



# JÄRLANYTT



## KLUBBTIDNING FÖR JÄRLAORIENTERARNA

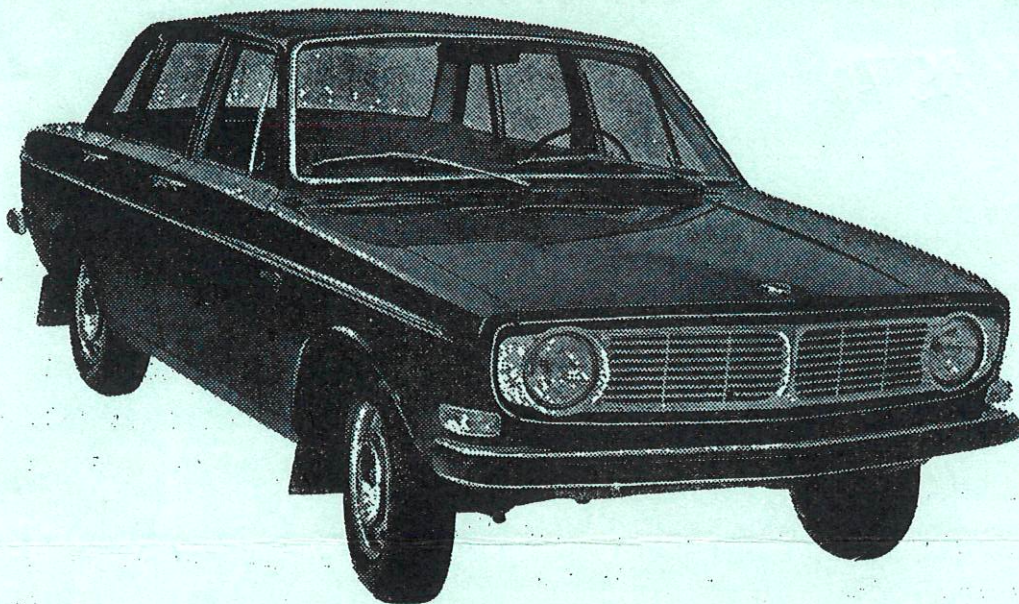
NR 3 1970

I din hand har du just nu årets tredje upplaga av Järlanytt. Redaktionen har tidigare efterlyst bidrag från er kära läsare och visst har det kommit bidrag men vi vill ha MERA. Vi vill att just DU skall skriva något! Vad du skall skriva om? Ja skriv om någon eller något du tycker om eller om någon eller något du inte tycker om. Nu vill jag t.ex. skriva om något som jag tycker extra mycket om. Jag hoppas verkligen att alla har upptäckt hur många nya ungdomar som orienterar i Järlas färger numera. Det har faktiskt varit högtidsstunder i Järlagården varje tisdag och torsdag kväll under sommaren. Och mitt i denna hop av orienteringsvetgiriga ungdomar - Järlas ungdomspappa nummer 1 - Ragge. Han måste verkligen beundras för sitt föredömliga jobb med våra ungdomar varvat med egna fina insatser vid årets tävlingar. Tack för din insats Ragge och hela redaktionen hoppas verkligen att du vill fortsätta med jobbet som ungdomsledare i många år ännu. Men vi andra då? Ja vi måste komma ihåg att Ragge behöver hjälp både med banor, tidtagning och instruktion. Vi får helt enkelt inte dra oss undan vår del av ansvaret. Så nästa gång du känner behov av att göra någon lycklig - gör då Ragge lycklig genom att erbjuda din hjälp. Jag vet att han blir det. Så enkelt var det alltså att skriva om något man tycker om eller inte tycker om. Nästa nummer av Järlanytt - som för övrigt blir ett hejdundrande julnummer - beräknas gå i tryck den 15 december. Redaktionen väntar på DITT bidrag.

