

VERKSAMHETEN 2019

Styrelsen för Järla Orientering och Skidor lämnar inför årsmötet den 8 mars 2020 följande beskrivning av verksamhetsåret 2019



Tävlingsresultat

2019 blev ännu ett år i Järlas historia som präglades av såväl av elit som bredd. Mest uppmärksammas är säkert Karolin Ohlssons bragd då hon spurtade hem stafett-guldet på VM i Norge. För Karro innehöll säsongen även höjdpunkter som en första plats i Swedish League och seger på Sprint-SM.

Förutom Karolins Ohlssons sprint-guld tog vi ytterligare två medaljer på SM genom Petrina Costermans (D18 medeldistans) och Jens Rönnols (H21 långdistans) och det förlänger därmed Järlas svit till 21 år i följd med SM-medaljer. Järlas 10:e plats på 25-mannastafetten (utan Karro i laget) visar också på bredden i klubben.

VM

VM avgjordes 12–17 augusti utanför Sarpsborg i Östfold, Norge. Två Järlalöpare deltog. Förutom Karolin Ohlsson även Filipa Rodrigues för Portugal. I år var första året som det var ett renodlat "skogs-VM". Karro hade efter vårens tävlingar blivit uttagen att springa samtliga

tre distanser (lång, medel och stafett). Dock var det stora frågetecken inför hennes start då hon på grund av skadeproblem i såväl höft som häl knappt sprungit i skog på två månader (sedan världscupen i Finland).

På den inledande långdistansen slutade Karolin på en sjätteplats efter en stark avslutning. På medeldistansen kom Karolin på 14:e plats. Filipa Rodrigues, Portugal, blev felstämplad på långdistansen och tog sig till final på medeldistansen där hon slutade på 59:e plats. Inför den avslutande stafetten blev Karolin uttagen att springa sista sträckan i det svenska laget. Lina Strand inledde och växlade i täten. Andrasträckan sprang Tove Alexandersson som efter dubbla guld på de individuella distanserna var sliten och hade inte sin bästa dag fysiskt. Karro gick ut samtidigt som schweiziska Julia Jakob. Efter att de klarat av de gafflade inledningen var de fortsatt tillsammans ju på den gemensamma avslutningen. Karolin var kall och avvaktade för att lita på sin starka spurt. När de kom ner på golfbanan in mot den sista kontrollen hade den löpstarka schweiziskan inte en chans när Karro satte in spurten och Sverige tog en till slut klar seger.

Segern gjorde även att laget blev nominerat som ett av fyra lag till "Årets Lag" på svenska Idrottsgalan i Globen. Ett pris som senare gick till damstafettlaget i längdskidor. Det är första gången en Järlalöpare blivit nominerad till idrottsgalan.

[Till resultat från VM](#)

World Cup

Världscupen i år bestod av fyra omgångar. En inledande omgång utanför Helsingfors i Finland, VM i Norge, ett par tävlingar i Schweiz samt finalen i Kina. VM finns beskrivet ovan. Världscupen inleddes med en medeldistans utanför Helsingfors, Finland där Karolin Ohlsson slutade på fjärdeplats vilket följdes upp med en femteplats på den efterföljande jaktstarten. Efter det präglades säsongen tyvärr av efterhängsna skador som påverkade både VM och Kinarens samt gjorde att hon ställde in tävlingarna i Schweiz. Totalt slutade Karolin ändå på en 11:e plats efter blygsammare placeringar på övriga tävlingar.

För Järlas utländska löpare blev det följande totalplaceringar: Sofie Bachmann (31) och Christoph Meier (29). Även Filipa Rodrigues, Krystal Neumann och Noah Zbinden sprang deltävlingar.

