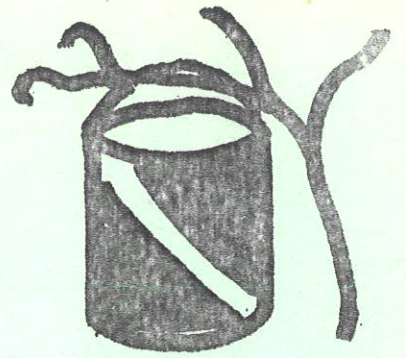




JÄRLANVITT

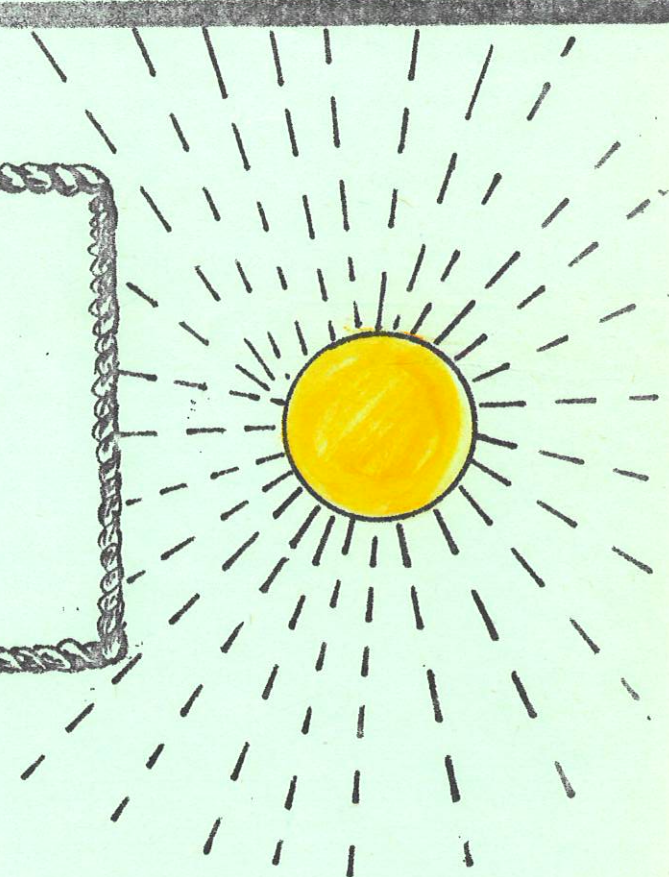
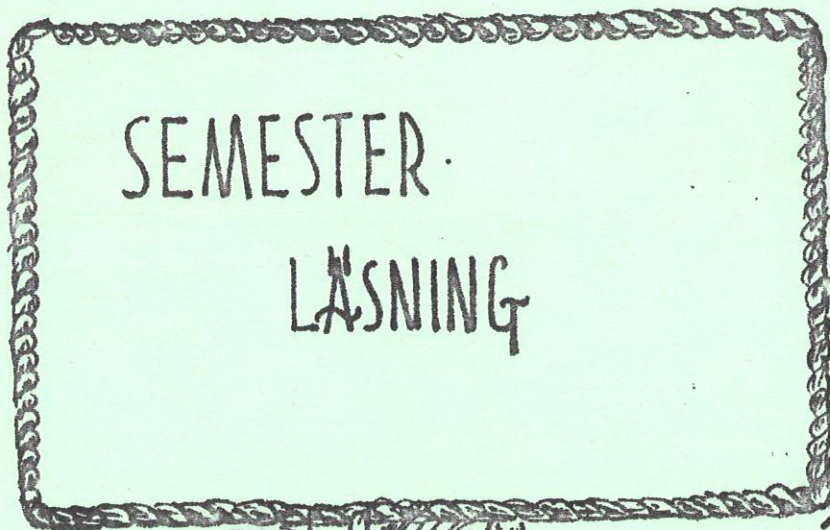


KLUBBTIDNING FÖR JÄRLAORIENTERARNA

NUMMER 2

1974

ÅRGÅNG 5



SIGVARDS RUTA

Lördagkväll en tidig höst. Hustrun vill bjuda hem vänner men maken orienteraren tänker på morgondagen med tidig uppstigning. Som god hustru suckar hon stilla. För vilken gång i ordningen har hon glömt. Orienteraren börjar att snyggt och ordentligt plocka ned sina hängselbyxor och långskaftade tävlingsskor i ryggsäcken. Nåja, han stoppar åtminstone ned kläderna. Någon plastpåse att stoppa i har han inte. Någon har glömt att uppfinna plasten.

När orienteraren och hustrun går till sängs vid 20.30-tiden ställs väckarklockan på väckning halv fem. Den måttligt entusiastiska hustrun vänder orienteraren ryggen och snart hör hon honom mumla i sömnen om "berg i dagen" och andra underliga ting.

När väckarklockan skräller morgonen därpå, är både orienteraren och hustrun långt borta i drömmens värld. Ringningen skingrar dock slöjorna och något motvilligt stiger båda ur sängvärmen. Golfbyxoerna och efter en tidig frukost sätts även vindtygslackan på. Hustrun återgår till drömmens rike. Orienterarens dag har börjat. Klockan har nu hunnit bli över sex och klockan sju avgår extratåget från Östra station. När orienteraren kommer fram till Östra har en samling på ca 300 likasinnade samlats och igenkännande huvudnickningar syns överallt.

Efter en timmes skakande på Roslagsbanan stannar tåget någonstans mellan två stationer. Skaran av orienterare stiger av och försvinner in på en äng i närheten av banan. Efter arrangörens välkomsthälsning begynner omfördelningen av kläderna. Hängselbyxorna och skaftkängorna byter plats med golfbyxorna och promenadskorna. Ryggsäcken placeras på ett lastbilsflak och tävlingen kan börja.

Orienteraren har nu högst fem kontroller att besöka med hjälp av sitt svartvita särtryck och när han kommit i mål har han kanske någon timmes väntan innan tävlingen är över och den gemensamma prisutdelningen kan avverkas. En prisutdelning där samtliga deltagare är samlade för att hylla pristagarna.

En lokvissla förkunnar snart att extratåget är i annalkande och alla samlas vid samma banvall men nu några km från avstigningsplatsen.

Återresan till hustrun kan börja.

Ja, se det var tider det.

Sigvard

ENEBYBERGSSTAFETTEN

Säsongdebuten för budkavlelöpning skedde söndagen den 24 mars -74 med endast ett deltagande lag från Järila (?) I H 13-16 var Jonas, Bengt och Åke anmälda, enligt expertisen chanslösa för någon bra placering. Men coachen Ragge funderade om det ändå inte skulle gå att med lite tur och stor skicklighet rubba tipsen, och en omplacering av laget skedde före start. Åke S. sprang första sträckan och med stränga order att inte släppa en meter på de mer namnkunniga medtävlarna, men samtidigt hålla ett öga på kartan. Och hör och häpna, vid radiokontrollen rapporterades lag 21, Järila IF, i täten med ytterligare 3 lag i samma klunga. Denna kvartett hade gått ifrån de övriga 70 lagen med ca 3 minuter. Sen var det lilla Bengts tur att som 4:e man vid växeln jaga ihop med dessa ca 2 meter långa 15-16-åringar. Även denne lille storeman gjorde en prestation som var för oss som såg på helt överraskande. Dessa tvåmetersmän blev helt enkelt inte av med lille Benke och Järila växlade som 3:e lag. Nu var det Jonas tur att hålla ställningarna och Ragge var nervös. Det här kunde väl inte hålla länge . . . Men coachen Ragge hade gnuggat Jonas, viskat i båda öronen den rätta taktiken. Och vid radiokontrollen rapporterades Tumba och Järila IF som första ungdomslag. Dessa två hade snuvat de två föregående utgående lagen med ca 1 minut, den marginal som skilde vid växeln. Men på upploppet fick Jonas ge sig med 10 sekunder mot sin betydligt äldre konkurrent. Detta var vårens första prestation i budkavlesammanhang som är värd att omnämnas och efterföljas av övriga Järlaiter.

Rolf S.

DELTAGARE: Anders Asplund
Dan Danielsson + bil
Janne Lindgren
Peter Sandström

AVFÄRD: Gullmarsplan klockan 10 på skärtorsdagen. Snabb transport till Hälsingborg och vandrarhemmet "Thalassa". Härlig utsikt över soligt Öresund och bra inkvartering i fyrbäddas familjerum, egen altan och nära till dusch.

KVÄLLEN tillbringade vi bland annat i Helsingör, där vi hittade ett bra matställe och ett mindre bra dansställe. På återresan inträffade en underlig malör, JÄTTEDEGOS JAGADE JANNE. Vi hann även med en sväng i Hälsingborg under kvällen, och kunde snabbt konstatera att Star Light Club inte är något för orienterare.

LÅNGFREDAGEN inledde vi med ett träningspass på vandrarhemmets karta PÅLSJÖ-bladet. Efter lunch bar det iväg mot Landskrona och en färjetur till Köpenhamn. Ett par timmars strosande hann vi med innan det var dags att återvända till Sverige. Kvällen användes för uppladdning inför kommande dags tävling.