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**

# MINNEN FRÅN 5-DAGARS

nedtecknade av Maud Gawelin



Femdagars har mer eller mindre blivit en insitution och i år var det ett drygt 10-tal Järlaiter med familjemedlemmar som stört kosan mot söder, Rinkaby i Skåne. På det stora tätlägret hade Järkla funnit en egen liten trivsamt vrå i en talldunge, där bl.a. intensiva pilkastningstävlingar utkämpades. Där var familjen Hanning, far och söner sprang och mor Ulla hade fullt upp med att passa alla starttider och ta emot vid mål med tröstande ord. Där fanns Gustav, som sov i det allra minsta lilla tältet och där var förstas Birger, Sven Österberg med son och Gunnar Fernqvist med Sonja. Detta var då stommen i tätlägret som dessutom mycket regelbundet vid kaffedagstid besöktes av Maud och Kalle. Så ska vi inte glömma Erik Hägebo som cyklade runt till de olika tävlingsplatserna och som (p.g.a. cykling?) första dagen gjorde en strålande insats genom att vinna YOB och i pris få en ål. Det visade sig då att ål, det hade familjen Hägebo ingen större förståelse för varför denna ål, rökt var den, verkligen förgyllde en kväll i tätlägret.

De orienteringsmässiga insatserna var väl både bättre och sämre för Järklas del, även om det som vanligt vid diskussionerna efteråt tydligt framgick att det snarast var fel på natur och banläggare. Kartorna var väl ibland något förvirrande, att utmärka ogenomtränglig låg och hög skog på olika sätt, märkte man var ganska onödigt, var det ogenomträngligt så var det vare sig det var hög eller låg skog. Birger hade diverse problem med datamaskinen som envisades med att betrakta honom som felstämplat men till slut fick han i alla fall starta med nummerlapp sista dagen.

Arrangemangen såväl vid tävlingarna som på lägerplatsen fungerade utmärkt när man betänker hur många deltagare det var. T.o.m. med dans på bana ordnades några kvällar men då fick Sven Österberg tyvärr stå trånande vid räcket, han hade skadat sig i benet.

Mitt gladaste minne av femdagars är i alla fall den trevliga avslutningsfesten som ordnades med benäget bistånd av Bertil Karlsson från Ravinen. Med ett plastskynke ordnades så att det var möjligt för glädjen att stå högt i tak sedan fick det regna som det ville och det gjorde det. Det hölls tal (ett sätt att uttrycka sig när man inte vill tala om att man själv har ett finger med i spelet), åts och dracks och sjöngs.

Nästa dag var det uppbrott, alla bilförare tycks ha kommit tillbaka men jag minns tydligt att det inte var lätt att köra bil den dagen.



Mo ik 7/6  
SB 86st.  
3. S Sandberg  
YO 75 st.  
11. O Näsholm  
§  
OK Sfären 6/8  
SAL 65 st.  
16. D Danielsson  
YO 54 st.  
6. O Näsholm  
§  
OK Österåker 13/6  
ÄOB 48 st.  
5. O Larsson  
8. PO Bengtsson  
YOA 59st.  
2. O Näsholm  
ÄOA 60st.  
2. R Andersson  
17. L Lindström  
ÄP 92st.  
13. L Hanning  
YP 77st.  
10. M Bengtsson  
MP. 49 st.  
1. Jan Eskilsson  
17. Bernt Österberg  
§  
Sundsvallsträffen 21/6  
SB 34st.  
18. S Hanning  
ÄP 42st.  
4. L Hanning  
MP 21 st.  
11. H Hanning  
§  
Tumbaträffen 28/6  
YOA 50st.  
4. K Hallden  
ÄOA 68st.  
1. R Andersson  
2. KB Gawelin  
ÄOB. 51st.  
3. E Hägebo  
ÄP 51st.  
6. J Lindgren  
18. L Hanning  
MP 37st.  
4. H Hanning  
12. B Österberg  
DB 20st.  
1. K Norrbom  
§  
Gotlands 3-dag. 23/7 -  
25/7  
SE 40st.  
15 G Grandin  
YO 30st  
2. K Hallden  
ÄO 38st.  
2. B Johansson  
10. L Lindström

Vittjärvs 2-dag. 26/7  
ÄO 36st.  
3. R Andersson  
§  
Njurunda OK 19/7  
YO 38st.  
5. O Näsholm  
§  
Klemmingekampen 2/8  
YOA 66st.  
5. O Näsholm  
ÄO 109st.  
11. B Johansson  
MP 2. J Eskilsson  
§  
Nyhammars IF 8/8  
ÄOA 34st.  
3. R Andersson  
§  
IF Thors 8/8  
YO 51st.  
9. O Näsholm  
§  
Malmiafejden 9/8  
ÄOA 37 st.  
7. Ragge Andersson  
§  
Kringelträffen 9/8  
ÄO 65st.  
6. L Lindström  
DA 9. K Norrbom  
MP 9. H Hanning  
§  
Sala OK 9/8  
ÄOB 36st.  
2. E Hägebo  
§  
Tälje-natta 14/8  
YO 51st.  
5. O Näsholm  
10. K Hallden  
ÄO 52st.  
3 R Andersson  
§  
IK Jarl 16/8  
ÄO 76st.  
5. S Eriksson  
§  
IFK Enskede 16/8  
NYP 20st.  
2. J Eskilsson  
MP 45st.  
3. H. Hanning  
5. B Österberg  
ÄOA 71 st.  
1. R Andersson  
4. B Johansson  
§

