugget".**

# 130 järlaiter på O-ringen

Järila satte ett historiskt rekord på O-ringen i Sälen i somras. Inte mindre än 128 personer från Järila var med och sprang. Därmed var vi en av de större deltagande klubbarna.

Järila hade sitt base-camp i Lindvallen med 21 stugor där de flesta bodde, några hundra meter från C-orten och sista etappen.

Bäst lyckades Olle Boström som totalvann H18E. Bra gick även Klara Hall (6:a i D18L), Michael Refors (2:a i H18), Anna Dahlgren-Rosén (5:a i D11) och Johan Sundvall (7:a i H17-20).

Stort tack till Anna Refors och Annika Sundvall som ordnade boendet två år i förväg!



I liften på väg till start på etapp 4.



Järlaiter på TC i värmen på andra etappen.



En del tröttnade på liftkön och gick upp till start.



Otto Brinkman och Edvin Hall, H11, innan start på sista etappen.



# Järsla nosade på segern i Ungdomens Tiomila – igen

**Ett lag som på pappret skulle kunna vara med i striden om topp-5 om allt skulle klaffa kom till Skövde med halva laget krassliga. Men med coachen Axel i spetsen fixade det sig.**

*Av Christian Kollberg*

Christian Kollberg innan start.



Det var skönt att komma hem från 5-dagars som inte hade gått min väg i år. Redan på väg hem satt jag och Victor och planerade laget inför U-10. Vi var taggade till tusen. Ett preliminärt lag sattes upp redan i Sälen av UK. Verkade som jag skulle springa andra, en ankarsträcka på 6 km natt. Kändes lite sådär med tanke på att jag bara sprungit två nat-tävlingar i hela mitt liv. Jag blev orolig, men sugen.

Hemma hann jag bara träna ett pass innan jag fick ont i halsen och till följd av det, en rejäl förkylning. F-n också, tänkte jag, detta får inte hända! Sänglig-gande blev jag i fyra dagar tills de var dags. Då hade jag frisknat till igen, skönt det. Väl framme vid bussen som skulle ta oss till Skövde, fick vi höra att Joel, vår förstasträckslopare, blivit sjuk. Lite omkast-ningar gjordes. Det verkade som att fler än jag också var lite krassliga, men coachen såg till att stämningen hölls på topp.

Starten gick i becksvalt mörker. Refors som också känt sig lite krasslig i veckan, såg vass ut genom fäl-lan. Nu var vi förväntansfulla! Tyvärr gjorde Refors en liten bom ute på banan. Han växlade in som 43:a, 7 minuter efter. Nu var det min tur att visa vad jag gick för.

## **Äcklig disciplin**

Jag rusade genom fällan mot startpunkten. Jag gick ut med en drös av andra löpare, men i mitt huvud tänkte jag bara "äcklig disciplin nu Kollberg!" Det var de ända jag hörde. Jag fick de tre första kon-trollerna perfekt. Aldrig sprungit så bra på natt förr och jag märkte att jag började bli lite för kaxig. Jag fick intala mig själv att de inte var här som stafetten skulle avgöras. Till fjärde kontrollen hade jag en rejäl långsträcka där de fanns två vägval, jag valde den med mest väglöpning för säkerhetens skull. SPIK, inte en sekunds bom hittills!

Vid varvningen hörde jag speakern Per Forsberg skrika mitt namn om och om igen. Tyckte han sade att jag plockat upp till plats 35, men va då, det är väl inget tänkte jag. Men väl inne i varvningsfällan hörde jag tydligt att jag pockat fem minuter på täten och att jag varvade som femte man. Ett lyckorus gick genom min kropp. Jag hörde ledare och kompisar skrika och heja på mig. Nu gällde det bara att hålla ihop det på sista slingan som mätte 2,3 km. Nu var jag nervös.

### En 10 sekundersmiss

Jag påminde mig igen att springa äckligt disciplinerat och det gjorde jag fram till näst sista. Jag såg nu 100 m framför mig Love Sintring för ledande Hagaby gå in mot kontrollen, en brant. Han fick den bra, jag fick den hyfsat. En miss på 10 sek gjorde att Sintring försvann in i grönområdet som skulle passeras innan sista kontrollen. Jag blev nervös, en svår kortsträcka innan orienteringen var över för min del. Den kortsträckan kändes som en hel mil lång. Jag hittade aldrig ut, fastnade i träd och buskar, fick sick-sacka mig fram. Äntligen kom jag ut! Stressad som jag var, såg jag inte stigen som gick precis under sträcket, en miss som kostade mig 1 minut. KLANTIGT!!

Jag spurtade in i fällan och knöt handen medan Per Forsberg berömde mig för min sträcka. Ett plock från 43:e till 5:e plats där jag vid näst sista låg 2:a, 20 sek efter. Detta förstod jag inte förrän efteråt.

Vi fortsatte att prestera bra. Hektor och Erik gjorde fina lopp på de kortare sträckorna innan vi skickade ut vår grymma polack Kuba. Han tog rygg på förhandsfavoriterna Tuna precis som vi uppmanat honom. Järla låg nu på fjärde plats efter fe, sträckor, helt fantastiskt! De tre korta sträckorna sprang vi sedan sjukt snabbt.

### Kung Olle

Ut på den nionde sträckan som var rak skickade vi ut Victor - perfekt för honom tänkte vi... Dock fick nu Victor gå ut som tvåa ensam, inte riktigt enligt planen. Men Victor gjorde det bra ändå och kunde nu skicka ut vår alldeles egna Kung Olle som trea på sistasträckan. Järla jagades nu av kombilaget Attun-



Emil Wipp sprang sträcka 5 tillsammans med Hugo och Max.



Coachen Axel hade koll på läget och förde Järlas lag till en fin-fin silverplats – här vid StOF:s ungdomsläger i somras där han skötte speakerfunktionen.

da/Järfälla, även Hagaby som Olle sprang om redan till startpunkten. Vid varvningen passerade Olle som tvåa, sjukt skönt! Hagaby och Attunda/Järfälla hade redan släppt. Olle sprang sedan i mål och Järlas slutplacering blev en andra plats. Otroligt!

Detta år gick inte Stora Tuna att slå, de vann med fem korta minuters marginal. Men ett underbart jobb av oss, så kul det var! Med äcklig disciplin går allt.

löpare	växl plac
Micke Refors	43
Christian Kollberg	5
Oskar Hektor	10
Erik Brandhorst	4
Kuba Dragovski	4
Hugo Nissar	3
Emil Wipp	
Max Brandhorst	
Johan Sundvall	2
Martin Dahlgren-Rosen	2
Victor Karlsson	3
Olle Boström	2

JÄRLAS LÖPARE



Matilda Hektor  
jobbar sig fram  
i snömodden /  
leran / vattnet  
i Blekinge i  
påskas.

## Järla – världens *3:e bästa* ungdomsklubb

*Av Fredrik Brandhorst*

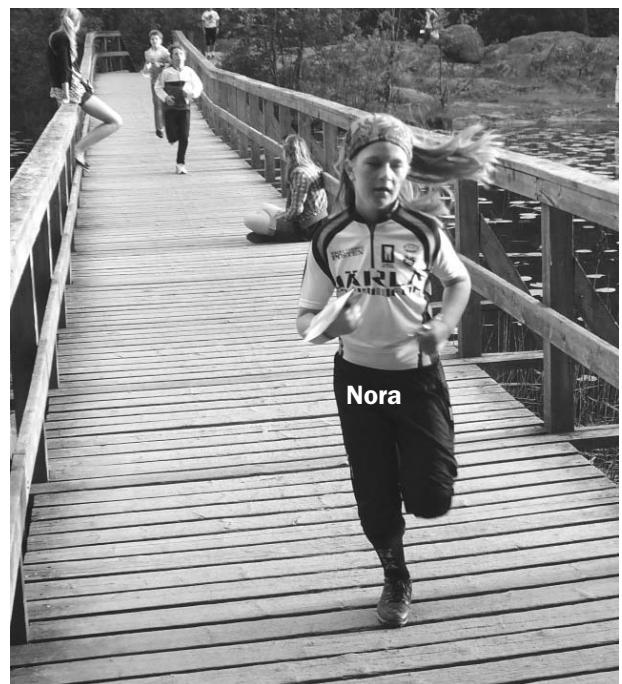
**Det är dags att summera ett år igen för Järla Orienterings ungdomsverksamhet. Som vanligt har det varit full fart på träningar och flitigt deltagande på tävlingar, både i Stockholm men även ute i landet.**

I våras åkte ett stort gäng ungdomar iväg på Påsk-tävlingarna i Blekinge. Nu vet den som var med att just till påskhelgen hade Blekinge planerat årets enda vintervecka i år, så det blev en hel del snöpulsande. Alla järlalöpare kämpade på bra i snön. Sen hade vi en lite närmare vårupptakt också med övernattnings och badbesök i samband med OK Tors ungdomstävling i Eskilstuna 5-6 april. Då var det äntligen rätt så snöfritt.

