



# JÄRLANYTT



KLUBBTIDNING FÖR JÄRLAORIENTERARNA

Nr 2

Årgång 2

1971

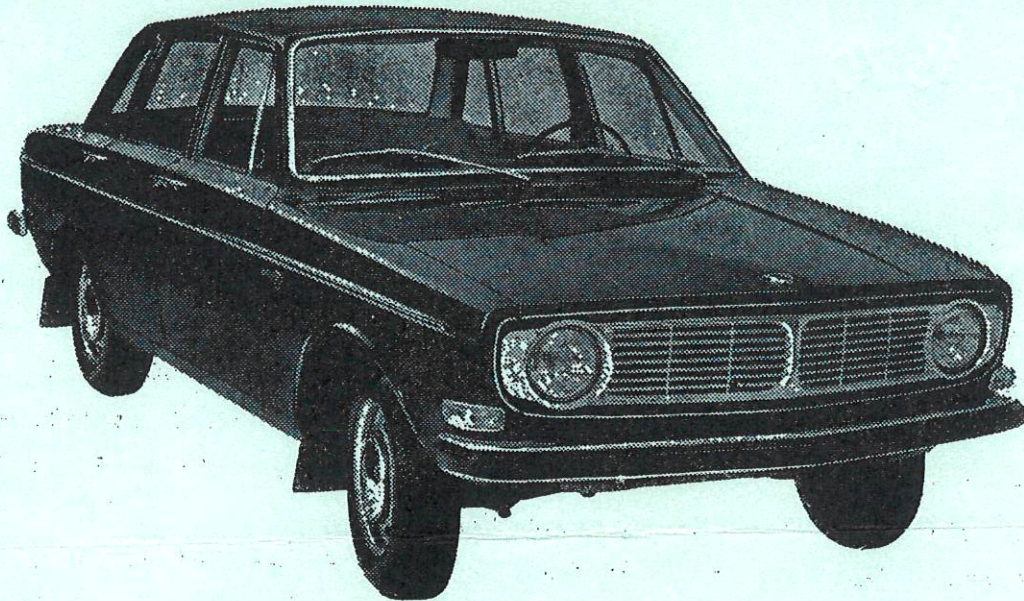
TREVLIG  
SOMMAR PÅ  
VÄGAR OCH I  
SKOGEN



*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**

MEDLEMSFÖRTECKNING

Andersson Ragnar, Russinvägen 81, 12359 FARSTA	648215
Andersson Jonas, Russinvägen 81, 12359 FARSTA	"
Andersson Lena, Russinvägen 81, 12359 FARSTA	"
Andrée Mats, Valövägen 40, 13200 SALTSJÖ-BOO	7155642
Asplund Anders, Odenvägen 38, 13300 SALTSJÖBADEN	7171624
Bengtsson Per-Olov, Reginavägen 40, 13011 SALTSJÖ-DUVNÄS	7167569
Bengtsson Mats, Reginavägen 40, 13011 SALTSJÖ-DUVNÄS	"
Bengtsson Thomas, Reginavägen 40, 13011 SALTSJÖ-DUVNÄS	"
Danielsson Dan, Postfack 89, 13620 HANDEN	7771012
Du Rietz Susanne, KnutWallenbergsv 12 13300 SALTSJÖBADEN	
Eriksson Sigvard, Alphyddev. 6 9tr 13100 NACKA	7168466
Eriksson Lars, Alphyddev. 6 9tr 13100 NACKA	"
Eriksson Kristina, Fleminggatan 21, 11226 STOCKHOLM	
Eskilsson Nils, Tumstocksgr. 5, 13700 VÄSTERHANINGE	0750/ 31087
Eskilsson Jan, Tumstocksgränd 5, 13700 VÄSTERHANINGE	"
Eskilsson Ove, Tumstocksgränd 5, 13700 VÄSTERHANINGE	"
Fernqvist Gunnar, Saltängsvägen 35, 13010 NACKA	7167107
Gawelin Karl-Bernt, Myggdalsvägen 92 6tr, 13500 TYRESÖ	7122930
Gawelin Maud, Myggdalsvägen 92 6tr, 13500 TYRESÖ	"
Grandin Gustav, Vårbacken 3, 13100 NACKA	7162428
Grandin Nils, Vårbacken 3, 13100 NACKA	"
Grönqvist Lars, Odelbergsvägen 54, 12163 JOHANNESHÖV	
Hall Åke, Kolbäcksgränd 24, 12161 JOHANNESHÖV	486851
Hall Ulla-Britt, Kolbäcksgränd 24, 12161 JOHANNESHÖV	"
Hall Anders, Kolbäcksgränd 24, 12161 JOHANNESHÖV	"
Hall Bengt, Kolbäcksgränd 24, 12161 JOHANNESHÖV	"
Hallden Kjell, Holmgårdsvägen 20, 14144 HUDDINGE	7743322
Hanning Sven-Olov, Saltängsvägen 24, 13010 EKTORP	7164858 OB!
Hanning Lollo, Saltängsvägen 24, 13010 EKTORP	"
Hanning Håkan, Saltängsvägen 24, 13010 EKTORP	"
Hagstedt Lennart, Ekuddsvägen 13, 13100 NACKA	7164175
Häggebo Erik, Mosstenabacken 7, 12432 BANDHAGEN	998538
Isaksson Sigvard, Settervallsv. 4, 13100 NACKA	7160959
Jansson Åke, Atlasvägen 49, 13100 NACKA	7160461
Johansson Birger, Parkvägen 23, 13644 HANDEN	7773771
Kolari Ensio, Sickla Strand 9, 13100 NACKA	
Larsson Olle, Oxelvägen 37, 13012 ÄLTA	
Lindgren Per-Erik, Solstigen 27, 13010 NACKA	7163335
Lindgren Jan, Solstigen 27, 13010 NACKA	"
Lindström Lennart, Bäckalidsvägen 3, 13012 ÄLTA	7730465
Lundman Göte, Amänningevägen 54, 12170 JOHANNESHÖV	
Norrbom Björn, Knut Stangensv. 100, 13010 EKTORP	7166601
Norrbom Kerstin, Knut Stangensv. 100, 13010 EKTORP	"
Näsholm Ove, Gillerbacken 25, 12442 BANDHAGEN	992349
Rosengren Börje, Stånggatan 67, 12539 ÄLVSJÖ	
Rova Rune, Alphyddevägen 9 2tr. 13100 NACKA	
Sandberg Sven, Industrivägen 47, 13500 TYRESÖ	7124693
Sandström Peter, Idunvägen 10, 13300 SALTSJÖBADEN	7172110
Robert Svensson, Villavägen 4, 13100 NACKA	7162159
Svensson Åke, Handelsvägen 39, 12238 ENSKEDE	
Svensson Rolf, Handelsvägen 39, 12238 ENSKEDE	
Wall Lars, Brännkyrkagatan 46 3tr. 11722 STOCKHOLM	
Wenke Bror, G:a Värmdövägen 2, 13100 NACKA	7163529
Wiberg Jan-Erik, Oxelvägen 59, 13012 ÄLTA	7731446
Zerpe Karl-Gunnar, Pålänsvägen 5, 13300 SALTSJÖBADEN	7171429
Zerpe Håkan, Pålänsvägen 5, 13300 SALTSJÖBADEN	"
Åhling Roland, Ormingeringen 45a nb, 13200 SALTSJÖ-BOO	7156223
Österberg Sven, Enkelvägen 10, 13060 TUNGELSTA	0750/ 31088
Österberg Bernt, Enkelvägen 10, 13060 TUNGELSTA	"
Janvik Lena, Bokbindarvägen 51, 12645 HÄGESTEN	