OK Rävorna 23/8  
YOA 47st.  
6 O Näsholm  
ÄOA 55st.  
1. R Andersson  
14. S Eriksson  
MP 45st.  
1. B Österberg  
7. H Hanning  
DA 9st.  
1. K. Norrbom  
DB 15st.  
2. M Gawelin  
NF 8st.  
5. S du Rietz  
§  
Väsby-natt ~~7~~st. 28/8  
SB 73st.  
7. M Andreé  
YO 47st.  
3. K Hallden  
9. O Näsholm  
§  
OK Gisle 29/8  
SB 49st.  
6. D Danielsson  
§  
Stigfinnarna 30/8  
SB 103st.  
10. S Sandberg  
ÄOA 69st.  
2. B Johansson  
ÄOB 61st.  
3. E Hägebo  
DA 28st.  
6. K Norrbom  
DN 43st.  
5. M Gawelin  
PPF 13st.  
3. L Andersson/S du Rietz  
§  
Turebergsloppet natt 11/9  
SB 66st.  
2. S Sandberg  
YO 34st.  
5. K Hallden  
Parklass 27st.  
1. P Sandström/L Hanning

SIGVARDS

# HÖRNA



Höst, gula löv, vita dimslöjor över gården och kärr. Dags att se tillbaka, reflektera över vad som varit men även se framåt, planera.

Hur har vi utnyttjat det år som snart förunnit? Vad har vi uträttat? Så här dagen efter valet kan man ta till TV-reporterens stående fråga: "vad är det som "gått snett" eftersom vi inte haft större framgångar. Därmed inte sagt att vi saknat sådana. Emellertid måste vi i ärlighetens namn erkänna, att framgångarna i de flesta fall kommit från de allra yngsta och de äldsta årgångarna. I motsats till valet har här "mitten" däremot stått still. Träningsprofessor "Kalle" får väl lägga upp en ny träningsplan för kommande säsong.

Vi skall dock inte se dystert på vare sig det som varit eller framtiden. Våra ungdomar är på rätt väg och skall man döma efter deras tränings- och tävlingsflit har vi ganska snart ett gäng som vi kan vänta och hoppas mycket av. Det gäller nu att locka ännu mer ungdomar till oss, ordna nya kurser och följa upp de ungdomar som redan gått kurs.

Ett stort glädjeämne har vederfarits oss under hösten. Vi har fått ett damlag i klubben. När hade Järsla ett damlag i orientering sist? Så vitt jag vet har det aldrig funnits. Men jag kan ju också ha fel ibland.

Till sist har jag en vädjan till alla. Lagg inte av med träningen utan gör som de flesta ungdomarna, kombinera löpträningen under vintern med skidåkning när snön kommer.

Jo, det var en sak till. Du har väl bokat in Järslaorienterarnas avslutningsfest. Ungdomar söndagen den 1 november, övriga lördagen den 7 november. Plats Järslagården. Närmare om dessa avslutningar kommer senare.

SIGVARD



"Solens och vindarnas ö", så löd texten i den reklambrochyr jag fått i min hand. Jag hade börjat planera min semester och då jag gärna fördriver denna med lite skärmletning, till min hustrus förtvivlan, fanns väl inget bättre val än Gotlands 3-dagarsorientering tänkte jag och bokade snabbt plats på Gotlandsfärjan. För att riktigt hinna bekanta mig med raukar, vätor, bryor och andra egendomliga kontrollpunkter, så reste jag över någon vecka före själva tävlingen. Jag skulle ju även hinna med och bada och sola.