Självklart hade Järla en orienteringskurs med tjugotalet deltagare. Alla deltog i vårens ungdomsserietävlingar och drog på så sätt in värdefull poäng till klubben. Flera av kursdeltagarna har också varit med och tränat och tävlat under sommaren och hösten.

### **Sommarens höjdpunkt**

Sommarens höjdpunkt resultatmässigt var förstås Ungdomens Tiomila där Järla hade fyra lag med. Som världens största ungdomskavle koras då



Järla i täten!

också världens bästa ungdomsklubbar. Alla järlas lag kom runt och i sammandraget kom Järla i år på en stark tredjeplats. Världens tredje bästa ungdomsklubb! Mycket starkt kämpat av alla löparna!

Under hösten var det sen dags för regionfinal och final i ungdomsserien. Till skillnad från ifjol när det blev "stolpe-ut" i finalen lyckades vi i år hålla ihop

laget bättre och få med tillräckligt många för att ta en klar tredjeplats. Alla tre pallplatser hamnade i söderort eftersom Tullinge vann före grannarna på andra sidan sjön.

Järlas orienteringshöst avslutades i början av oktober med besök på Klätterverket och pastamiddag på Jär-

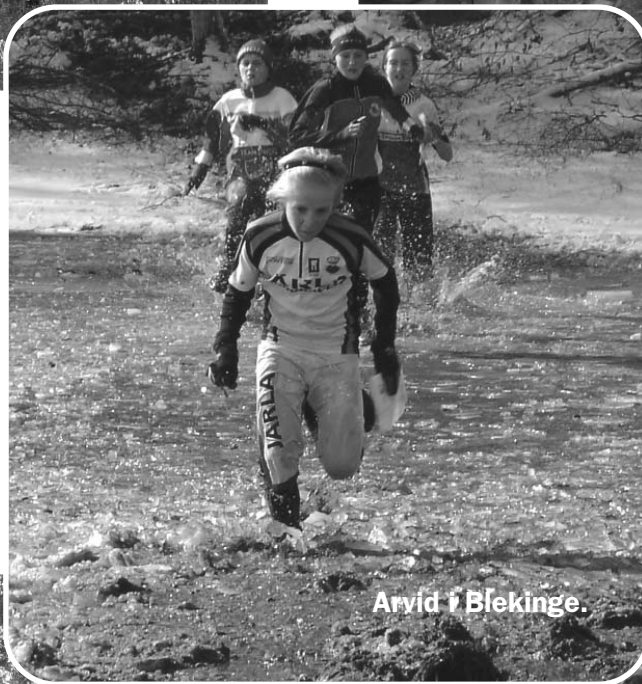
lagården. Priser för KM och JBO delades ut. Vandringspriserna hamnade den här gången hos två syskon, Anna och Martin Dahlgren-Rosén. Nu är det bara att börja ladda för vårsäsongen 2009, då blir Järsla ungdomsgång ännu bättre!



Uppställda för startsträckan vid StOF-lägrets lägerkavel. I Järlas tröjor syns Marika, Arvid och Emil.



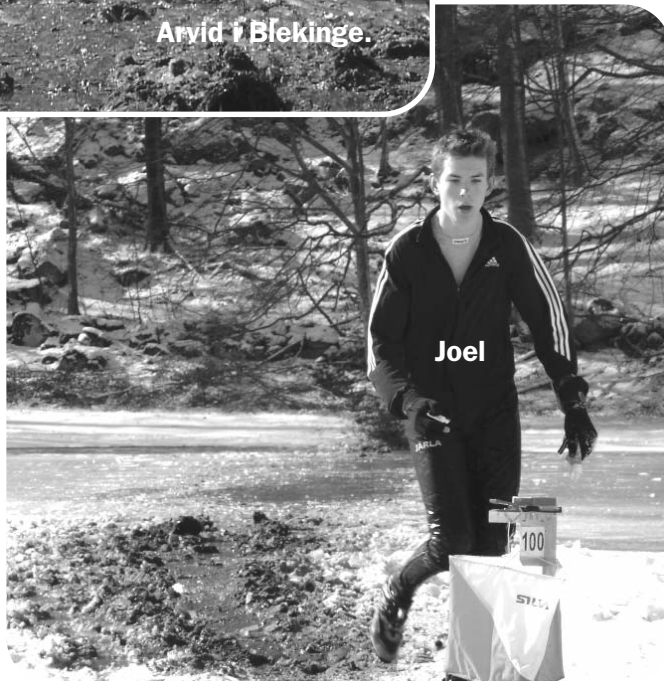
Glada miner vid tandborstningen på StOF-lägretn. Fr v ns Nora, Oscar, Moa, Hilda och Wilma.



Arvid i Blekinge.

Nervös väntan innan start på StOF-lägretns lägerkavel. Emil Wipp och Manne Frändén kollar in fotografen.

Joel har full fokus på stämplingen.



# Nytt upplägg av ungdomsverksamheten

Av Fredrik Brandhorst

Inför vårsäsongen 2009 kommer vi att ha en ny gruppindelning av ungdomsträningen i olika färgnivåer. Tanken är att man inte skall behöva låsa sig till olika åldrar utan att ungdomarna har en större frihet att byta grupp själv när man känner att man är mogen för det.

## Gruppdefinitioner och ledare:

### Grön-Vit grupp

Nya orienterare. Orienteringsgrunder och fortsatt rekrytering. Huvudsakligen ren planbilsorientering. Övningarna utgår alltid ifrån Järlagården. För dig som brukar springa i HD10, U1, U2 eller Ö1.

Ledare: Peter Wipp

### Gul grupp

För de som redan varit med och orienterat en del. Huvudsakligen planbilsorientering men även något

svårare sträckor kan förekomma. Viss kurvbildsträning. Övningarna utgår ofta från annan samlingsplats än Järlagården. För dig som brukar springa HD12, U3 eller Ö2. Tillgång till skuggor för den som vill ha det.

Ledare: Linda Spjut och Tomas Björelind

### Orange-Vit grupp

För de som är vana att springa själv. Övningar av varierande svårighet inklusive sträckor helt utan planbilsorientering. Alla typer av kontrollpunkter. Övningarna utgår ofta från annan samlingsplats än Järlagården. För dig som brukar springa HD14-16, U4 eller Ö4.

Ledare: Erik Mattson, Anna Larsson och Ola Henriksson

Övergripande ansvariga i ungdomskommittén är Fredrik Brandhorst och Sara Hektor.

# Stor energi på barngympan

Av Hilda Mattsson

I höstas kom vi igång ordentligt med barngympan för barn mellan 5-11 år på måndagar kl 18-19 i Järla sporthall.

Barngympa, lillgympa eller minijärlagympan, kalla det vad du vill, är för klubbens framtidshopp vilket betyder att det är mycket träning. Vi gick ut hårt och körde en hinderbana med Sportident. Alla körde sig helt slut på den. Efter ungefär 20 varv, lika många sträcktidsemsor och hela tiden viljan att slå nytt rekord orkade de knappt gå hem.