Träna och  
håll dig i  
TRIM  
i sommar!

HEJ ALLA GLADA SOMMAR-JÄRLAITER. HEJ GUNNAR.

När och var tränar vi under sommarmånaderna? Jo som vanligt med ALLIANSEN Tisdagar och Torsdagar. Läs klubbnotis: T.ex. Alliansen Järla Flatens Sydspets

Start mellan kl. 17.00 - 19.00. Passa denna tid. Banlängderna blir 9 - 5 - 3 km.

Programmet:

29/6 Rännarna

1/7 Polisen

6/7 Godtemplarna

8/7 Rävorna

Paus för 5-dagars

20/7 Hammarby

22/7 Järla

27/7 Ravinen

29/7 Järla

3/8 Polisen

5/8 Ravinen

10/8 Årsta

Utöver dessa tävlingar tränar Du självvis  
själv?...

Kontaktman? Anders Bergman tel 888047

22

10

mil

(3)

23

71

23:e Kl. 4,57

Fyris 10 Mil  
 Järta 2 8,5 Mil  
 Järta 1 8,3 Mil

Ungefärligt och godtyckligt reportage om tävlingen. Resultatlistan har i skrivande stund ej utkommit.

- Sträcka: 1 Arne P. och Zerpe fin svans i första klungan. Fastnade tyvärr i fällan
- "- 2 "reparerade" Ragge och Thomas kämpade bra i nämnda klunga.
  - "- 3 Åke Good som Ragge, tyvärr fick Jan-Erik kännning av mjölksyran.
  - "- 4 Erik dök på skalle och klungan sprang och gömde sig, men trots detta kom han tillbaka medan vi kände igen honom. "Lollo" i 1:an som aldrig hade någon klunga kom tillbaka med äran i behåll.
  - "- 5 Åke och Sven sprang och letade sällskap, eller var det lyktorna?
  - "- Sen Där hade vi helförsäkrat Mats och Lennart. Resultatet är för mej obekant, för då sov jag. Ev. var det fler.
  - "- 7 Gustav och Kjell 16 Km. natt stackars grabbar och Järlasupporters
  - "- 8 Dan och Ove första ljusningen men det berodde mest på solen.
  - "- 9 Peter och Sigvard Ungt och gammalt tycks gå bra ihop.
  - "- 10 Björn och "Gubben" Dom verkliga överraskningarna i laget, högst 200 sprang fortare på denna sträcka.

