

MAGAZINET

Järla IF Orienteringsklubb, Nacka

Nr 1 maj 1995, årgång 25

**Skid-O SM
Fyra
Svenska
mästare
från
Järla!**

**SM
Tjejvasan
Vision 2000
Resor**

Erik – bäst i Sverige!



Fyra svenska mästare

ledaren

Av Fredrik Trahn

Vilken vinter! Efter SM-veckan i Timrå kunde Järla räkna hem inte mindre än fyra guldmedaljer. Erik vann USM individuellt och Peter, Robban och Martin tog hem stafetten i H 20. Ett fantastiskt resultat!

Men det har slitits för mödan. Sällan har det väl kuskats runt så som det gjorts den här vintern: Vemdalen, Gäddede, Åkersjön, Funäsdalen, Lindvallen, Harsa, Malung, Bjursås, Gagnef, Järpen, Ludvika, Mora, Sundsvall, Njurunda, Timrå, Grönklitt.

Och slitet har gett resultat. Förutom framgångarna vid SM så dominerade Järla vid DM med en hel drös medaljer. Även i GP-seiren har det gått bra. Robert 6:a och Peter 13:de i H 18. Martin G 9:a, Martin L 15:a och Tobbe 18:de i H 20. Lägg där till att Christoffer var 2:a på en distans vid Amerikanska juniormästerskapen i Alaska.

Att det ser lovande ut inför nästa vinter behöver väl ingen betvivla. Nu hoppas vi att framgångarna kommer under barmarkssäsongen också. Uppstarten i Danmark visade en god trend.

Elitsatsningen fortsätter och det är ett inspirerande gäng att jobba med. Ett gäng som vet att en elitsatsning är jobbigt, tuff och tidsträvande. Ett gäng som accepterar detta och ser möjligheterna i framtiden.

Vintern är resandets tid. Några har valt att resa ännu längre runt om i världen. I detta nummer får vi ta del av några av deras upplevelser.

Lutaa dig tillbaka i favoritfåtöljen och mys med detta rykande färska nummer av Järlamagasinet innan du ger dig ut för att träna.

Vi ses!

VISION 2000

Av Jan-Erik Wiberg, ordförande

Järla IF Orienteringsklubbs strategi är att erbjuda tränings- och tävlingsmöjligheter för medlemmar på både tävlings- och motionsnivå. Vidare skall vi för att trygga vår ekonomi arrangera en tävling vartannat år. Vi skall dessutom starta en nybörjarkurs vartannat år för att trygga återväxten i klubben.

Järla IF OK är en typisk familjeklubb som bygger mycket av återväxten på barn till redan aktiva klubbmedlemmar. För att skapa en bredare bas att rekrytera från har vi genomfört några nybörjarkurser under senare år. Resultatet av denna satsning börjar visa sig, nämligen att omklädningsrummet är välfyllt på tisdagsträningen och bra resultat på flera ungdomskavlar. Våra duktiga juniorer har visat framfötterna i flera år nu och kommer snart att göra sig gällande även som seniorer.

Vi har vidare startat en elitsatsning 1994 under ledning av Fredrik Trahn och Jonas Andersson som fortsätter även i år. Här finns möjligheter för alla som vill satsa elitmässigt att vara med.

Den stora händelsen under 1995 är givetvis SM. Vi arrangerar SM-veckan tillsammans med Haninge SOK, Gustavsbergs IF och OK Ravinen. Järla ansvarar för budkavlen söndagen 17 september ute på Tuna på Värmdö. Detta arrangemang hoppas vi skall bli bra både ur sportslig och ekonomisk synvinkel. Här krävs instaser utöver det vanliga av oss alla.

Får vi ovanstående att fungera med gemensamma krafter kan vi känna oss trygga inför år 2000. Min förhoppning är då att vi har ett Tiomilalag bland de 50 främsta både på dam- och herrsidan. Vi har dessutom ett seniorlag bland de tio främsta i Stockholm. Vidare har vi flera deltagare på SM.

Svenska Mäster- skapen i skidor- entering

Timrå 9 - 12 mars



Jan-Erik Wiberg mot mål i seniorkaveln.

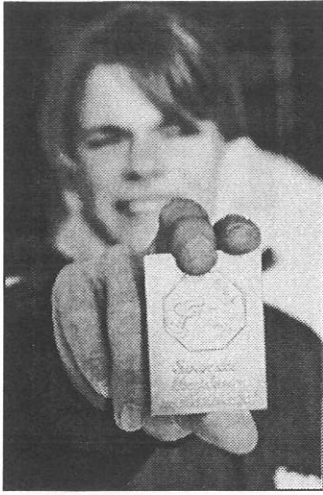
Det blev ett mycket härligt facit på SM-veckan i Timrå. Fyra svenska mästare till Järsla!

Erik Wiberg som vann USM H 16 och Peter Eklund, Robert Hanning och Martin Gustavsson som tog guld i stafetten i H 20-klassen.

Bilderna från de härliga dagarna talar för sig själva.



Guldgossarna Peter Eklund, Martin Gustavsson och Robert Hanning.



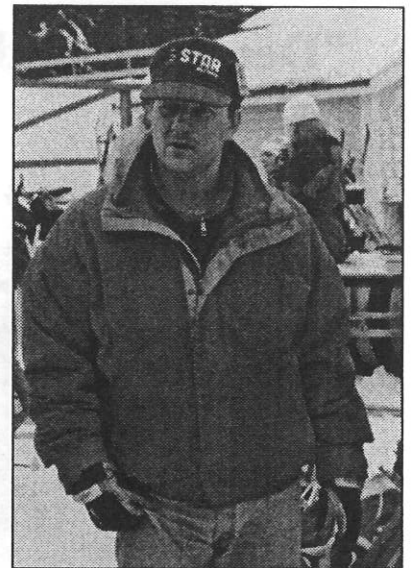
Erik och guld.



Järlas tunga skid-o-trupp.: Övre raden fr v Martin Larbo, Mattias Claesson, Martin Gustavsson, Robert Hanning, Tobbe Engberg. Nedre raden. Peter Eklund, Erik Wiberg., Kenneth Hanning och Fredrik Trahn

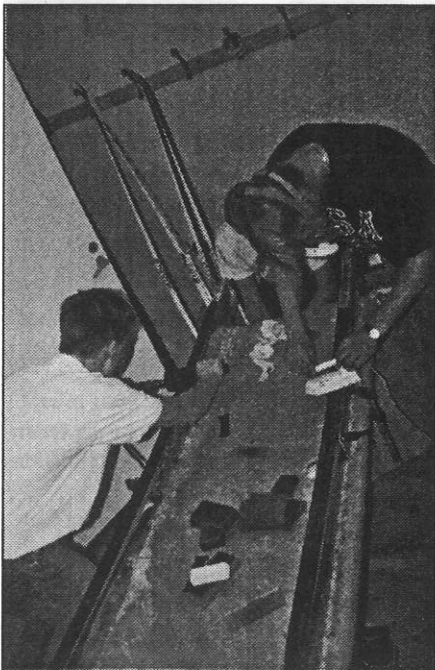


Segern är klar!



Lollo – coach, vallare, skjutare, m m – oumbärlig!

En sista puts...



Ungdoms- SM

”Det var som det slagit om från plus fem grader till minus tjugo, minst”.

Erik berättar om den mest perfekta dagen i sitt liv.



Jag hade tidigare under vintern gått och funderat på att jag kanske skulle ha en chans att placera mig bland toppåkarna på USM som skulle gå i Sundsvall i början av mars. Jag var revanschugen efter att ha brutit handleden två dagar innan USM förra året.