Ibland har vi bara gjort lite lekar men jag tror att de oftast har tyckt att det varit jättekul! Barnen är i lite olika åldrar vilket betyder att man vill göra olika saker. Någon vill spela fotboll och någon annan vill leka "inte nudda linjerna". Men vi gör lite blandade saker som alla tyckt varit roligt.



I vår har vi tänkt köra lite mer orientering. Det kommer kanske att bli lite stafetter med karttecken, mer sportident och annat roligt och jobbigt.

Järngänget, på cirka 8 personer har kommit dit nästan varje gång och tränar stenhårt, men i vår, hoppas vi att det blir fler. Är du mellan 5-11 år, kom! Jag lovar dig, du kommer ha roligt och lära känna nya kompisar! Vi som håller i gympan är Hilda Mattsson och Matilda Hektor.

# Skol-SM-guld

## Malin i topp på säsongens sista tävling

Av Malin Sandström

**Så var det dags igen, ytterligare en helg med orientering. Jag kan helt ärligt säga att det kändes skönt att det här var den sista orienteringshelgen för mig den här säsongen. Jag var relativt nöjd med mina prestationer under året där medeldistans-SM kändes som toppen.**



Alltså hade jag inga djupa tankar på att prestera mer detta år, next up var vilan och sedan vinterträningen.

skrämda vissa, men som enbart gav mig en kick. ”Yes, nu blir det riktig orientering, vad roligt!”. Sådan terräng är nämligen något som jag vet passar mig.

Väl på plats var det dags att ladda om. Nu kändes allt mer roligt och mina tankar på vila och vinterträning sköt jag åt sidan en stund. Skol-SM är trots allt en stor prestigefylld tävling för skolan, Hallsbergs Orienteringsgymnasium där jag går.

Skol-SM gick i Sundsvall och första dagen var det i början kuperad skogssprint som sedan övergick till industriområdesorientering. Det var idag man fick testa formen. Jag kände att benen var med mig, trots mina nyblivna benhinnebesvär. Det lite extra viktiga med dagen var att resultatet ingick i den stora lagtävlingen. Skolans två bästa placeringar på herrsidan och damsidan räknades samman, segrare var de med lägst totalsiffra. Vi, som tävlade i klassen med orienteringsgymnasierna, placerade oss på en andraplats efter Sandviken. Eksjö slog vi med stor glädje!

Dag två var det dags för långdistans. Vi som bodde lite ”off”, på ett dagis norr om stan, fick gå upp extra tidigt för att transporteras med buss till frukosten. Jag minns att jag tyckte att det skulle bli kul att springa, trots det otroligt kalla, regniga och blåsiga vädret. Innan hade jag hört folk berätta om den häftiga terrängen med otroligt mycket kupering och detaljrika områden. En förklaring som jag vet



Malin – Svensk Skolmästarinna!

### Kallt och blött

Väl framme vid start var allt hopplöst kallt. Med en helt genomblöt överdragsjacka som satt klisad på min kropp anslöt jag mig till den grupp frusna orienterare som stod och huttrade under en husgavel. Vi befann oss nu högst uppe på Södra Berget, vilket var namnet på dagens karta.

Jag tog kartan och sprang iväg. Det gick bra, jag plockade kontroll efter kontroll. Kylan och regnet tyngde fortfarande ner mig. Jag fick slita och kände mig som en riktig krigare. Mot slutet av banan blev kuperingen ännu värre, detta innebar svåra slutningskontroller där jag såhär i efterhand förstått att några av mina värsta konkurrenter bommat bort sig. Själv tog jag det extra lugnt och gjorde inga stora missar.

Efter 60 minuters löpning gick jag i mål som segrare. När jag sedan stod högst upp på prisballen kändes det skönt att ha årets tvåfaldiga SM-segrare (Anna Segerson) bredvid mig. Jag stod där och tänkte att idag gjorde jag en säker orienteringsinsats genom att gå rätt på slutet av banan. Det var det som gav mig segern. Härligt, det här känns som ett riktigt bra slut på säsongen! Nu är det däremot dags att ladda om inför vinterträningen.



# Så skola skidor njutas

**Hur ser en lyckad lördagskväll ut för dig?  
Spruta champagne på kompisarna på Stureplan?  
Nattorienteringstävling eller kanske ett 70/20-pass på  
järlagårdens elljusspår?**

*Av Torbjörn Engberg*

**S**jälv har jag svårt att tänka mig något bättre än att, efter att barnen har somnat och huset har tystnat, ta fram min slitna VHS-kassett med 2001 års upplaga av Holmenkollens femmil. En tre timmar lång feel good-rulle som utspelar sig i tät dimma och sugande klisterföre. Huvudrollsinnehavare är en fortfarande ung och oförstörd Per Eloffsson som fullständigt knockar sina konkurrenter. Kan det bli bättre!?

Jag hade i många år levt med drömmen om att få uppleva Holmenkollens femmil på plats när jag och storebror Johne en fredag i mars klev av tåget på Oslo sentralstation. Nu skulle drömmen bli verklighet. Efter incheckning på hotellet gav vi oss snart ut på jakt efter en stadig middag inför morgondagens möte med Nordmarka och världscupbanorna.

## **Tveksam installation**

Det var nog så att vårt hotell inte låg i något av huvudstadens mer städade kvarter. På vår sena promenad gjorde horder av narkotikapåverkade och supande norrmän tillsammans med prostituerade av utländska härkomster sitt bästa för att nyansera bilden av Norge som ett lusekofteland där folket går på tur och inte stoppar i sig tyngre grejer än torskliverolja. På ett ställe hängde en man blödande, lik som uppochner, över någon sorts cykelställ. Jag hade svårt att tänka mig att det här kunde vara på riktigt och hade en ganska lång diskussion med Johne om huruvida snubben kanske var någon sorts konstin-

stallation. Jag var rätt övertygad om det men ingen av oss vågade peta på honom för att kontrollera. Sedan sprang vi in på närmaste McDonalds och tryckte in oss den där stadiga middagen. Därefter snabbt tillbaka till hotellet (snubben över cykelstället var borta) låste dörren och drog täcket över huvudet.

Dagen efter när vi satt på tricken från centrum med riktning Holmenkollen kändes det dock som att saker och ting började rätta till sig. Successivt fylldes vagnen av träningsklädda norska hurtbullar med nyvallade skidor under armen och kaffetermosar i ryggsäcken. Kan du tänka dig tunnelbanan i Stockholm helt dominerad av längdåkare en lördagsmorgon i mars? Och varför är det förresten så att i Norge har var och varannan motionär landslagsdräkt på sig? Är det överhuvudtaget möjligt att få tag i en svensk landslagsdräkt utan att sno det från någon i landslaget?

Nere i Oslo var helt snöfritt, men i takt med att vi klättrade uppför sluttningarna ovanför stan (Holmenkollen ligger 320 m.ö.h.) blev snödrivorna allt djupare och uppe vid skidstadion rädde full vinter.

## **Släkt med förste icke-norske segraren**

1902 kördes den första femmilen i Holmenkollen och loppet brukar räknas som världens första internationella skidtävling. Till en början rädde en total norsk dominans och det dröjde till 1914 innan

någon icke-norrman tog sig upp på prisspallen. Mannen som gjorde det var österbottningen Anders Brännkärr, som råkar vara min fru Lollo farfarsfar. Nu är terrängen Österbotten i Finland, i motsats till den i Norge, allt annat än kuperad. Dessutom var det vanliga på den tiden i Finland att de upp till tio mil långa tävlingarna kördes på sjöisar. I norska tidningar kunde man läsa om hur ”Brännkärr åkte sittande på skidorna i de svåra utförsloporna kvidande över den hiskeliga farten”. För att överhuvudtaget ta sig uppför de branta uppförsbackarna hade han bytt ut sina vanliga elva fot långa granlagg mot något kortare norska aspskidor, samt kompletterat den vanliga tåremmen med en rem bakom hälen.