HJÄRNARP stod som arrangör för första tävlingen. Starten var placerad längst ner i en ravin, så det blev klättring mot 1:a kontrollen. Väl framme vid 1:a kontrollen var det ganska typisk Skåneterräng i fortsättningen. Peter och Dan nådde här två bra 7:e placeringar medan "resten" försvann neråt i resultatlistan.

UTFLYKT MED FÖRVECKLINGAR blev på påskaftonen. Efter diverse kortspel och annat åkte vi än en gång till Helsingör för att äta. I Helsingör påträffades andra orienterare från Stockholm, utrustade med bl. a. kämeror. Resten av kvällen tillbringades i Hälsingborg, det är efter denna kväll Peter Sandström bär smeknamnet "mogambo" i orienteringskretsar.

PÅSKDAGEN var den resultatmässigt sätt sämsta dagen för oss. H-borgs SOK hade valt ungdoms RM kartan 73, som tävlingsplats för sin tävling. Terrängen var typisk Skånsk med knappt någon undervegetation och mycket lövskog. Banorna var ganska bra med några långsträckor på varje bana. Sedan tävlingen var avklarad gav vi oss iväg mot Bredaryd där den sista tävlingen skulle gå. Efter mycket letande kunde vi hitta en lämplig sovplats för natten, nämligen "Skogs-Olas orienterings hem".

SISTA DAGEN inleddes med Bredaryds SOK tävling. Tävlingen gick i ett hårt terrängparti med stora höjdskillnader och många sankmarker. Peter lyckades här bäst av Järlaiterna och belade en hedrande 6:e plats. Hemresan gick bra och vid 6-tiden på kvällen var vi åter i Stockholm efter en vad jag tycker givande resa. Är det något man kan klaga på så är det Järla orienterarnas ovilja att resa bort över påskarna. SKÄRPNING!!!

DM vid Hästhagen

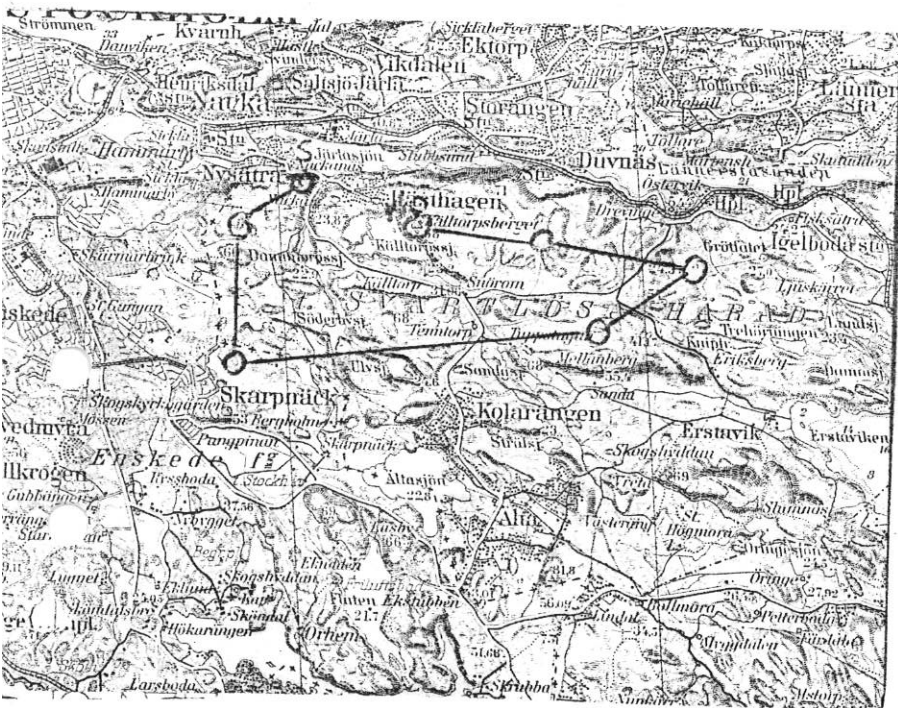
I den mån åderförkalkningen medger skall jag nu försöka återge mina hågkomster från ett DM i orientering.

Tävlingen hölls samma år som meteorolog Grandin första gången slog upp sina oskyldiga blå (blå?), nämligen söndagen den 30 september 1945 och det var Upplands DM som avgjordes.

Då samlingen var i Uppsala tidigt på morgonen fick vi från Heby ta kvällståget till Uppsala för övernattnig på golvet i en skolsal (det var före luftmadrassernas tid). Alltnog, från Uppsala åkte vi extratåg till Stockholm C och därifrån blev det gemensam promenad via Gamla Stan, Slussen, Henriksdal till Hästhagen.

DM SENIORER 12.900 m

- Start: Triangeln 2 mm söder första N i Nackanäs.
- K 1: VSV 1.000 m. Uppe på berget 6 mm söder sä i Nysätra.
- K 2: S 1.800 m. Uppe på höjden 3 mm norr första k i Skarpnäs.
- K 3: Ö. 4.800 m. På östra delen av berget 1 mm nordost sista n i Tuppstugan.
- K 4: ONO 1.500 m. På höjden 3 mm sydväst g i Grötfatet.
- K 5: VSV 2.000 m. Inägan 2 mm sydost sista t i Källtorpsberget.
- K 6: V till VNV 1,600 m. Triangeln 1 mm väster K i Källtorpsberget.
- Mål: N 200 m. På berget mellan äs i Hästhagen.



Som framgår av karta och kontrollangivelser är det väl inga problem med banan för de ärade läsarna hoppas jag. Banläggare var Nils Öst och Arne "Lången" Larsson.

Till första kontrollen gick jag kompass rakt på med koll i kraftledningen. Mot tvåan svartvägen till vänster och kompass från kurvan vid S i Söderbysjön. För stor omväg förstår jag efteråt. Raka spåret mot trean förbi torpet över bron syd Söderbysjön (som vi ritade in vid starten), norr Ulvsjön med Tuppstugan som sista utgångspunkt till kontrollen. Därifrån ut på svartvägen och kompass från gärdeskanten söder 2 i 24,37 och det gick fartfarande utan

större missöden. Från fyran samma väg tillbaka och sedan kompass från gärdet norr vägkorsningen. Till sista var det också rakt på och till målet minns jag inte, men det var förmodligen snitslat.

Det verkar ju väldigt enkelt det där och kanske var det så också om man hade turen att hitta kontrollen på direkten ty det var ju inte så många detaljer på kartan att göra bort sig på. Men höll man inte i dosan utan hannade på sidan behövdes det nästan ett sjätte sinne för att komma rätt igen.

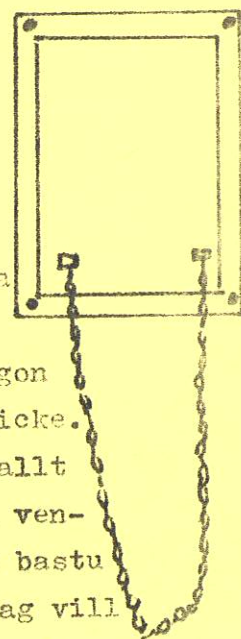
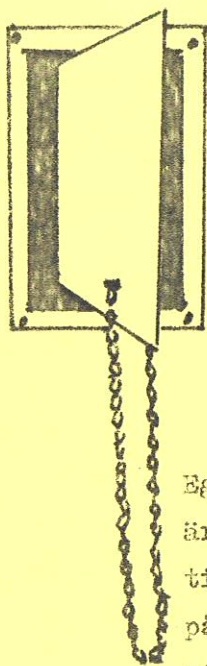
Segrare i tävlingen blev Gösta Rosling, Uppsala. Jag minns inte tiden. Han var förresten 8:a på SM samma år. Jag själv fick tiden 1,50 och blev 17:e man av 148 startande.

En klubbkamrat till mig blev tvåa i oldboysklassen slagen med 12 sekunder vilka förlorades på dålig resår i byxorna enligt egen utsago. Det fanns bortförklaringar på den tiden också!

Då det inte var tal om att åka buss eller spårvagn var det bara att efter prisutdelningen vandra tillbaka fvb till hemorten.

Erik

Ventilen



Detta forum var tänkt att hållas öppet för kärnfriska debatter, åsikter, synpunkter på vad som är fel, vad som kunde rättas till, vad som bl a kunde göras för att tillföra sektionen nya medlemmar, nya ideer. Och varje gång det skramlat till i red:s postlåda har vi snabbt rusat dit för att vittja någon medlems på gult färdmedel inkomna synpunkter. Men icke. Egentligen är det lite skrämmande att alla tycker att allt är så bra att intet kan göras bättre. Så nu stänger vi ventilen! Men vad som definitivt inte är bra är herrarnas bastu på Järlagården. Där behövs en rejäl ansiktslyftning. Jag vill minnas från föreg nr av Järlanytt att styrelsen fick en utmaning att söka få i gång det hela med villiga orienterare. (Alla är ju inte engagerade med kartritning.) Men från den kanten har det varit knäpptyst. Men en långtidsplan tar ju ganska lång tid. Så till hösten samlas vi åter i vårt stökiga omklädnadsrum och vår sotiga, halvljumsa bastu. Men en god tanke dör aldrig sägs det, så varför ge upp så kanske . . . Men till dess för att få bada riktig bastu står vårt hopp till att kanske få en inbjudan till den rena, ljusa, varma dambastun!

