



# JÄRLANYTT



## KLUBBTIDNING FÖR JÄRLAORIENTERARNA

1970

NR. 1 ÄRGÅNG 1

MÅNGA ÅR HAR FÖRFLUTIT SEDAN JÄRLA IDROTTSFÖRENING BILDADES I ALL ANSPRÅKSLÖSHET AV NÅGRA IDROTTSINTRESSERADE PIONJÄRER. REDAN FRÅN START HA VÅRA LEDARE OCH IDROTTSMÄN FÖRSTÅTT ATT SAMMANKNYTA MEDLEMSKAP MED ETT SANT KAMRATSKAP OCH DETTA ÄR NOG DEN NÄRMASTE ORSAKEN TILL ATT FÖRENINGEN BESTÅTT OCH BESTÅR.

MÅNGA STORA KRAFTTAG HAR GJORTS AV ALLA DE SOM MÖDOSAMT FOGAT DEN ENA STENEN TILL DEN ANDRA I DEN IDROTTSLIGA BYGGNAD SOM BURIT JÄRLA IDROTTSFÖRENINGENS NAMN, ETT NAMN SOM HAR INGIVIT RESPEKT LÅNGT UTANFÖR NACKAS GRÄNSER.

MÅNGA BLAD HAR SKRIVITS I JÄRLAS HISTORIA OCH MÅNGA ÄR ÄNNU, FÅR VI HOPPAS, OSKRIVNA.

ETT BLAD I DENNA KEDJA ÄR DENNA LILLA KLUBBTIDNING FÖR JÄRLA-ORIENTERARNA SOM REDAKTIONEN I ALL ANSPRÅKSLÖSHET PLITAT IHOP. MENINGEN MED DENNA KLUBBTIDNING ÄR ATT INTE BARA EN ENKELRIKTAD KONTAKT FRÅN STYRELSE OCH REDAKTION TILL ÖVRIGA MEDLEMMAR, UTAN ETT KONTAKTORGAN I BÅDA RIKTNINGARNA.

REDAKTIONEN HAR AMBITIONER ATT GÖRA EN BRA TIDNING, MEN FÖR ATT EN TIDNING SKALL BLI SÅ ALLSIDIG SOM MÖJLIGT, SÅ VÄDJAR VI I REDAKTIONEN TILL ALLA MEDLEMMAR ATT INGÅ SOM VÅRA MEDARBETARE. HONORARET BLIR DESAMMA SOM FÖR RED. HAR DU NÅGOT SOM DU VILL HA FRAMFÖRT SÅ ÄR DU VÄLKOMMEN. DU FÅR GÄRNA KOMMA MED KRITISKA INLÄGG /MEN VAR FÖRSIKTIG/. VI ÄR OCKSÅ MOTTAGLIGA FÖR EN ROS / MINDRE FÖRSIKTIG/. HAR DU NÅGRA NYA IDEER? SLÄPP UT DOM.