Birger

P. S. Res. för ev. prestationsfel. D. S.

#### DETTA ÄR 10: M I L A

Klockan är 03,15 En av deltagarna kryper ur en ganska varm sovsäck, omgivningen iskall. Nattsömnen nästan obefintlig p.g.a. en alltför närgående högtalare. Ombyte från "pyamas" till tävlingsdress medan tänderna skallrar. Dubbelknutarna från föregående tävling är besvärliga att få upp, medan toabesöket gör sig påträngande och fingrarna styvnar. Sedan dags för morgonmål, kall risgrynskaka och ljummet kaffe. En värmande rapport nu har kompisen på nionde sträckan startat. Sista timmen har börjat på det som man har väntat på ett helt år. Lite oppmjukningsövningar, sedan in i fällan och invänta "Gretas" --- Där kommer han ju trött och sliten- snabbt över med kavlen å så i väg ~~med~~ 13,3 Km. kvar till mål, stackars mina gamla ben som tillsammans är nästan 100 år. Lite extra inspiration får man dock av högtalaren som meddelar att nu har 76 lag gått i mål.

## PÅSKRESA TILL VÄSTERGÖTLAND

Då anslutningen inom Järsla var för dålig för en Påskresa, fick vi istället åka med Goternas buss. Vi som ställde upp var Anders, Ensio och Peter. Starten skedde på skärtorsdagen kl. 10. Färden gick via Örebro till Skara, där vi på kvällen skulle tävla i OK Gandviks "häxjakten".

I den mycket platta och detaljfattiga terrängen fick Ensio en fullträff, och gick in på en mycket bra 2:a plats, endast 20 sekunder efter segraren. Vi andra två gjorde mer normala insatser, men kom ändå på den övre halvan i det 100 man starka startfältet.

Arrangörerna hade bestämt prisutdelningens tid till 00.30, men började av någon anledning en halvtimme tidigare så Ensio (som var på jakt efter korvgubben) missade den ceremonin.

Långfredagen var fri från tävling, och vi skulle bara transporteras till Veddige (NO Varberg) där vi skulle tillbringa de två nästkommande nätterna. Kl. 16 var vi framme i Veddigeskolan, och efter en första inspektion kunde vi konstatera att bättre inkvartering kunde vi inte tänkt oss. Här fanns simbassäng, sporthall, gymnastikhall, omklädningsrum m.m.

Kvällen tillbringades med en klubbmatch i handboll mot Avesta OK. Vi vann med 7-6 sedan Peter inlett målskyttet. Vi hann också ta oss en titt på den helt främmande terrängen. Vi kom snabbt fram till att kuperingen var ganska lik Sörmlands, men att ett för oss helt främmande hinder fanns, ENBUSKAR tätt sammanpackade i snår.

På lördagen var det dags för den första dagtävlingen, nämligen OK Nackes N. Det var ett spännande ögonblick att ge sig ut i de helt okända markerna, och resultatet blev inte heller så värst bra. Ensio var återigen den som klarade sig bäst, den här gången med en 19:e plats 9 min. efter segraren. Peter fastnade på kompassen och Anders på taggtrån. På kvällen fick vi tillfälle att prova den härliga bassängen som vi hade fritt tillträde till.

Horreds IF stod för arrangemangen på söndagen. Dagen inleddes med sol och 10 grader varmt väder. Här dök även Ragge upp, men en chokladapparat satte stopp på hans funderingar om en tätplats. Redan på väg mot start blev man fundersam på terrängen, en stigning på 75 meter skulle bl.a. bestigas innan man kom fram till startplatsen. Det skulle senare visa sig att terrängen var ganska tråkig, kartan bestod till hälften av sankmark och hyggen. Denna tävling blev i alla fall vår genomsnittligt bästa. Av 80 startande placerade vi oss på rad som 18:9 och 20:e. Direkt efter tävlingen bar det iväg mot Linköping där lägret skulle avslutas med tävling dan därpå. På färden mot Linköping fick vi också njuta av den underbara utsikten över en delvis isbelagd Vättern och trakten där omkring.

Linköpingstävlingen blev en succé för Peter, som i den knallhårda konkurrensen placerade sig som 4:a. Tyvärr var arrangemangen inte helt perfekta och prisutdelningen drog ut på tiden flera timmar, vilket också höll på att kosta oss hemmesan, men som tur var väntade bussen.

De 20 milen hem var dryga och tog nästan 6 timmar, så det var först vid 21 tiden som vi anlände till Stockholm, efter en mycket bra och givande resa.

TILL SLUT HOPPAS VI ATT JÄRSLAORIENTERARNA STÄLLER UPP NÄSTA PÅSK, SÅ ATT KLUBBEN KAN ARRANGERA EN EGEN RESA.