### Fel håll i spåret

Nu stod vi vid trickens slutstation Frognerseteren och vallade våra knappt sju fot långa plastskidor. Vi njöt av utsikten över Oslofjorden innan vi vinglade iväg för att hitta ett bra ställe att etablera tältbaslägret. Vi hade på kartan sett ut en plats nästan längst bort på banan, på toppen av den hårdaste stigningen vid Skjennungslia. Vi var lite osäkra på vad det var för ett spår vi åkte på, men efter att ha varit nära att krocka med René Sommerfeldt och Tobias Angerer som blåste på utför samma backe som vi, tyngda under våra stora ryggsäckar, saxade uppför, förstod vi att det nog var tävlingsspåret. Och att vi åkte åt fel håll.

När vi satt och planerade hemma i Sverige var vi lite osäkra på hur tillgängligt området skulle vara under tävlingsdagarna. Vi visste ju hur det kan vara på svenska arrangemang där man inte kan sätta skidspetsen på tävlingsspåret innan någon arg funktionär kommer och läxar upp en. Här var det lite mer laid-back stämning. Shit alltså – Sommerfeldt och Angerer. Vi tittade helnöjt på varandra. Några kilometer och ett antal världsstjärnor senare, hittade vi en bra tältplats i snön och brassade på lite smarrig pasta.

Här ute på banan var det fin vildmarkskänsla och snön låg nästan meterdjup. Bra service var det också, med en skoter som kom farande och delade ut program och startlistor till alla utmed banan. Vi hade ett tiotal grannar, varav flera barnfamiljer. Många av

dem hade återkommit till denna plats flera år i rad. Traditionerna är mycket viktiga i Holmenkollen. När man för ett antal år sedan ändrade banan från två 25 km-rundor till tre 16,7 km-varv fanns det en hård kärna förbittrade skidfantaster som i ren protest fortsatte att tälta utmed de delar av spåret som hade skurits bort! I Norge är skidkulturen helig.

### Medhavd motorsåg

Våra grannar var trivsamt inrättade med renskinnsfällar och stora eldar. Vedförsörjningen löste de genom att helt enkelt dra igång den medhavda motorsågen och kapa närmaste lämpliga träd. En man förklarade för oss nervösa svenskar att det var helt OK att göra så i Norge ”viss träden står tett sammen”.

När kvällen hade blivit sen och mörk tände vi våra pannlampor och gav oss iväg på en runda runt tävlingsspåret. Det kom att bli en av de mest minnesvärda skidturen jag har varit med om. Utmed större delen av den 16,7 km långa banan festade tusentals människor runt sprakande eldar. Man kan nog utan att överdriva säga att vi hade ett mycket bra publikstöd med folk som jublade och gjorde vågen. Vi tog även ett par vändor inne på stadion och tränade målgångar nedanför den vackert upplysta hoppbacken.



Målgången



Vårt basläger



På tävlingsdagens morgon tätnade åskådarleden ytterligare och kompletterades med mässingsorkestrar och annat stämningshöjande. Dessutom hade Järslas outsider Chrille Sandberg anslutit till vårt läger, influgan från Åland. En tät fuktig dimma hade dragit in över skogarna och blandat sig med röken från oräkneliga eldar och skapat den där riktiga Holmenkollenstämningen som man känner igen från TV. Eldandet kan förresten vara riktigt besvärligt för åkarna, inte minst när lungorna arbetar som hårdast i uppförskörningarna. Men den som törs kan ju försöka införa eldningsförbud.

***”Österrikaren Christian Hoffmann, som länge har varit omgärdad av dopningrykten, fick ta emot ganska mycket skit ”***

### **Södergren segrade**

Tävlingarna drog igång och vi for fram och tillbaka som våryra möss på skaren och kunde följa åkarna på flera ställen per varv. Kalla gick kalas och slutade tvåa, bara 14 sekunder från seger. Herrtävlingen var sedan en ren uppvisning av Anders Södergren, som ledde från start till mål. Segermarginalen blev förkrossande två och en halv minut. Äntligen en riktig skidtävling som korar den hårdaste skidåkaren och inget tramsigt masstartslopp eller löjlig bytaskidtävling.

Firma Engberg-Sandberg var i extas, men det var inte bara vi som skrek. Utmed spåret lät det som om Södergren skulle ha varit norrman. Han är otroligt

populär i Norge där man vet att uppskatta riktiga skidåkare. En annan populär kille är fjolårssegraren Odd-Björn Hjelmset som kanske var den som fick ta emot mest jubel av alla. Att han, som ju är en utpräglad klassisk åkare, skejtade i mål en kvart efter Södergren verkade ingen bry sig om. Allra minst Odd-Björn själv som lite generat gled och flabbade åt den hysteriska publiken. Sedan finns det ju åkare som publiken inte är lika förtjusta i. Österrikaren Christian Hoffmann, som länge har varit omgärdad av dopningrykten, fick ta emot ganska mycket skit under de två varv han åkte innan han bröt.

### **Kommer igen till VM**

Vi hade en tajt tidsplan och fick springa mot tricken så snart vi sett Södergren med sin sneda skejt försvinna uppför en av de sista stigningarna någon kilometer från mål. Någon timme senare satt vi trötta men lyckliga på Gardemoen och väntade på flyget hem. Den här säsongen blir det ingen femmil eftersom stadion ska byggas om, men 2011 är det dags för VM i Holmenkollen och då talar det mesta för att vi åter slår upp vårt tält vid toppen vid Skjennungslia. Kanske tar vi med fler järlaiter då som bygger upp ett riktigt tätläger? Och motorsågen förstås!





## Järlagården – mitt i Stockholms nya längdcentrum

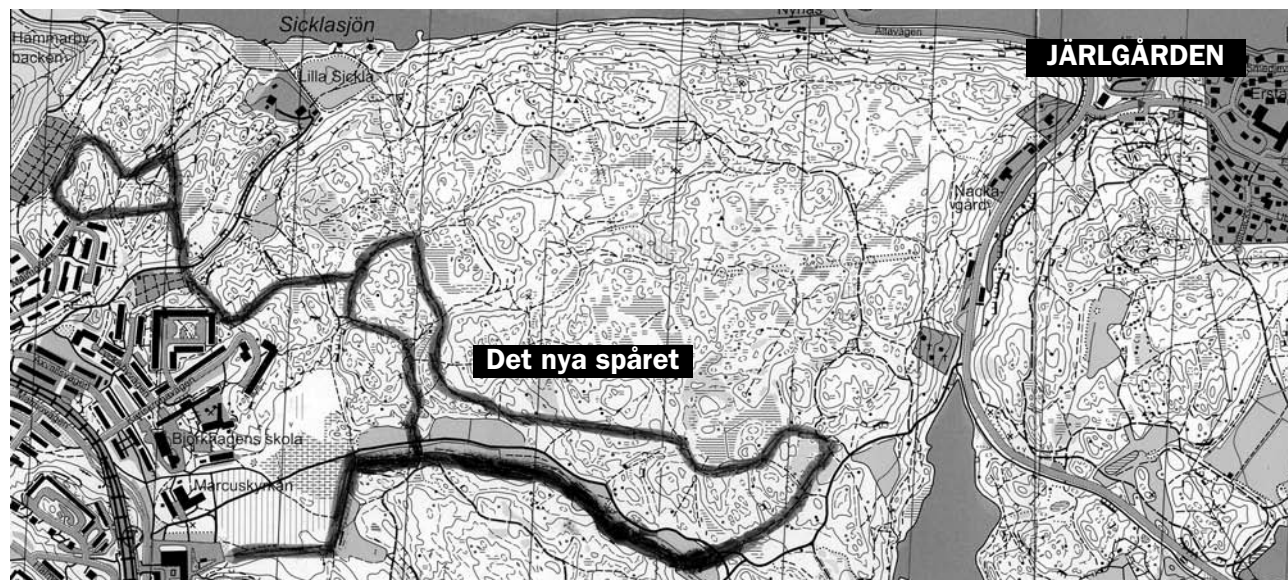
Just nu byggs ett nytt skid- och motionsspår i den mest västra delen av Nackareservatet, mellan Järlagården och Hammarbybacken. Stockholms Stad har inlett byggnationen av nya "Nackaspåret" som kommer att vara klart våren 2009. Stora delar är redan klart.