Ungdoms-EM

Efter vårens fina resultat blev såväl Petrina Costermans som Simon Frisk uttagna i den svenska truppen till Ungdoms-EM (EYOC) i Vitryssland vilket var deras första landslagsuppdrag. I tävlingen tar Sverige ut fyra löpare vardera till H18 och D18. Tävlingarna bestod av en inledande långdistans, en stafett och avslutades med en sprint. Tyvärr gjorde varken Simon eller Petrina de prestationer de hade hoppats på. Simon bröt den inledande långdistansen och fick därefter vara reserv till stafetten. På sprinten blev han 63:a. Petrina inledde med att bli 40:e på långdistansen. Växlade som 6:a på andrasträckan i det svenska laget som slutade 4:a på stafetten och fick sedan stå över sprinten på grund av sjukdom. Med på resan var även Erik Mattsson som ansvarig ledare för det svenska laget.

[Till resultaten från EYOC](#)

Junior European Cup

Även på höstens juniorlandslagsaktiviteter var både Simon Frisk och Petrina Costermans uttagna. Junior European Cup, JEC avgjordes i år i södra Frankrike dit Sverige skickade sammanlagt 24 löpare (6 löpare i vardera 18- och 20-klass).

På sprinten blev Petrina 15:e och Simon 46:a. Järlas schweiziske medlem Chamuel Zbinden blev 6:a. På långdistansen gjorde både Petrina och Simon jättebra lopp i den kuperade kontinental terrängen. Petrina slutade 4:a och Simon blev 21:a. H20 vanns av Järlas schweizare Chamuel Zbinden. På stafetten sprang Petrina andrasträcken i det svenska tredjelaget och växlade som tvåa. Laget slutade sedan 6:a. Simon sprang även han andrasträcken i det svenska fjärdelaget och växlade som 23:a. Laget blev sedan 19:e. Chamuel Zbinden sprang sistasträcken i det schweiziska laget som slutade 3:a. Med på resan var även Erik Mattsson som ledare för det svenska laget.

[Till resultaten från EYOC](#)

Veteran-VM

Veteran-VM avgjordes i år i Lettland, i och utanför Riga. Från Järsla deltog vår "grand old lady" Ulla-Britta Hall i äldsta klassen D90 och åkte därifrån med ett guld på sprint, ett silver på långdistans och ett brons på medeldistans.

SM

Årets SM-tävlingar avgjordes i huvudsak i Hälsingland med Natt-SM i Skåne samt USM i Oskarshamn. På de SM-tävlingarna tog Järlalöpare hem tre SM-medaljer. Det innebär att det var tjugoförsta året i följd där Järsla tar hem SM-medaljer och sviten som inleddes 1999 hålls vid liv.

På sprint-SM i Hudiksvall tog Karolin Ohlsson hem föreningens första senior-SM guld på damsidan. På lång-SM utanför Söderhamn tog Jens Rönnols hem ett imponerande SM-silver. Dessutom sprang Petrina Costermans hem bronset på medeldistans i D18.

Järlas löpare som sprang i SM-finaler hade följande placeringar:

Löpare	Klass	Natt	Sprint	Medel	Lång	Ultra
Karolin Ohlsson	D21		1			
Sara Sjökvist	D21	6			11	
Anna Dahlgren-Rosén	D21	28	24	28	26	9
Filipa Rodrigues	D21		25		B-9	
Hilda Mattsson	D21			B-33		
Elsa Jansson	D21			B-DNF		
Jens Rönnols	H21	16	11	13	2	DNF
Anton Nilsson	H21	94	27	D-1	B-23	
David Bejbom	H21				B-13	
Erik Berzell	H21		23	D-4		
Mathias Hall	H21		B-3			
Olle Boström	H21			16		
Petrina Costermans	D18	5	6	3	10	7
Simon Frisk	H18	5	DNF		10	
Victor Sadarangani	H18			DNF		
Åsa Sundström	D16					

Sprintstafettlaget tog en fjärdeplats med laget Petrina Costermans, Erik Berzell, Jens Rönnols och Karolin Ohlsson. Andralaget med Filipa Rodrigues, Mathias Hall, Anton Nilsson och Anna Dahlgren-Rosén blev bästa andralag och slutade 10:a. Vann gjorde Stora Tuna OK.