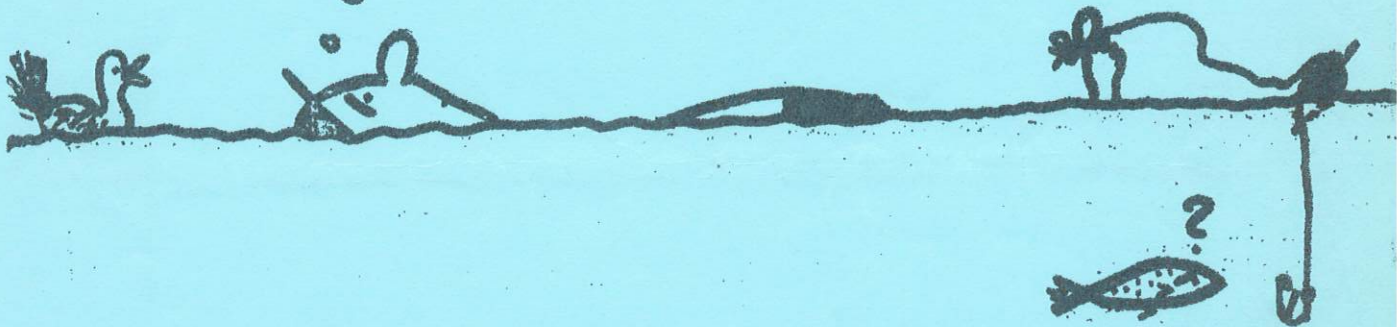
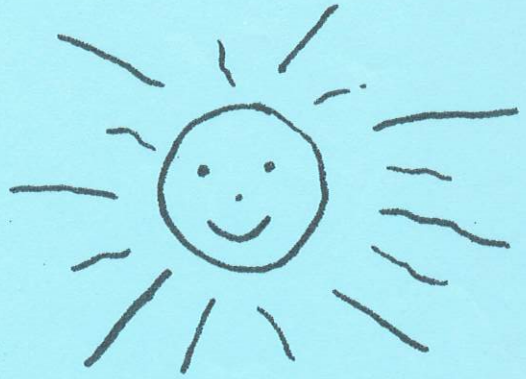
+++++

### KARTRITNING

Nu kan alla som har tid och intresse av kartritning få göra en insats! Vi har nu fått beställt grundmaterial både över Nyckelviksområdet och över vårt område nere på Södertörn. Alla som vill hjälpa till bör snarast ta kontakt med undertecknad. Allt du själv behöver är energi och en kompass. Underlagsmaterial, pennor samt en instruktion får du av mig. Det är absolut inte svårt - kan du orientera kan du rita karta!!! Och det är jättefin träning! Slå en signal på tel 44 94 60 (arb), där jag är ibland, eller 712 29 30 (bost) där jag är mera sällan. Kalle-B.



# Profilen



Profilen denna gång har under en följd av år verkligen varit en PROFIL i Järsla Idrottsförening och man undrar ibland om huvudstyrelse, övriga medlemmar men framförallt de sektioner (orientering och skidor) som profilen tillhört, verkligen har insett och värdesatt hans insatser som är MÅNGA, STORA OCH BETYDELSEFULLA.

Järsla-Nytts profil denna gång är alltså Ove Näsholm.

Ove är född i Nordingrå den 19/2 1929 och är till yrket målare och som sådan egen företagare. Lika lite i sitt yrke som i skogen gör han tavlor utan som yrkesman ser han till att vi får en lugn, harmonisk och slitstark färgsättning i våra hem.

När började du orientera?

Det skedde år 1953 i samband med att jag flyttade till Stockholm i början av 50-talet. Min första förening blev Järsla och det var egentligen Robert Svensson som fick mig att börja med orientering.

Under årens lopp har det blivit rätt många meriter. Vilka är dina bästa?

Lag-Dm för seniorer 1958

Budkavle-DM för YO 1966, 1970 och 1971

Natt-Dm för YO 1968

SM-kvalificerad till natt-SM 1956, dag-SM 1963 och budkavle-SM 1960 (då Järlas lag belade en 12:e plats)

En hel del segrar och framskjutna placeringar varje år vid nationella tävlingar. Ove har dessutom varit Järlas stjärna och stöttepelare vid 15 st 10-milakavlar (red. anm.).

Förutom orientering har du sysslat även med skidorientering. Vilka är dina bästa meriter i denna gren?

SM individuellt: 1956 8:a  
1957 11:a  
1965 5:a

Dessutom ett flertal placeringar bland de 25 bästa.

SM-budkavle: 1957 6:a  
1959 6:a

DM individuellt har jag vunnit 1960, 1964 och 1965.

DM i skidbudkavle var jag med och vann 1964.

Är det några tävlingar under din karriär som du minns speciellt bra?

Ja, när jag vann min första stora nationella tävling - Stockholms OK:s natt-tävling 1956.

De två gånger vi i Järsla lyckades verkligen bra på 10-mila (1958 8:a och 1962 4:a) är också sådant man gärna minns liksom vår 3:e placering i Koppar-kavlen 1958.

Fjällorienteringen 1956 där jag tillsammans med Kalle blev 3:a totalt efter att ha vunnit den 2:a dagsetappen tillhör också de tävlingar jag gärna minns.

Vad tycker du om att tävla på dagens moderna kartor i förhållande till 50-talets "hästkartor"?