Ros

Det som skulle bli...

Den 11-12 maj skulle det ske något stort i Järslas historia, och det skulle ske i Sorundaskogarna. Laddat och klart för årets Tiomöja således - ett Tiomöja där alla andra gång skulle få se på gnistor.

Det hela började i stor stil, väldigt stor till och med. Startfyrverkeriet började några dagar för tidigt så brandkåren fick rycka ut och släcka. Men intet, inte ens risken att bli både svettiga och sotiga kunde hindra den skara som tidigt (näja!) gav sig ut till Sorunda för att resa stora frälsningstältet. Tältet kom upp - och sedan ner! Nya knutar (= knopar, m n, o s v, e dyl) och så log livet åter, liksom solen ty det vädret var oss gynnsamt.

I matpausen kom Sigvard (naturligtvis) och inspekterade (dvs tiggde till sig varmt kaffe, men det behövde han!).

Med tiden växte den sedvanliga tältstaden upp kring oss, och alldeles speciellt växte ett litet nörskt tält bredvid oss. Norges Tekniske Højskole fra Trondheim, akkurat! Det var friska gossar som hann med både att komma på 4:e plats och att dricka ca 300 starköl, hua - hej, hua - hej!

Men Järslas friska gossar då, hur gick det för dem? Friskheten var det inget fel på, till och med Ragge var frisk då startskottet gick, men det gjorde inget ty han sprang inte första sträckan, utan det gjorde Ensio. Ensio gick ut väldigt bra och låg väl framme då fältet lämnade startgårdet, och sedan sprang han och sprang och sprang och sprang - fort men lite fel. Han gjorde sin enda miss för året och kom sedan in på 327:e plats drygt 27 minuter efter täten, varefter återstoden av laget bara hade att plocka. Och det gjorde man med besked. Peter på 2:a sträckan var värst med 50 platser. Sedan fortsatte det med bra insatser av Åke Hall som växlade som 281, av Ragge som växlade som 259 och Tommy 236. Roland som sprang långt när det var som mörkast såg inte en enda älg och kunde bli tack vare det växla som 200:e lag. Anders Hall gick sedan ut - något mer lättväckt än sin yngre bror som snarast är att beteckna som lättsövd - och tog in 14 platser. Spurten drogs så upp av Lollo och Håkan som gjorde det möjligt för Gustav att klämma sig in på en 176:e plats. Om nu slutplaceringen blev lite sämre och mindre välförtjänt än väntat, så måste man konstatera att samtliga supportfunktioner är mycket väl intrimnade

- det enda som saknas är möjlighet att - i likhet med Formel 1-tävlingar för bilars tankning - kunna ta in en löpare i depån och byta mjölksyre-bemängt blod till friskt dito, men nästa år ...

T ex var det bara Järle som hade det varmt och mysigt i sitt tält tack vare Matts - trots frost och förbud mot eldning. Det ryktas att SIAB kommer att höja sina priser på nybyggen kraftigt, och sambandet är väl fullt klart.

Men nästa år ...

Nalle

Ny generation på väg

Tillströmningen av nya ungdomar till klubben har ju inte varit särskilt stor de senaste åren och för att råda bot på detta har vi i vår genomfört en nybörjarkurs i orientering omfattande både teoretiska och praktiska övningar.

HÅKAN RÄDDANDE 'ÄNGEL'?

Efter en kort men intensiv affischkampanj samt direktbearbetning av idrottslärare och klasslärare i 5:an och 6:an var det så dags för den första teori-
lektionen en vacker tisdagskväll i vårdagjämningen. Från Svenska Orienteringsförbundet hade anskaffats ett nytt och intressant kursmaterial och för att få plats med de stora skaror intresserade som väntades hade två stora skolsalar hyrts, en i Fisksätra och en i Ektorp. Förutom topptrimmade kursledare hade klubben även ställt upp med rutinerade och aktiva orienterare för att visa upp utrustning (och sig själva). Ingången till Fisksätraskolan var festligt snitslad med några kontrollskärmar (synbarligen åtråvärda och användbara, t ex som kräftlyktor. Skärmar med kodsiffror 16, 21 och 46 efterlyses härmed, ser du dem i skogen är det falska kontroller.) Allt var klart för den stora invasionen, till och med vässade blyertspennor fanns på plats. Alltnog, de tre deltagare som ställde upp i Fisksätra (varav en flicka) kände sig tydligen väl omhändertagna och klanen Hanning, särskilt Håkan,

gjorde bra ifrån sig, ty gången därpå infann sig inte mindre än 7 flickor.

STARK INSATS AV MATTS ANDRÉE

Efter de förberedande teorilektionerna samlades grupperna för gemensamma praktiska övningar kring Järlagården. Hela 7 träningstävlingar har hållits, de flesta med omkring 10 deltagare och på banor signerade av Seth, vilket inneburit segrartider kring 30-40 minuter för de försigkomna samt skallgångsliknande uppsamlingsaktioner för att ringa in de mest ambitiösa. Särskilt må nämnas Matts Andrées imponerande insats en aprillördag då han under oupphörligt ropande sprang fyra gånger mellan kyrkogården och Björkhagens kapell för att samla upp några flickor på villovägar. Men då kände han ju inte till att Håkan dykt upp och instruerat dem till Hellasgårdens terrass i stället.

ENSIO PLOCKADE SKÄRMARNA SNABBT ...

Avslutningsorienteringen den 6 juni fick tyvärr dålig avslutning, tydligen var många på skolfest just den kvällen. De tre pojkar som ställde upp kämpade tappert - men förgäves - mot Ensio som trots en sen start snabbt tog både ledningen och skärmarna med sig ända till mål.

Till hösten kommer vi att ordna en repetitionskurs med några träningskubb, det behövs lite mer rutin innan det är dags att släppa ut våra nya medlemmar på "riktiga" tävlingar.

De elitigaste deltagarna har varit (utan rangordning):

Annika Canholm

Helene Canholm

Agneta Elmhammer

Eva Zetterström

Elisabeth Nilsson

Ingrid Hemström

Helene Attemark

Stefan Danielsson

Tomas Pettersson

Michael Wester

Nils Appelgren

Thomas Prebensen

Karl-Erik Nordengren

Jerry Wikström

Mats Persson

Hans-Olof

att rita karta



Året var -74, månaden var mars, mötet var månads i Järlegården, mannen vid klubban var Sigvard, som omtalade att sektionen införskaffat grundmaterial för kartritning på ett av Stockholms bästa orienteringsområden - mellan Tyresö och Åva. Och att det nu var dags för alla med tyngande samveten att betala tillbaka den skuld klubben iklädde sig genom att skicka en del medlemmar på en kartritningskurs 1972 (för 15 kr st) Bland alla tavlor man gjort här i livet är ju en att man gick med på den där kursen 1972. Och skulder bör man ju betala. (Har alla betalt Skärmen förresten?) Och vi var 5 som alla ville bli renade. De andra sex hade väl lite rymligare samveten.

Att rita karta är ingen konst. Det är bara att ta med grundmaterialet, förpassa sig ut i området, peta dit några meridianer, rita in stigar, bäckar, kärr, stenar, punkthöjder o s v. Allt enligt expertisen. Men vad gör man när man upptäcker att grundmaterialet på vissa håll verkar flygfotograferat under molngenomgång? En mycket gammal, rak uthuggen kraftledningsgata är missad, helt friliggande mindre berg vars topp spretar som en mindre minaret mot himlen finns ej heller med. Och på den toppen finns inte en mikroskopisk chans för en tall att skydda sikten från luften. Den är heller inte ditplacerad det senaste året från en annan planet som en meteorit (i så fall skulle den ju redovisas som en stor grop). Hellas har ju berget med på sin 25 000-delskarta som kom i början på 1960-talet. Men vilka tjusiga platser. Och vilket djurliv. Här så nära storstan verkar det mesta ha lämnats ifred. Vissa avsnitt kan påminna om John Bauers trollskog med helt orörda stormfällningar. Men man måste ju kolla även där. Där träffade jag på ett jättestort grävlinggryt med många ingångar. Som barn fick man lära sig att man skulle ha träkol i stövlarna när man befarade kontakt med grävling, ty det sades att när grävlingen högg tag i benet

släppte den aldrig taget förrän den hörde hur det krasade. Och då var det ju bättre att det gick åt träkol än ben. Numera har jag alltid träkol i stövlarna! Här inne sjöng också svarthättan så vackert i majkvällen. Det verkar vara gott om älg i området och rådjuren skäller ettrigt om kvällarna. I toppen av en stor tall i kanten av en myr häckar fiskgjusen. Men en karta skall vi nog få till. Det är ju ljusa nätter nu i juni och numer har vi ju lagstadgad en månads semester i Sverige!

Så här oss emellan kan man ju avslöja en liten dröm man burit på länge. Att få hämta en rykande färsk karta från trycket, som man delvis själv har medverkat till, fylla ryggsäcken med leverpastejsmörgåsar och spendera en heldag i området. Helt betagen över hur väl allt stämmer, eller - kanske troligare - chockad få smyga undan och gömma sig för omgivningen.