Jag ville åka så många tävlingar som möjligt för att komma in i orienteringen och för att få flyt. Det är ju väldigt svårt att träna skid-OL, speciellt hemma i Stockholm.

Tävlingarna precis innan gick mycket bra, utan missar. Så mitt självförtroende var på topp. Jag visste att jag redan hade slagit alla mina värsta konkurrenter vid olika tillfällen under vintern.

Jag har ätit lite annorlunda den här vintern. Förra året var jag sjuk hela tiden tyckte jag. Och var jag inte sjuk så var jag skadad. Har försökt att strunta i chipspåsen på lördagen framför TV'n. Istället har det blivit aplesiner för att slippa förkylningarna. Har dessutom käkat vitaminer

och antioxidanter för att förbättra chansen att vara frisk under vintern.

Jag var tvungen att vila mig i form den sista tiden för att snön i Nackareservatet då mest lyst med sin frånvaro. Men det var tydligen bra att komma fräsch och utvilad till de krävande banorna i Sundsvall.

Kvällen innan laddade jag upp med oxfilé med bearnäs a lá Lollo Tutsi ja Tango.

När jag vaknade på morgonen var det strålande sol. De andra som hade åkt SM dagen innan hade haft snöstorm, var mycket avundsjuka. Dessutom åt jag en mycket välsmakande havregrynsgröt.

När vi kom fram till tävlingsplatsen som låg ute på Åstön var det ganska varmt. Men det var bara bra. För det var föret som jag hade vallat med. Stars gula Eclips gick perfekt på mina Fischer.

Jag hade väldigt god tid på mig innan loppet i och med att Kenneth som åkte H 15 startade lite tidigare än jag. Så ju närmare tiden gick min start desto nervösare blev jag. Jag tror aldrig att jag har varit så nerös tidigare. Jag fick koncentrera mig på att hela tiden ta djupa andetag.

När jag äntligen fick komma iväg var jag så rädd att jag stannade i varje korsning. Det var tur att ettan var en lätt kontroll, annars hade vad som helst kunnat hända.

På väg till trean gjorde jag en stor bom och tappade rytmen helt. Det kostade mig två minuter för vid nästa kontroll låg jag tydligen två minuter efter ledaren. Efter

bommen kändes det som det var kört men jag kämpade på resten av loppet för att plocka in sekunder.

Det var en ganska kuperad bana och den var väldigt lång, 9,1 km. Så långt hade jag aldrig tidigare åkt på en tävling. Och snön sög så otroligt men det var väl lika för alla. Nu var det flera plusgrader och där solen legat på var det tvärstopp.

Men när jag åkte ut på en stor äng ut mot sista kontrollen hörde jag ett otroligt vrål långt borta. Det kanske inte hade gått så dåligt ändå tänkte jag. Och när jag kom närmare kunde jag höra vad de andra i Järila skrek: "Du åker för seger!" "Du kan vinna!". Då gick det en rysning genom hela kroppen. Det var som om det plötsligt hade slagit om från + 5 till 20 minus minst och det varade hela vägen in i mål.

När jag kom i mål var jag så trött att jag knappt kunde stå. Det var som gummi i hela kroppen. Men jag ville inte lägga mig ner som alla skidglidare gör när de är trötta för det ser så mesigt ut.

Sedan var det en spännande väntan innan det var klart att jag vunnit med cirka 40 sekunder före Anders Dahlberg från Kiruna. Kanske min hårdaste konkurrent.

Resten av dagen gick jag som i ett segerrus. Jag kunde inte fatta att det var sant! Ett SM är ju hur stort som helst! Det var troligtvis den mest perfekta dagen i mitt liv. ■



Trött men lycklig!

SOL, FRÄKKNAR OCH ONDA HÄNDER

Tjejvasan

Av Malin Wiberg

Jag och mina två coacher Mia och Louise startade från vårt hus i Dalarna tidigt på morgonen, eftersom starten av Tjejvasan gick redan klockan tio. När vi kom till Oxberg sken solen, -10 grader och toppenspår, ja vad mer kunde man önska?

Jo, att jag hade bra skidor och lite ork i armarna. träningen denna säsong har inte varit den bästa då det inte varit snö här hemma så ofta. Visserligen hade jag varit på Järlas skidläger som var mycket roligt och bra, och en del helger hade jag varit iväg på skidO-tävlingar, så det borde räcka tänkte jag.

Skidorna hade jag vallat kvällen innan med pappas hjälp. Klister i botten och kallvalla som toppning.

Näväl, kallvalla a'la blå extra var det som gällde och skidorna kändes bra. Sedan var det bara att pressa sig fram i tävlingsledet. Jag insåg då att jag skulle varit tio minuter tidigare för det var fullt i alla spår. Jag kände mig som Niklas Jonsson vid VM-stafetten i Falun där jag stod emellan två spår och hoppade mig varm till Friskis och Svettsis.

Första starten gick och jag kastade mig iväg och lyckades få in skidorna i ett spår och staka mig fram. I första backen ramlade tjejen framför mig, typiskt! Vad skulle jag göra? Jag väntade snällt för det var



Vasalöperskan tillsammans med en av sina coacher.

helt omöjligt att byta spår. Hundra meter längre fram kom en tjej åkande mot mig som hade tappat staven men jag kunde inte flytta på mig så jag åkte bara på!

Efter några kilometer var allt ganska lugnt och man kunde nu göra sitt eget lopp. Jag försökte att ligga bakom någon hela tiden för att få lite draghjälp och för att det skulle glida bättre. Glidet kunde jag verkligen inte klaga på för spåren var isiga och i nedförsbackarna flög man bara fram.

När jag tänker tillbaka på loppet så tycker jag inte alls att det var jobbigt, men jag vet att mina armar var mycket mycket möra och händerna fyllda av blåsor då jag kom i mål. Skidorna var i stort sett bra hela vägen, men mina coacher saknade jag. De som lovat att heja fram mig, de hann bara skrika förstavelsen på heja... åt mig i en nedförsbacke, men det gick ju bra ändå. Som alla vet vann Billan och inte jag men jag kom på 249:e plats med tiden 1 tim 56 min vilket jag var mycket nöjd med själv. Om inte annat så var det ett strålande härligt träningspass med hejande folk utmed hela spåret.

BLACK BEAUTIES

- EN SÄSONG ATT GLÖMMA

Av Fredrik Trahn

Järlas korphockeybocckeylag har haft en tung vinter. Ovanligt tung. I snällblåsten på Saltis IP har man fått ta emot både en och annan utskåpning av det tyngre laget.

Är glansdagarna förbi? Är det slut med bolltrixandet av järlas långa svarta dribblers?

"Nej, definitivt inte!", utropar lagets slitvarg Benke Bollen Hall. Visst har det gått lite tungt men det är mest tillfälligheter. Spelare som inte kommit på matcherna och så menar Benke.

Efter att gått spikrakt upp genom Nackakorpen från div 5 till 1 har man nu gjort tredje året i ettan. Och faktum är att trots en del usla matcher så kan man hänga kvar i toppdivisionen till nästa år. Nyförvärv är kanske på sin plats? Redaktionen har hört att det finns en hel del spelare som knackar på dörren. Säsongen har genomförts med seriens tio matcher utan en enda träning. Några av spelarna återfinns dock i en del andra korpgäng för att hålla piruetterna igång.

En seger och två oavgjorda har det blivit i år. Resten förluster. 15-0 mot serieegrarna Nacka Finska till exempel. Magazinet presenterar här exklusivt en hel del statistik från säsongen som gick. Säsongen som vi vill glömma.