Ja, det är stor skillnad. De nya kartorna har gjort det verkligen roligt att orientera. Personligen gillar jag 25000-delen bättre än 20000, men oavsett detta är huvudsaken att kartan är ritad över ett område som lämpar sig för orientering. På den punkten missar tyvärr en hel del kartritare.

Vilken typ av terräng orienterar du helst i?

Bäst trivs jag nere på Södertörn för där är det detaljrikt, småskuret och en kupering som verkligen lämpar sig för orientering.

Vilka är de största skillnaderna i förutsättningar för dagens nybörjarorienterare och när du själv började din karriär?

De unga som i dag börjar med orientering har förmånen att få starta på bra kartor vilket gör att de mycket snabbt lär sig kartläsningstekniken och i allmänhet är fullfjädrade som orienterare - tekniskt sett - när de kommer upp i seniorklassen. Det är skillnad mot då jag själv började, då det tog massor av år och misslyckanden innan man hjälpligt klarade orienteringsproblemen. Vidare har ju tävlingstillfällena per år ökat, mycket tack vare den ökade bilismen. När jag började sprang vi 10-15 riktiga tävlingar per år mot dagens nära nog obegränsade antal. Vad detta betyder för individens snabba utveckling förstår var och en.

Hur ser du på dagens Järsla-orienterare och har du några förslag på hur vi skall bli bättre?

Våra seniorer tränar alldeles för dåligt - de verkar inte ha någon ambition att bli bättre.

Våra ungdomar är ju det stora glädjeämnet och det är bara att hoppas att dom inte faller in i seniorernas nuvarande stil. Av egen erfarenhet vet jag



nämligen att man inte får någonting gratis.

Nej skall vi komma tillbaka bland "de stora" behövs krafttag och alla måste bjuda till. Jag önskar att vi återigen kunde samlas till gemensamma träningar minst en gång i veckan året runt. Det är den gemensamma träningen - både sommar och vinter - som ger någonting för då tvingas man att ta i och pressa sig, vilket är nödvändigt om det skall bli några resultat. Själv ställer jag gärna upp en kväll men då skall många och helst alla också vara med. Jag förstår att de ledare som nu jobbar och ordnar gemensamma träningar ledsnar när ingen kommer till träningskvällarna.

Vad har du för råd att ge till alla våra ungdomar?

Utnyttja de goda möjligheter som nu finns att bli bättre i orientering - en härlig och frisk idrott som kommer att utvecklas mycket och på så sätt blir ännu roligare att utöva.

Träna inte bara i Nackaskogen utan utnyttja andra klubbars träningstävlingar. På det sättet finns det träningseskubb varje dag nu under sommaren. Genom att åka till andra klubbars träningar får du mera omväxling i sommar - träningen och du lär dig mera.

Till sist - några slutord.

Ta inte en motgång så allvarligt! Lär dig av misstagen - studera kartan många gånger efter en tävling - och bestäm dig för att aldrig mera upprepa de felbedömningar du gjort.

Träna kartläsning, kartläsning, kartläsning, kartläsning .....

Ni ungdomar kan ju springa, men det gäller att träna upp kartläsningsförmågan så att det aldrig blir några bommar!

Efter varje tävling - ta din karta och kom till någon av oss äldre (vi bits inte!) så får vi diskutera dagens tävling. Vi vill så gärna dela med oss av våra kunskaper och tycker bara det är kul om ni vill lyssna på våra råd.

## Bernt Friléns träningsprogram

Nedan följer träningsmodeller för tre olika perioder, som Bernt Frilén kommer att genomföra i år.

Dessa modeller kan Bernt använda sig av efter många års erfarenhet av hård och rationell träning.

Modell I är träningen under perioden juni-juli, då Bernt inte springer några tävlingar alls.

Modell II är en träningsmodell under en period med vanliga, mindre viktiga tävlingar i augusti.

Modell III är tagen i september månad före en mycket viktig tävling, Nordiska Mästerskapen.

### Modell I juni-juli

- Dag 1 Intervall 12x3 min, vila 1 min, i skogen
- " 2 Distans 12 km hårt tempo i skogen
- " 3 Backträning 20x20 sek vila 1 min
- " 4 OL-träning, 1 tim kontrollplockning
- " 5 Intervall 70x20 sek, 24 ggr, på stig
- " 6 Distans 15-20 km med karta, lagom tempo
- " 7 Tempo 6x1000 m, vila 5 min (på stig) eller banlöpnig
- " 1 OL-träning, linjeorientering
- " 2 Intervall 8x5 min, vila 1-2 min, på stig
- " 3 Distans 10 km med ryck i backar, i skogen
- " 4 Vila
- " 5 Backträning 10x1 min, vila 2 1/2 min
- " 6 OL-träning
- " 7 Intervall, 14x2 min, vila 1 min i skogen

### Modell II augusti (med mindre viktiga tävlingar)

- Dag 1 Intervall 70x20 sek, 24 ggr, på stig
- " 2 Distans 10 km med ryck i backar, i skogen
- " 3 Backträning 20x20 sek, vila 1 min