Spåret kommer att starta vid Hammarbybacken och gå söderut och ansluta till Kärrtorps elljusspår och sedan gå i en slinga österut mot vårt eget elljusspår. Spårets längd är cirka 4 km med en bredd av 2,5 meter. Spåret kommer att vara obelyst men kommer att skidspårsprepareras av Stockholms Stad. Underlaget kommer att vara träflis och grus.

Förutom det nya spåret planerar Stockholms Stad

även att bygga en belyst gång- och cykelväg från Hammarbybacken till Björkhagsgårdet samt att elbelysa gångvägen längs södra stranden av Sicklasjön och gångvägen från Ältavägen till Björkhagsgårdet.

Järila har framfört synpunkter till Stockholms Stad att koppla ihop det nya spåret med vårt eget elljusspår, en sträcka av 500 meter som idag saknas i deras planering. Skulle denna ihopkoppling ske skulle Järlagården vara mitt i Stockholms nya längdcentrum med en skidspårspreparerad slinga vilken skulle bli längst i Stockholm. Varken Lida, Rudan eller Ågesta kan idag erbjuda ett sådant långt skidspår. Det långa spåret skulle då bestå av vårt eget elljusspår, ängsspåret, grusfemman, nya nackaspåret samt Kärrtorps elljusspår – en slinga på 20-25 km.



# Helg utan älg... och gubbe



## ...eller helgen då Johanna invigdes i damklubben och Zuzanna fick uppleva de mytomspunna Raukarna

*Av Kerstin Sandström*

Vi är många som samlats i god tid vid torget intill Gullmarsplan den första fredagen i oktober. Lena som tagit på sig jobbet som reseledare fördelar oss i bilarna som skall ta oss ner till färjeläget i Nynäshamn och vidare färd mot Gotland och Visby. Smått uppsluppna inför helgens orienteringsutflykt med relax och middag på lördag kväll väntar vi in bilarna en efter en. Spänningen tilltar då vi till slut bara har Johanna Sundström kvar att räkna in som bilförare. Vem är hon? Är det någon som pratat med henne. Hur ser hon ut? Någon har talat med henne på telefon i övrigt är hon oss obekant. Vi känner henne som ett namn på resultatlistorna i klassen D45 tävlande för Järla.

Men så kommer en Saab och stannar till på den trånga passagen mellan redan parkerade bilar. Johanna hälsar med andan i halsen och ett glatt leende. Bakom hennes bil syns snart irriterade bilförare som inte tycks medvetna om vår väntan och att nu påbörjas en nödvändig lastning av väskor och passagerare.

### **Omlastning**

Här ungefär, kommer Johanna på att hon glömt cykelhållaren till dragkroken hemma i villan i Hästhagen. Anna Karlssons splitternya mountainbike går sålunda inte att fästa på bilen. Snabbt beslut av Johanna innebär att alla som skall åka med henne får packa in sig i bilen med sikte mot Hästhagen. Alla, utom Anna Karlsson som får order om att cykla till OK macken som ligger i närheten av Bolidenplan.

Det känns plötsligt nervöst och jag får brottas med min egen oro över att inte vara säker på att vi hinner till båten i tid. Men Johanna inger hopp och beslutssamhet och jag återfår mitt lugn. Knappt en halvtimme senare plockar vi upp Anna och hennes cykel. Vi är i tid till Nynäshamn och ombord på båten låter jag kroppen vila i fåtöljen. Helgen ligger framför oss!

Orientering är ju förberedelse och fokus. Innan sänggående denna fredag kväll samlas vi för att gå igenom våra starttider och bestämma när vi ska äta frukost inför vår första start i Svaide Romas 2-dagars tävling

Orientering är också självvald väg i skog och mark. Det vet vi och det fascinerar oss alla. Vi det är en grupp kvinnor, från "elit" till motionärer och nybörjare. Efter tävlingarna tar vi Gunillas dator till hjälp för att analysera våra sträckor och jämföra hur våra val av "självvald väg" står sig i förhållande till andras. Vi korar vinnaren i vår interna tävling om närmast egen gissa tid.

### **Raukjakt**

Första dagen ser Zuzanna Prochazkova till att knipa en 7:e plats i D21 – tyvärr sämre placering andra dagen. Då trotsar hon i stället regn och blåst och beger sig till Fårö för att få se Raukar. I D21 springer även My, Lena och Gunilla. Det är rejält långa och utslagsgivande banor. Men ingen av dem räds detta utan tar det som en spännande utmaning. För Gunilla som vanligtvis springer D 50 är det andra gången någonsin hon springer D 21.

Lotta Härberg som varit coachade mamma under ett flertal år skaffar sig äntligen sin alldeles egen kompass. Anki ser till att med stor envishet och varierad fokus fullfölja sina banor utan alltför stora missar.

Fokuserad är även Annika Sundvall och Anna Refors. Det finns störande moment som att TC – förlagt på en öppen yta inte större än norra delen av Dalkarls-hugget – efter det myckna regnandet tar formen av en vattensjuk skogsväg. Den tilltagande blåsten bidrar också till att de svagt uppsatta duschväggarna känns överflödiga – alla ser oss och vi ser alla! Detaljer kan tyckas – pittoreskt så här i efterhand. Vi vet ju att detta aldrig kommer att stoppa oss.

Bäst placering under tvådagarsstävlingen svarade Helene Östling Mattsson för. Hon placerade sig på en tredje plats i klassen D 45 M. Därmed erövrade hon vårt vandringspris i form av en älgtrofé. Hon får även äran att ta initiativ till nästa års valfria tävlingsevenemang för oss damer.



Damer på vift. Från vänster Carina, Sara, Helene, Tove, Lena, Eva-Lotta och Birgitta.



Reseledare Lena och My.



Eva-Lotta vann en tavla på konstlotteri.

### Övrigt att nämna bland oss som var med:

- Lena Jansson bra fixare som vi har att tacka för att resan blev av.
- Sara Hektor van orienterare och chaufför för kacklande passagerare.
- Eva-Lotta knep högvinst i konstlotteri och fick med sig en fin akvarell hem.
- Carina Bässén bidrog till bra laganda och fullföljde loppet.
- Kerstin Sandström "gick" runt bomfritt första dagen.
- Anna Karlsson körde mountainbike.
- Sandra Larsson jagade Anna på mountainbike.
- My Heinrup som var bäst av oss alla på att gissa sin egen tid och gick som tåget.
- Birgitta Henriksson nybörjare med stark tävlingsinstinkt.
- Tove Österman, lockas av utmaningar och triggad av gotländsk terräng.

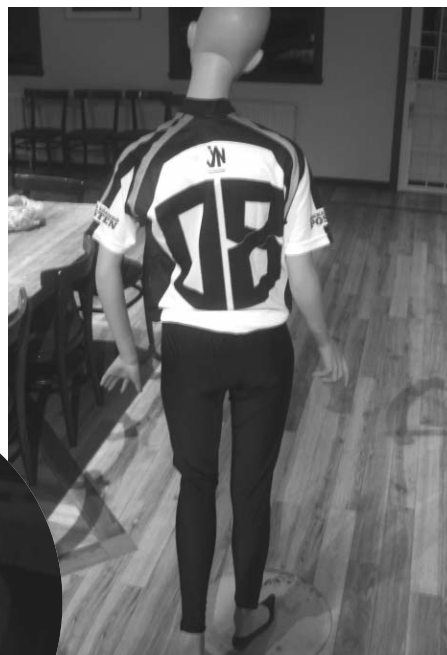


Kerstin och Anki tar vara på solen.

# Klädbutiken

Passa på att ekipera upp dig i Järslas kläder inför 2009. Dagens lager innehåller många fynd, dock inte helt fullständigt i alla storlekar. Vi kommer i fortsättningen inte att köpa in kläder för lagerhållning och det lager vi har skall snarast säljas ut. Rätta storlekar kan bara garanteras efter gemensamma beställningar.

Kläderna köper du genom klädkommittén, Sara Hektor.