Spelartrupp säsongen 94/95:

Anke: Säker keeper som inte är rädd för att offra sig. Höll nollan i en match men har totalt släppt in en hel del under vintern.

Lasse L: Lagets osvikliga dribbler. Här snurras det så mycket det bara går och dras gärna en gång extra. En imponerande mängd dribblingar utan att komma in i motståndarens zon.

Leffe: Bollsäker back som stoppar det mesta och bygger upp nya anfall. Tänder gärna till och hittas allt som oftast i utvisningsbåset.

Anders M: Andra delen av säkert backbrödrarpar. Målfarlig framåt.

Putte: Isrinkens stridsvagn. Stor, tung, enorm i full rulle. Som en stridsvagn mot mål. Ibland fungerar det, och då ordentligt.

Jonas: Kämpar och sliter och skriker i båset. En taktiker helt enkelt.

Chrippa: Har gjort comeback i år. Är så lång med skridskor på att han knappt når ner till isen. Gillar sena matcher, typ 23:10, då ungarna gått och lagt sig. Hetsar gärna upp sig i båset. En fröjd för både öga och öra!

Peter: Stor och tung. Ingen stoppar honom när han väl fått upp farten. Dock glest mellan målen i år. Har varit kronförkyld mest hela vintern.

Roffe K: Dyker upp som gubben i lådan när orienteringssäsongen är slut och försvinner när den närmar sig. Blixtrar lika oväntat till på isen ibland.

Benke: Full fart längs sargerna där Black Beauties hemliga passningsspel byggs upp. Håller ihop laget.

Jonas H: Ankes granne som hoppat in en del matcher då det varit allt för tunt av de svarta skönhetererna.

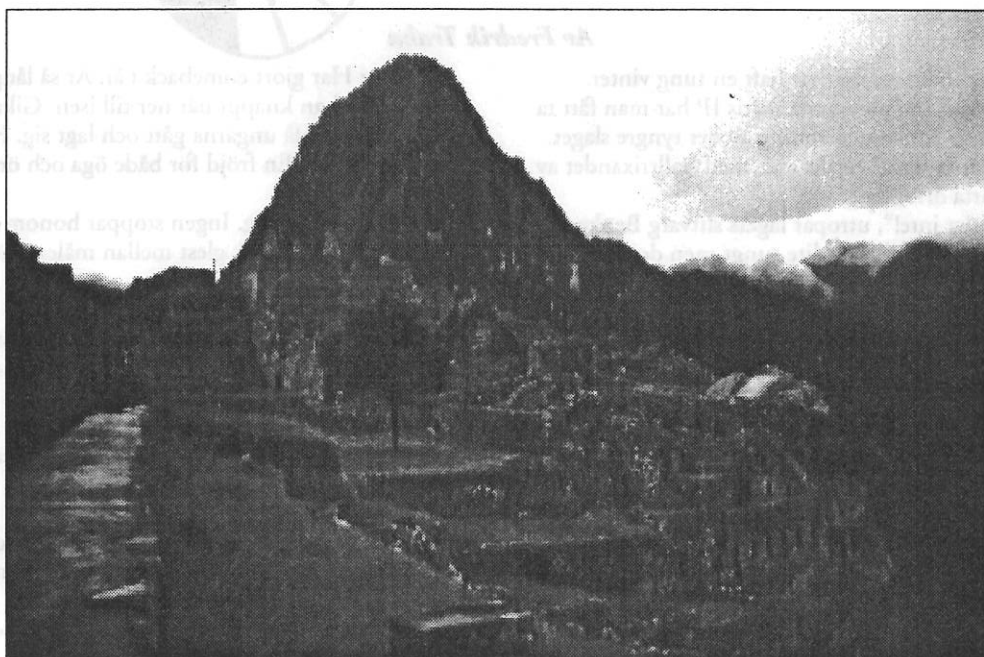
Jakob: Årets rookie. Gjorde ett bejublat inlägg sent på säsongen. Outstanding på rören men bollen studsar snabbare än en puck.

Roffe Lj: Team manager and owner. The god himself.

Laget har i år inte fört någon skytteliga. Man trodde det skulle bli så svårt att hålla reda på alla mål men den skipades istället av andra orsaker... Tabellen är inte heller någon lustiger läsning att publicera. Intresserade kan ta kontakt med lagets bookmaker Bengt.



Med tält på Inkaleden



Ryggsäcken trycker mot axlarna och varje steg jag tar känns som en plåga.

Klockan är fem och vi har vandrat sen tio på morgonen.

Dagen började med en tre och en halv timme lång tågresa från Cusco på ett skrangligt, smalspårigt tåg genom bergen.

Jag är i Peru och vandrar Inkaleden.

Av Gunilla Larsson

Krafterna är helt slut, jag har magproblem och ont i benen. Pulsen är ständigt hög för vi är på hög höjd. Jonny ropar hurtigt framför mig "nu är vi på 3400 m.ö.h., det kan inte vara långt kvar till tältplatsen". Tåget stannade i en dalgång på 2300 m.ö.h. Sen dess har vi vandrat 1100 mete ruffför, uppför och åter uppför. Jag börjar verkligen ångra att jag inte tränade mer i november och december.

En halvtimme senare får jag äntligen ta av mig ryggsäcken och sätta mig. Jonny reser tältet och tvingar mig att gå och tvätta mig i en iskall bäck. Medan han lagar maten sitter jag i tältet med en kopp te - och somnar!

Maten ja. Ett tips: ta med mat från Sverige om du åker till främmande länder där du inte kan språket och ska vandra. Vi gjorde en storhandling dagen innan vi skulle

åka från Cusco i en vanlig affär. Plockade ut soppor, goda korvar, pulvermjölk, pasta, ris, havregryn - trodde vi. Skenet kan dock bedra.

Nästa morgon vaknar vi av att ett stilla regn strilar mot tältduken. Vi tittar ut och konstaterar att vi befinner oss i molnet. Den bedärande stjärnklara utsikten från kvällen innan är insvept i tunga regnmoln. Innan vi ätit frukost och ordnat med alla morgonbestyr är allt blött. Frukosten blev, som jag antytt ovan, inte vad vi väntat oss. Havregrynen, eller det vi trodde vara havregryn, var i själva verket något liknande torkade, pressade kalaspuffar. Sött, sliskt och svällde inte ihop med vattnet när de kokade. Och pulvermjölken smakade inte som Sempers, speciellt inte efter att ha blandat den i vatten renat med jod och klor... Näväl, på med regnjackan, filthatten (som

vi för övrigt köpt för att skydda oss mot solen...) och ryggsäcken. Nu ska vi över passet!

Vi har tältat på 3600 m.ö.h. Passet vi ska över är på 4198 m.ö.h. Tre timmars tung vandring i regn för oss slutligen till toppen. Luften är tunn och pulsen är uppe på högarv hela tiden. Snacka om höghöjdsträning! Som en lång orm ser vi stigen och de andra vandrarna slingra sig uppåt längs bergssidan. Till slut är vi uppe. De sista hundra metrarna stannar jag var 10-20:e steg. Det blåser och är kallt på passet. Runt oss sitter andra trötta vandrare. Det är ytterligare ett par hundra meter upp till topparna runt oss, men annars är det två stupbranta sidor, den ena som vi kom från och den andra som vi ska nerför. Och nu tänkte vi i vår enfald "äntligen nerför". Efter hundra meter är det inte kul längre. Benen är möra efter en och en halv dag och 1900 höjdmeter uppför, så lårmusklerna uppskattar inte alls att ta emot sig nerför. Det tar en och en halv timme att komma ner i dalen på ca 3400 m.ö.h. Då är benen verkligen som överkokt spaghetti!