Solen, var fanns den, vindar fanns däremot, väggarna rämnade lite varstans i den gamla gården som jag hade som inkvartering. Regnet öste ned vareviga dag, men vad gör väl det, orientera går ju bra ändå tänkte jag och stannade kvar på ön. Torsdagen den 23 juli som var första tävlingsdagen samlades vi tappra Järlaiter som vågat oss över hit vid Vitvärs fiskeläge där första dagens mål var förlagt. Dom som vågade var Kalle och Maud, Kjell och Inger med minstingen Stefan. Lennart förståss han är ju halvt gottlänning. Gustav, Matts med sin Ulla samt Birger för att skaffa mera poäng till de sina från 5-dagars. Första dagen gav både bra och dåliga resultat. För dom bra stod Birger (förståss), han slutade som tvåa. Samma placering fick även Kjell. Lennart blev 9:e och Gustav 13 på elitbanan. Sämre resultat av dom övriga men alla var med första dagen.

Fredagens etapp var förlagd till Lickershamms idylliska fiskeläge och med Gotlands största rauk som effektiv bakgrund. Men vad hjälpte det. Vi Järlaiter hade här våran dåliga dag och ingen av oss fick någon framskjuten placering. Vår tröst var att ännu en etapp återstod.

Lördagen och sista etappen, nu åter vid Vitvärs. Nu skulle här krigas. Birger var på revanchhumör efter gårdagens misslyckande och hade nu att ta in 5 min på ledande man. Kjell hade 9 min till sin ledande. Kalle hade nu äntligen lyckats övertyga ledningen om att han var en han. Han hade tidigare varit placerad i oldgirlsklassen, där han inte gjort några lysande resultat. Matts hade att ta in, nu måste här räknas, det var en hel del men han skulle säkert hinna med färjan från Kappelshamm 18.30.

Birger fick nu sin hett efterlängtade fullträff och vann sista etappen övertygande dock ej tillräckligt för att belägga första platsen totalt. Men en hedrande andra plats blev det. Kjell gjorde också en mycket bra löpning och avancerade även han till andra plats totalt, bra gjort. Lennart slutade som 10:a i ÅO och Gustav blev 15:e man i elitklassen där undertecknad slutade som 30:e man men ej sist. Matts bröt sista etappen för att vara riktigt säker på att hinna med sin färja. Kalle och Maud kom båda runt och kunde glada fortsätta sin semesterresa mot Jugoslavien.

Ja så var då detta sommaräventyr över och man kunde äntra färjan i Visby för hemfärd till kära fastlandet igen, men ett återbesök till Gotlands 3-dagars är ju inte alldeles omöjligt, det var fina tävlingar med bra kartor och banor. Nästa år går tävlingen den 22-24 juli, vi kanske ses.

## SPECIELLT FÖR S.K. LÅNGROTARE

Inför höstens långlopp och vinterns skidororienteringar är det väl på sin plats att påminna om möjligheterna till extra påfyllning av kroppens bränsledepåer.

För enkelhetens skull jämför vi människokroppens funktioner vid en bil-motors arbetssätt. En motor fungerar så länge det finns bränsle. Så gör också människans muskler. Fett och kolhydrater är muskelns bränsle. Situationen är nu den att fett finns lagrat i rätt stora mängder i kroppen. Hos en normalbyggd individ består 5-10 % av kroppsvikten av fett. Det ger en energimängd på 3-7 kg fett vilket skulle räcka minst en vecka även om vi arbetade hårt varje dag. Problemet är dock att under hårt arbete fungerar muskeln bäst på kolhydrater (socker) och dessa depåer är normalt relativt små. Kolhydrater lagras som glykogen i musklerna och levern. Normala innehållet av glykogen i musklerna är vanligen 1,5 %, vilket ger en depå i musklerna av 300-350 gram. I levern finns ytterligare c:a 50 gram. Under hårt arbete, löpning eller skidåkning, förbrukas c:a 3-4 gram glykogen per minut, vilket medför att ett normalt sockerinhåll i muskeln räcker i högst 100 minuter. Om sockret i kroppen tar slut måste muskeln gå över till fett som bränsle, vilket går, men arbetsintensiteten (tempot) måste sänkas betydligt. Dessutom kommer sockerhalten i blodet att sjunka, vilket ytterligare ökar tröttheten. Till detta kommer att vissa vävnader t.ex. centrala nervsystemet endast kan utnyttja socker som energikälla. Det är således inte uteslutet att även tankeskärpan minskar i slutet av en tävling som en följd av otillräckliga sockerdepåer.

Inför tävlingar som har en beräknad segrartid på över en timme, bör man därför se till att man äter en sådan diet dygnet närmast före tävlingen så att man startar med välfyllda sockerdepåer. Det säkraste sättet är att följa nedanstående schema för träning och diet de sista dagarna före en tävling av "långkaraktär".