Åke

årets påskbröllop

hölls i Nysätra kyrka i Ånäset där Margareta blev fru Tommy Nilbrink. Därefter gavs middag i Storstugan i Lövänger. Bruden var mycket söt. Vi gratulerar!

har ni

tänkt på hur konkurrensen hårdnat i orientering det senaste året? Ta t ex Tiomila. Förra året gick telefonen varm runt Hästhagen för att få ihop ett lag i Järlas färger. Det lyckades, laget blev 177:a, visserligen 3 timmar efter, men ändå . . . 177:a. I år . . . enorm satsning under Dans hårda piska tills tio man återstod, som drillades extra. Det var säsongtidigt nattskubb, långa distansträningar, test på Skandia, utomdistriktsävlar, veckoslutsläger på Tyresta, specialbanor i Manden . . . Och så den 11 maj. Otroligt laddade ställde man upp . . . alla sprang . . . ingen bröt . . . och kom i mål som 176! Men i år bara 2 timmar efter!

Sen sist...

Har det anmälts, sprungits och fullföljts en hel del.

Kort statistik: egna tävlingar - träning - 4 st, drygt 100 starter. Riktiga tävlingar 20 st - 260 starter. Utgifter för kassören ca 1.700 kronor. Valuta för dessa pengar redovisas som följer:

16 mars, lätt uppmjukning i Handen. Dan hängde ut lapparna. Anmärkningsvärt: Terttu vann korta banan trots manligt inslag och Seth snuvade Birger på mellanbanan. 23 - 24 Tiomiladuvning vid Tyresta, slavdrivare Dan. Ett ungdomslag skickades till Enebybergsstafetten, Åke, Bengt och Jonas kom 2:a av 69 lag. Grattis! 31 mars Måsenstafetten aj, aj. 4 april Skogsluffarnas jubileumsstafett, bäst gubbarna Åke, Birger och Ragge, 4:a bland 58 lag. Samma dag 1 lag till Kolmårdskavlen, måste ha hamnat bland burarna. 6 april Sundbybergs ungdomstävling, Jonas 3:a bland 87 startande. 11 april Mälarö SOK Natt, H 14 P Bengt och Jonas 2:a, H 19 2:a Ensio, H 43 A 4:a Ragge, 7:a Åke, segern till en gammal Järlait, Ove Näsholm. 13 april Hjärnarps, inte mycket 2 - 7 plac Peter och Dan, åja för all del. 14 april Hälsingborgs, reströtta tydligen. Samma dag Södertälje, D 19 A Kerstin 2:a, trots lite övervikt, H 19 E Ensio 4:a, H 43 A Ragge 5:a. 15 april Linköping, H 43 A Ragge 2:a och grabben 14:e bland 125 starter. 15 april Bredaryd, seger för Sandström dock inte Peter, men 7:a är ju godkärt. 19 april Järfälla natt, tydligen mörkt, notabelt H 43 A Lennart 5:a. 20 april Sörmlandskavlen, ljusglimt "gubbarna" 2:a efter Arboga. 26 april Täby natt H 21 A1 3:a Roland, trogna parhästarna Bengt och Jonas 4:a, Ragge 4:a, Ensio 7:a. 28 april Tumbaträffen Mats Nordahl 2:a, Ulla-Britt 2:a, Harriet 3:a! Jack bröt ej, Ragge 4:a, Sigvard provade en ny variant men återgår troligen till det vanliga. 1 maj Spårvägens vid Tyresta, seger för våren Järlasuverän Ulla-Britt, Ragge ville inte vara sämre och liten Karin i sitt livs första tävling - teori och praktik kurs under tävlingen - spurtade in på dagens bästa tid, Mats W 4:a, Peter likaså. 3 maj Kringelnatten eller var det Järlanatten? 4 maj Lilla 10-mila knattarna Harald och Juko 4:a Grattis! 5 maj Snättringe, seger för Håkan i H 15-16 A, Ulla-Britt går ej att stoppa, H 19 E Ensio 2:a, Peter 3:a. Vi lyfter på hatten. Nalle lär ha haft svårigheter så länge han hade kompassen till hjälp. 11 - 12 maj Sorunda 10-mila, väldigt många lag före. 19 maj Kopparkavlen "Gubbarna" Sigvard, Kalle och Ragge 7:a. 23 maj LångKM i Täby, Ensio snabbast över 17,5 km.

OBS! Har någon tävling blivit glömd, så beror det på att kontakten med Red. brister ibland.

P.S. Kalle lär ha slagit Sigvard i Vansbro, på käftan eller i orientering, förmäler inte historien D.S.

RESULTAT FRÅN TRÄNINGSLÄGRET I TYRESTA 23-24 mars 1974

| Övning 1. Momentorientering | Tid | Mom 1 | Mom 2 | Mom 3 |
|-----------------------------|---------|-------|-------|-------|
| 1. Ensio Kolari | 59.45 | 23 | 14 | 22,45 |
| 2. Gustav Grandin | 1.09.40 | 28 | 16 | 25,40 |
| 3. Lennart Lindström | 1.11.46 | 29 | 15 | 27,46 |
| 4. Roland Åhling | 1.13.50 | 31 | 14 | 28,50 |
| 5. Anders Hall | 1.16.12 | 33 | 15 | 28,12 |
| 6. Lollo Hanning | 1.18.39 | 33 | 18 | 27,39 |
| 7. Åke Hall | 1.22.08 | 38 | 16 | 28,08 |
| 8. Peter Sandström | 1.22.33 | 43 | 14 | 25,33 |
| 9. Matts Andréo | 1.37.20 | 42 | 19 | 36,20 |

Övning 2 Distansträning över 15,4 km Mellantid 9 km

| | | |
|----------------------------------|---------|-----------|
| 1. Gustav Grandin, Åke Hall | 1.04.50 | 36,15 min |
| 2. Peter Sandström, Ensio Kolari | 1.07.10 | 39,40 |
| 3. Roland Åhling, Dan Danielsson | 1.08.55 | 39,50 |
| 4. Lollo Hanning, Anders Hall | 1.16.10 | 42,45 |
| 5. Lennart Lindström | 1.17.30 | 43,00 |
| 6. Matts Andréo, Anders Asplund | 1.24.05 | 46,00 |

Övning 3 Kompassgång, stegning

| | |
|----------------------|-------|
| 1. Lollo Hanning | 35,15 |
| 2. Ensio Kolari | 36,17 |
| 3. Roland Åhling | 41,09 |
| 4. Matts Andréo | 44,31 |
| 5. Lennart Lindström | 47,33 |
| 6. Peter Sandström | 53,00 |
| 7. Anders Asplund | 54,36 |
| 8. Gustav Grandin | 56,07 |
| 9. Åke Hall | 58,13 |

Resultat träningstävling 16 mars VIKINGASKOLAN, Handen. Banläggare: Dan Danielsson. Ant. startande 35

| Långa banan 9,2 km | | | |
|--------------------|-------------------|--|---------|
| 1 | Ensio Kolari | | 1.15.20 |
| 2 | Peter Sandström | | 1.16.55 |
| 3 | Lollo Hanning | | 1.40.35 |
| 4 | Anders Hall | | 1.44.20 |
| 5 | Lennart Lindström | | 1.44.30 |
| 6 | Bernt Österberg | | 1.51.40 |
| 7 | Åke Hall | | 2.06.55 |
| 8 | Rune Rova | | 2.16.15 |

| Mellanbanan 6,1 km | | | |
|--------------------|------------------|--|---------|
| 1 | Seth Nordahl | | 1.05.25 |
| 2 | Birger Johansson | | 1.07.00 |
| 3 | Sigvard Eriksson | | 1.10.50 |
| 4 | Jonas Andersson | | 1.16.45 |
| 5 | Bengt Hall | | 1.17.25 |
| 6 | Åke Svensson | | 1.24.20 |
| 7 | Kerstin Norrbom | | 1.30.25 |
| 8 | Ulla-Britt Hall | | 1.38.30 |
| 9 | Roffe Svensson | | 1.56.45 |

| Korta banan 3,6 km | | | |
|--------------------|--------------------|--|---------|
| 1 | Terttu Kolari | | 59.35 |
| 2 | Olof Stjärnström | | 1.01.25 |
| 3 | Heikki Kolari | | 1.03.10 |
| 4 | Gunnar Johansson | | 1.08.00 |
| 5 | Britta Svensson | | 1.09.40 |
| 6 | Per-Erik Lindgren | | 1.10.50 |
| 7 | Harald Stjärnström | | 1.15.50 |
| 8 | Harriet Nordlander | | 1.35.00 |

Övning 4 Lägermästerskapet över 9,8 km

| | |
|----------------------|---------|
| 1. Lolla Hanning | 1.17.05 |
| 2. Peter Sandström | 1.21.55 |
| 3. Ensio Kolari | 1.23.20 |
| 4. Roland Åhling | 1.27.35 |
| 5. Gustav Grandin | 1.35.25 |
| 6. Tommy Nilbrink | 1.37.10 |
| 7. Dan Danielsson | 1.41.00 |
| 8. Anders Hall | 1.43.07 |
| 9. Lennart Lindström | 1.44.00 |
| 10. Matts Andréo | 1.50.37 |
| 11. Åke Hall | 1.51.18 |
| 12. Rune Rova | 2.00.50 |
| 13. Lars Nordlander | 2.10.15 |