- " 4 OL-träning
- " 5 Intervall, 12x3 min, vila 1 min, i skogen
- " 6 Vila (eventuellt karträning)
- " 7 Tävlning

### Modell III september (med viktig tävling)

- Dag 1 Intervall, 8x5 min, vila 1-2 min, på stig
- " 2 Distans 15-20 km med karta, lagom tempo
- " 3 OL-träning
- " 4 Backträning 10x1 min, vila 2 1/2 min (eventuellt intervall)
- " 5 Vila, eventuellt karträning, eventuellt intervallträning
- " 6 Vila
- " 7 Tävlning

"Vid backträning tränar jag alltid med maximalt tempo, medan farten i intervallerna är av sådan karaktär att jag alltid orkar lika mycket i sista intervallen som i första. Pulsen brukar ligga omkring 10 slag ifrån max.

Distansträningen, förutom karträningen, går oftast i hårdast möjliga tempo. Kilometerderna brukar variera mellan 3.30-4 min."

Antalet upprepningar vid olika träningsstyper här ovan bör passa den svenska distriktseliten och uppåt, både för juniorer och seniorer. Löpare som ännu inte är lika vältränade som Bernt och andra orienterare i landslagsklass eller distriktselit kan naturligtvis genomföra liknande träningspass men med något färre upprepningar i de olika modellerna.

Bernt har redan nu kunnat planlägga sitt träningsprogram för kommande månader, därför att han just besitter en sådan stor erfarenhet av träning sedan många år tillbaka. Sedan tidig juniorålder har han alltid fört träningsdagbok. Det borde du också tänka på! En liten början till att föra dagbok över träningen kan vara att skaffa sig ett motionslandskampskort och föra in sina träningstillfällen där.

Utdrag ur vårens resultatlistor

Häxjakten, IK Gandvik 8/4

Pojkar: 2. Ensio Kolari  
39. Peter Sandström  
41. Anders Asplund

Nackhe-träffen 10/4

ÄPA 19. Ensio Kolari  
28. Peter Sandström  
30. Anders Asplund

OK Silva 10/4

ÄO 3. Ragnar Andersson

IK Dran- Horreds IF 11/4

ÄO 9. Ragnar Andersson  
ÄPA 18. Ensio Kolari  
19. Anders Asplund  
20. Peter Sandström

IFK Linköping 12/4

SB 72. Dan Danielsson  
YO 18. Ove Näsholm  
ÄO 52. Birger Johansson  
ÄPA 4. Peter Sandström  
26. Ensio Kolari  
55. Anders Asplund

Gustavsbergs Porslinsnatta 16/4

SA1 80. Gustav Grandin  
SB 27. Sven Sandberg  
35. Matts Andréé  
38. Dan Danielsson  
55. Jan- Erik Wiberg  
YOA 37. Kjell Halldén  
38. Ove Näsholm  
YOB 34. Sven Hanning  
ÄOA 1. Ragnar Andersson  
5. Lennart Lindström  
6. Karl B. Gawelin  
34. Åke Hall  
ÄOB 12. Sven Österberg  
32. Per- Erik Lindgren  
YJ 25. Nils Grandin  
48. Lollo Hanning  
70. Jan Lindgren  
ÄP 5. Peter Sandström  
18. Andres Asplund  
23. Ensio Kolari  
PPF 6. B. Österberg- J. Eskilsson

Skogsluffarnas Vårstafett 18/4

Damer 21. Järla (Maud, Ulla-Britt,  
Kerstin)  
Pojkar 38. JIF (Ensio, Anders, Pete  
71. JIF (Jan E., Håkan, Mats)  
Jun 32. JIF (Nils, Lollo, Jan L.)  
Sen B 1. JIF (Karl-B, Ove, Kjell)  
2. JIF (Åke H, Ragge, Birger)  
21. JIF (Lennart, Sven, Gustav)  
38. JIF (Jan-Erik, Matts, Erik)

IFK Tumba 23/4

SB 51. Jan- Erik Wiberg  
76? Björn Norrbom  
YO 13. Kjell Halldén  
30. 30. Ove Näsholm  
ÄP 12. Peter Sandström  
23. 23. Anders Asplund  
54. Ensio Kolari  
DA 10. Kerstin Norrbom

Järfälla 25/4

DE 12. Kerstin Norrbom  
SA 85. Gustav Grandin  
SB 11. Sven Sandberg  
20. Björn Norrbom  
23. Matts Andréé  
27. Dan Danielsson  
45. Jan- Erik Wiberg  
NE 6. Göte Lundman  
24. Jack Nordlander  
30. Nils Eskilsson  
YOA 9. Karl- B. Gawelin  
30. Kjell Halldén  
YOB 58. Sven Hanning  
64. Gunnar Fernqvist  
ÄJ 11. K-G Zerpe  
ÄOA 1. Birger Johansson  
3. Ragnar Andersson  
5. Åke Hall  
42. Åke Good  
ÄOB 11. Erik Hägebo  
14. Sven Österberg  
YJ 38. Nils Grandin  
59. Lollo Hanning  
V 35. Olle Larsson  
ÄP 29. Peter Sandström  
69. Ensio Kolari  
106. Anders Asplund  
MP 48. Bengt Hall  
YP 28. Jan Eskilsson  
33. Håkan Hanning  
36. Bernt Österberg  
71. Anders Hall

Järfälla forts.