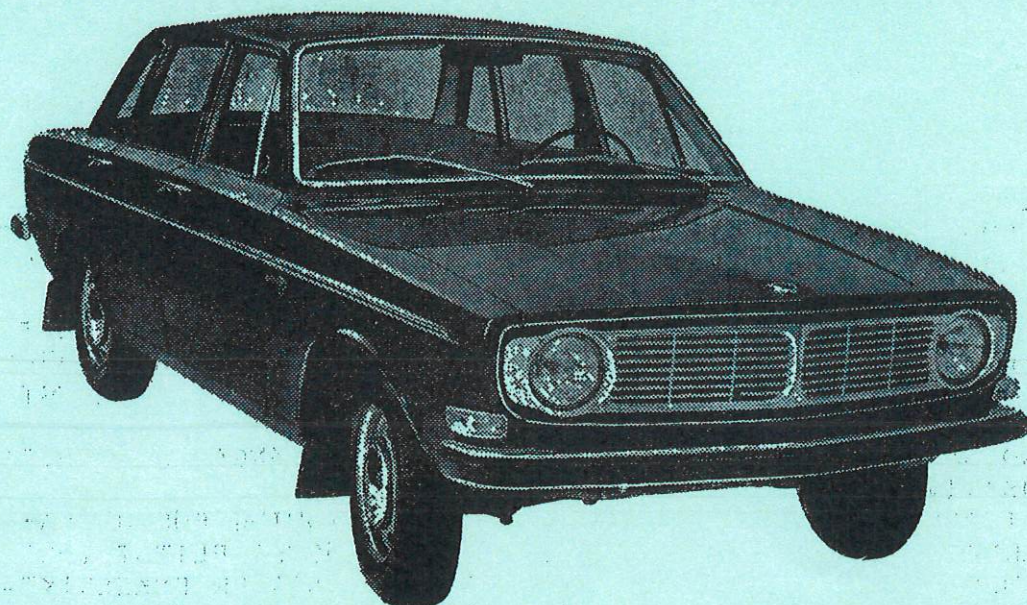
MED DENNA LILLA PROGRAMFÖRKLARING BER VI DEJ VÅRDA DETTA HÄFTE ÖMT, LÄS OCH BEGRUNDA OCH OM HÄNDELSEVIS SNÖN FÖRSVINNEN SÅ SES VI IGEN OM ETT PAR TRE MÅNADER. TILL DESS, LYCKA TILL BLAND SKÄRMARNA

REDAKTIONEN I MEDIO AV APRIL 70

BIRGER JOHANSSON  
DAN DANIELSSON  
KARL-BERNT GAWELIN

*Sober stil...*  
**VOLVO 144**

**Långfärdskomfort för hela familjen!**



**Provkör nu hos ...**



**NACKA BIL AB**

Värmdövägen 260 - Nacka - Telefon växel 716 28 20

***J. W. Ströms Bilverkstad***

Dahlgrens väg 1 (Ektorp) Telefon 716 11 54, 716 19 74

**Bilreparationer**

**BILBÄRGNING DYGNET RUNT**

**Radiodirigerade bilar**

J Ä R L A IF ORIENTERINGSSEKTIONEN

Adress:	Alphyddevägen 6 9tr. NACKA	tel.	7168466
Klubbstuga:	Hästhagen NACKA	tel.	7161030
Klubbrum:	Sporthallen NACKA	tel.	7167643
Bastu:	I klubbstugan		
Postgiro:	49 44 46		

STYRELSEN 1970

ordförande	Sigvard Eriksson	tel.	7168466
kassör	Dan Danielsson	tel.	7771012
sekreterare	Sven Sandberg	tel.	7124693
V. ordförande	Birger Johansson	tel.	7773771
V. sekreterare	Karl-Bernt Gawelin	tel.	7122930
övriga	Mats André	tel.	7162363
	Kjell Hallden	tel.	7743322

TÄVLINGSLEDARE

Birger Johansson	tel.	7773771
------------------	------	---------

UNGDOMSLEDARE

Ragnar Andersson	tel.	648215
------------------	------	--------

UTTAGNINGSKOMMITÉ

Sigvard Eriksson-Karl-Bernt Gawelin

KLUBBTIDNING

Karl-Bernt Gawelin, Dan Danielsson, Birger Johansson.

TRÄNINGSRÅD

Karl-Bernt Gawelin, Dan Danielsson

TÄVLINGSDRÄKT

Dan Danielsson

STUGFOGDE

Robert Svensson	tel.	7162159
-----------------	------	---------

ÅRSavgift

Seniorer och äldre	10:-
Juniorer	5:-

ANMÄLNINGAR: senast 9 dagar före aktuella tävlingsdagen till Birger Johansson eller Dan Danielsson. Den som anmäler sig själva direkt till någon tävling är skyldig se till att han lämnar adress för resultatlistan. Den skall sändas till Sven Sandberg. Ingen lista Ingen poäng.

AOG DFC XYZ

Vilken klass tillhör  
Du egentligen i år!?