Tävlingströja, tajt, 425:-  
Tävlingsbyxa, tajts, lång, 200:-



Mössa, 70:-



Tävlingströja, tajt  
425 :-

Tävlingsbyxa, tajts,  
knäkort, 200:-

## Prislista 2009

Tävlingströja, tajt . . . . .	425 kr
Tävlingsbyxa, tajts, lång . . . . .	200 kr
Tävlingsbyxa, tajts, knäkort . . . . .	200 kr
Tävlingsbyxa, nylon svart, lång . . . . .	240 kr
Tävlingsbyxa, nylon, svart, knäkort. . . . .	290 kr
Tävlingströja, nylon, kort ärm. . . . .	240 kr
Tävlingströja, nylon, lång ärm . . . . .	240 kr
Tävlingsbyxa, nylon vit, knäkort . . . . .	70 kr
Tävlingsbyxa, nylon vit, lång. . . . .	70 kr
Överdragsoverall ny . . . . .	800 kr
Överdragsoverall, gammal . . . . .	630 kr
Väst. . . . .	800 kr
Strumpor . . . . .	60 kr
Mössa . . . . .	70 kr
Tävlingsdräkt, skidor . . . . .	600 kr
Överdragsoverall, skidor. . . . .	1300 kr



Tävlingströja, nylon, kort ärm, 240:-

Tävlingsbyxa, nylon, svart, knäckort, 290:-



Tävlingströja, nylon, lång ärm, 240:-

Tävlingsbyxa, nylon vit, knäckort eller lång, 70:-



Överdragsoverall, gammal, 630:-



Överdragsoverall, ny, 800:-



Tävlingsbyxa, nylon, svart, knäckort 290:-



Tävlingsbyxa, nylon svart, lång 240:-



Väst, 800:-



Tävlingsdräkt, skidor, 600:-



Överdragsoverall, skidor 1300:-



Strumpor, 60:-

Ur-snyggt!!

# Nya arrangemang 2009

# hittaut.nu och

# Nackaorienteringen

Av Nisse Nilsson

**I vår strävan att öka antalet medlemmar i Järla och för att finansiera vår verksamhet tittar vi hela efter möjligheter till nya arrangemang. 2009 kommer vi att starta två nya spännande projektet; hittaut.nu och Nackaorienteringen.**

Orienteringsförbundets idrottschef Pekka Nikkulinen besökte Järlagården en kväll i mars och höll ett intressant föredrag om offensiv orientering. Han pratade bland annat om kvällsorienteringar i Helsingfors där 100-tals icke klubbanslutna orienterare deltar regelbundet. Han ifrågasatte varför vi i Sverige inte arrangerar något liknande och påtalade att vi i Järla hade ovanligt bra förutsättningar – många boende i närområdet och fin natur in på knutarna.

Vi nappade på idén och började arbeta med ett projekt som så småningom fick namnet Nackaorienteringen. Nackaorienteringen skall vara ett arrangemang med ett antal orienteringstävlingar på olika platser i Nacka med enkla banor och dit vi bjuder in Nackabor och boende i Hammarby Sjöstad. Det skall finnas banor som passar nybörjare, men det skall även finnas banor för dem som provat på orientering förr. Avsikten med Nackaorienteringen är att locka nya medlemmar till klubben.

## **IK Hakarpspojarna har modellen**

I diskussionerna om Nackaorienteringen kom vi fram till att det skulle vara bra att också kunna erbjuda något där de som vill prova orientering kan göra det på andra tider än de som gäller för våra arrangemang och vi fastnade för att anordna ett Naturpass. Då upptäckte vi projektet hittaut.nu, som Hakarpspojarna skapat och driver i Jönköping och Huskvarna. Vi tyckte det verkade mycket bra och tog kontakt för att höra om vi kunde få kopiera hittaut.nu i Nacka. Detta ledde till ett samarbete och vi har startat arbetet med 2009 års hittaut.nu i Nacka.

Hittaut.nu är i första hand ett friskvårdsprojekt där ambitionen är att locka många människor att komma ut och motionera på ett nytt, roligt och annorlunda sätt och i förlängningen öka kännedomen om Järla

Orientering. Vi kommer att producera en karta över Sicklaön, Hammarby sjöstad och vissa delar av Nackareservatet. På kartan finns både bebyggelse och skogsområden och hela kartan är i orienteringsstandard. På kartan finns ett femtiotal kontrollpunkter – s.k. checkpoints – tryckta och angivna med GPS-koordinater. Dessa checkpoints kommer att finnas såväl inom bebyggelse som i skogsområden och de kommer att vara av varierande svårighetsgrad alltifrån nybörjarnivå till avancerad orientering.

## **Checkpoints på hemsidan**

Kartan skall delas ut gratis till alla hushåll och företag som finns inom dess område. Alla inbjuds att besöka våra checkpoints och när deltagarna registrerar ett besök vid en checkpoint på projektets speciella hemsida får de en lott och deltar i månatliga utlottningar av fina priser.

I Jönköping startade hittaut.nu i slutet av september 2008 och fram till i mitten av december har 1 500 deltagare registrerats och man bedömer att cirka 10 000 personer har besökt en eller flera checkpoints. Vi kommer att starta i maj och fortsätta över vintern 2009/2010.



Kartarbetet och utdelningen finansieras i första hand genom annonser på kartan men också genom försäljning av friskvårdspaket till arbetsgivare. Vi åtar oss att ge instruktioner, att göra särskild resultatrapportering och att administrera utlottning av priser för arbetsgivare som så önskar.

All information om hittaut.nu finns på hemsidan [www.hittaut.nu](http://www.hittaut.nu), du kommer även till den från en länk från Järlas sida. På hittaut.nu kan man välja Jönköping eller Nacka när man går in. Nacka är under uppbyggnad men gå gärna in på Jönköping och titta särskilt på den virtuella kartan där hela området i detalj kan studeras som flygbilder.

## Fyra torsdagskvällar

Nackaorienteringen kommer att bestå av fyra eller fem etapper. De fyra första arrangeras på torsdagskvällar, 28 maj, 4 juni, 20 augusti och 27 augusti. Om intresset är stort blir det en avslutande etapp en lördag eller söndag i september eller oktober.



# Åke Hall

**En av Järlas verkligt stora profiler finns inte längre bland oss. Åke Hall gick bort den 11 mars 2008 efter en tids sjukdom.**

Åke blev medlem i Järsla 1958 och han har representerat klubben i såväl orientering som skidor, skidorientering, terräng- och maratonlöpning. Förutom ett otaliga DM-tecken både i orientering och skidor var Åke med i stafettlagen som på 60-talet placerade sig topp-5 på 10-mila och andra kavlar. Åke var även banläggare för flera av Järlas orienteringstävlingar.

Åke var en ovärderlig kraft i klubbarbetet. Han var bland annat redaktör för Järlanytt i 14 år och han var en flitig funktionär i tävlingsarrangemang, julgransförsäljning, städdagar med mera. Jag tror inte att jag själv varit på en enda arbetsdag på Järlagården där Åke inte varit med – inte ens under hans sista år. Vid Järladubbeln 2007 fanns Åke, lika positiv som vanligt, i funktionärsstaben trots att vi alla visste att han bar på en svår sjukdom.

Åke var alltid glad, vänlig och omtänksam. Det var alltid roligt att komma ut till en tävlingsplats och träffa på Åke och Ulla-Britta. Lika roligt var det att efter tävlingen diskutera hur loppet gått och vilka vägar vi valt mellan kontrollerna. Åke var också en kämpe – han kom ofta i mål med blodiga armar efter att ha forcerat buskar och snår, men sådana små skavanker bekymrade honom inte. När jag själv någon gång klagade på en smärtande muskel var Åkes kommentar ”om jag inte skulle springa när jag har ont då fick jag aldrig springa”.



## Åke Halls minne

När Åke begravdes tog vi i Järsla ett initiativ till en insamling för Åkes minne. Många medlemmar och väldigt många utanför klubben gav bidrag och vi har nu ett belopp om 18.000 kr som skall delas ut under de närmaste tio åren till någon eller några som gjort särskilt bra prestationer på tävlingsbanan eller i klubbarbetet. Första utdelningen av ”Åke Halls minne” äger rum på vårt årsmöte i februari.