Maten inget vidare

Lunchdags. Tomatsoppa. Kanske. Smakar inte bra. Brödet är blött men ändå torrt och smuligt. Vi hinner lagom plåga i oss maten så börjar det regna igen. Vi går vidare, men orkar bara en och en halv timme. Direkt efter lunchstället vände leden uppåt igen mot nästa pass på 3900 m.ö.h. Vi stannar för natten redan vid halv fyra. Tältplasten ligger på en platå på bergssluttningen. Leden kom så brant upp så när vi tittar ut syns den inte, det ser ut som vi ligger vid ett stup. Längst ut på platån ligger en ruin. Att sitta och titta på bergen och ruinen i skymningen gav en mäktig känsla.

Nästa morgon kliver vi motvilligt ur sovsäckarna. Det har regnat även denna natt, och kondensen inne i tältet har gjort att även sovsäckarna är blöta. Idag blir en lång dag, vi ska hinna över två pass och ner en bra bit efter det andra för att ha en rimlig chans att hinna till Machu Picchu under morgondagen. Vandringen börjar hårt, det är brant uppför till passet. Jonny är förkyld. Det är skönt att vara den som orkar lite mer. I två dagar har jag gått bakom och knappt hängt med. Det är obeskrivligt vackert på passet. Regnmolnen väljer för en gångs skull att skingra sig och vi får en underbar utsikt över alla toppar runt oss. Vi sitter på 3900 m.ö.h. och känner oss som vi äger världen.

Gamla trappor

Direkt efter passet börjar stigen verkligen bli en Inka-led. Trappor leder oss ner genom en tunnel under stora klippblock. Man kan riktigt känna historiens vingslag. Trappan lär ju vara handlagd av indianerna för minst 500-600 år sedan. Inka-folket var som störst för runt 500 år sedan. 1536 kom spanjorerna till Peru och ödelade hela

kulturen på bara ett par tiotal år. Vi fortsätter och för första gången är det lite vandring på någorlunda platt mark. Sakta stiger vi uppåt längs bergsidan och efter en vandring på tre timmar passerar vi ännu ett pass på 3900 meter. Direkt efter passet går stigen brant ner 200 meter till en enormt stor och vacker ruin. Det är ännu en badanläggning, men större och vackrare. De har byggt ett sinnrikt system där koren ligger på olika höjd under varandra. När det första koret fyllts, rinner vattnet vidare ner till nästa, och nästa, och nästa... Stackars den som har det nedersta koret!

Vi stannar för lunch precis utanför ruinen. Det blir ännu en oätlig måltid. Sparrissoppa. Eller nåt. Smakar f-n. Och brödet kan man inte ens kalla bröd längre. Nu har vi "bara" nerför till tältplatsen som är någon slags byggnad som kallas hotell. Vägen ner är väldigt brant. Vi sjunker säkert 800 höjdmeter på en dryg timmes klättring nerför. Och alla dessa trappor vi tyckte var så underbara på morgonen! En halvtimme i hala, blöta trappor på trötta ben och med tung ryggsäck gav i alla fall mig lite smått hatiska känslor till Inka-trappor.

Vi kommer fram till "hotellet", som visar sig vara en stor skruttig byggnad där man kan få sova på golvet. Vi har ingen lust att lukta på andras smutsiga kläder den natten, så vi slår upp vårt tält på gårdsplanen. En miss. Regnet fullkomligt öste ner på natten. Det rann vatten under tältet och linorna spändes till bristningsgränsen när vinden svepte in mellan bergstopparna.

Snart framme

Sista dagen. Kort vandring till det stora målet, Machu Picchu. Att komma fram över det lilla passet där stadens solport ligger och skymta ruinen genom molnmassorna ger rysningar. Det

är en hel stad som klänger sig fast på berg ryggen. Inka-folket valde verkligen en vacker plats för sin stad.

När vi tittar ut över bergen runt om ser man bara en djup dal med säkert 15 toppar som försvinner in i molnen. Vi går runt ett par timmar och försöker uppleva livet i staden för 500 år sen.

Hemfärd. Smockfullt tåg. Barn, gamla kvinnor, korgar med mat, tyger, ostar, bröd, trötta vandrare och stora ryggsäckar skakar sakta fram genom Anderna. Fem timmar senare, framåt midnatt landar vi i Cusco igen och släpar oss tillbaka till vårt hotell.

Vi var i Peru i totalt fyra veckor, och i Cusco med omnejd i tio dagar. Det var tufft att aklimatisera sig för den höga höjden. Vi flög upp från Lima och fick givetvis ont i huvudet, dåligt humör och alla andra jobbiga symptom på höjdsjuka. Efter Cusco åkte vi till Ticiticata-sjön, Arequipa och längs kusten upp till Lima igen. Ett litet tips till den som ska åka till Sydamerika – lär dig spanska!



Till slut blev de gamla trapporna inte enbart vackra utan även jobbiga att gå i.

En dag i Spanien



Av Essal av Alräj

Hostal Piquio i Guadarama, Spanien, EU där, sitter fyra män i baren och intager frukost. Det är Essal av Alräj, Essal av Nenivar, Ekcim av Egnillut och Samot av Arom. Röken ligger tät över baren fast klockan bara är halvnio på morgonen. Vår vän Jackie Charlton har redan intagit sin plats vid bardisken och beställt in sin första Calvados för dagen. Han kommer att stå där resten av dagen. De fyra männen, Essal av Alräj, Essal av Nenivar, Ekcim av Egnillut och Samot av Arom förbereder sig inför dagens strapatser med en rejäl spansk frukost bestående av kaffe, vitt bröd och croissant. Det är i dag som högsta toppen i Navasierrada ska bestigas, 2430 m.

De fyra männen, Essal av Alräj, Essal av Nenivar, Ekcim av Egnillut och Samot av Arom tar farväl av Jackie Charlton när han just lyfter sitt tredje glas till munnen, de hoppar in i sin röda sportbil av märket Toledo. Ekcim av Egnillut rattar vant bilen ut ur Guadarama och upp mot bergen. Efter en halvtimme är de framme vid startpunkten för toppbestigningen, Valcotos, en skidanläggning på 1400 m höjd.

De fyra männen börjar springa uppför berget jämsides med slalombackarna. Tempot är måttligt, ändå börjar Ekcim av Egnillut sacka efter redan innan de nått kalfjället. Essal av Alräj, Essal av Nenivar och Samot av Arom fortsätter oförtrutet sin färd uppför berget. De tar sig igenom opasserbara blockstensfält, klättrar uppför ishala glaciärer, hela tiden med målet i blickfånget. När de passerar den andra glaciären börjar Essal av Alräjs ben att

stumna och han tvingas släppa de andra två. När Essal av Alräj äntligen kommer över bergskammen är Essal av Nenivar och Samot av Arom försvunna ur synfältet.

Essal av Alräj kämpar på

Efter ett tag möter Essal av Alräj de båda två stenetterna Essal av Nenivar och Samot av Arom, de är nu på väg ner. De försöker övertala Essal av Alräj att han ska vända och göra sällskap med dem ner. Men det gör nu inte Essal av Alräj. Han segar sig uppför sista branten och når toppen, 2430 meter över havet, "ganska" utmattad. Ekcim av Egnillut låter däremot sig övertalas och vänder neråt tillsammans med Essal av Nenivar och Samot av Arom.