Resultat, träningen 9 mars, Älta skola,

| Långa banan 9,000 m | | | |
|---------------------|-----------------|--|--------|
| 1 | Håkan Hanning | | 0,55 |
| 2 | Åke Hall | | 0,59 |
| 3 | Anders Hall | | 1,01 |
| 4 | Gustav Grandin | | 1,06 |
| 5 | Roland Åhling | | 1,07 |
| 6 | Lars Nordlander | | 1,20 |
| 7 | Jan-Erik Wiberg | | 1,33 |
| | Sven Hanning | | Felst. |
| | Rolf Svensson | | Bröt |
| | Juppe Eriksson | | Bröt |

Banläggare: Lennart Lindström

| Mellanbanan 6,900 m | | | |
|---------------------|--------------------|--|------|
| 1 | Erik Höggebo | | 1.06 |
| 2 | Jonas Andersson | | 1.09 |
| 3 | Åke Svensson | | 1.11 |
| 4 | Maria Lindström | | 1.30 |
| | Jack Nordlander | | Bröt |
| Korta banan 3,200 m | | | |
| 1 | Bengt Hall | | 0.40 |
| 2 | U-B Hall | | 0.43 |
| 3 | Britta Svensson | | 0.59 |
| 4 | Carin Andersson | | 1.02 |
| 5 | Harriet Nordlander | | 1.10 |

Resultat från KM i banläggning

1. Ragnar Andersson, 731 poäng 2. Janne Lindgren, 709 poäng 3. Anders Asplund, 695 poäng
Dessa banförslag är insända till Stof för DM-deltagande.

Enebybergs IF:s stafett 24 mars

| | | |
|---------------------------|-----------|-------|
| Ungdom 1. | IFK Tumba | 89.49 |
| 2/69 | Järla | 89.59 |
| (Åke S, Bengt H, Jonas A) | | |

Måsen-stafetten 31 mars

| | | |
|------------|--------------|--------|
| Klass A 1. | OK Österåker | 279.05 |
| 24. | Järla IF I | 317.18 |
| 54/103 " | II | 356.10 |

| | | |
|------------|----------------|--------|
| Klass B 1. | IF Goterna | 211.50 |
| YJ, ÄP | 33/47 Järla IF | 283.10 |

| | | |
|------------|-------------------|--------|
| Klass C 1. | Väsby OK | 186.23 |
| Old- | 42/55 Järla IF II | 281.12 |
| boys | | |

| | | |
|------------|----------------|--------|
| Klass D 1. | Åby IF | 150.44 |
| Damer | 45/46 Järla IF | 243.58 |

Skogsluffarnas Jubileumsstafett 7 april

| | | |
|-------|-------------------|--------|
| H21 B | 1. Sundbybergs IK | 173.42 |
| | 16. Järla IF I | 195.40 |
| | 33/51 " II | 211.11 |

| | | |
|-----------------------------|-------------------|--------|
| H35 | 1. Sundbybergs IK | 160.57 |
| | 4/58 Järla IF | 161.12 |
| (Åke H, Birger J, Ragnar A) | | |

| | | |
|--------|----------------|-------|
| H13-16 | 1. Järfälla OK | 71.14 |
| | 11. Järla IF I | 83.37 |
| | 23/68 " II | 96.24 |

Kolmårdskavlen 7 april

| | | |
|------------|--------------|---------|
| Klass A 1. | Hagaby GOLF | 4.41.15 |
| Sen, | 34. Järla IF | 5.34.45 |
| oldb, jun | | |

Sörmlandskavlen 20 april

| | | |
|------------|-----------------|---------|
| Klass A 1. | Mälardalshöjden | 4.21.37 |
| Herrar | 26/97 Järla | 4.58.14 |
| öppen | | |

| | | |
|------------|----------------|---------|
| Klass B 1. | Katrineholm | 3.48.07 |
| H 13-18 | 12/35 Järla IF | 4.48.11 |

| | | |
|------------|-------------|---------|
| Klass C 1. | Arboga OK | 2.24.11 |
| Oldb | 2. Järla IF | 2.34.13 |

Lilla Tiomila 4 maj

| | | |
|-------|----------------|--------|
| H -18 | 1. SoIK Hellas | 157.22 |
| | 19/71 Järla IF | 188.35 |

| | | |
|--------------------|---------------|-------|
| H -12 | 1. Täby SOK | 50.19 |
| | 4/53 Järla IF | 50.36 |
| (Harlad S, Juha K) | | |

Sundbybergs IK:s ungdomstävling 6 april

| | | |
|-------------|------------------------|-------|
| H -12 | 1. Lars Hellman | 26.16 |
| Järfälla OK | | |
| | 22. Harald Stjernström | 36.46 |
| | 29/53 Juha Kolari | 40.52 |

Forts Sundbybergs IK:s ungdomstävling

| | | |
|---------|----------------------|-------|
| H13-14 | 1. John Norrsell | 26.45 |
| Ravinen | | |
| | 3. Jonas Andersson | 31.15 |
| | 43. Olof Stjernström | 43.48 |
| | 46. Bengt Hall | 44.20 |
| | 50. Åke Svensson | 45.03 |
| | 61/87 Heikki Kolari | 49.18 |

| | | |
|---------------|-----------------------|-------|
| H15-16 | 1. Björn Pettersson | 33.23 |
| Stockholms OK | | |
| | 21/81 Lars Nordlander | 40.33 |

Mälarö SOK natt 11 april

| | | |
|---------------|---------------------|-------|
| H 43 A | 1. Ove Näsholm | 66.30 |
| Snättringe SK | | |
| | 4. Ragnar Andersson | 67.34 |
| | 7/34 Åke Hall | 71.10 |

| | | |
|-----------------|---------------------|-------|
| H 21 A | 1. Björn Nordin | 68.35 |
| Gustavsbergs IF | | |
| | 27/63 Roland Åhling | 88.23 |

| | | |
|-------------------|---------------------|-------|
| H 21 B | 1. Anders Strömberg | 55.56 |
| Skogsluffarnas OK | | |
| | 8/40 Matts Andrée | 68.25 |

| | | |
|------------|-------------------|-------|
| H19-20 | 1. Göman Ohlsson | 54.31 |
| IF Goterna | | |
| | 2/13 Ensio Kolari | 56.36 |

| | | |
|---------------|-----------------------|-------|
| H-14 par | 1. P-Å Berg, P Ekberg | 25.12 |
| Stockholms OK | | |
| | 2. Bengt H, Jonas A | 25.34 |

Hjärnarps Golf 13 april

| | | |
|----------------|---------------------|---------|
| H 35 A | 1. Nils Andersson | 1.00.00 |
| Örkelljunga FK | | |
| | 7/22 Dan Danielsson | 1.08.33 |

| | | |
|-----------|----------------------|---------|
| H19-20A | 1. Erik Klingström | 1.00.17 |
| Bromma OK | | |
| | 7. Peter Sandström | 1.03.19 |
| | 32. Jan Lindgren | 1.33.49 |
| | 33/36 Anders Asplund | 1.37.55 |

Helsingborgs SOK 14 april

| | | |
|----------------|-----------------------|---------|
| H19-20E | 1. Arne Rantzön, | 1.01.23 |
| Hjärnarps Golf | | |
| | 20/27 Peter Sandström | 1.26.23 |

| | | |
|-----------|----------------------|---------|
| H19-20 | 1. Anders Engström | 1.06.34 |
| Bromma OK | | |
| | 11/19 Anders Asplund | 1.25.12 |

| | | |
|--------------|-----------------|---------|
| H 35 A | 1. Leif Brånalt | 1.09.36 |
| Markaryds FK | | |
| | 19/22 Dan D | 1.35.14 |

Södertälje IF 14 april

| | | |
|---------|---|---------|
| H19-20E | 1. Klas Fries OK Björken | 1.09.48 |
| | 4/15 Ensio Kolari | 1.17.30 |
| H21 A1 | 1. Bengt Öqvist Fredrikshofs IF | 1.33.52 |
| | 7/77 Roland Å | 1.37.24 |
| H 21 B | 1. Tommy Nilsson IFK Södertälje | 1.13.22 |
| | 22/112 Matts A | 1.26.52 |
| H 43 A | 1. Ove Näsholm Snättringe SK | 1.01.08 |
| | 5/72 Ragnar A | 1.03.39 |
| H 50 | 1. Agne Bergman OK Måsen | 51.31 |
| | 28. Rolf Eriksson | 1.10.17 |
| | 72/87 Börje Rosengren | 1.37.08 |
| H17-18 | 1. Claes Lindström Skogsluffarnas OK | 54.41 |
| | 9/38 Jöran Eriksson | 1.03.12 |
| H13-14A | 1. Mats Carlsson Nyköpings OK | 25.44 |
| | 44. Jonas A | 41.54 |
| | 49/60 Heikki K | 45.03 |
| H -12A | 1. Ove Skoog IK Standard | 16.55 |
| | 33/36 Juha Kolari | 50.35 |
| D 19 A | 1. Evy Jansson Malmby IF | 1.12.44 |
| | 2/12 Kerstin | 1.18.10 |
| D 35 | 1. Karin Carlsson Nyköpings OK | 55.49 |
| | 20/30 Terttu Kolari | 1.31.21 |