Även om Åke inte längre bokstavligen finns ibland oss kommer han för oss många, som kände honom väl, att alltid ändå finnas. Vi gläds åt de år vi fått förmånen att vara tillsammans med Åke.

*Nisse Nilsson*



# Järla Orientering och Skidor

Av Nisse Nilsson

**Sedan i mitten av november har vi ett nytt namn:  
Järla Idrottsförening Orientering och Skidor,  
i dagligt tal Järla Orientering och Skidor, eller bara Järla.**

Vår strävan att öka intresset för våra sporter orientering och skidor och klubben, och i arbetet med att skaffa pengar till vår verksamhet, har vi ett allt större behov av kontakt med allmänhet, näringsliv, media och organisationer. Det är viktigt att alla förstår vad vi sysslar med. Vårt tidigare namn, Järla Idrottsförening Orienteringsklubb förkortat Järla IF OK, har visat sig vara till nackdel eftersom mycket få utanför sportens egna kretsar förstår vad förkortningen står för. Järla IF är väl känt som en gammal idrottsförening, men OK är mer svår-förståeligt. Järla IF kan dessutom användas av två klubbar i Nacka, Järla IF Fotbollsklubb och vi, och det skapar en del förvirring.



behöver i övrigt inte användas annat än på mycket officiella handlingar såsom deklARATIONER och liknande. Det namn som används om oss inom våra sporter, t.ex. på startlistor och i resultatlistor, är den benämning som registreras hos Orienteringsförbundet och Skidförbundet. Där kan vi själva begära den benämning vi vill ha, men tyvärr kan det inte vara enbart Järla. Det är ju så vi och alla andra i idrottsvärlden kallar oss i dagligt tal.

Mot bakgrund av ovanstående lade styrelsen ett förslag till ett extra årsmöte i början av december. Två andra förslag kom också från medlemmar. Årsmötets beslut blev följande:

När tankarna på att försöka väcka eller öka intresset för orientering – det som nu blivit Hittaut.nu och Nackaorienteringen – först dök upp i våras insåg styrelsen att vi behöver kunna presentera oss bättre genom vårt namn för att nå ut till allmänheten. Vi bjöd in en varumärkesexpert och hennes klara uppfattning var att en idrottsförening skall ha ett namn som visar var föreningen kommer ifrån och vad som är huvudsporten. För henne var det självklart att vi borde heta "Nacka Orientering".

## Inga förkortningar

För styrelsen var det inget alternativ att byta Järla mot Nacka. Vi är väl kända under namnet Järla och den allmänhet vi vill nå finns i Nacka med omnejd och de vet att Järla är en del av Nacka. Det vi däremot tog fasta på var att "Orientering" tydligt bör framgå av namnet. Dessutom ansåg vi att det var viktigt att förkortningen IF OK tas bort.

Det registrerade namnet för en idrottsförening måste visa att vi är en ideell förening och därför skall något ord som "klubb", "förening", "sällskap" eller liknande ingå. Det officiella namnet registreras hos RF, men

- Vi själva skall alltid använda namnet "Järla", utan tillägg, i orienterings- och skidsammanhang.
- Hos Orienteringsförbundet registrerar vi benämningen "Järla Orientering" och hos Skidförbundet registrerar vi "Järla Skidor". Det blir alltså så vi kommer att synas i exempelvis start- och resultatlistor.
- I alla kontakter med omvärlden skall vi använda antingen "Järla Orientering" eller "Järla Orientering och Skidor" beroende på vilken vår målgrupp är.
- Vårt officiella namn skall vara "Järla Idrottsförening Orientering och Skidor"
- Bokstavsförkortningar skall inte användas annat än i det gamla klubbmärket.

Årsmötet uppdrog också åt styrelsen att ta fram en manual för hur namnet skall se ut i text och på våra kläder samt hur klubbmärket skall användas. Manualen skall presenteras på ordinarie årsmöte den 15 februari.



# Orientering och frisbee – den optimala kombinationen

Av Fredrik Trahn

**Erik Boström är mannen som inte slutar att förvåna. Plötsligt var han bara där igen. Efter några år av seriös satsning på frisbee så drog han på sig orienteringsdojorna igen och klev rakt in i första-laget på 25-manna och sprang som en gud.**

## Multitalang?

– Nja, jag vet inte. Orientering har jag ju alltid sprungit sedan jag knappt kunde gå, varje helg och varje vecka, utan att jag egentligen själv valde det, och jag har alltid haft det lätt för mig. Så visst var det kul att vara tillbaka i höst, jag har kört några öppna banor och känt att det gått bra, säger Erik.

Annars är det frisbee som gäller. Och det med full satsning. Erik började ledsna på orienteringen och av en ren tillfällighet blev det satsning på frisbee istället. Och nu är det landslaget och satsning på VM i USA som står på programmet.

## Järvafältet istället för Järlagården

Efter ett orienteringsläger nästans där det fanns frisbeekorgar väcktes intresset för första gången. Och när Erik vann ett presentkort på Intersport så tänkte han att han skulle investera i en riktigt golfrisbee. Järvafältets discgolfbana förbyttes ganska snabbt som tillhåll istället för Järlagården. 2005 och 2006 blev det ingen orientering alls och framgångarna kom snabbt med tallriken i handen istället. Ett par toppplaceringar i SM och landslagströjan var klar för både EM och VM.

– På VM ifjol var det ruskigt hård konkurrens. Jag har fortfarande svårt att prestera som bäst när det gäller som mest. Jag var 52:a på VM och det var inget bra. Men 2009 går VM i USA och då vill jag absolut komma med och prestera bra.

Just nu gör Erik ett års studieuppehåll för att komma på vad han vill plugga. Planen är maskinteknik vid Linköpings Universitet till hösten.

Bröderna Boström har alltid varit framgångs rika i orienteringen. Men det har också varit tuff konkurrens i familjen.

– När jag var 15, 16 år var det lite tungt med orienteringen. Det var jobbigt att lillbrorsan Olle var så pass bra. Inte nog med att han var bäst i sin åldersklass, han började ju slå oss som var ett par år äldre också. Det var lite kämpigt.

– Nu är ju Olle bara helt grym, jag är så imponerad över hur han springer!

Och hur blir det med din egen orientering i framtiden då?

– Jag kommer nog alltid att hålla på lite för det är ju kul. Om jag är tränad till våren så kanske det blir lite kavlar eller Tiomila kanske, vi får se, säger Erik som nog längtar mer efter en vårfin frisbeegolfbana än ett iskallt karr.



# Seger i DM-stafetten!



Järsla slog till med en seger i H21-klassen vid DM-stafetten, september 2008.

En försmädlig felstämpling för Järlas andralag på sistasträckan gjorde att de diskades istället för att bli trea som de gick i mål som.

Distriktsmästare i stafetten i H21 2008. Peter Hemmyr, Jakob Jansson, Anders Holmberg och Petter Jönsson



Kurv- och kontrolltagning av Jakob vid sista skärmen.



Ragge – enväldig måldomare med stenkoll på sträcktiderna.

## Veckobrevet / JIF-info

Du missar väl inte viktig information från klubben?

Järlas e-postlista, JIF-info, skickas som veckobrev med aktuell information till alla som anmält sig som mottagare. Utskicket sker normalt på söndagar.

JIF-info skickas även ut när det är någon nyhet som berör klubben.

För att påbörja eller avsluta prenumerationen på JIF-Info – gå in på Järlas hemsida, [www.jarla.com](http://www.jarla.com) --> Medlemsinfo --> Veckobrevet och följ instruktionerna i högerspalten.



# Den okända järladrottningen

**ELIN PIKKUNIEMI** (1895–1988) var Sveriges första skiddrottning. Folkskollärarinnan från Hietaniemi var ett naturfenomen som inte ägnade sig särskilt mycket åt moderna träningsmetoder. Hennes oerhörda kondition byggdes upp bland annat av spontana skidturer till system som bodde i Seskarö, 35 kilometer från Elins hem. Dit hände det att Elin åkte en vinterkväll för att efter ett två timmars besök staka hemåt igen.

