



JÄRLANYTT



KLUBBTIDNING FÖR JÄRLAORIENTERARNA

Nr. 2

1970

Från snöpuls till uttorkade kärr.

När vi sist träffades i dessa spalter pulsade vi fortfarande i halvmeterdjup snö och ingen trodde väl att det skulle bli någon riktig vår, men vår herre kom tydligen på bättre tankar och snön försvann som på ett trollslag. Den något försenade vårsäsongen har givit gott utbyte, på grund av det vackra vädret. Tyvärr har den lilla vindpusten i höstas ställt till en hel del bekymmer. Enda fördelen med den, är väl att Sverige måste få ett fint gäng i hinderlöpning när det är dags för Finnkamp.

Vi har deltagit i 19 tävlingar inkl. kavlar och sammanlagt 220 starter. Alla dessa starter har naturligtvis minskat kassörens kassa betydligt, men det avhjälpes vi genom att lura Nackaborna köpa några enbuskar till jul igen.

Glädjande är det att vi har så många ungdomar med på tävlingarna. För det kan vi tacka Sigvard och kanske framförallt eldsjälens "Ragge". Många bra prestationer har gjorts, vilket resultatlistorna på följande sidor får utvisa.

En liten blomma vill red. också överlämna och den går till en mycket välförtjänt person, nämligen Hasse Regnell, som under våren passat på att fylla 50 år. Vi gratulerar!

Red. ber till sist att få önska alla en riktigt trevlig sommar, tills vi ses igen när allvaret börjar omkring den 1 aug. Och till dem som inte kan hålla sig i skinnet i sommar, utan gnetar poäng både i Skåne (5-dagars) och på Gotland (3-dagars) önskar vi lycka till.

Redaktionssviten i medio av juni 1970.

Karl-Bernt Gawelin - Dan Danielsson - Birger Johansson.

Ps. Vart tog alla medarbetare vägen?
Ds.

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



SOMMARTRÄNING

Vårsäsongen är nu slut, men för den skull lägger vi inte av med träningen utan fortsätter som vanligt att träna gemensamt tisdagar och torsdagar hela sommaren. Övriga dagar hoppas vi och tror att Du själv sköter din träning.

Vi har tänkt oss följande program:

Under juni månad tränar vi, tisdagar vid Järslagården (18.00), där vi i första hand skall sköta styrke och konditionsträningen. Torsdagar skall ägnas åt träningsorientering. För att minska arbetet inom klubben, det är ju semesterliden, har vi tänkt oss köra på dom veckans banor som finnas i Hellasgården, Torvalla handen och Ågestagården. Men vi hoppas att frivilliga och hemmavarande inom klubben ställer upp som banläggare under tiden. Tänker Du lägga en bana bör Du kontakta Birger, Sigvard eller Dan minst en vecka före tävlingen, detta med tanke på annonsering. Vi kommer att ha annons i DN under klubbnotiser tävlingsdagen, då vi meddelar samlingsplats och tid.

Under JULI månad kommer vi som förr om åren att vara medarrangör i ALLIANSEN. Träningsstävlingar kommer då att ordnas tisdagar och torsdagar och ev. söndagar. Samlingsplatser och tider kommer att stå i dagspressen under klubbnotiser. EX. Alliansen Järsla IF

Dom tävlingar som nu närmast är aktuella är följande:

- 7-12 juli oringens 5-dagars (anmälningstiden har utgått)
- 23-25 juli Gotlands 3-dagars (senaste anm. 24/6 till Birger)
- 2 aug OK Klämningen Gnesta
- 7 aug Stockholms OK Dubbelskubbet
- 8-9 aug IK Viking Hagfors (Individuellt lörd. 5-mannakavle söndar)
- 9 aug IFK Södertälje
- 14 aug Södertälje IF natt
- 16 aug IFK Enskede.

Anmäl Dig i god tid till dom tävlingar Du tänker delta på.
Anmälan skall göras till Birger 7773771 eller Dan 7771012.

Vi önskar Dig till sist en trevlig och solig sommar och hoppas att när Du inte har semester och är hemma, ställer upp på tisdagar och torsdagar.

KALLE OCH DAN

På tal om träning - TRÄNA MERA!