Vid stafett-SM i Söderhamn var både dam- och herrlagen med och fightades i täten. Förstalaget med David Bejbom, Olle Boström och Jens Rönnols slutade 8:a, endast 5.30 min efter segrande Stora Tuna OK. Andralaget med Anton Nilsson, Erik Berzell och Dan Wester blev 32:a. Damlaget med junioren Petrina Costermans, Anna Dahlgren-Rosén och Sara Sjökvist 13:e. Andralaget med Hilda Mattsson, Signe Klinting och Elsa Jansson blev 32:a.

Swedish League

Swedish League var i år en serie med sex deltävlingar som avslutades med en jaktstart på Södertörn. Järsla var arrangör av två deltävlingar vilket går att läsa mer om under rubriken arrangemang.

I D21 tog Karolin Ohlsson hem totalsegern för andra året i rad efter bland annat en delseger

på sprinten i Fisksätra. Sara Sjökvist blev 11:a, Anna Dahlgren-Rosén 32:a och Filipa Rodrigues 48:a. I H21 blev Ivan Kuchmenko 31:a, David Bejbom 40:e och Anton Nilsson 44:a. Jens Rönnols bröt den avslutande jaktstarten när han slogs om en topp10-placering. I juniorklasserna blev Petrina Costermans 5:a i D18 och Simon Frisk 4:a i H18.

UP

I **UP** (*Stockholms ungdomspriser*) deltog 15 järlaungdomar och tog poäng. Bästa placering hade Åsa Sundström D16 med en 13:e plats.

I **StOF:s ungdomsserie** placerade sig Järla på 12:e plats.

DM

I årets olika distriktsmästerskap i orientering fick Järla 12 individuella guld och flera fina framskjutna placeringar. Totalt blev det 33 pallplaceringar till Järla. Glädjande nog togs även ungdomslöpare hem flera medaljer.

Sprint-DM

Arrangerat av Täby OK.

På sprint-DM erövrade Karolin Ohlsson guld i D21 med Sara Sjökvist som trea. Övriga medaljörer var Olof Hagwall i H10, Lena Jansson i D65, Gunilla Kreiss i D60 samt Ulf Bråsjö i H70. Samtliga segrare.

[Till resultaten för sprint-DM](#)

Lång-DM

Lång-DM arrangerades av Waxholms OK och Sundbybergs IK på Bogesund.

Segrare blev Gunilla Kreiss i D60 samt Jakob Jansson i H40. Silvermedaljörer blev Petrina Costermans i D18, Harri Andrée i H35, Sven Börjesson i H10, Anna Dahlgren-Rosén i D21, Johanna Sundström i D55 samt Lena Jansson i D65. Bronsmedaljörer blev Gustav Netz i H12 och Dan Wester i H35.

[Till resultaten för lång-DM](#)

Medel-DM

Medel-DM arrangerades av Waxholms OK och Sundbybergs IK på Bogesund.

Segrare blev Sven Börjesson i H10, Peter Hemmyr i H40 samt Petrina Costermans i D18. Silvermedaljör blev Sara Sjökvist i D21. Bronsmedaljör blev Jens Rönnols i H21, Lena Jansson i D65, Gustav Netz i H12 samt Olof Hagwall i H10.

[Till resultaten för medel-DM](#)

Natt-DM

Natt-DM arrangerades av OK Södertörn i Ågesta.

Segrare blev David Bejbom i H21 och Lena Jansson i D65. Silvermedaljörer blev Elsa Jansson i D21 samt Johanna Sundström i D55. Bronsmedaljörer blev Oscar Björck i H21 samt Gustav Netz i H12.

[Till resultaten för natt-DM](#)

Stafett-DM

Stafett-DM arrangerades av Skarpnäcks OL i Ågesta.

Järla segrade i D180 med laget Gunilla Kreiss, Lena Jansson och Johanna Sundström.