Åren 1918–22 plockade Elin, som tävlade för IFK Haparanda, fem raka SM-guld på distansen 10 kilometer. Längdskidåkning var en sport där det tidigt etablerade sig en tävlingsverksamhet för damer. Kvinnliga skidlöpare tycks ha betraktats relativt seriöst i ett manligt dominerat idrottssverige.

Elin har, som så många skidstjärnor, beskrivits som tystlåten och ödmjuk. Hon lär aldrig ha ropat

”ur spår” till långsammare konkurrenter och när hon blåste förbi manliga skidåkare gjorde hon det med en generad, nästan ursäktande min.

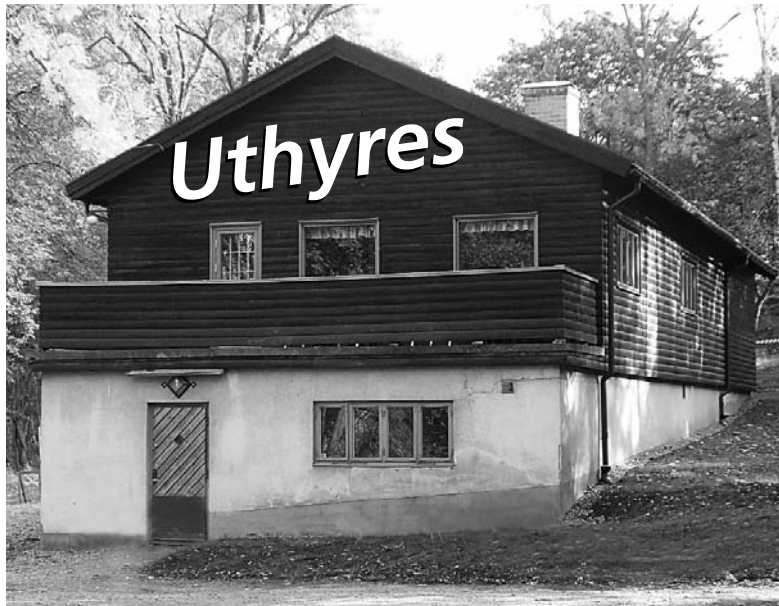
## **Tvåa 1926 i Järladressen**

Elin Pikkuniemi lade skidorna på hyllan och flyttade till Stockholm på 1920-talet, men gjorde comeback vid Nordiska spelen 1926, då tävlade för Järila IF. Hon kom tvåa på 50 kilometer. Elin vände norrut igen efter tiden i huvudstaden. Sina sista år levde hon i Söderhamn. Det är lätt att föreställa sig att skidåkningen bidrog till att hon blev över 90 år.

*Källa: Populär Historia, "Folkhjältar i skidspåren".*



Sparsamt med klubbtäkt vid påsktävlingarna i Blekinge...



## Hyr Järlagården till möten, fester, teambuildning, träningar mm!

**Järla IF OK** hyr ut klubbstugan på de tider då föreningens verksamhet tillåter det, det vill säga i första hand på dagtid vardagar. I den stora samlingsalen finns det plats för cirka 60 sittande personer och det finns ett välutrustat kök.

Huset är byggt på 40-talet och under 2007 har en tillbyggnad skett så att husets yta har ökats med cirka 40 procent. Genom denna tillbyggnad har vi fått nya omklädnings-, dusch, och bastuutrymmen för damer samt ett kontors- och konferensrum.

För mer information – [www.jarla.com](http://www.jarla.com) eller hör av er till vår kanslist Clas Skogholm, tel 08-716 10 38.

Uthyrning till Järlas medlemmar sker till subventionerat pris.

*Den fina omgivande terrängen inbjuder till sport- och friluftaktiviteter. Skid- och elljusspår ansluter direkt till klubbhuset.*

*Vi kan även ordna orienteringsarrangemang eller orienteringskurser för företag, träning inför något motionslopp eller liknande.*

*Tag kontakt med Nils Nilsson, ordförande i Järla Orientering och Skidor, 08-716 71 73 för mer information.*



**Bokning och prisfrågor:**  
**Clas Skogholm**  
 Tel 08-716 10 38  
[kansli@jarla.com](mailto:kansli@jarla.com)  
[www.jarla.com](http://www.jarla.com)



Omklädningsrum herr



Dambastu

# JÄRLAS TIO STÖRSTA HÄNDELSER 2008

Järlamagazinet listar de tio största händelserna i Järla 2008.  
En lista som det inte är helt lätt att ta sig in på.

- *130 personer på O-ringen*

Järla satte ett enormt rekord på O-ringen. Nära 130 löpare var med och sprang under den oförglömliga veckan. "Vi ska bli en stormakt", sa Axel.

- *Olles VM-guld*

Juniorvärldsmästare i stafett, behöver man säga nått mer. Möjligtvis att han på de tre individuella loppen var totalt 59 sekunder från tre medaljer till.

- *Elins SM-silver*

Järla har tagit många juniormedaljer på både SM och VM de senaste åren. Men inget slår nog Elins SM-silver i seniorklassen. Kanske är det den bästa seniorprestationen i Järlas historia.

- *Trea i Ungdomsserien*

Ungdomarna visade att förra årets placering längre ner i listan var en engångsföreteelse. Nu var man tillbaka där Järla hör hemma – på pallen. Trea efter Tullinge och Ravinen.

- *Julgransförsäljningen*

Rekordförsäljning trots finanskris. Gustav Grandin och hans team styr hela organisationen med perfektion och glädje.

- *Tvåa på Ungdomens Tiomila*

Järla abbonerar på topplaceringar i Ungdomens Tiomila. I år var guldet nära. Andraplatsen visar att Järla är att räkna med.

- *Stockholms snabbast preparerade skidspår*

Järla har inte bara Stockholms mest centrala skidspår. Vi har de snabbast preparerade spåren också. Under den extremt korta försäsongen 2008 kunde inget ställe konkurrera. Tack Matts!

- *Härbergs återkomst*

Från soffpotatis till sverigeelit på tre månader. Martins osannolika återkomst på orienteringsscenen. En talang utöver det vanliga. Kan han hålla sig skadefri kan det blir hur bra som helst.

- *Roffe Karlssons banläggarring framgångar*

Mannen som jobbar i det fördolda. Men lägga banor vid skrivbordet det kan han, trots risiga knän. 2:a på DM, 3:a på RM.

- *Stämningen i Järla*

Man blir glad av Järla. Precis som en orienteringsklubb ska vara. En glädjespridare och kraftkälla för alla sorters människor.

*Listan är förstås redaktionens helt subjektiva och händelserna är utan inbördes ordning.*

Järla Orientering och Skidor

# tackar

alla som stödjer vår verksamhet och vill särskilt  
nämna följande företag



Vi tackar också

**NACKA KOMMUN,  
ERSTAVIKS GODSFÖRVALTNING  
och STIFTELSEN TYRESTASKOGEN**  
för värdefullt stöd

## REDAKTIONSUTA

Järlamagazinet är den officiella klubbtidningen för Järla Idrottsförening, Orientering och Skidor. Den utkommer i ett nummer per år till klubbens medlemmar och intressenter.

Redaktionen består av:



Fredrik Trahn – redaktör



Bengt Hall – layout, original, repro mm.

Tryck: Jannes Snabbtryck

Foto: I detta nummer – klubbmedlemmar i Järla,  
Dessutom Rasmus Westergren och Ryno Quantz.

Redaktionsadress: Järlamagazinet  
c/o Fredrik Trahn  
Fredrik jahns Gränd 14  
131 36 Nacka  
08-437 497 93  
fredrik.trahn@friidrott.se

Åsikter uttryckta i tidningen behöver inte nödvändigtvis överensstämma med Järla Orientering och Skidors ståndpunkt utan står för respektive artikelförfattare. Osignerade artiklar är skrivna av redaktionen.