IFK Linköping 15 april

| | | |
|--------|------------------------------------|--------|
| H21A1 | 1. Lennart Åsander IF Goterna | 76.29 |
| | 35/118 Roland Å | 87.49 |
| H 21 B | 1. Lars Rinaldo Katrineholms OK | 77.05 |
| | 74/110 Matts | 116.24 |
| H 43 A | 1. Arne Höög Norrköpings AIS | 59.06 |
| | 2/73 Ragnar A | 61.27 |
| H13-14 | 1. Per Lundgren Mjölby OK | 30.12 |
| | 14/125 Jonas A | 37.40 |

Bredaryds SOK 15 april

| | | |
|--------|------------------------------------|--------|
| H 35 A | 1. Yngve Johansson Tenhults SOK | 60.55 |
| | 39/52 Dan D | 91.44 |
| H19-20 | 1. Kenneth Sandström OK Stigen | 64.30 |
| | 7. Peter S | 71.48 |
| | 29. Jan L | 92.30 |
| | 35/39 Anders A | 103.53 |

Järfälla OK natt 19 april

| | | |
|------------|------------------------------------|-------|
| H 35 B | 1. Curt Andersson Farsta OK | 61.55 |
| | 36/51 Rolf Svensson | 97.19 |
| H 43 A | 1. Ture Lövbom OK Ravinen | 60.46 |
| | 5. Lennart Lindström | 63.55 |
| | 21/43 Sven Hanning | 78.37 |
| H-14 parl. | P Ekberg - P Berg Stockholms OK | 27.07 |
| | 17. Jonas A - Bengt H | 48.46 |
| | 26/29 Olof S - Åke S | 71.33 |

Täby IS natt 26 april

| | | |
|------------|------------------------------------|--------|
| H21 A1 | 1. H Fimmerstad IF Goterna | 88.27 |
| | 3. Toland A | 93.56 |
| | 11. Tommy Nilbrink | 101.26 |
| | 23/63 Gustav Grandin | 107.32 |
| H 43 A | 1. Ove Näsholm Snättringe SK | 69.03 |
| | 4. Ragnar A | 70.59 |
| | 34/40 Åke H | 104.23 |
| H 35 B | 1. J Lundberg Spårvägen | 52.38 |
| | 21. Rolf Svensson | 71.07 |
| | 37/41 Rune Rova | 117.29 |
| H19-20 | 1. S Pettersson Väsby OK | 68.48 |
| | 9. Ensio Kolari | 82.21 |
| | 16/38 Lollo H | 86.58 |
| D 35 | 1. Ulla Jansson Hammarby | 57.51 |
| | 11/12 Terttu K | 86.45 |
| H-14 parl. | P Ekberg - P Berg Stockholms OK | 17.59 |
| | 4. Jonas A - Bengt H | 21.53 |
| | 12/28 Åke S - Olof S | 25.20 |

Tumbaträffen 28 april

| | | |
|---------|-------------------------------------|--------|
| H19-20E | 1. Christer Karlsson IF Goterna | 76.01 |
| | 15. Peter S | 86.33 |
| | 16. Lollo H | 86.36 |
| | 17/28 Ensio K | 88.12 |
| H21A1 | 1. Hans Bergendorff IF Goterna | 88.06 |
| | 16/79 Gustav G | 100.37 |
| H21A2 | 1. Eje Molin Järfälla OK | 89.30 |
| | 11. Roland Å | 100.27 |
| | 57/80 Tommy N | 118.02 |
| H 21 B | 1. Christer Bergman IF Goterna | 58.26 |
| | 27. Matts A | 74.25 |
| | 74/124 Björn Norrbom | 88.33 |
| H 35 B | 1. Kjell Magnusson Södertälje IF | 54.38 |
| | 51. Rolf S | 80.19 |
| | 54/90 Rune R | 81.31 |

Forts Tumbaträffen

| | | |
|---------|--------------------------|--------|
| H 43 A | 1. Stig Johansson | 65.23 |
| | Ok Ravinen | |
| | 4. Ragnar A | 67.02 |
| | 16. Åke H | 74.30 |
| | 26. Sigvard Gretas | 78.16 |
| | 33/65 Sven Hanning | 82.46 |
| H 43 B | 1. Ingemar Erikers Dala | 52.01 |
| | 12. Seth Nordahl | 59.08 |
| | 17. Kalle Gawelin | 61.02 |
| | 41. Gunnar Fernqvist | 72.02 |
| | 56/77 Jack Nordlander | 83.44 |
| H 50 A | 1. Birger Johansson | 50.09 |
| | 22. Erik Höggebo | 63.41 |
| | 51/69 Börje Rosengren | 79.33 |
| H 50 B | 1. Erik Olsson Hammarby | 44.57 |
| | 8. Rolf Eriksson | 54.28 |
| | 24/32 P-E Lindgren | 72.54 |
| H19-20A | 1. Peter Nylund | 73.03 |
| | Järfälla | |
| | 2/29 Anders A | 73.29 |
| H15-16A | 1. Lennart Bjursäter | 42.40 |
| | Snättringe SK | |
| | 9. Anders H | 48.34 |
| | 33. Håkan H | 59.01 |
| | 43. Lars N | 62.05 |
| | 61/82 Jöran E | 72.39 |
| H15-16B | 1. Lars Tysklind Solna | 37.51 |
| | 2/31 Mats Nordahl | 40.23 |
| H13-14A | 1. P-Å Berg Sthlm OK | 32.22 |
| | 14. Åke S | 39.07 |
| | 22. Jonas A | 42.21 |
| | 31. Bengt H | 46.21 |
| | 36. Olof S | 49.20 |
| | 37/69 Heikki K | 49.43 |
| H-12 A | 1. Henrik Göthberg | 32.06 |
| | IFK Lidingö | |
| | 36. Harald S | 61.26 |
| | 49/53 Jussi K | 80.20 |
| D 21 A | 1. Ulla Jansson | 80.18 |
| | Hammarby | |
| | 4/12 Kerstin | 94.30 |
| D 35 A | 1. Birgitta Westergren | 54.13 |
| | Täby SOK | |
| | 13. Maud Gawelin | 89.51 |
| | 16. Terttu K | 99.57 |
| | 17/18 Brita Svensson | 108.02 |
| D 43 | 1. Siv Norell Sthlm OK | 41.37 |
| | 2/21 Ulla-Britta Hall | 51.09 |
| D17-18A | 1. Ulla Nilsson Tureberg | 73.15 |
| | 10/17 Maria Lindström | 93.11 |
| D Lä 4 | 1. Monika Klein Bromma | 42.34 |
| | 3/19 Harriet Nordlander | 48.01 |

Raka Spåret 1 maj

| | | |
|---------|--------------------------|---------|
| H19-20E | 1. Clas Wallin Rotebro | 1.08.04 |
| | 4. Peter S | 1.20.10 |
| | 10. Ensio K | 1.23.28 |
| | 31. Lollo H | 1.43.01 |
| | 34/39 Anders A | 1.45.25 |
| H21 A1 | 1. Eje Molin Järfälla | 1.21.19 |
| | 13. Roland Å | 1.27.43 |
| | 42/95 Gustav G | 1.38.49 |
| H 35 B | 1. Ove Johansson | 1.00.41 |
| | Haninge SOK | |
| | 29/77 Rolf Svensson | 1.27.00 |
| H 43 A | 1. Ragnar A | 58.30 |
| | 42. Sven H | 1.19.58 |
| | 65/77 Åke H | 1.34.25 |
| H 43 B | 1. Ejvin Retslaff Hellas | 48.34 |
| | 8. Seth N | 57.02 |
| | 70/77 Jack N | 1.55.45 |
| H 50 A | 1. Erik Johansson | 56.06 |
| | OK Österåker | |
| | 48/69 Erik Höggebo | 1.23.49 |
| H 50 B | 1. Göran Romare Lidingö | 54.23 |
| | 11. Rolf E | 1.09.33 |
| | 22/31 P-E Lindgren | 1.26.21 |
| H15-16A | 1. Lennart Bjursäter | 41.09 |
| | Snättringe SK | |
| | 10. Anders H | 45.57 |
| | 11. Håkan H | 46.44 |
| | 60/105 Lars N | 1.06.50 |
| H15-16B | 1. Folke Rydén Sigtuna | 34.18 |
| | 4/26 Mats Nordahl | 42.06 |
| H13-14A | 1. Jan Andersson Farsta | 30.32 |
| | 9. Åke S | 35.16 |
| | 48. Bengt H | 54.51 |
| | 62/75 Heikki K | 1.10.23 |
| H-12 A | 1. Per Sjökvist Täby SOK | 23.30 |
| | 42/54 Jussi K | 39.10 |
| D 21 A | 1. Berit Lindunger | 58.20 |
| | Haninge SOK | |
| | 7/20 Kerstin | 1.08.37 |
| D 21 B | 1. Margareth Strandberg | 51.08 |
| | Gustavsbergs IF | |
| | 35/40 Ethel Danielsson | 1.33.14 |
| D 35 A | 1. Ulla-Britt Östlin | 1.06.49 |
| | 10/14 Terttu K | 1.39.23 |
| D 43 A | 1/17 Ulla-Britta | 38.47 |
| D Lä 4 | 1. Maria Haff Tullinge | 43.49 |
| | 6/18 Harriet N | 1.10.44 |
| D Lä 2 | 1/14 Carin Andersson | 36.34 |