- Torsdag: Mycket hård träning som varar 60-90 minuter. Därefter en kolhydratrik måltid (75 % av kalorierna från kolhydrater)
- Fredag: Ingen träning - kolhydratrika måltider.
- Lördag: Ingen träning - kolhydratrika måltider.
- Söndag: Valfri men liten frukost minst 3 timmar före tävlingen.

Följer man detta schema har man 2-3 % socker i musklerna och en depå som räcker för minst 2 timmars hårt arbete.

Är tävlingen av långdistanskaraktär (mer än 2 timmars arbete) är det lämpligt att förbereda sig genom att få upp sockerinhållet i muskelerna ännu högre (c:a 4 %). Detta går genom att göra ett tillägg till tidigare schema.

- Måndag: Hård träning i minst 90 minuter. Därefter endast äggvita och fett i dieten. OBS! Inga kolhydrater!
- Tisdag: Hård träning - endast äggvita och fett i dieten.
- Onsdag: Hård träning - endast äggvita och fett i dieten.
- Torsdag: Ingen träning - kolhydratrika måltider
- Fredag: Ingen träning - kolhydratrika måltider
- Lördag: Ingen träning - kolhydratrika måltider
- Söndag: Valfri men liten frukost minst 3 timmar före tävlingen.

För att vara helt säker på att sockret i blodet inte sjunker under en långvarig tävling, är det lämpligt att under tävlingen regelbundet tillföra lite socker, helst i form av sockervatten. Men kom ihåg! Det socker som tillföres under tävlingen kommer aldrig musklerna till del. "Muskelsockret" måste tillföras kroppen dagarna före en tävling.

Beträffande extra tillskott av olika födoämnen för att höja prestationsförmågan kan i korthet sägas att om man följer annonskampanjernas råd och regelbundet äter tabletter som innehåller vitaminer, metaller och äggvita så är det säkert ofarligt, men så gott som i samtliga fall helt utan värde.



SAXAT UR 1971 ÅRS TÄVLINGSPROGRAM

April	16	Gustavsbergs natt
	21	IFK Tumba natt
	23	Tyresö SOK natt
	25	Järfälla OK
	28	Haninge SOK natt
Maj	1	Farsta OK ungdomskavle "Lilla 10-mila"
	2	OK Österåker
	7	OK Skogsrännarna natt
	9	Tullinge SK
	15-16	Sthlms Godtemplares IF DM i budkavle
	22	Solna OK Dam- och ungdomskavle
	22-23	10-mila
	30	Sollerö IF ungdomskavle
	30	Leksands IF Siljanskavlen
Juni	20	Östersunds SK Storsjökavlen
	26	Forsa IF Hälsingekavlen
Juli	3- 4	Frédrikshofs IF 2-dagars
	4- 9	Göteborgs OF Kal och Adaträffen
	10	Arboga OK
	11	IFK Södertälje
	12-17	Södermanlands OF O-ringens 5-dagars
	22-24	Gotlands OF 3-dagars
	24-25	Vittjärvs IK 2-dagars
27-29	Norrbottnens OF 3-dagars	
Aug	1	OK Klemmingen
	7- 8	Åby IF 2-dagars
	15	Turebergs IF
	20	Bromma OK natt
	21	Västerås OK ungdomskavle
	22	Bromma OK
	29	Mälarhöjdens IK DM dag
Sept	1	Rotebro IS natt
	5	IF Goterna
	11	OK Torshälla ungdomstävling
	17	Jäby OK DM natt
	19	Örby IS
	26	Stigfinnarna
Okt	9	OK Österåker ungdomskavle
	17	Sundbybergs IK
	24	Tunafors SK

Definition på älg: Ett storvilt som jagas hela året av landets orienterare. Djuret är dock fredat en kort tid på hösten.

Red.

Som vanligt kommer datum för KM att fastställas med utgångspunkt från styrelsemedlemmarnas formkurva.

Avdelning DÄRPIPPI

Det egendomliga med en sådan här bokstavstriangel är att fastän den egentligen inte är det minsta lustig så kommer praktiskt taget alla människor att läsa den till slutet ända hit

Gissa vad Sigvard sa en sen natt när han kom hem och Anna stod med klockan i hand och stirrade på honom?

Han sa: --- Kokar du ägg?

Vill du ha riv i baken - använd Järlanytt!