När alla männen är tillbaka vid bilen bär det av mot Segovia. Där skall det turistas och även lunch ska intas innan eftermiddagens strapatser. Nu händer följande; Ekcim av Egnillut försöker förgäves att hitta en parkeringsplats för den röda sportbilen, men överallt står det bistra polismän som skakar på huvudet när de ser att bilen saktar ned. Efter 15 minuters förvirrad bilkörning i trånga gränder ger de fyra männen upp och beger sig till utkanten av stan. Där de köper lunch i en "supermercado".

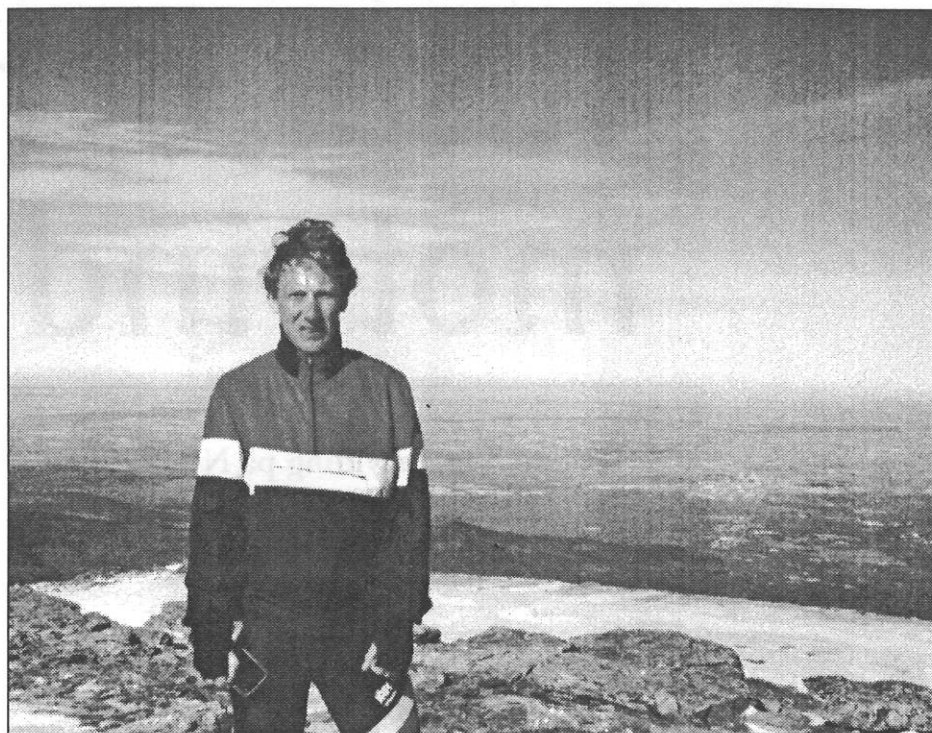
Bilkörning

Essal av Alräj vill så gärna ta ett kort av den berömda akvedukten i Segovia, så den röda sportbilen gör ett nytt försök att hitta en viloplats inne i stan. Men även nu får

genom den röda sportbilens öppna bakfönster.

De kör ut från Segovia i riktning mot Madrid. Nu ska de hitta en lämplig plats där lunchen ska intas i form av en liten picknick. Det finns många potentiella picknickplatser men Essal av Nenivar hittar alltid något litet fel. Så picknicken intas i våra rum på hotellet.

På eftermiddagen delar männen upp sig. Somat av Arom ska åka till "aeropuerta" och hämta Oep av Döreve. Essal av Nenivar, Ekcim av Egnillut och Essal av Alräj åker in till Casa di Campo, den största parken i Madrid; för ett tempo-pass. Det är Essal av Egnilluts segertid från 1986 som ska bräckas.



"Ja, och här står jag och småmyser..."

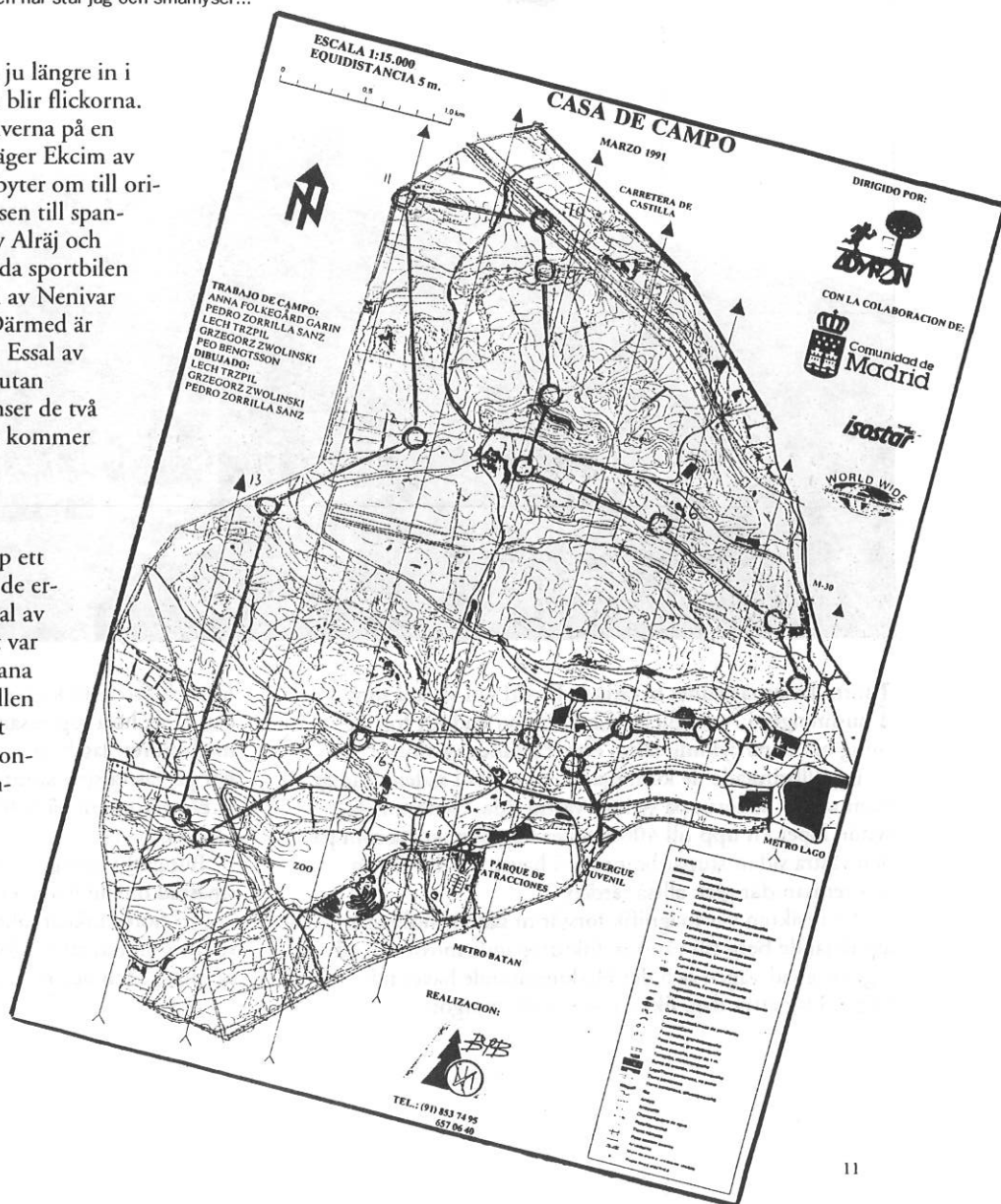
Intressant tävling

Vid infarten till Casa di Campo står glädjeflickorna på rad, de attraktivaste först (och dyrast), ju längre in i parken man kommer ju anskrämligare blir flickorna. Längst in sitter Rosita med 47 liters juverna på en bänk. Henne får man nog betalt för, säger Ekcim av Egnillut med ett flin. De tre männen byter om till orienteringskläder mitt på parkeringsplatsen till spanjorskornas förtjusning. Medan Essal av Alräj och Ekcim av Egnillut parkerar om den röda sportbilens till ett mer stöld-säkert ställe, går Essal av Nenivar ut i parken för att tömma tarmarna. Därmed är han försvunnen för lång stund framåt. Essal av Alräj och Ekcim av Egnillut får starta utan honom. Redan på ett tidigt stadium inser de två männen att segertiden från 1986 inte kommer att straffas.