<u>Födelseår</u>	<u>Beteckning</u>	<u>Åldersgrupp</u>
		<u>Herrar</u>
1958 - 1959	MP	"Miniorer" (Nybörjarklas
1956 - 1957	YP	Yngre Pojkar
1954 - 1955	ÄP	Äldre Pojkar
1952 - 1953	YJ	Yngre Juniorer
1950 - 1951	ÄJ	Äldre Juniorer
1936 - 1949	S	Seniorer
1928 - 1935	YO	Yngre Oldboys
1921 - 1927	ÄO	Äldre Oldboys
1914 - 1920	V	Veteraner
- 1913	ÄV	Äldre Veteraner
		<u>Damer</u>
1958 - 1959	MF	"Miniorer" (Nybörjarkl
1956 - 1957	YF	Yngre Flickor
1954 - 1955	ÄF	Äldre Flickor
1951 - 1953	DJ	Damjuniorer
1936 - 1951	D	Damer
1928 - 1935	OG	Oldgirls
- 1927	ÄOG	Äldre Oldgirls

Damjunior äger rätt att det år vederbörande fyller 19 år valfritt tävla i damklass eller damjunioroklass.

Sokot ur  
Sörgården:  
FAR ROR,  
MOR ÄR EN ORM.

Sigurd på tol om Järlos  
damerorienterare (bl.o.)

If You Are Under 80 Kom med!



**VIKTIGT PÅPEKANDE:**

Vid alla samlingar till tävling och träning, v.g. passa utsatt tid. Det är lite väl nonchalant att låta alla vänta bortemot en halvtimme som faktiskt har hänt. Skärpning, annars blir du akterseglad hädanefter. OBS! Gäller även möten och dylikt.

Nästa gång kan det vara DU. Låt det bli en hederssak att allt är OK med de som är kvar ute på banan innan Du jäktar hem. Här får inte göras någon åtskillnad. Detta gäller såväl tävlings som träningsrundor. Det är faktiskt en klar skyldighet och plikt ALLA här ställs inför, annars får Du en prick i himlen.

Hört på sight-seeingbussen genom Rio:  
— Mina damer och herrar. Vi passerar just nu den mest berömda bordellen i hela Sydamerika.  
Röst från baksätet:  
— Varför då?

Två gummor som hörde litet illa satt och pratade.  
— Jag å min gubbe har hållit på och tippat varje vecka i två år, sa den ena.  
— Kors i Jisse namn — om jag kunde få min till det också. Det är åtta år sen sist.

**SKOGSSPORT**

SOFT:s OFFICIELLA FÖRBUNDSTIDNING

med informationer från förbundet, tips för arrangör och aktiva, aktuella artiklar m.m.

SKOGSSPORT utkommer med 8 nummer per år. Så alltså snarast in 10 kronor som årsprenumeration! SOFT:s giro 15 36 20.

# RESULTAT

RESULTAT FRÅN TRÄNINGSORIENTERING 9/4 VID JÄRLAGÅRDEN

## LÅNGA BANAN

1	RAGGE ANDERSSON	55,23
2	OVE NÄSHOLM	55,46
3	KB GAWELIN	57,24
4	ÅKE HALL	57,54
5	KJELL HALLDEN	1,00,33
6	LENNART LINDSTRÖM	1,05,12
7	BIRGER JOHANSSON	1,06,12
8	ANDERS MAGNUSSON	1,08,00
9	NILS GRANDIN	1,09,55