Juni - juli bör i första hand ägnas åt uppbyggnadsträning inför höstens tävlingar. Under denna period måste man träna varje dag. Det skall vara omväxlande back- intervall- distans- och terrängträning. Samt mycket teknikträning. Slå dig ihop med några kamrater och åk till en bra karta som du inte är så bekant med. Det behövs inga banor - tekniktränar gör man bäst med s.k. Bergvikare. Som går till så att man slår sig ihop två och två. Bestämmer en bana som skall löpas. Varje man har med några snitslar i fickan. Starten sker med t.ex. 5 minuters mellanrum. Förste man vid kontrollen hänger upp en snitsel - andre man plockar ned den. Enkelt och effektivt sätt att träna.

Vi ses igen när höstsäsongen har kommit igång. Till dess ha det så bra med träning och allt det andra

Kalle.



Bättre
än denna
fantasi-
maskin

...

KONTAKT SÖKES

Vem vill ledsaga en "rotsnubblare" genom livet??? Jag söker en kvinna med skärmliknande utseende som inte tvekar att stiga upp mitt i nassen för att förse sin hungrige älskade med havregrynsägg, fika och smörgåsbagage. Medförande rena och hela orienteringskläder (som hon grejat) skall jag sedan transporteras till dagens tävling. Hon skall oxå som närmast sörjande kunna trösta en MISS-lottad HERO. Övriga önskvärda kvalifikationer: Fullständig sjukvårdsutbildning, väl ingånget dubbelsteg och älgavskiljande tvättmaskin. Svar gärna med testvärden och bröstbild till

"Vild Framfart" d.t.k.



TIO-mila 8-9/5-70

Förberedelserna för tiomila var detta år grundligt genomtänkta av våra träningsledare Kalle och Dan som tidigt genomarbetade ett program inför vårens begivenheter. Programmet var uppgjort att vara avslutat när de första tävlingarna skulle ta sin början. Den sena våren ställde emellertid alla beräkningar på huvudet och många undrade nog om våren och därmed tävlingstillfällena skulle utebli. Väderguden var oss emellertid nådig och våra träningsförberedelser ingav oss förhoppningar om ett lyckat tiomila.

UK-gubbarna Kalle och Sigvard kunde efter mycket grubblerier enas om att följande mannar skulle ingå i laget: Torbjörn Yttergren, Anders Magnusson, Gustav Grandin, Åke Hall, Kjell Halldén, Ove Näsholm, Dan Danielsson, Birger Johansson, Ragnar Andersson och Kjell Hemmyr.

En vecka före tiomila föll emellertid Torbjörn ifrån. En skada i ett knä satte stopp för hans medverkan. En reserv måste snabbt och valet föll på vår träningsledare Karl-Bernt som ansågs vara den som var mest tränad. En del omplaceringar inom laget blev nu följden av denna ändring. Löpstarke Anders fick ta hand om den svåra första sträckan. Ragge gick in på andra och Birger fick byta till nionde. Kalle fick ta hand om åttonde. På pappret verkade nu Järlas lag vara ett av dom bättre som mönstrats i tiomila.

Tävlingdagen inleddes med vackert väder och en skara arbetsmyror samlades på Järlagården redan klockan 10 fm med ledaren Mats Andrée i spetsen. Lente hade då redan varit på plats i 1 1/2 timme. Kontraorden om ändrad samlingstid hade inte nått honom. Efter ilasning av det obligatoriska bönetältet, drog karavanen mot Järna under överinseende av en polispatrull från Nacka.

Så småningom invaderades samlingsgårdet och tältresningen begyntes, som vanligt följdes av storögda närboende. Under lagledarens bortvaro (hämtning av budkavlen) anlände nu pressen för nyhetsbevakning av områdets mest imponerande tält. (se bilden)

I sista stund bestämdes nu att Kjell och Gustav skulle byta sträckor. Efter alla förberedelser och sedan alla suporters anlant var nu tiden inne för start.