NP 13. Ove Eskilsson  
 DB 21. Maud Gawelin  
 31. Kristina Eriksson  
 OG 13. Ulla- Britt Hall  
 ÄF 15. Susanne du Rietz  
 PPF 4. Jonas A./ Åke S.

Uppsala IF 25/4

YO 65. Ove Näsholm

Haninges natt 28/4

SA2 11. Gustav Grandin  
 SB 6. Sven Sandberg  
 17. Dan Danielsson  
 SC 4. Sven Hanning  
 YO 5. Kjell Halldén  
 ÄO 10. Ragnar Andersson  
 PP 8. Anders Hall/Håkan Hanning  
 12. Jan E./ Bernt Ö.

NAIS- träffen 1/5

YOA 26. Ove Näsholm

Lilla Tiomila 1/5

Pojkar 18. JIF (Jan E, Mats B, Håkan H,  
 Nils G)

Sala OK 1/5

ÄOA 30. Erik Höggebo

Avesta OK 2/5

ÄOB 14. Erik Höggebo

OK Österåker 2/5

SA1 62. Sven Sandberg  
 SB 31. Matts Andrée  
 50. Jan- Erik Wiberg  
 69. Dan Danielsson  
 79. Björn Norrbom  
 HN 23. Håkan Zerpe  
 55. Rolf Svensson  
 V 34. Olle Larsson  
 69. Per- Erik Lindgren  
 ÄOA 1. Ragnar Andersson  
 12. Birger Johansson  
 25. Åke Good  
 36. Sigvard Eriksson  
 YOA 3. Kjell Halldén  
 15. Ove Näsholm

YOB 34. Sven Hanning  
 ÄJ 29. K-G Zerpe  
 YJ 17. Nils Grandin  
 33. Lollo Hanning  
 61 61. Jan Lindgren  
 68. Tomas Bengtsson

ÄPA 21. Ensio Kolari  
 50. Peter Sandström  
 76. Mats Bengtsson

ÄPB 27. Lars Eriksson

YPB 9. Håkan Hanning

MP 15. Jonas Andersson  
 32. Åke Svensson

DB 28. Maud Gawelin  
 30. Kristina Eriksson

DN 45. Lena Janvik

ÄF 35. Susanne du Rietz

Rännarnatta 7/5

SA1 37. Gustav Grandin

SB 18. Matts Andrée  
 21. Jan- Erik Wiberg  
 26. Sven Sandberg

YO 5. Kjell Halldén  
 15. Ove Näsholm

ÄO 6. Åke Hall  
 17. Ragnar Andersson

YJ 36. Nils Grandin  
 53. Jan Lindgren

ÄP 20. Anders Asplund  
 36. Peter Sandström  
 43. Mats Bengtsson  
 47. Ensio Kolari

Tullinge 9/5

DE 19. Kerstin Norrbom

SA1 18. Gustav Grandin  
 79. Sven Sandberg

SB 21. Dan Danielsson  
 53. Matts Andrée

SC 46. Håkan Zerpe  
 84. Jack Nordlander  
 100. Rolf Svensson

YOA 1. Kjell Halldén  
 14. Ove Näsholm

YOB 27. Sven Hanning  
 35. Sven Österberg  
 62. Gunnar Fernqvist

ÄOA 1. Ragnar Andersson  
 3. Birger Johansson  
 7. Åke Hall  
 10. Lennart Lindström  
 24 24. Sigvard Eriksson

Tullinge forts

AOB 24. Erik Höggebo  
 53. P.O. Bengtsson  
 V 26. Olle Larsson  
 64 64. Per- Erik Lindgren  
 AJ 12. Karl- Gunnar Zerpe  
 YJ 51. Lollo Hanning  
 53. Nils Grandin  
 70. Jan Lindgren  
 AP 7. Peter Sandström  
 29. Anders Asplund  
 63. Mats Bengtsson  
 113. Ensio Kolari  
 YP 16. Håkan Hanning  
 45. Anders Hall  
 MP 35. Jonas Andersson  
 56. Bengt Hall  
 67. Åke Svensson  
 DA 38. Maud Gawelin  
 ND 45. Lena Janvik  
 YOG 15. Ulla- Britt Hall  
 AF 11. Susanne du Rietz  
 PF 6. Charlotte du Rietz/  
 Lena Andersson

Hellaskavlen 11/5

Senirer 48. JIF (Lennart L, Ove N,  
 Kjell H)  
 83. JIF (Dan D, Åke H, Ragge A)  
 97. JIF (Jan-Erik, Matts: Sven)