## MELLAN BANAN

1	HANNING SEN.	55,23
2	PO BENGTSSON	58,23
	SVEN ÖSTERBERG	UTGÅTT

## KORTA BANAN

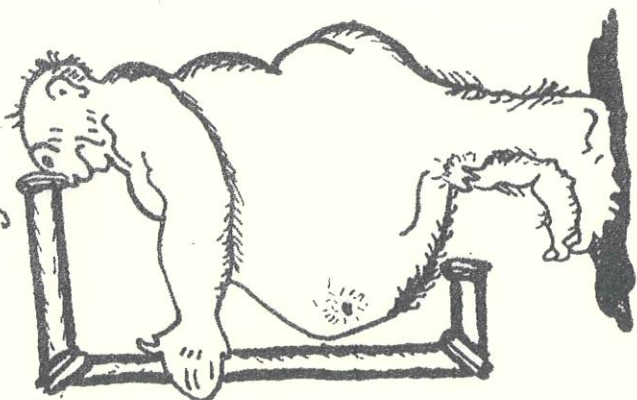
1	LOLLO HANNING	26,10
2	LENNART HAGSTEDT	31,07
3	ENSIO KOLARI	32,19
4	M. BENGTSSON	33,10
5	HÅKAN HANNING	41,46
6	ANDERS HALL	55,03

VID SKOGSLUFFARNAS VÅRSTAFFET SOM AVGJORDES I HACKATERRÄNGEN SÖNDAGEN DEN 12 APRIL, SEGRADE JÄRLA I KLASS B. I SEGRARLAGET LÖPTE ÅKE HALL, RAGGE ANDERSSON OCH BIRGER JOHANSSON. ANDRALAGET ERHÖLL EN HEDRANDE 20:E PLATS. FÖR SENIORLAGET GICK DET TYVÄRR SÄMRE. EFTER EN FIN LÖPNING AV GUSTAV GRANDIN PÅ FÖRSTA STRÄCKNA RASADE LAGET PÅ ANDRA STRÄCKKAN DÄR MATTE VAR UTE OCH BOTANISERADE LITE FÖR LÅNGE. DAN PÅ SISTA STRÄCKNA GJORDE EN NORMAL LÖPNING MEN NÅGON FRAMSKJUTEN PLACERING FICK INTE LAGET

Träningsrådets RÅD!

Ät lagom och TRÄNA MERA  
så slipper du uppleva den  
här fatala situationen ....

Ah... där ö!  
han ju.....



# O-RINGENS internationella 5-dagarstävling i orienteringslöpning

7-11 juli (tisdag-lördag) 1970 i Skåne

## Klassindelning och banlängder:

SE	Seniorer Elit	f. 1949 och tidigare	42 km
SA	Seniorer A	f. 1949 och tidigare	37 km
SB	Seniorer B	f. 1949 och tidigare	30 km
HN	Herrar Nybörjare	f. 1953 och tidigare	20 km
YOA	Yngre Oldboys A	f. 1935 och tidigare	33 km
YOB	Yngre Oldboys B	f. 1935 och tidigare	25 km
AOA	Äldre Oldboys A	f. 1927 och tidigare	28 km
AOB	Äldre Oldboys B	f. 1927 och tidigare	21 km
YVA	Yngre Veteraner A	f. 1920 och tidigare	24 km
YVB	Yngre Veteraner B	f. 1920 och tidigare	17 km
AV	Äldre Veteraner	f. 1913 och tidigare	21 km
AJE	Äldre Juniorer Elit	f. 1950—1951	35 km
AJA	Äldre Juniorer A	f. 1950—1951	27 km
YJA	Yngre Juniorer A	f. 1952—1953	25 km
YJB	Yngre Juniorer B	f. 1952—1953	20 km
APA	Äldre Pojkar A	f. 1954—1955	20 km
APB	Äldre Pojkar B	f. 1954—1955	16 km
YPA	Yngre Pojkar A	f. 1956—1958	17 km
YPB	Yngre Pojkar B	f. 1956—1958	13 km
NP	Nybörjare, pojkar	f. 1954—1958	12 km
DE	Damer Elit	f. 1951 och tidigare	28 km
DA	Damer A	f. 1951 och tidigare	22 km
DB	Damer B	f. 1953 och tidigare	16 km
YOG	Yngre Oldgirls	f. 1935 och tidigare	21 km
AOG	Äldre Oldgirls	f. 1927 och tidigare	17 km
DJE	Damer Juniorer Elit	f. 1951—1953	24 km
DJ	Damer Juniorer	f. 1951—1953	18 km
AF	Äldre Flickor	f. 1954—1955	15 km
YF	Yngre Flickor	f. 1956—1958	13 km
NF	Nybörjare, flickor	f. 1954—1958	12 km

## Tävlingsregler:

SOFT:s och IOF:s.