Bland 335 lag ställdes Anders på linje för att föra Järila i topp på första sträckan som mätte 10,4 km med 8 kontr. Vid varvningen efter 4 kontr. låg Anders 56 sek. efter ledande lag med pl. 37. Den i förväg uppgjorda taktiken gick ut på att han inte skulle spränga sig i den långa varvningsrundan inför den 10-tusenhövdade publiken. Detta visade sig vara väl genomtänkt. När Anders dök upp nästa gång för växling låg han nu på andra plats strax efter ledande Jin Urheilijat från Finland, och Andrs Kunde vara mer än nöjd med sin insats. Frågan var nu om vi skulle kunna hålla det höga tempo som täten höll. Vi ställde nu våra förhoppningar till Ragge på den andra stäcken Ragge som är en gammal erfaren tiomilaräv kom nu inte på skam utan växlade som 18:e lag 27 sek. efter ledarna. Hans sträckpl. blev 130:e 5 min efter str.segraren. På den tredje sträckan gick nu Kjell som är en av våra bättre nattlöpare. Kjell förlorade något i tid och placering. Han kom in till växling som 113:e man, dock inte mer än c:a 5,30 min efter. Stora omkastningar hade nu skett på denna sträcka. Efter Kjell kom nu Åke på sin vanliga 4:e sträcka. Sin vana trogen gjorde han ett starkt nattlopp och kunde föra upp vårt lag till en ny tätplac. Han kom att växla endast 1 1/2 min efter ledande lag, som nu var IK Örnen Helsingfors. Åkes sträckpl. blev 38:a.

Det var nu dags för långa natten och vår långtradare Gustav hade tagit vid för att averka en banan mätande 15,3 km. Hans utgångsplacering var 65 och vid första radio-kontrollen lå han fortfarande med i tätklungan. En del förargliga missar på slutet gjorde att han ändock kunde växla som 48:e lag. Hans sträckpl. blev 80, 15 min efter str.segraren.

Den mörkaste delen av natten hade nu gett vika och Ove fick gå ut i gryning. Han hade att averka en bana på 9,9 km med 11 kontroller. Ove höll stilen som vanligt men några vindfällena på sluttampen trasslade till orienteringen en del för honom och han tappade en hel placering 49:e i mål. 114:e man på sträckan för Ove.

Sektionskassören stod nu i tur och efter hans idoga träningsiver under vinter och vår stod förväntningarna högt inför hans sträcka. Hustru Ethels nerver påg på ytan vid målet. Dan satsade för att föra upp laget i en ny tätposition, men hans friska satsning höll inte riktigt. Några små missar på den 10,1 km långa banan gjorde att han tappade lite tid på täten, som på denna sträcka hade gått fram hårt i skogen. Dan växlade som 48:e lag och blev på sträckan 84:e man 9 min efter sträcksegraren. Hårt så det förslår.

Reserven Kalle stod nu på tur och när Dan och Kalles fru Maud fått ropat ett antal gånger vid växel dök han slokörad upp. Skulle han hålla eller hade UK satsat fel på att ta med en UK-ledamot. När Kalle visade sig för växling hade redan 64 lag passerat och 26 1/2 min runnit iväg. Måne den andre UK-ledmoten kunnat gjort ett bättre lopp? Tvivelaktigt..

Efter diverse träkningar från lagledaren, träkningar vid väckningen med orden: Nu kan det inte hända något mera positivt förrän Kjell går ut på sista. Med dessa ord ringande i öronen gick Birger ut på sin nionde sträcka. Han ville nog visa att gammal är äldst och bäst och gjorde ett strålande lopp. Han förde upp laget 28 plac. och höll avståndet till täten. Hans sträckplacering blev 43 endast 4 min efter. Nu återstod endast sista sträckan, där vårt nyförvärv från OK Björken, Umeå, Kjell Hemmyr fått förtroendet att löpa. Kjell gjorde ett bra lopp, men i den mördande konkurans som är på sista tappade han 11 placeringar och vår slutgiltiga placering skulle bli 47. Endast Järila och segrarna Hakarpspojarna blev därmed dom enda lag som kunde hålla sina placeringar från föregående år.

Det återstår nu endast att börja träna för nästa års tiomila då vi ånyo skall göra ett allvarligt försök till en topplacering i denna mångmannakavle som i år gick för 25:e året. Undertecknade reportrar har redan lagt sig i hårdträning.

BROMMA-kavlen för ungdom 2/5

Lördagen den 2 maj var det ungdomskavle och våra ungdommars tur att visa sig på styva linan. Bromma OK stod som arrangör och tävlingen avgjordes i Grimsta-skogen.

4 lag ställde vi på benen. 1 juniorlag 2 ÄP-lag och yv-lag. Några större framgångar blev det nu inte och det var väl heller inte väntat, utan vi var mest med för att se våra ungdommar rutin och därtill var också banorna i svåraste laget. I klassen ÄP gjorde Lollo Hanning, Jan Lindgren och Peter Sandström en fin prestation och blev 18:e lag bland 40.