Kringel-natten 3 maj IFK Södertälje

| | | |
|--------|---------------------------------|---------|
| H 21 A | 1. Arne Ek Nyköping | 1.24.54 |
| | 16. Tommy N | 1.40.44 |
| | 17. Roland Å | 1.41.46 |
| | 20/35 Gustav G | 2.04.47 |
| H 21 B | 1. Björn Palmgren Södertälje IF | 1.21.29 |
| | 25/40 Matts A | 1.35.37 |

Snättringe SK 5 maj

| | | |
|---------|---------------------------------|-------|
| H19-20E | 1. Göran Stråt Järfälla OK | 62.27 |
| | 2. Ensio K | 64.20 |
| | 3. Peter S | 64.56 |
| | 22/40 Lollo H | 71.12 |
| H21 A2 | 1. Eje Molin Järfälla | 69.46 |
| | 16. Tommy N | 77.00 |
| | 20. Gustav G | 77.53 |
| | 40/115 Roland Å | 82.44 |
| H 21 B | 1. Evert Danielsson Krigsskolan | 60.04 |
| | 45. Matts A | 76.38 |
| | 62/92 Björn N | 84.43 |
| H 35 B | 1. Mart Uusma Lidingö | 51.15 |
| | 17/76 Rune R | 62.26 |
| H 43 A | 1. Nils Fogeby Järfälla OK | 49.50 |
| | 5. Åke H | 51.30 |
| | 6. Ragnar A | 52.54 |
| | 60. Seth N | 66.57 |
| | 88/91 Sven H | 84.52 |
| H 43 B | 1. Erik Nyberg Rotebro IS | 42.46 |
| | 52. Gunnar Fernqvist | 63.09 |
| | 54/82 Jack N | 64.07 |
| H 50 A | 1. Axel Carlsson Stigfinnarna | 43.15 |
| | 6. Birger J | 47.34 |
| | 47. Erik H | 55.30 |
| | 79/104 Börje R | 62.13 |
| H 50 B | 1. Olof Persson Rimbo | 41.33 |
| | 6/28 Rolf E | 47.24 |
| H19-20A | 1. Tomas Törnqvist Turebergs IF | 55.23 |
| | 20. Jan L | 68.50 |
| | 33/56 Anders A | 75.33 |
| H15-16A | 1. Håkan Hanning | 28.21 |
| | 14. Anders H | 35.08 |
| | 33. Lars N | 38.09 |
| | 61. Jöran E | 44.47 |
| | 100/109 Mats Nordahl | 63.33 |
| H13-14A | 1. Arne Lord OK Österåker | 28.36 |
| | 4. Jonas A | 29.11 |
| | 36. Bengt H | 38.05 |
| | 59. Heikki K | 44.08 |
| | 61/99 Olof S | 44.48 |

forts Snättringe SK

| | | |
|--------|---------------------------------|-------|
| H-21 A | 1. Jan Durchbach Järfälla OK | 19.40 |
| | 38. Jussi K | 37.38 |
| | 41/57 Harald S | 39.56 |
| D 21 A | 1. Viveka Johansson Tullinge SK | 55.22 |
| | 14/30 Kerstin | 65.17 |
| D 21 B | 1. B-M Danell Tullinge | 40.25 |
| | 57/64 Ethel D | 70.27 |
| D 35 A | 1. Birgitta Westergren Täby SOK | 43.28 |
| | 9/24 Terttu K | 51.56 |
| D 35 B | 1. Iyor Nordström Täby IS | 41.51 |
| | 10/17 Harriet N | 56.02 |
| D 43 | 1. Ulla-Britta H | 39.40 |
| | 18/27 Berit Lindgren | 67.57 |

Lång-KM 23 maj Skavlötens friluftsgård

| | |
|---|-------------------------------|
| KM banan 17,5 km | |
| 1. Ensio Kolari | 1.57.27 |
| 2. Gustav Grandin | 2.09.20 |
| 3. Roland Åhling | 2.12.13 |
| 4. Åke Hall | 2.14.08 |
| 5. Lennart Lindström | 2.38.33 |
| 6. Anders Hall | 2.43.40 |
| 7. Rolf Svensson Anders Asplund Håkan Hanning Lollo Hanning Rune Rova | 3.31.24 brutit ej startat " " |

Korta banan 2,1 km

| | |
|--------------------|-------|
| 1. Karin Andersson | 48.08 |
| Ola Svensson | 48.08 |

Mellanbanan 5,5 km

| | |
|--------------------|---------|
| 1. Kerstin Norrbom | 1.02.40 |
| 2. Juha Kolari | 1.11.57 |
| 3. Terttu Kolari | 1.12.03 |
| 4. Brita Svensson | 1.32.58 |

Långa banan 8,7 km

| | |
|--|----------------|
| 1. Ragnar Andersson | 1.05.21 |
| 2. Jonas Andersson | 1.14.54 |
| 3. Björn Norrbom | 1.30.26 |
| 4. Bengt Hall | 1.38.04 |
| 5. Hans-Olof Stjernström | 1.39.07 |
| 6. Åke Svensson | 1.41.07 |
| 7. Ulla-Britta Hall | 2.11.39 |
| 8. Harald Stjernström Olof Stjernström | 2.47.40 brutit |

PRO filen

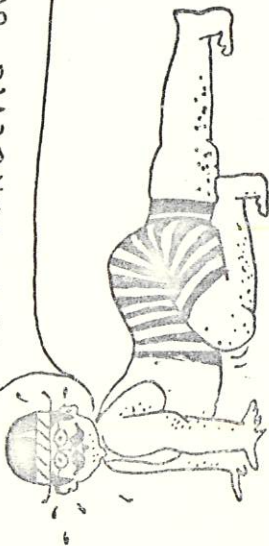
DET HÄR NUMMRET AV JÄLA-NYTT SAKNAR PROFIL !!!!!!!

Har något av de tidigare haft det då ???

Nå ja, hur som helst med det men den som var utsedd att vara profil den här gången visade sig vara en svärfångad fisk. Eller fågel. På tal om fågel eller fisk. Vi inbjuder hela läsekretsen (oj vad det låter) till en liten gissnings-tävling. Vem skulle ha varit profil denna gång? Du skall få tre ledtrådar.

Han är bäst på natten säger många. Hur han nu kan vara det? Han var faktiskt när han var mindre ganska fin på det där med orientering. Men till den "klassen" lär han väl aldrig komma mer. Han gjorde en gång en mycket omtalad störtcykling. Ja vem är han? Gissa och titta i nästa nummer av Järsla-Nytt! Till dess hoppas vi nämligen att vi lyckats i våra ansträngningar att fånga in honom.

Stå framstupa. Håll ryggen rak.
Kör växelvis benspark.



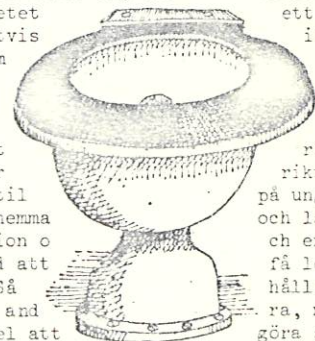
Våra skridskoåkare är allt ena mot Norge visade det sig att de när norrmännen skulle åka. Och test. Konstigt att dessa norrm

Kulstötaren Valle Rak har fått ställning hos Vatten och Ved o längre inför mötet med polacke onekligen unik. Det har nämligen att han ska infinna sig på arb i veckan. Och det kan naturligt när han nu har drömgränsen ino En allvarlig fråga: Hur länge idrottshatare få sätta käppar

Jag hade ett samtal med friidrottst Holm häromdagen. Den gode Benet var Han tycker inte att det är någon stil Flera av hans bästa pojkar sitter hemma istället för att träna grundkondition o främsta stjärnor - inget namn - bad att för att hans mor skulle begravas. Så med den ena undanflykten efter den and Benet, som förresten fått en hel del att blev tvungen att lära sig läsa. Det håller han på med just nu och hans lärare säger att Benet gör stora framsteg. Redan efter en månad kunde han stava till A.I.K.

riktiga skämtare. Vid sista mötet e svenska åkarna hade sandat banan, kan ni tänka er - det blev norsk pro- än aldrig kan lära sig förstå skoj.

problem. Han är uppsagd från sin an- ch vet inte om han ska få råd att träna rna. Anledningen till uppsägningen är en visat sig att Valles chef vill ett par gånger inte Valle räckhåll. ska dessa i hjulet?



ränaren "Benet" riktigt bitter. på ungdomen längre. och läser böcker ch en av hans få ledigt bara håller dom på ra, menade göra sedan han

Det är bättre att träna en halvtimme varje dag eller ett par gånger i veckan än 3 timmar bara på söndag.



INSÄNDARE

Varför kallas alla flickor damer så fort de börjar orientera? "Damer 11 år" kan man läsa i tidningen. Själv har jag en flicka som är 13 år men hon är då ingen dam. Nästa gång vill jag se hennes namn i resultatlistan under "F 13-14" (F som i flickor).