**Anmälningsavgift:** 35 Sv. kr. per deltagare i klasserna APA, APB, YPA, YPB, NP, AF, YF och NF. För deltagare i övriga klasser 40 Sv. kr.

Anmälan måste p. g. a. databehandling oavkortligen göras på bifogad anmälningsblankett, som under adress O-ringens 5-dagarsorientering, Box 88, 283 00 Osby, skall vara arrangörerna tillhanda senast 5 maj. Anmälan är giltig först när anmälningsavgiften inbetalats på postgiro 8 96 04, O-ringens 5-dagarstävling 1970, Svedjemarksg 33, Hässleholm. Efteranmälningar från svenska tävlande kommer absolut inte att godtagas.

**Start:** Första start kl. 08.30 varje tävlingsdag. Etapp 5 c:a kl. 08.30 — kl. 13.00 beroende på klass.

**Kartor:** Vairtrade, detaljrika, ej tidigare publicerade kartor på samtliga etapper. Kartor med påtryckta banor, kontrollkort och kontrollangivelser erhålles inlagda i plastfodral. Skala 1:20000 och (eller) 1:25000.

**Bankontroll:** Elitbanor — Peo Bengtsson, O-ringen. I övrigt av Skånes OF utsedda.

**Centralort:** Rinkaby (mellan Kristianstad och Åhus).

**Prisutdelningar:** För etappsegrare — varje tävlingsdag 7—10/7 kl. 18.00 i Rinkabylägret. Avslutande prisutdelning — 11/7 efter avslutad tävling.

**Tävling i närheten** anordnas lördagen 4/7 av OK Halen, Jämshög. Inbjudan kan rekvideras på denna adress eller tel. 0454-465 36 (Sven Eriksson).

**Träningsstävlingar** anordnas söndagen den 5 och måndagen den 6/7 enligt anvisningar i tävlingsprogrammet.

**Tävlingsprogram** utsändes till klubbarna omkring 20/6. Var god ange i anmälan adress dit programmet skall sändas.

**Inbjudan** utsändes till samtliga klubbar anslutna till SOFT. Ytterligare inbjudningar och anmälningsblanketter kan rekvideras från O-ringens 5-dagarsorientering, Box 88, 283 00 Osby (tel. 0479-110 13 eller 0479-124 79).

**Upplysningar** lämnas av N.-G. Albinsson, Sjöbagavägen 20, 575 00 Eksjö (0381-125 94 — tävlingsledare) eller Peo Bengtsson, Brevlåda 514, 290 17 Everöd, (044-23 85 23 — bitr. tävlingsledare). OBS! Gäller ej förfrågan om rum.

Välkomna till SKÅNE

## O-Ringen

Hästveda OK, FK Göingarna, Knislinge, FK Asen, Tollarp, Härlövs IF, Hässleholms OK, Tormestorps IF, OK Pan, Kristianstad, Lövestads IF, FK Eko, Osby.

Etappbanlängder meddelas i tävlingsprogrammet.

Om antalet anmälningar i någon eller några klasser blir alltför stort kommer vi att dela upp klassen i flera underklasser, t.ex. SA 1, SA 2, SA 3 osv. Vid en sådan uppdelning kommer vi att ta hänsyn till klubbens (den tävlandes) geografiska belägenhet, såvälvida att tävlande från samma område (region) kommer att tävla i samma klass.