Bronsmedaljer togs i H21 av Erik Berzell, Martin Härberg och David Bejbom samt av H12-laget med Vilmer Folcke, Olof Hagwall och Sven Börjesson samt Märta Ahlqvist.

[Till resultaten för stafett-DM](#)

Tiomila

10-mila 2019 avgjordes i Glimåkra i Skåne. Järla deltog med tre lag i 10-milakavlen, två damlag och tre lag i ungdomskavlen.

Efter segern 2018 tillhörde damlaget självklart ett av de på förhand mest omnämnda lagen. I laget sprang Anna Dahlgren-Rosén, Sofie Bachmann, Sara Sjökvist, Petrina Costermans och Karolin Ohlsson. Anna inledde på förstasträckan med att växla som 66:a, 6:30 efter täten. På andrasträckan gjorde schweiziske landslaglöparen ett bra lopp och förde upp laget många placeringar. Sara Sjökvist sprang likt i föl den raka "långa dagen". Efter några missar blev det inte samma sammantryckning av fältet som uppstod 2018 och avstånden växte. Efter misstag både på fjärde och femte sträckan sprang Karro in laget på en 22:a plats. Andralaget kom på plats 118.

Herrarnas förstalag blev tyvärr resultatlösa då man på den ogafflade "långa natten" olyckligtvis missade att stämpla på en av de sista kontrollerna. Tävlingen inleddes annars på ett lysande sätt för laget. Jens Rönnols växlade i överlägsen ledning på den andra sträckan då han var 1.33 för andra laget. Han var så snabb att speakern inte uppmärksammade att han kommit förrän fem minuter efter målgång. Vid växling efter fem sträckor låg laget på fjärdeplats. I laget sprang Noah Zbinden, Jens Rönnols, Erik Berzell, Timon Schweizer, David Bejbom, Ivan Kuchmenko, Simon Frisk, Alain Denzler, Anton Nilsson och Christoph Meier. Vann gjorde IFK Göteborg. Andralaget slutade 93:a och tredjelaget som var ett rent damlag slutade på 273:e plats.

I Ungdomsstafetten deltog Järla med tre lag som kom 153:e, 215:e samt 243:e plats. Vann gjorde Karlskrona SOK.

[Till resultat från 10-mila](#)

Jukolakavlen/Venlakavlen

Jukola avgjordes i år i Kangasala utanför Tammerfors. Dagarna innan start fick damlaget ett tungt återbud när givna avslutaren Karolin Ohlsson lämnade återbud på grund av skada. I laget sprang Sara Sjökvist, Anna Dahlgren-Rosén, Elin Hemmyr Skantze, Sofie Bachmann. Laget slutade på 22:a plats. Vann gjorde Fredrikstads SK. Andralaget med Petrina Costermans, Elsa Jansson, Stina Haraldsson och Dominique Bucher slutade på en imponerande 47:e plats. Tredjelaget blev 190:e.

Herrlaget slutade på 30:e plats. I laget sprang Chamuel Zbinden, David Bejbom, Jens Rönnols, Erik Berzell, Simon Frisk, Anton Nilsson, Alain Denzler. Andralaget blev 271:a. Vann gjorde Stora Tuna OK.

[Till resultaten från Jukola](#)

O-ringen

Vid [O-ringen](#) i Kolmården deltog totalt kring 80 startande löpare från Järla. Tävlingarna genomfördes i tryckande hetta under hela veckan. Totalseger togs av Peter Hemmyr H40Kort1. Dessutom var Stina Haraldsson tvåa i D35Kort samt Erik Berzell tvåa i H21-1. Bästa löpare i Elitklasserna var Petrina Costermans som 4:a i D18E, Jens Rönnols som 10:a i H21E, Sofie Bachmann 21:a i D21E, Christoph Meier i H21E, Sara Sjökvist 24:a i D21E, Noah Zbinden 27:a i H21E samt Anna Dahlgren-Rosén 30:e i D21E. Etappsegrar togs av Peter Hemmyr (3st), Stina Haraldsson och Gunilla Kreiss (D60).