I det andra ÄP-laget hade Ensio otur med stämpelkontrollanten trots att han hade halvvarderat en ruta.

Birger

SÖRMLANDS-kavlen 18/5

Till Sörmlandskavlen hade vi anmält 3 lag, men av olika anledningar kunde vi bara ställa upp med 2 lag vid start. Tävlingen hade lockat 152 lag och gick i strålande solsken.

För första gången på länge kunde vi nu ställa upp med ett rent seniorlag som skulle försöka besegra våra garvade och meritryngda oldboyslag. Detta historiska lag hade fått följande uppställning. Str. 1 Anders Magnusson, 2 Gustav Grandin 3 Dan Danielsson 4 Torbjörn Yttergren och 5 Kjell Hemmyr. Oldboysen mönstrade följande lag. 1 Kjell Hallden 2 Ove Näsholm 3 K-B Gawelin 4 Ragge Andersson och 5 Birger Johansson.

På första sträckan skulle Anders visa att hans 2:a plac. på tio-mila inte var någon tillfällighet. Han kom nu in till växling som 3:e man. Kjell var 1/2 min långsammare men var med i den stora tätklungan. En bra början med andra ord.

På den 2:a sträckan sprang nu Gustav och Ove. Men båda tappade av någon anledning kontakten med täten och vi låg nu ca 9 min efter ledande lag vid växel 2. Men skamm den som ger sig., så resonerade antagligen Dan och Kalle, som nu hade att avverka sträcka 3. Båda gjorde ett perfekt lopp och kunde ånyo föra upp våra lag till toppkänning. In till växeln kom båda löpande i tätklungan och kunde skicka ut Torbjörn och Ragge en 1/2 min. efter ledande lag.

Båda är garvade kavlelöpare och gjorde väl vad vi väntat och lite till. In till växling kom nu Torbjörn på 6:e plats och Ragge som 14:e. Avståndet till ledande lag Järfälla var 3 min, men till övriga lag bara en 1/2 min. Oj, viken kamp det skulle bli på sista sträckan, Kjell mot Birger och en fin chans till topplacering för båda lagen.

Vid den första radiokontrollen rap. Kjell fortfarande liggande på en 7:e plats, men däremot hade Birger tyvärr tappat kontakten med täten. Vi ställde nu hoppet till Kjell som vi visste var stark. Vid den sista radiokontrollenrap. följande lag samtidigt. Thor, KFUM Örebro, NAIS, Eskilstuna OK, Järfa och Snättringe. Ledande Järfälla hade här försvunnit. Vi väntade nu med spänning vid målrakan på slutstriden mellan lagen. När löparna dök upp låg Tor och KFUM i täten och Tor kunde löpa i mål som segrare. 1 min senare dök Eskilstuna och Järfa upp. Kjell gjorde ett sista försök att gå förbi Eskilstuna men denne svarade och kunde gå i mål som 3:e lag med Järfa strax efter på 4:e plats och en av våra större kavleframgångar på länge var ett faktum.

Birger, som missat i början, gjorde sen ett bra lopp och kunde gå i mål på en mycket fin 21 plats. Bra gjort.

DANNE

INKOMNA RESULTAT FRÅN VÅRENS TÄVLINGAR

12/4 Skogsluffarnas vårstafett

Sen.A 1. Väsby OK I 3.32.04, 64.Järla IF 3.43.50
Sen.B 1. Järla IF I 3.17.50, 33.Järla IF II 3.37.12

17/4 Trollfejden, Sthlms OK

Sen.A/106 fullf/ 1.R Rådeström Snättringe 56.06, 27.Gustav Grandin
Järla IF 1,05.39.
YJ /53 fullf/ 1.Gert Fettersson MIK 40.30, 50.Nils Grandin Järla 1.01.27

Oldboys /97 fullf/ 1. Stig Johansson Ravinen 52.50, 2.Kjell Halldén
Järla IF 53.04, 3.Ragge Andersson Järla 53.12, 5.Birger Johansson
Järla 54.33, 27.Lennart Lindström Järla 1.00.30