Störande moment

Vid femte kontrollen skrämmer de upp ett kärlekspar från ett snår. Vid sjätte blir de erbjudna knark. Och vid sjunde står Essal av Nenivar. Han hade missförstått att det var gemensam start som gällde, utan sin vana trogen tjuvstartat. Vid åttonde kontrollen upptäcks det att Ekcim av Egnillut fått felinritad kontroll. Han hittar aldrig kontrollen. Tävlingen avbryts. De tre männen beger sig till den röda sportbilens, rivstartar och kryssar ut från parken mellan horor, hallickar och knarkare.

En timme senare träder Essal av Alräj, Essal av Nenivar och Ekcim av Egnillut in i baren på Hostal Piquio. Där hittar de sin vän Jackie Charlton mer liggande än stående vid bardisken med sin 99:e Calvados i handen.



Sittsår och motvind

En hundramilacykling på Nya Zeeland

Av David Lindgren



I förra Järlamagazinet berättade David om sin tid som bushranger i Australien. Här kommer en kort fortsättning om hans cykling längs Nya Zeelands västkust.

Jag tillbringade de kommande veckorna i sadeln stadigt trampanes söderut på sydöns västra sida. Genom hela sydön löper en upp till 4000 meter hög bergskedja som på den västra sidan stupar brant ner i havet. På den smala kustremsan där gick alltså färden.

Att utsikten var magnifik förstår ni säkert snöklädda alpliknande berg till vänster, fuktdryppande mossbeklädd regnskog vid vägen och det blåskimmrande havet till höger. Dag efter dag, lika vackert varje morgon.

Jag fick även sällskap med andra cyklister från Tyskland och USA hela vägen samtidigt som jag hade fantastisk tur med vädret. Jag hade varit lite orolig innan eftersom det här på västkusten kommer cirka 5 meter nederbörd per år. Efter 100 mil på sadeln nådde jag tillslut mitt mål Queenstown,

Bungy Jumpingens hemstad. En fantastiskt vacker småstad om än något exploaterad inklämd mellan bergen vid en fjord. Liknar faktiskt Norge. Queenstown hade jag sedan som bas ett tag för att utforska några nationalparker per fots. Men det är en annan historia.

Klassiska kraftprov

Magazinet presenterar här sin egen lista över idrottsvärldens klassiska kraftprov. Lopp som gått till historien för att ha framkallat smärta, tårar och blod. Lopp man förfasas över, lopp man skakas av men också lopp man njuter av. Vi har plockat ut ett tiotal läckerbitar för den som vill ha något att göra på semestern. Några av kraftproverna på denna tio-i-topp har provats av redaktionen och Järlas hårdare ultralöpare. Vissa lopp står på tur. Rys eller njut:

VM i Rogaining. Rugged Outdoor Group Activity Involving

Navigation and Endurance. Historiens första VM gick 1992 och Magazinet redaktör fanns på plats för att prova denna ultralöpning i skogen. Så många kontroller som möjligt ska besökas under 24 tim på en karta som täcker 1000 km². Red tillsammans med Peter Enocsson, OK Österåker tillryggalade 93 km löpning i skogen på 23 tim 57 min.

Stockholm Marathon 1985

Historiens hetaste lopp. + 33 grader i skuggan och stekande sol gjorde Västerbron till Mount Everest. Aldrig någonsin har man sett så mycket sportdryck, blod och vatten blandas i ett stort kaos. En av Järlas ultradistansare Lasse Englund fanns med.

Vasaloppet 1986

En extem kontrast mot loppet ovan. Här bjöds istället - 33 grader under hela loppet. Snön var som sandpapper och händer och fötter förfrös på löpande band. Allehanda utstyrsel och hemmauppfindingar syntes för att besegra kylan. Även här fanns var L Englund med.

BIMM, Björkliden International Mountain Marathon

60 km fjällorientering med packning, tält och mat. Orienterare och skidorienterare har gjort sig gällande i detta lopp. Ännu har inga Järlaiter syns på startlinjen. Förebilden är KIMM och SIMM, Karrimore och Swiss International Mountain Marathon i England och Schweiz.

Kebnekaise Classic

Vintermotsvarigheten till BIMM. Ett patrullopp på skidor upp och ner i Kebnemannivet. Förutom packning för övernattning i snön krävs viss klättrrustning och skidor som klarar snabb utförsåkning och skating. Fransmännen dominerar men enligt hörsägen finns en Järlapatrull på gång organiserad av Orrmossens Telemarkförening.

RRR, Rarotonga Road Run

Ett 20 km sandstrandslopp runt huvudön på Cook Islands i Söderhavet. Fukt, kvicksand, skavsår, svett, sol, värme sällar agnarna från vetet. Nya Zeeländska ultradistanslöpare brukar ligga i täten. Magazinet redaktör försökte följa med 1992 men fick ge upp när fötterna höll på att smälta samman med skorna.

Långa natten

Alltid ett kraftprov där kropp och hjärna måste vara i bästa trim under två timmars mörkerorientering. Tiomila

1988 i Långdunker hade en av de värsta Långa nattenbanorna. "17 km svår dagorientering" som KG uttryckte det. Inte blev det enklare när en stor klunga gjorde en extra 7 km-slinga utanför kartan. Lasse Göransson, då i Linköpings dress, var med en bit på det extravarvet innan han fattade vad som höll på att hända.

Jukola 1981

Det finns bara ett ord. REGN. Regn som gjorde denna tävling och speciellt sträcka tre till ett gyttebad i vattensjuka finska marker till ett av historiens hårdaste. Som det stod i Järlanytt: "De som upplevde Jukola 1981 minns Tiomila 1981 i Kungsängen som en helg med strålände väder." Hasse Develius tog sig an Järlas tredjesträcka på ett sånt hårt sett som en sån sträcka kräver. 18 km kolsvart massiv orientering och en 17:e placering vid växling ett par obetydliga minuter efter Juha Mieto i tätgruppen.

Fjällorienteringen

En orienteringsklassiker som självklart med finns med på en sån här lista. H 21 springer 30 km per dag i tre dagar vilket brukar kräva sina män. Dimma, snö, myrar och berg där skidåkare och orienterare pressar sig till det yttersta gör det hela till en stor utmaning.

Lång-KM

Ett kraftprov som gått i graven. Under ett antal år kämpades det i Järla om de ädla medaljerna. Men tiden gick ur led och det var helt plötsligt inte populärt att springa långt. Det skulle gå fort istället. Sprinter-KM inrättades. Men det är ju mest för otränade veklingar. Redaktionen väntar på att det riktiga klubbmästerskapet ska återinrättas.

Bubblare: För den som vill prova det lilla extra.

Raid Gauloises

400 km i tropisk hetta. Berglöpning, flodpaddling, bushorientering och havskajakpaddling. Ifjol gick tävlingen på Madagaskar, i år på Borneo.