**Mat och logi** svarar deltagarna själva för. Lämplig campingplats är ordnad i anslutning till Rinkabylägret, 4 km från havsbud. Frukost (pris c:a 3 kr.) och ytterligare en måltid (pris c:a 5 kr.) kan erhållas om så önskas. I Rinkabylägret kan vi erbjuda 450 sängplatser i baracker; pris 4 kr. per natt och bädd (endast madrass). Vidare kan vi erbjuda 200 sängplatser med lakan och filter; pris mellan 5 kr. och 10 kr. per natt och bädd. Anmäl önskemål om frukost, lunch och sängplatser på bifogad beställingsformulär samtidigt med anmälan. Fullständig försäljning av matvaror (även förskrivar) finnes inom campingområdet till ortens marknadspriser. I övrigt cafeteria och kioskförsäljning m. m. Eventuell rums- eller stugbeställning (endast privata stugor) kan endast ske genom Turistintendent Jan Seebass, Turistnämnden, Rådhuset, 291 00 Kristianstad (tel. 044-11 30 12 eller 044-11 55 00) eller efter 1/6 genom Åhus Turistbyrå (tel. 044-24 01 06). För deltagarnas försörjelse under kvällarna kommer olika nöjen och aktiviteter att ordnas inom campingområdet.

Efter vinterns skidåkning kan det vara besvärligt att komma igång med löpträningen. Hälsenor och knän säger ofta ifrån och kan smärta ganska oidentligt. Fotens rörelse och belastning är helt annorlunda i skidåkning och i löpning.

I löpning belastar Du hälsenan i sträckt tillstånd vid isättandet av hälen. Här blir då en passiv sträckning som, särskilt om Du springer på hårt underlag, kan ge smärtor i hälsenan och på framsidan av underbenet. För att förhindra detta bör Du träna

**TÅHÄVNING GÅNG PÅ HÅLARA REPHOPPNING INOMRUS**

Värm upp vristerna med rörelser innan Du ger Dig ut att träna. Håll vristerna och underbenen varma under träning och EFTER träning.

Knäna kan vara ovana vid de små vacklingarna som alltid blir i sidled, spec. vid löpning på ojämnt och mjukt underlag.

Träna KNÄBÖJNINGAR (till 90° vinkel räcker) ev. med belastning av skivstång. Värm upp före träning med mjuka knäböjningar.

Håll knäna varma under och efter träning.

Ta det lugnt med distansträning i början. Kör hellre mer intervaller och håll Dig varm mellan intervallerna.

Träna hellre 4 gånger/vecka och lite kortare än 2 gånger och långt.

Du måste ge kroppen en chans att ställa om rörelserna och belastningspunkterna från skidåkning till löpning. TRÄNA ska vi ....

För bra ska vi bli .....

Du har 4 veckor på Dig att reparera vinterns synder inför TIONILA.

Det bör gå -- med hårdkörning!

puls? vikt? ml O<sub>2</sub>/kg?

*Kolle*

**NYTT FÖR BANLÄGGARE**

SOFT har kommit med nya regler för hur kontrolldefinitioner ska skrivas. Det tycks som om Malcolm Murray åter har börjat ta aktiv del i SOFT-arbetet. Ett exempel på definition:

- 5. (39) Ängen, igenväxande, Ö, 4 x 6 m, NV hörnet.

Tolkas lämpligen så här: Kodnummer 39, den östra igenväxande ängen. Den är 4 x 6 m stor och skärmen sitter i nordvästra hörnet.

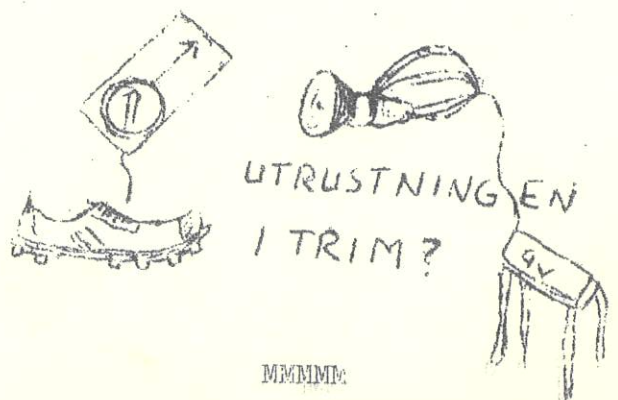
Kanga, läder, brun, st 1 - eller hur?