19/4 Klubbmatch Haninge SOK - Järla IF

1. Järla 12.33.57, 2 Haninge 12.47.12

26/4 Klubbmatch Tyresö SOK - Järla IF

1. Tyresö 9.42.25, 2 Järla 9.49.25

28/4 Kärrleksnatta MIK

SA /47 start/ 1.R Rådeström 1.29.05, 17.Dan Danielsson Järla 1.52.28
YO /55 start/ 1.Nils Fogeby Järfälla 1.23.18, 7.Kjell Hallden Järla
1.29.38,
ÄO /40start/ 1. Tore Jonsson Thor 1.08.11, 6.Ragge Andersson Järla
1.16.05
Efteranm./31start/ 1.Bengt Bjurberg Lycksele 1.19.22, 18.Ove Näsholm
Järla 1.53.37

1/5 Tjäderkampen

SA1 /102 start/ 1. Bo Andersson Tureberg 1.21.46, 32.Kjell Hemmyr
Järla 1.38.05, 43.Gustav Grandin Järla 1.42.27, 59.Dan Danielsson
Järla 1.49.15, 72.Anders Magnusson Järla 1.58.42.

YOA /106 start/ 1. Anders Fettersson Väsby 1.17.50, 8.Ove Näsholm
Järla 1.22.47, 75.Kjell Halldén Järla 1.51.33.

YOB /71 start/ 1. Uno Forngren Enköping 1.19.44, 28.Sven Hanning
Järla 1.41.16.

ÄOA /96 start/ 1. Rune Larsson H-by 1.05.20, 2.Birger Johansson
Järla 1.07.33, 25.Ragge Andersson Järla 1.23.46, 37. K-B Gawelin
Järla 1.27.31, 45.Åke Hall 1.30.16.

ÄOB /47 start/ 1. Alex Borres St-Tuna 1.01.00, 4.Erik Hägebo Järla
1.10.57, 12.Olle Larsson Järla 1.21.19.

V /65 start/ 1.Axel Carlsson Stigfinnarna 1.07.03, 18.Lennart
Hagstedt Järla 1.28.56, 49.P-E Lindgren Järla 2.12.00.

OG /19 start/ 1.Birgitta Westergren Bromma 56.44, 16.U-B Hall Järla
1.41.27.

YJ /144 start/ 1.Svante Lennartsson Enköping 57.05, 51.Nils Grandin
Järla 1.20.14, 95.Tomas Bengtsson Järla 1.38.58.

UN /31 start/ 1. Lars Westergren Gustafsberg 25.07, 6.Anders Hall
Järla 35.51,

DN /12 start/ 1.Agneta Bergqvist Vasa 1.11.30, 6.Maud Gawelin
Järla 1.40.39

ÄP /156 start/ 1. Christer Johansson OK Vargen 36.48, 41. Jan Lindgren Järila 50.13, 45. Peter Sandström Järila 51.33, 60. Anders Asplund Järila 57.09.

PPF /19 start/ 1. Göran Sandvall/Ulf Wahllöf Järfälla 38.48, 3. Håkan Hanning/Jonas Andersson Järila 42.39, 13. Ajna Olsson/Susanne du Ritz Järila 1.19.05.

7/5 Lilla Tiomila

Fojkar 1. Ravinen 2.21.37, 43. Järila IF 2.47.16, 48. Järila IF II 3.03.45

Miniorer 1. Sthlms OK 49.45, 12. Järila IF II 1.02.35, 13. Järila IF I 1.03.11.

7/5 Mälardahlsträffen Hällsta

SA I 1. Leif Magnusson Skogsluffarna 1.18.12, 27. Kjell Hemmyr Järila 1.30.12, 58. Dan Danielsson Järila 1.50.29.

SA 3 1. Kjell Carlsson OK Österåker 1,17.29, 140. Mats Andréé Järila 1.56.31.

ÄO 1. Arne Svensk OK Tjärnen 53.03, 9. K-B Gawelin Järila 57.37, 21. Erik Häggebo Järila 1.01.17, 66. Åke Hall Järila 1.10.21.

YO 1. Henry Pettersson Stigfinnarna 1.02.40, 12. Kjell Halldén Järila 1.09.48, 63. Ove Näsholm Järila 1.22.34.

DA 1. Sonia Pettersson OK Tjärnen 54.07, 28. Maud Gawelin Järila 1.16.49.