Iditarod

Ett 170 miles långt slädhundsrace i Alaska mellan Nome och Achorage. -45 grader, snöstorm och 50 000 dollar i prispotten.

La Traverse

En simtävling lite utöver det vanliga. Sträckan är 25 kilometer över sjön Lac Saint-Jean i Kanada. Som gräddes på moset är vattentemperaturen +7 grader.

VAR TOG DE VÄGEN?

Av Fredrik Trahn

Klubbmedlemmar kommer och går. Så är det i alla klubbar. Även i Järsla. Men vissa lämnar speciella spår efter sig. En viss tomhet uppstår då de inte finns på Järlgården längre. Magazinet har spårat upp några av dem och hört vad de håller på med nuför tiden.

Sören Bokvad

En klippa som lämnade Järlgårdens domäner 1993. Träningsvillig och alltid med ett skratt i beredskap. Livsfarlig på målspurterna. Lyckades välja klubben med Sveriges fulaste klubbdräkt, IF Rigor i Kungsbacka. Är numera Järslas bevakare på västkusten där han fixar läger och middagar till oss i sin lilla stuga ute på landet. Kuggar bilskoleelver i göteborgstrakten på dagtid. Saknar Järsla påståt han, och visst vi förstår dig Sören... men den där klubbdräkten... förstår vi inte.



Patrik Reisberg

Mannen som dansade runt i nackaskogarna mellan 1989 och 1992. Var mest känd för alla sina smeknamn: Kocken, Fästingen, Flugan, Reisen var bara några. Förstasträcksspecialist som kunde konsten att få tajtsen att fladdra. Drog på sig en borelliainfektion vid Jukola 1991 som ställt till elände sedan dess. Lämnade



kockyrket och Ockelbo OK och nu ryktas det om att han är tillbaka i stan. Lättränad som få är han väl vips med och borrar igen.

Lars-Olov Ersson

Loe blev väl mest känd för sina enorma långpass i skogen. Speciellt nattetid. Vem minns inte natt-KM 91 och avslutningsfesten efter Tjecko 5-dagars ... Drog sen med pick och pack från Nacka Strand tillbaka till moderklubben Valbo AIF utanför Gävle. Jobbar på Banverket där, hur det är med idrottandet är ett frågetecken.



John Engberg

Skogshuggarn som blev fotograf. Har alltid flytit runt i landet och aldrig hängt på Järlgården under några regelbunda tidsperioder. Elitkarriären tog slut i skidspåren som junior och tävlingskänslan försvann efter en



intensiv period 89-90. Tiomila 92 var sista gången han syntes till och då fick tävlingsinstinkten sig en räjal smäll. Trivs nu bäst ensam på kvällarna på eljusspåret hemma i Tumba utan klocka. Delar fotolabb i samma lokal som Botkyrka City Slickers.

STYRELSEN MEDDELAR

I samband med att styrelsen utarbetat en ekonomisk budget för verksamhetsåret 1995 har vi fastlagt vissa begränsningar för vad klubben betalar i form av startavgifter framöver.

Underlaget för budgeten har varit prognoser för kommunens aktivitetsbidrag samt bingopengar. Båda dessa bidrag minskar år från år. Dessutom har de aktiviteter som ungdomskommittén, TTK och elitkommittén planerar för året samt övriga planer legat till grund för kostnadsbudgeten.

I år satsar vi mycket resurser på Danmarksresan 17-19 mars samt "Hälsingehelgen" 25-28 maj. Då hoppas vi att många klubbmedlemmar kommer att deltaga såväl ungdomar som seniorer och veteraner. Därutöver satsar vi som vanligt på ett stort antal andra kavlar som Tiomila, Siljanskavlen, Jukola etc och ungdomsavslutningen i höst.

Dessa satsningar innebär att vi tvingas avstå från att subventionera en del andra sommartävlingar såsom 5-dagars, Gotlandspaketet, Östgöta 3-dagars etc. Vidare kommer klubben inte att stå för tilläggsavgiften i efteranmälningsavgifter överhuvudtaget framöver.

Klubben kommer såsom tidigare att stå för hela startavgiften på nationella och distriktstävlingar.

Styrelsen

ranking

Järlas rankade löpare 1995

	ranking-nummer	ranking-poäng
H 21		
Fredrik Trahn	352	12,44
Lars Göransson	1495	39,08
H 20		
Torbjörn Engberg	1575	42,33
Mattias Lindgren	1755	90,00
Michael Brandt	8503	40,00
H 18		
Robert Hanning	1084	26,13
Christoffer Sandberg	1227	29,94
Erik Wiberg	1319	32,09
Mattias Claesson	1628	46,98
Jakob Jansson	8504	45,00

Rätt svar: Ola Kåberg

Tävlingen i förra numret har vållat många huvudbry under vinter. Att känna igen ryggtavlan på Ola Kåberg var tydligen inte det lättaste. Många trodde att det var Jonas Andersson men tji fick de.

Några lyckades gissa rätt och ur dessa rätta svar har en vinnare lottats fram: *Maria Hall*.

Det fina priset som utlovats är årets utgåva av Nackaboken. Hur Maria så enkelt kunde se att att det var spänstige Olas rygg är för redaktionen en gåta... "– Jag tog det på öronen", kommenterar Maria segern.

märken

Järlas prestationsmärke 1994

Elit (5000 p)	Tord Jansson
Guld (2000 p)	My Heinrup Mattias Claesson Jakob Jansson Jan-Olov Norén Christoffer Sandberg
Silver (750 p)	Kristin Andréé Rigmor Frändén Jonas Claesson
Brons (150 p)	Maria Nimvik Jonas Rude Mikael Stern Max Larsson

SOFT-märken 1994

Guld	Birgitta Wiberg
Silver	Torbjörn Engberg Mattias Lindgren
Brons	Mattias Claesson Robert Hanning Fredrik Hansen Cathy Hogg Christoffer Sandberg Johan Schönning Mikael Stern Maria Nimvik

Sommarserien

1995

<u>Datum:</u>	<u>Arrangör:</u>	<u>Plats:</u>	<u>Karta:</u>	<u>Start:</u>
13/6	Stigfinnarna	Linneaberg	Granby-Paradiset 1:10 000	Kl 16-19
20/6	SoIK Hellas	Hacksjön	Riksten-Tornberget 1:15 000	Kl 16-19
27/6	Skogsluffarnas OK	Gömmarens västra spets	Gömmaren 1:10 000	Kl 13-19
4/7	IFK Enskede	Flatenbadet Entrén	Flaten 1:10 000	Kl 16-19
11/7	Järla IF	Erstaviksbadets parkeringsplats	Nackareservatet 1:15 000	Kl 16-19
18/7	Skarpnäcks OL	Hellasgården	Kärrtorp-Nacka 1:10 000	Kl 16-19
25/7	Sofia CK	Brosjöbadet Tumba-Vårsta	Brosjöbladet 1:10 000	Kl 15-19
1/8	Mälarhöjdens IK	Åvaviken	Åva-Dalarö 1:15 000	Kl 16-19
8/8	Fredrikshofs IF	Svartbäckens skola Vendelsö	Tyresta-Högsta 1:10 000	Kl 16-19

Startavgift: 10 kronor per deltagare.

Karta: Finns till försäljning för de som ej har egen med sig.

Banor: Svart 8-10 km, svart 5-6 km, blå ca 4 km samt en gul ca 3 km.

Kontroller: Markeras med skärmar, stiftklämmor och kodsiffror.