Vän av ordning

ONDA FÖTTER

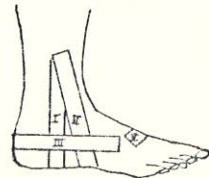
För det första ska påpekas att det faktiskt finns styrkeövningar för vrickade fotleder. Man kan böja foten uppåt-neråt, utåt-inåt med någon form av belastning (t.ex. en bag med tunga föremål). Man kan också gå högt på tå eller på hälen. Om du inte har något speciellt att göra är det också bra att enbart spänna musklerna i den skadade foten. Det allra bästa sättet är emellertid att öva *balansering*. Gå på kullfallna träd, gårdsgårdar eller på bommen i gymnastiksalen. Men välj bara en höjd som man kan trilla ner ifrån utan att förvärra skadan.

STÖDBANDAGE

Efter en fotledsvrickning är leden svagare än före skadan i upp till ett par månader. Före träning eller tävling i skogen, där du kan bli utsatt för maximal påfrestning i fotlederna, bör du under denna tid plasta eller tejpa in foten. Bandaget ska stödja fotleden och samtidigt tillåta fulla sträck- och böjmöjligheter i fotleden.

För det första bör du raka bort allt hår på underbenets nedre fjärdedel. Gör det senast dagen före, för att undvika hudinfektioner. Ett hårigt ben gör att bandaget sitter dåligt, och så är det inte särskilt skönt att efter loppet avlägsna det. Tvätta sedan huden med medicinsk bensin. Då blir den torr och fettfri.

Håll så foten stilla i rätt vinkel (se figuren). Lägg först en leukoplastremsa (1). Denna startar på insidan av underbenet, går ner över inre fotknölen, under hälen och upp på yttersidan av underbenet över yttre fotknölen. Därefter läggs remsa 2. Den börjar på fotryggen något bakom stortåns första led, svänger under foten något bakom ändan av femte mellanfotsbenet (känns som en knöl på utsidan av fotsulan) och läggs på skrå från yttersidan av foten upp över yttre fotknölen och upp på underbenets utsida. Remsa 1 och 2 bör läggas dubbelt, gärna mera. Till sist läggs remsa 3. Den läggs under fotknölna från yttersidan av foten runt hälen och fram på insidan. Den remsan ska stödja hälbenet samtidigt som den förankrar de andra remsorna.



Slutligen lägger man ett elastplastbandage utanpå leukoplastremsorna. Därigenom hindras de från att glida under löpningen. Bandaget läggs runt foten och underbenet i en slinga, likt en åtta. Börja på insidan av underbenet, rulla bandaget baköver runt under benet till framsidan, sväng ner till insidan av foten, under foten och på yttersidan, sväng fram på underbenets benets framsida tillbaka till insidan av underbenet där du började. Lägg sammanlagt två sådana slingor. Två månader efter skadan får du räkna med att använda detta bandage. Svårare var det inte.

Visst vill orienteringsförbundet ha jaktförbud
lördagar och söndagar!



September blir orienteringens speciella TRIM-månad

Ingen har väl kunnat undgå den riksomfattande TRIM-kampanj som startade i vintras med skidor och skridskor och fortsätter varje månad med en ny gren. I september är det faktiskt orienteringens tur. Målsättningen är givetvis att kraftigt öka på skaran som ägnar sig åt skogssporten men även att skapa good-will för orientering hos allmänheten. Samt att skapa motionstillfällen.

Under hela september kommer det bl.a. i samarbete med Korpen att anordnas närtävlingar, bingopromenader, veckans bana mm på de flesta platser i landet.

SOFT:s motionskommitté hoppas mycket på denna satsning men en förutsättning är givetvis att klubbarna ställer upp och följer upp kampanjen. Arrangemangen skall vara "enkla" och ligga nära inpå knutarna. Är det kanske något för vårt Nyckelviksblad?

Data vid tävlingar

Ja nu är det klart! Om ett par år genomförs de flesta orienteringstävlingarna med hjälp av data. SOFT har nämligen i dagarna tecknat kontrakt med en dataservicebyrå och redan i höst kommer vi som förening att få kännning av det nya. Då börjar nämligen det hela med att vi måste sända in personnummer på alla medlemmar. Vissa testkörningar kommer att göras redan nästa år.

Införandet av data skall i första hand ses som ett led i arbetet att underlätta jobbet för alla hårt belastade tävlingsarrangörer. Datan klarar nämligen i första steget av utskrift av startkort, lottning utskrift av startlistor, kontroll av uträknade sluttider, utskrift av resultatlistor samt uträkning av märkes-tablå mm. I ett andra steg (som kanske också blir klart om ett par år) skall den även klara tidtagning och tiduträkning. Men springa och hitta rätt till kontrollerna det kommer du faktiskt att få klara av själv även i fortsättningen.

Vad allt det här kommer att kosta? Ja cirka 1 krona per startande så det blir väl vad startavgifterna kommer att höjas.

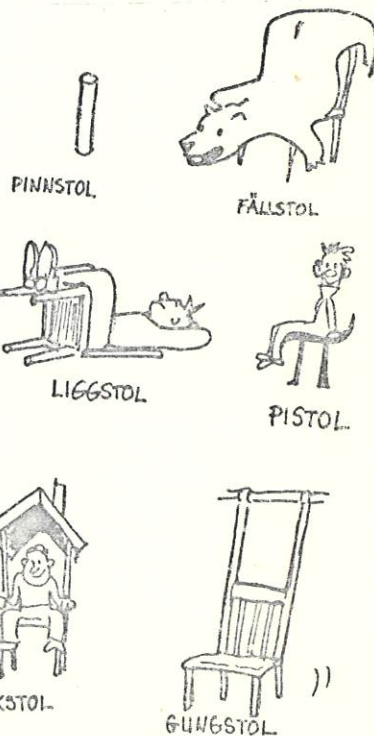
INSÄNDAREN

Hälfotsinlägg

Nu e' våren här med nya tävlingar och nya missar. Under vinterperioden har jag funderat på det här om att tävla och sånt. Varför tävlar man? För att få pris så klart! Får man någe pris? Nae, du Drutten ingalunda. E' det rättvist de' va? Som det nu är får ju de som varit ute den kortaste tiden i skogen trava hem med trunkarna fyllda med priser, medan vi andra som verkligen synat kärren ordentligt inte får så mycket som en grytlapp. I stället borde ju de som kämpat längst få de bästa priserna. Eventuellt kan man ju lotta ut dem. På det sättet skulle man slippa den tråkiga och tröttaade träningen. Ja, vi kanske till och med skulle kuma slippa att springa alls. Bara åka ut till prisutdelningen. Pint va?

SPRINGER

JÄRLA-NYTT:s stolavdelning





Juni månads ros överräcker red. med varm hand till Matts Andréé, som på ett så förtjänstfullt sätt basade över vårt haltande tiomilalag, som såg till att alla kom i tid till sina växlar (dock inte de som kom utifrån skogen), som trots eldningsförbud såg till att gasol-eldad värmekanon spred sin trivsel över hundar och folk och som spred sitt goda humör över oss alla. HEDERS MATTS!

NYTT ÅR - NYA MEDLEMSAVGIFTER

Många medlemmar har redan klarat medlemsavgiften för år 1974. Men tyvärr inte alla! Känner du på dig att du glömt detta - gå till posten omgående! Postgiro nr 16 82 73 - 3. 10 kr ungdom, 25 kr vuxen, 40 kr familj. Tänk på alla fördelar ett klart medlemskap i sektionen ger dig. Bl a gratis utnyttjande av sågspånsslingan, tillträde till möten, betalda startavgifter, gratis träning i Nackaskogen samt Järlanytt 4 gånger per år!

DEM SKA VI FIRA



| | | |
|------|--------------------|-------|
| 18/6 | Kerstin Norrbom | 28 år |
| 24/6 | Maud Gawelin | 36 år |
| 27/6 | Ulla-Britta Hall | 45 år |
| 29/6 | Nils Nilsson | 37 år |
| 14/7 | Gunnar Fernqvist | 45 år |
| 16/7 | Lena Andersson | 16 år |
| 20/7 | Lars Norlander | 15 år |
| 20/7 | Lennart Lindström | 47 år |
| 23/7 | Åke Good | 49 år |
| 26/7 | Rune Rova | 37 år |
| 27/7 | Lollo Hanning | 20 år |
| 31/7 | Gösta Åqvist | 51 år |
| 1/8 | Ulla-Britt Hanning | 46 år |
| 8/8 | Britta Svensson | 38 år |
| 9/8 | Kjell Halldén | 39 år |
| 14/8 | Ethel Danielsson | 33 år |
| 20/8 | Ensio Kolari | 19 år |
| 21/8 | Karl-Bernt Gawelin | 47 år |
| 1/9 | Olle Larsson | 53 år |
| 4/9 | Thomas Bengtsson | 21 år |
| 8/9 | Håkan Hanning | 16 år |
| | JÄRLA IF | 60 år |

SA

bjuder vi på en av månadens dåliga vitsar:

Två tomater skulle ta sig över ett övergångsställe. Den som gick först hann över, den andra blev överkörd. Då vände sig den förste om och sa: - Kom nu Ketchup så går vi!

Vi kan en till, men den lovar vi spara till årsfesten.

OM

du tränar hårt under sommaren, springer på Alliansens alla skubb plus en massa andra kvällsskubb, placerar dig fint på DM-tävlingarna, femdagars, tredagars, tvådagars, endagars, så kan du läsa om dig själv i nästa nummer av JÄRLANYTT som utkommer

DEN 15 SEPTEMBER