Han var ivrig. Hon var avvisande. Han gav sig inte. Hon kämpade tappert. Han försökte igen. Hon värjde sig till det yttersta. Till slut sa hon:

- Nej, du får inte! Jag har aldrig låtit en man röra vid mig förut.
- Men då passar vi utmärkt för varann, sa han. Det har inte jag heller!

**Idrottskvinnor:**

**"Att kyssa en karl utan snus är som att kyssa en spädkalv i ändan"**

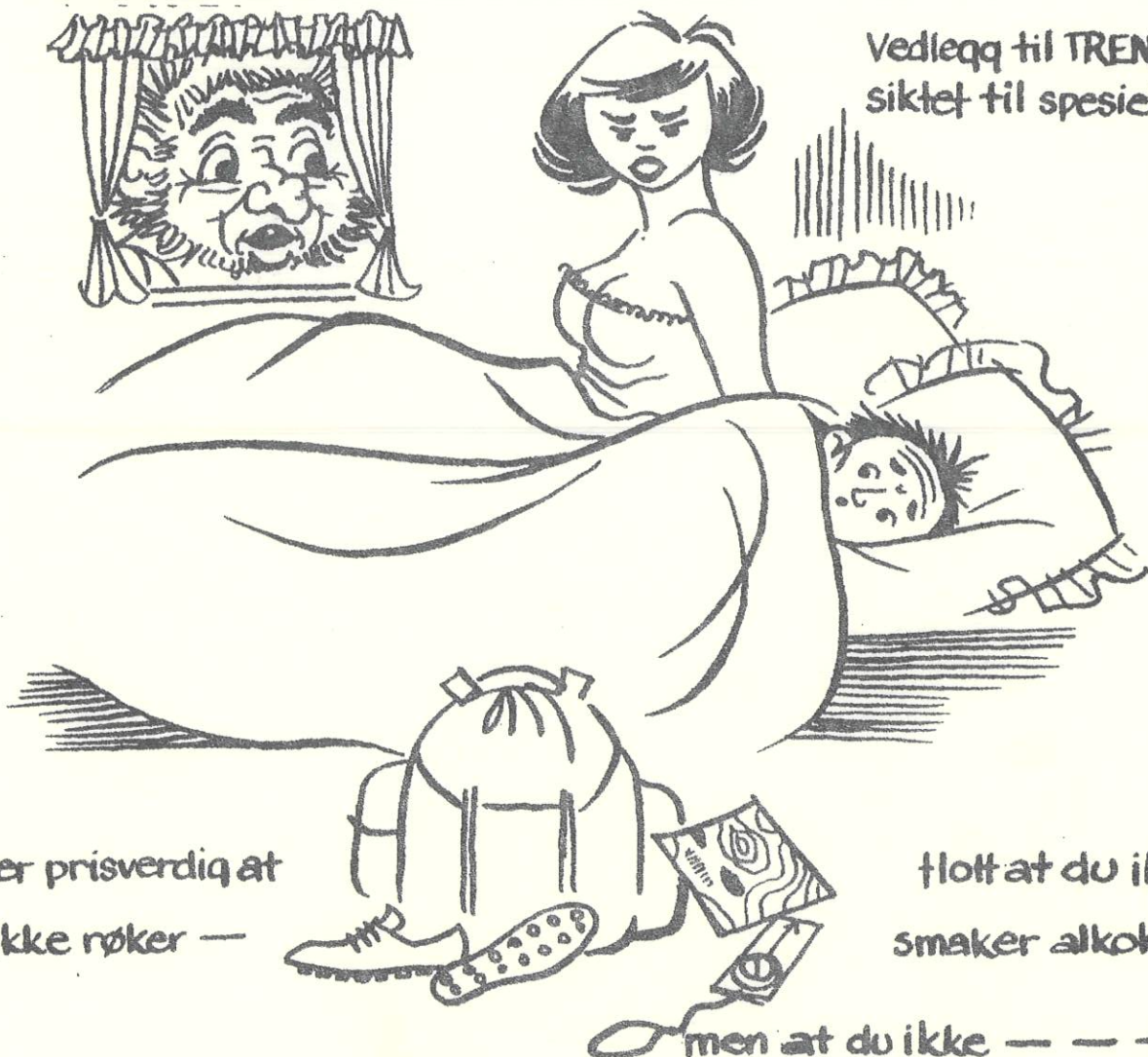


## SIGVARDS HÖRNA

Ett sedan länge efterlängtat språkrör för den interna verksamheten har nu framställts. Syftet med en klubbtidning är ju att ge medlemmarna information om vad som händer och vad som är tänkt att hända. För den skull har redaktionen att samla in material. För att i någon mån underlätta för redaktionen mottages artiklar och idéer med största tacksamhet.

Orienteraren är som alla vet den ende kvarvarande amatören. Att orientera är därför något mycket fint. Var därför stolt över att få tillhöra denna grupp av idrottsutövare och sprid gärna ut bland dina släktingar och vänner att vi finns på Järlagården och gärna tar hand om dem. Kalle och Dan riktigt längtar efter att få köra ut dem i terrängen för olika upptåg. Själv skall du heller inte glömma adressen till Järlagården utan infinna dig till de träningskvällar som är fastställda. Träna nu närmast för vårsäsongen som vi alla så innerligt längtar efter. Våren kommer. Var så säker .....

## NORSK LÄSÖVNING



Vedlegg til TRENINGSBOKA  
siktet til spesielle typer

Det er prisverdig at  
du ikke røker —

flott at du ikke  
smaker alkohol,

men at du ikke — — — — —.

*Hur är det förresten hemma hos dig ???*



# NÅT ATT TÄNKA PÅ.

Vi saxar några rader ur Gävle OK:s "Aktuellt" som manar till eftertanke:

När en banläggare får ett tack av en elitorienterare, känner han det som om alla de långa timmarna i skogen smälte samman till intet: - Grabbarna gillade min bana. Jag har gjort ett gott jobb. Tänk i alla fall vad det är kul med orientering och - banläggning. (Nästa års bana blir med hundra procentig säkerhet ännu bättre).

Tack för idag - fin tävling... Ja, tänk efter själv Du tävlingsledare, behövs det något mer för att allt slit och släp med snitslar, rygg-säckar, startlistor skall glömmas bort?

Och minns hur gårdsfolket blygt men samtidigt glädjefullt stegar fram inför alla gästerna för att få sitt tack av tävlingsledaren. Till den gården är orienterare alltid välkomna i framtiden.

Att skänka pris till något som man kanske knappt vet vad det är, det kan inte vara så särskilt roligt alla gånger. Många gör det ändå. Men gör det bara en gång om det inte kommer ett brev, ett telefonsamtal... ett tack. Då tänker givaren: - Trevlig karl den där orienteraren. Och väluppfostrad. Tänk att bli så tacksam för så litet.

Nästa gång.....

Ett litet filosof-PS: Konsten att tacka är tydligen en svår konst, men ack så välbehövlig i det dagliga livet. Tänk på det nästa gång kära medmänniska.....

## Å' SÅ EN liten FRÄCKIS....

Gamle bonden Anders tänkte utöka sitt djurbestand och ämnade uppsöka tjuren med sin bästa ko. Semininsprutning var något Anders aldrig hört talas om, så han blev upplyst om att han bara behövde ta kontakt med veterinären så skulle han sköta det hela.

Ja, Anders ringde veterinären som snart anlände till Anders gård. Ja, välkommen då, sa Anders, här har jag gjort i ordning varmt vatten å så kan veterinären hänga upp böxerna på den spiken.....