Resultatlista: Skickas till deltagande klubbar snarast efter varje arrangemang.

Telefonsvare: Kolla med telefonsvaren om eventuella ändringar i programmet.

Skogsluffarna 81 78 08, Stigfinnarna 88 78 06, Mälarhöjden 88 64 96

Stödjande medlemmar

Möjlighet att vinna 1000:- samtidigt som du stödjer Järla IF OK.

I ett par år har det i Järla funnits ett lotteri och en möjlighet att vara stödmedlem.

Alla som vill stödja föreningen betala 100:- i årsmedlemskap och blir automatiskt med i lottdragningen som sker på årsmötet i november.

Förutom att stödja föreningen med pengar till ungdomsverksamheten och deltagande i det förmånliga lotteriet får även stödmedlemmar Järlamagasinet.

De år som lotteriet pågått har det varit cirka 30 stödmedlemmar med och ett förstapris på 1000:-. *Oddsens är alltså mycket goda – 1 på 30 att kamma hem 1000:-.* För att det skall vara möjligt att fortsätta med denna prissumma krävs det minst 30 stödmedlemmar.

Hjälp till

Det är här du kommer in i bilden. En idrottsklubb är alltid i behov av pengar så även vår. Våra stödmedlemmar ger ett netto till klubben på cirka 1500:-. Det är bra men skulle lätt kunna ökas om alla medlemmar skaffade en stödmedlem var till klubben. Eller varför inte själv bli stödmedlem. Blir det tillräckligt många kanske prissumman i lotteriet höjs.

Så här går det till

Det enda du eller den medlem du värvar behöver göra är att sätta in 100:- på postgiro nr 476 45 17 — 1 och anteckna namn och adress samt ange att det gäller stödmedlemskap så är du med i lotteriet om det sker före den 1 september 1995.

Sätt in 100:- på
postgiro nr 476 45 17 - 1
och anteckna namn och adress samt
ange att det gäller stödmedlemskap
så är du med i lotteriet.
Så fort som möjligt
och senast
den 1 september 1995.

Vinnare 1994

Glada vinnare 1994 blev

Ensio Kolari	1000:-
Per-Erik Lindgren	100:-
Heikki Kolari	100:-

Grattis, grattis.

TACK!

... till alla som medverkade vid julgransförsäljningen 1994. Vi kan notera att 1994 totalt sett gav något sämre resultat jämfört med för ett par år sedan. Inköpspriset av granarna hade gått upp upp vi låg kvar på vårt relativt billiga pris. Tyvärr fick vi inte heller sälja vid vad vi hoppades skulle vårt nya storsäljarställe, Sickla Stormarkand. Ökad konkurrens och den allmänna konjunkturen har också påverkat resultatet. Trots det sålde vi mycket bra och endast ett 10-tal granar blev osålda. Dessa har som tidigare skänkts till Nacka kommun som använt dem till markering av isvakar.

Grankommittén som har bestått av Lennart Lindström, Gunnar Fernqvist, Lars Klees och Lennart Hagstedt vill framföra ett tack till alla som medverkade vid julgransförsäljningen.

Lennart Hagstedt

HET NYLON

Magazinets skvallerforum där den nakna sanningen avslöjas.

Återväxten tryggad

Eva Gustavsson (fd Olsén) och Roland Gustavsson fick i vinter ännu en illabattning ute i Gustavsvik. Redaktionen gratulerar!

Maria och Bengt Hall fick i januari en liten Alva som enligt fadern är det gulligaste barn som fötts. Grattis, grattis!



Alva

En Kalle Kvarnfors såg sitt första ljus den 6 mars i Saltsjö-Boo. Stolta föräldrar är Anna och Petter Kvarnfors. Grattis!

Lovisa Börthas kom till världen i mitten av maj. Anders och Pia gratuleras.

Nya adresser

Ulf Fornius (fd Sandberg) har flyttat pick och pack ut på Värmdö. Den nya adressen är: Rådjursvägen 1, 134 34 Gustavsberg, tel 570 360 94.

Louise Wiberg är tillbaka från Australien. Hemma nu är på Kungsholmen hos Mia Englund. Adressen är Kungsholms Strand 173, 112 48 Stockholm, 650 79 09

Har du saknat Matte och Chrille på Järlagården på sistone? Det är rätt iakttaget. De båda övervintrar nämligen i USA. Chrille på skidcollege i Maine och Matte i skola i _____. Till sommaren får vi se dem igen och nu når man dem genom den stora kabeln under Atlanten, alltså med e-mail. Chrille: sandbergc@gould.pvt.k12.me.us Matte: sweaman@clubmet.metrobbs.com

Krigare

Tobbe, Micke och Martin Gustavsson rycker in i lumpen till sommaren. Håll slutstycken och amnution i säkert förvar uppmanar redaktionen.

Jubilarer

Vi har ovanligt många jämna jubilarer i år. Här är några som börjat året på ett hejundrade sätt: Gustav Grandin 50 år 6/2, Lars Lindgren 40 år 23/2, Lennart Hagstedt 75 år 7/3. Grattis, grattis allihop! Under året kommer en hel skock H 40 att firas av. Jarlamagazinet väntar på stora festligheter.

Ny kanslist

Från och med 1 mars har Göran Blomgren slutat som Järlas konsulent. Istället har orientering och skidor projekterat Louise Wiberg för att sköta servicen på kansliet. Hon finns där måndagar och onsdagar mellan 15.00 och 18.00. Behöver du ha något fixat, bokad, uppkollat eller utskickat så sköt allt detta genom Louise. Adressen är Järila IF, Box 85, 131 06 Nacka. Tel och fax: 716 06 80. Kansliet ligger på Järila Skolväg mellan Nacka brandstation och Nacka Energi. Under sommaren jobbar Louise endast vid behov. Kontakta Louise hemma tel 650 79 09.



Aktuell information om träningar och tävlingar samt starttider får du från Järlas osvickliga telefonsvarare: 15 24 04.

Som komplement till Järila-magazinet, telefonsvarare och träningskalendariet finns nu Järila Orienterings elektroniska nyhetsbrev. Detta kan du få om du har tillgång till Internet och E-mail. För att få prenumeration skriver du till den elektroniska redaktören Lars Göransson via e-mail på adressen: larsg.orientering@rf.se.

Läs efter dig

På grund av flera inbrott under vintern kommer båda dörrarna till kontoret och in till pannrummet att hållas låsta när det ej är aktiviteter på Järlagården. Behöver du komma in så kolla med styrelsen var nycklarna finns. Lennart Hagstedt påpekar också att alla som går från Järlagården sist, exempelvisv soppkokare, måste släcka alla lampor och läsa efter sig.

Nästa nummer av Magazinet

Ett späckat sommar nummer om sommarens bravader beräknas komma ut i augusti. Manusstopp den 1:a augusti.

REDAKTIONS RUTA

Järlamagazinet är officiellt organ för Järila IF orienteringsklubb. Ut kommer i 3 alternativt 4 nummer per år och distribueras gratis till alla medlemmar i föreningen.

Om du vill lämna bidrag till tidningen så är det enklaste sättet att kontakta Fredrik. Lämna gärna bilder (sv/v eller färg) för att sätta "piff" på din artikel.

Redaktör:

Fredrik Trahn
Alphyddvägen 67
131 35 Nacka
Tel 718 14 62

Produktionsgrupp:

Bengt Hall, Jonas Andersson
och Gunilla Larsson.

Layout och produktion i detta nummer:

Bengt Hall

Eftertryck är tillåtet, men var vänlig uppge källan och ta gärna kontakt med redaktören innan.