3/5 OK Ravinens distrikstävling

SA2 /98 fullf/ 1. Hans Holmberg Järfälla 1.21.22, 38. Kjell Hemmyr Järila 1.44.28, 61. Dan Danielsson Järila 1.53.34, 64. Mats Andréé Järila 1.55.28, 81. Anders Magnusson 2.03.56.

YO /93 fullf/ 1. Henry Pettersson Stigfinnarna 1.20.14, 23. Ove Näsholm Järila 1.40.08, 49. Kjell Halldén Järila 1.52.01, 64. Gunnar Fernqvist Järila 2.02.01, 86. Sven Hanning Järila 2.23.45.

ÄO /96 fullf/ 1. Birger Johansson Järila 57.25, 3. Åke Hall Järila 1.01.27, 6. Ragge Andersson Järila 1.02.03, 27. Sven Österberg Järila 1.10.46, 33. K-B Gawelin Järila 1.12.43, 35. Erik Häggebo Järila 1.13.29, 52. Olle Larsson Järila 1.20.16.

Damer /45 fullf/ 1. A-S Lundgren Rotebro 1.05.03, 45. Maud Gawelin Järila 2.51.14.

OG /21 fullf/ 1. E Häggqvist Tjädern 47.09, 16. U-B Hall Järila 1.22.24.

YJ /96 fullf/ 1. Lars Östlin Haninge 51.05, 72. Tomas Bengtsson Järila 1.28.20.

ÄP /80 fullf/ 1. T Lindberg Rotebro 36.22, 67. L-O Hanning Järila 1.40.00

YP /96 fullf/ 1. B Rosendahl Ravinen 35.18, 36. Anders Hall Järila 56.55, 44. Jan Eskilsson Järila 1.00.52, 53. Mats Bengtsson Järila 1.03.55, 71. Håkan Hanning Järila 1.10.09.

15/5 Rimbo Natt

SA /44 start/ 1. N-O Andersson OK Rodhem 1.29.19, 25. Gustav Grandin Järila 1.49.49.

YO /30 start/ 1. Folke Eriksson Uppsala IF 1.19.32, 3. Ove Näsholm Järila 1.21.56, 6. Kjell Halldén Järila 1.23.28.

ÄO /26 start/ 1. Hilmer Lindberg OK Rävorna 50.00, 4. Birger Johansson Järila 55.55, 8. Ragge Andersson Järila 1.02.47.

Vi i redaktionen ber att få presentera Järsla IF:s nyanställda konsulent, Kjell Hemmyr. Han tillträder sin nya befattning omkring den 1 juli och kommer att bli en värdefull tillgång för klubben. Vi inom orientering kommer att få dubbel glädje av Kjell, då han är en utmärkt duktig orienterare vilket han visar tydligt i nedanstående rubriker från Skogslöparnas tävling 31 maj, där han segrade i seniorklassen.

Kjell, som är 26 år, är bördig från Umeå och har där tävlat för OK Björken. Hans meritlista från norr är diger. Han har nyligen avslutat sina studier på Bosöns Idrottsskola och kommer därifrån direkt till oss i Järsla med nya friska idéer. Vi hälsar Kjell välkommen och hoppas och tror att han skall trivas bland oss.

DANNE

Överlägsen seger för Järsla IF:s Kjell Hemmyr i Skogslöparnas



KJELL HEMMYR oväntad segrare i Skogslöparnas, på väg in i målfällan efter väl genomförd tävling.

SENIORER A: 1. Kjell Hemmyr, Järsla IF 1.17.02. 2. Kurt Halvarsson, Östersunds SK 1.22.54. 3. Hans Ferden OK Björken Umeå, 1.24.40. 4. Torsten Westman, OKN, 1.26.36. 5. Bo Singman, OK Björken, Umeå, 1.27.11. 6. Åke Bölenius, Vibygerä SK 1.27.21. 7. Hans-Olof Forsberg, OK Björken Umeå, 1.27.40. 8. Gunnar Norberg, Skogslöparna, 1.30.25. 9. Rolf Ro-

landsson, OK Nipan 1.32.15. 10. Bengt Nordlund Vibygerä SK 1.32.55. 11. Ove Bylund Brännans IF 1.33.35. 24. Lök Olofsson, OKN 1.41.40. 25. Karl Gunnar Forsberg OKN 1.42.24. 26. Jonny Westman, Sidensjö IK, 1.43.26. 27. Gösta Wallin, OKN 1.46.10.

sökes till

Ortopeden, Lund.