Klubbmästare

Lång 4 juni 75 deltagare

H21: Jens Rönnols
D21: Sara Sjökvist
D40: Åsa Börjesson
H40: Per Lembre
D50: Gunilla Kreis
H50: Bengt Hall
D60: Lena Jansson
D16: Åsa Sundström
H16: Lukas Wallhed
D14: Sonja Ahlqvist
D12: Stina Wretblad
H12: Gustav Netz
H10: Sven Börjesson

Natt-KM- 19 mars 19 startande

D21: Sara Sjökvist
H21: David Bejbom
D16: Åsa Sundström
D50: Johanna Sundström
H50: Bengt Hall
H60: Rolf Karlsson

Terräng 15 oktober 76 deltagare

D10: Mathilda Wiberg
H10: Sven Börjesson
D12: Märta Ahlqvist
H12: Linus Nyberg
D14: Hilma Löfgren
H16: Ivar Gentz
D16: Åsa Sundström
D21: Filipa Rodrigues
H21: Jens Rönnols
D40: Malin Samuelsson
H50: Henrik Hagwall

25-mannastafetten

25-manna avgjordes i år på Nytorps ängar i Västerhaninge och Järla ställde upp med fyra lag. Järlas förstalag blev 10:a. Andralaget kom 68:a, tredjelaget 273:a medan fjärdelaget på grund av ett missförstånd saknade en löpare. Totalt startade 381 lag.

[Till resultat från 25-manna](#)

Ranking

I slutet av 2019 hade Järla fem rankade herrseniorer bland de 200 främsta: Jens Rönnols (17), Olle Boström (69), David Bejbom (70), Erik Berzell (133), Simon Frisk (170). Jens Rönnols är också rankad 144 på världsrankingen.

Järlas sex damseniorer bland de 200 främst rankade är: Karolin Ohlsson (3), Petrina Costermans (46), Anna Dahlgren-Rosen (57), Sara Sjökvist (70), Elsa Jansson (126), Stina Haraldsson (183). Karolin är också rankad åtta på världsrankingen i sprint och sexa i skog.

Mountainbikeorientering

SM i mountainbikeorientering avgjordes i Stockholm i augusti. Järsla hade sju deltagare på plats där Göran Andersson cyklade hem två guld och 1 silver i H60!

		Sprint	Lång	Medel
Axel Rudehill Sundell	H16	8	7	4
Stefan Sundell	H50	48	48	43
Fredrik Trahn	H50		46	39
Göran Andersson	H60	2	1	1
Anders Asplund	H60	14		12
Jan-Erik Wiberg	H70	9	14	11
Lasse Englund	H70	8		7

Göran Andersson vann även Svenska Veterancupen i H60 som är en serie med 13 deltävlingar under året.

Skidor

I årets **Vasaloppstävlingar** var det 8 åkare som representerade klubben i de olika individuella skidloppen.

Bredd- och vuxenverksamhet

Under året har vuxna motionärer och tävlande i klasserna HD35- och uppåt tränat ihop med elitgruppen. Klubben satsar på att få flera vuxna medlemmar att tävlingsorientera. Alla ska känna sig välkomna och hitta rätt på träningarna och därför finns träningsvärdar som hjälper nya vuxna på tisdagsträningarna. Under slutet på säsongen inleddes även gemensamma teknikträningar på lördagar. Samordnade av Gunilla Kreiss.

Föreningen har genom kansliets försorg tillhandahållit färdiga orienteringsövningar med fasta kontroller från Järlagården för skolor under både vår och höst. Ett tiotal skolor använde sig av erbjudandet.