DM i budkavle 15-16/5

Sen 55. JIF Dan D(73)  
 Jan-Erik(45)  
 Björn N(54)  
 63. JIF Matts(77)  
 Sven S(58)  
 Gustav(45)  
 AO 1. JIF Åke H(1)  
 Åke G(2)  
 Birger(1)  
 6. JIF Lennart L(4)  
 Erik H(17)  
 Sigvard(13)  
 YO 1. JIF Kjell H(1)  
 Ove N(12)  
 Ragge(8)  
 Pojkar 6. JIF Anders A(24)  
 Mats B(4)  
 Peter S(6)  
 19. JIF Håkan H(28)  
 Anders H(22)  
 Bernt Ö(11)

Distriktsmatch Göteborg-Småland-  
Stockholm-Västergötland 20/5

YO 17. Kjell Halldén  
 AO 4. Åke Hall  
 14. Birger Johansson

Siljanskavlen 30/5

Oldboys 1. JIF Ragge A(3)  
 Birger J(5)  
 Kjell H(20)

Kovlands IF 5/6

H43 7. Sven Hanning  
 H17/18 26. Lollo Hanning  
 H13/14A 13. Håkan Hanning

Sundsvallsträffen 6/6

H43 37. Sven Hanning  
 H13-14A 13. Håkan Hanning  
 H17-18 21. Lollo Hanning

Den här gången skall vi inte  
 tjata om JÄRLAGÅRDEN utan bara  
 konstatera att obekräftade ryk-  
 ten säger att något skall hända.  
 Vad ?

Vi vet inte - allt är förborgade  
 hemligheter.

Kära läsare !

Kom i håg !

"ROM BYGGDES INTE PÅ EN DAG"

Ryktet - om det nu visar sig  
 vara riktigt - talar för att det  
 lönar sig att tycka.

Tyck mera - Järlaiter !!!

Red.

POÄNGSTÄLLNING EFTER VÅRSÄSONGEN /Några tävlingar saknas/

1	Ragnar Andersson	580	50	Nils Eskilsson	14
	Kjell Halldén	507		Lena Andersson	9
	Ove Näsholm	457		Lena Janvik	7
	Peter Sandström	398		Stefan Ståhl	7
	Birger Johansson	388		Rolf Berger	4
	Åke Hall	354		Ulla Hanning	4
	Sven Sandberg	349		Rolf Svensson	3
	Gustav Grandin	319		Anders Berg	3
	Ensio Kolari	317		Jonas Falcander	3
				Lena Nordlander	3
10	Anders Asplund	303	60	Jussi Kolari	2
	Håkan Hanning	280		Terttu Kolari	2
	Dan Danielsson	274		Berit Lindgren	2
	Matts André	245		Sten Öhman	1
	Jan-Erik Wiberg	243		Heikki Kolari	1
	Sven Hanning	238		Anna Eriksson	1
	Erik Höggebo	230			
	Lennart Lindström	200		Britta Svensson	1
	Kerstin Norrbom	180			
	Nils Grandin	166			
20	Mats Bengtsson	163			
	Lollo Hanning	139			
	Sigvard Eriksson	136			
	Jan Eskilsson	135			
	Karl-Bernt Gawelin	135			
	Björn Norrbom	132			
	Åke Good	122			
	Bernt Österberg	113			
	Sven Österberg	112			
	Anders Hall	96			
30	Maud Gawelin	95			
	K-G Zerpe	93			
	Jonas Andersson	92			
	Olle Larsson	91			
	Ulla-Britt Hall	84			
	Susanne du Rietz	74			
	Jan Lindgren	69			
	Åke Svensson	59			
	Håkan Zerpe	54			
	Gunnar Fernqvist	45			
40	Oer-Erik Lindgren	42			
	Bengt Hall	38			
	Jack Nordlander	35			
	Göte Lundman	33			
	Lars Eriksson	27			
	Per-Olov Bengtsson	25			
	Kristina Eriksson	21			
	Charlotte du Rietz	17			
	Tomas Bengtsson	16			
	Ove Eskilsson	14			

## Bort med snusandet!

Av någon outgrundlig anledning är det "inne" att snusa just nu. Rapporter förmåler att 1970 var ett rekordår med 50 miljoner sålda snusaskar här i landet.

Det är ganska märkligt att snusning- en så länge inom idrotten betraktats som en ofarlig last. Gång på gång träffar man på toppmän inom olika idrotter — inte minst lagidrotterna fotboll och ishockey! — som lägger in sin "prilla" före en match. Vederbörande tror att det ger honom extra krafter — det är toppen.

Det är nu tid för ansvarigt folk, att sätta stopp för idrotts-snusandet. När en kapacitet som GIH-professorn Bengt Saltin hävdar

att snuset genom att det innehåller nikotin stör blodets fördelning och anstränger hjärtat;

att konditionen därigenom nedsättes med 5—7 %;

att allvarlig risk finns för cancer i munnen genom snusandet; och

att magen mycket ofta kommer i olag,

så är det verkligen tid att slå larm.

Informationen om snusets skadeverkningar har hittills varit bristfällig. Den här larmsignalen om någon bör väl omsorgsfullt ta död på en av idrottsmännen tydligen som ofarlig bedömd stimulans.

— Det här brevet är ju för tungt. Sätt på ett frimärke till!  
— Ja, men då blir det ju ännu tyngre!

Håll dig igång i sommar