Håll

— alla vet
hur det känns
men ingen vet
vad det är

Träningsvärk

Träningsvärk är oftast en följd av alltför energisk start i en träningsperiod. Orsaken är små bristningar i blodkärl i musklernas fibrer och bindväv, vilka är ovana vid belastningen. Följden blir att vätska samlas i vävnaden, vi blir ömma och stela i muskulaturen. Besvären kulminerar någon dag efter »hårdträningen», men försvinner snart.

Värme och lätt rörelse gynnar läkningen. Det går mycket bra att träna med träningsvärk. Visserligen är det en smula stelt i början, men snart avtar stelheten och ömheten. Det är emellertid ledarens sak att försöka lägga upp träningsprogrammet så, att deltagarna skonas från träningsvärk.

Blåmärken

Blåmärken som utgörs av större eller mindre, vanligen obetydliga, blödningar under huden hör till idrottens dagliga åkommor. Den blåsvarta missfärgningen beror på det i vävnaden ansamlade blodet. Efter några dagar har hämoglobinets i de röda blodkropparna brutits ned ytterligare, varvid en mer gulaktig ton uppkommer. En blodutgjutning ökar vanligen i storlek under det första dygnet och är som regel helt ofarlig.

Man kan minska blödningen genom att omedelbart hålla på isvatten eller kloretylspray. Vid en rejäl blodutgjutning kan ett kompressionsförband vara lämpligt. Ibland kan tom en punktion av utgjutningen vara nödvändig. Efter någon dag, men inte tidigare, är det lämpligt att behandla skadan med värme och kanske lätt massage för att befrämja uppsugning av blödningen och därmed även läkningen.

Håll

En sannolik förklaring till håll, som ju drabbar otränade individer oftare än tränade, är en syrebrist och därmed smärta i andningsmusklerna främst diafragma-muskeln.

Håll kommer som regel några minuter efter det att ett kraftigt arbete börjat och det ökade kravet som då ställs på andningsmusklerna tillgodoses inte eftersom kretsloppet inte hunnit ställa om sig.

Slå av på takten ett slag, så går besväret i regel över.

BEHÖVER NI

Gummistrumpor, Fotstöd, Bräckband, Gördlar, Grossessgördlar, Ryggställare, Suspensoarer, Urinbehållare m. m.



Vrickning

Ledvrickningarna hör också till de vanligaste sport-skadorna. Skadan kan orsakas av ett direkt eller in-

direkt våld. Vid en vrickning skiljs ledytorna i en ledgång från varandra men återgår genast i normaläge. Funktionsinskränkningen i leden går ofta parallellt med smärtan. En röntgenundersökning visar om det föreligger ett benbrott (fraktur) eller en skada på ledbandsapparaten. Bästa resultat når man om man genast kan kyla den skadade kroppsdelens tills ett tryckförband med elastisk binda kan läggas.

Muskelsträckning, muskelbristning

Muskelsträckningen hör till våra vanligaste sport-skador. Vid sträckning rör det sig om en överlänjning och samtidig avslitning av en del muskelfibrer, vilket kan smärta ordentligt. Vid bristning är det fråga om en mer omfattande avslitning av muskelfibrer, i värsta fall har en riktig glipa uppstått i muskeln. Då talar man om muskelruptur. Särskilt utsatta ställen är övergången mellan muskel och sena, alltså där vi har elasticitetsdifferenser, liksom också sådana ställen där ärr utbildats i muskulaturen efter en tidigare skada.

Bästa sättet att bli av med en muskelsträckning är att vila en tid och samtidigt behandla skadan med värme och massage, dock först på andra eller tredje dagen. Då man lätt på nytt drar upp skadan är det lämpligt att utsträcka viloperioden till ca 14 dagar. I förebyggande syfte bör man som ledare lägga stor vikt vid uppvärmningen. De relativt sällsynta större partiella eller totala muskelrupturerna måste ibland behandlas operativt.

Benhinneinflammation

Idrottslig aktivitet är förknippad med en mer eller mindre kraftig dragning av muskler och deras senfästen i benhinnan. Kraftiga rörelser kan t o m medföra en avlossning av benhinnan med åtföljande blödning. En irritation av benhinnan kan emellertid även uppkomma genom kraftigt tryck, särskilt om en dålig blodcirkulation föreligger. Tryck- och rörelsesmärter blir följderna och kan vara av en sådan svårighetsgrad att vederbörande muskel heit strejkar i sin funktion.