Intensivkurs för nya vuxna

För tredje året i rad har Järsla genomfört intensivkurs i orientering för vuxna. 2019 var första året som vi genomförde två kurser; 10–12 maj och 6–8 september, med totalt 39 deltagare. Konceptet där vi varvar teori och praktik från fredag kväll till söndag eftermiddag fungerar klockrent. Det är verkligen en intensiv kurs där vi snabbt går igenom allt från kartans färger till hur det går till på en tävling och hur man kan tjäna sekunder. Deltagarna var mycket nöjda och gav kursen totalbetyget 4,9 i snitt på en femgradig skala. Anna Johansson, Per Lembre och Leif Lundin har hållit i trådarna med hjälp av flera andra medlemmar. Alla 39 deltagare blev också nya medlemmar i klubben.



Orientering på svart nivå

Under ledning av Axel Mattsson genomfördes en träningshelg för medlemmar i början på oktober där 15 glada entusiaster fick lära sig vad orienteringen kräver på svart nivå.

Upplägget bygger delvis på SOFTs nya satsning med kursboken "Full Koll 3", där verktygen för att behärska svart finns samlade med flertalet exempel.

Ungdomsverksamheten

Under 2019 rekryterades Erica Edman som ungdomstränare. Hon utgjorde en pigg injektion i verksamheten, med ny energi och idéer kring träningsupplägg för alla ungdomsgrupper. Det fanns dock ett särskilt fokus på de äldre ungdomarna och deras utveckling. Glädjande nog har vi en lite större och livfull grupp med äldre ungdomar och vi hoppas att under de kommande åren fylla på med fler underifrån.

I november inleddes en satsning för ungdomar DH13 och uppåt för att erbjuda fler träningstillfällen, med syfte att ha mer roligt tillsammans och ge ökad möjlighet till individuell prestationsförbättring. Vi kallar satsningen "Språng till nästa säsong" och siktar på att i ett första steg ställa upp med fler lag i ungdomskavlen i tiomila 2020.



Huvudsakliga aktiviteter och arrangemang under 2019

Januari

Inomhusorientering är populärt bland ungdomarna och inför Stockholm Indoor Cup arrangerades en tisdagsträning i Nacka Gymnasium. Totalt 172 utstämplingar

Februari

Skid-KM arrangerades på Saltsjöbadens konstsnöarena. Trots fem plusgrader och regn kunde tävlingen genomföras i fina spår längs den knappt 2,5 km långa slingan på Saltsjöbadens GK. 31 (23) deltagande ungdomar.

Mars

Måsenlägret. Det populära upptaktslägret lockade rekordmånga och i år satte snölägret i käppar i hjulet för arrangörerna. Totalt 53 (35)¹ medlemmar deltog i lägret. Som vanligt bra boende och kul på BodaBorg på lördagskvällen. På lördagen individuell tävling och på söndagen stafett.

April

Tiomila. Ungdomarna mönstrade tre (ett) lag i ungdomskavlen i Göinge. Vi åkte tillsammans i två minibussar och detta bidrog till stor del till sammanhållningen och den goda stämningen i lagen. Alla lagen kämpade väl och stämplade rätt i den täta och utmanande terrängen i nordöstra Skåne.



Maj

Nybörjarkursen i orientering för ungdomar genomfördes även i år på tisdagar och spände från vår till höst, i ambitionen att behålla fler till sensäsongen. I år deltog 53 (34) barn i kursen, vilka samlades vid sju tillfällen, varav två ungdomsserietävlingar. Matilda Ahlquist var huvudansvarig för kursen, med god hjälp av erfarna föräldrar och ledare i klubben.

Vi deltog i **STOF:s sommarläger** vid Ängsjö friluftsgård med 8 (13) ungdomar.

Juni

Erica utmanade ungdomarna med ett träningsnärvaromål fram till sommaren, med tårta som insats. Ungdomarna lyckades överträffa detta och Erica bjöd så gärna på tårta!