Varje idrottsgren har sin typiska lokalisering av benhinneinflammation. Inom skidor, skridskor, fotboll t ex sker ofta ett ökat tryck på hälsenan av skorna. Vid fäktning och tennis ser man en inflammation på överarmsbenets utsida strax ovan armbågsleden. Muskelfästena på underbenets framsida är särskilt utsatta vid löpning och hopp på hårda golv och banor, särskilt då individen är otränad.

För att snabb läkning skall erhållas är en av de viktigaste förutsättningarna, att vederbörande skonar den skadade kroppsdelens genom att undvika träning och tävling under ett par veckor.

Ryggsrott

Ryggsrott uppträder då en mellankotskiva helt eller delvis har gått sönder. Då kotskivan (disken) helt gått sönder inträffar ibland att den inre mer gelatinösa massan av disken kommer att trycka på nerver som går till benen (diskbräck), vilket medför kraftiga besvär i form av utstrålade smärter och känselbortfall.

Ann-Sofi Colling-Saltin



NATTORIENTERING PÅ KROGEN



Föreningen för restauranganställda har vid sitt senaste årsmöte beklagat sig över den synnerligen dåliga belysningen på våra krogar och andra s.k. "mysställen". Ett stort antal av de anställda har till följd av detta ådragit sig synskador. Föreningen säger sig snart få vidta drastiska åtgärder för att förhindra ev. hälsorisker för personalen. Som en första åtgärd planerar föreningen att införa användande av pannlampor för all serveringspersonal på nämnda ställen.

Vad vore då mera naturligt än att helt enkelt anställa sådana kategorier av människor som:

1. Har kondition
2. Har vana att röra sig smidigt i mörker
3. Har vana och utbildning med pannlampor
4. Är lätta på foten (ja, bildligt alltså)

Vilka har då alla dessa egenskaper? Den intelligente läsaren associerar naturligtvis till ORIENTERAREN. Och det är rätt!

Vilket enastående tillfälle att dels tjäna pengar till klubben och dels göra härlig reklam för skogssporten.

Låt oss i fantasin göra ett besök på t.ex. Adam och Mari, då reformen är genomförd.

I entrén ståtar granar prydligt uppställda i hörnen och som upplysning för gästerna finns en diskret skylt: Järsla IF serverar i kväll!

Sedan ni gjort intåg i matsalen möts ni av den träningsöverallsförsedde hovmästaren (som naturligtvis är utrustad med pannlampa med vilken han lyser er i ansiktet). Ni hälsas med ett hurtigt "hej-hej" - några högtidliga fraser som godafton passar absolut inte in i sammanhanget.

Tro nu för all del inte att ni blir visade till ert bord - ånej då känner ni inte orienteringssläktet (och det borde ni verkligen göra). Ni blir helt enkelt försedd med en karta över matsalen, där ert bord är inringat, samt en kompass med stegräknare - vilket kan vara bra att ha när ni fram på småtimmarna skall lämna lokalen.

Innan ni ger er av ut i terrängen bör särskilt påpekas: För andra gästers trevnad bör ni undvika att fågelvägen försöka komma fram till ert bord - för annars riskerar ni ju att kliva både i soppor och "sandvikare" innan ni når ert mål. Givetvis kommer saken i ett annat läge om ni kan flyga. Försök alltså att med enbart kartans hjälp snabbt hitta rätt och här ni klarat av första "sträckan" skall ni befinna er vid ert bord.

Sitter då redan någon vid bordet har ni troligtvis kommit fel och en justering av riktningen måste företagas. Vi förutsätter att ni fortfarande befinner er i samma lokal, varför ett nytt vägval inte bör vara särskilt svårt att göra. Hittar ni ändå inte rätt får ni väl bryta eller ropa på hjälp. Ja sedan har ni bara att njuta av kvällen och insupa den skogliga atmosfären - ja det är klart att lite mat kan ni ju också kosta på er. Om ni till äventyrs får för mycket av atmosfären kan ni ha mycket hjälp av kompassen när ni beger er hem fram på nattkröken.

En nattorienterare som hittat rätt.

Personalavdelning



DET MAN INTE HAR I HUVUDET,

MÅSTE MAN HA I BENEN