¹ Föregående år inom parentes i hela dokumentet



Augusti

Äventyrsveckan, ett läger för såväl nybörjare som lite mer rutinerade, upp till 16 år. 44 (37) ungdomar deltog och huvudledare var Victor Sadarangani som hade hjälp av andra äldre Järklaungdomar. Lägret var mycket uppskattat och inkluderade allt från rena orienteringsövningar till gyttjig träskfotboll och roliga lekar.



September

I samband med DM-stafetten vid Ågesta arrangerades ett **övernattningsläger på Järlagården**. Vi samlades på lördagseftermiddagen och tränade, åt middag tillsammans och lekte. På söndagen samåkade vi till Ågesta och stafett-DM. 29 (20) ungdomar deltog.

Oktober

Daladubbeln. Den populära tvåmans-stafetten samt patrulltävlingen i kombination med utklädning. Efter den goda erfarenheten från tiomila så åkte vi i år i minibussar. Login stod även i år Bjursås ski center för. 24 (32) deltagande medlemmar.

Terräng-KM 60 (37) ungdomar startade.

November

Höstavslutningen arrangerades i samband med novembertävlingen. Efter orienteringen samlades vi i Järlagården och delade ut priser till bl.a. mesta tävlare och tränare i respektive grupp. Dessutom premierades 10 (8) nya "Järla-tävlare", ungdomar som under året för första gången sprungit tävlingsklass. Järlas Bästa Orienterare (JBO) för ungdomar 13–18 vanns av Lukas Wallhed respektive Åsa Sundström.



Ungdomsserien med två kretstävlingar i maj samt regionfinal i augusti och ungdomsseriefinalen i oktober samlade många ungdomar med som mest 46 (47) startande Järla-ungdomar. Järla slutade på plats 12 (11), 3714 (3819) poäng. I år startade nybörjarkursen senare än vanligt, vilket innebar ett lägre deltagande i serien.

Tävlande ungdomar. Under året gjorde ungdomarna totalt 545 (472) tävlingsstarter. 100 (81) tävlingsaktiva ungdomar under året, varav 35 (33) gjorde fler än fem starter.

Tävlingsarrangemang

Efter ett lite lugnare 2018 hade Järla ett större ansvar för tävlingsarrangemang under 2019. Störst var finalen i Swedish League 3–5 maj där Järla ansvarade för sprint och medeldistans i Fisksätra medan Tullinge ansvarade för långdistansen på Södertörn. Som vanligt var det mycket aktiviteter i maj då vi även arrangerade Stockholms Brantaste den 25 maj. På hösten var det Sicklalloppet och ett mindre arrangemang i Luffarligan. Friska Nacka genomfördes och blev en stor framgång under 2019.

Swedish League-final 3–4 maj med 100-årsjubileum



För att fira 100-årsminnet av den första officiella orienteringstävlingen arrangerade Järle Swedish League deltävling 4 och 5 i Fisksätra. Fredag-lördag den 3–4 maj blev kulmen på en större arrangörsinsats där klubben lade upp inriktningen flera år i förväg. Vi ville ge ett historiskt bidrag till orienteringssportens utveckling.

Inför tävlingarna skapade klubben ett integrationsprojekt med lokala föreningar i Fisksätra. På plats utnyttjade vi det med att medge gratis prova-på-orientering för alla Fisksätrabor i samarbete med Stena Fastigheter som äger stora delar av Fisksätra Centrum. Ett 40-tal löpare testade orientering för första gången.

Sprintdistansen drog igång tävlingarna på fredagen med banor mitt i Fisksätra centrum. Mycket kluriga banor i flera nivåer bland de stora hyreshusen – utmanande och roligt, tyckte både elit och motionärer. Nyritade kartor av Simon Hector som också ansvarade för Sprintens banläggning.

Medeldistansen för Swedish League elitklasser förlade vi till Skogsö, ett litet skogsområde mellan Stäket och Baggensfjärden. Det var ett i många avseenden modigt beslut. Området är välbesökt för Saltisborna, men området har aldrig haft någon orienteringskarta och därför har det aldrig genomförts någon orienteringstävling där. Nu tog Anders Asplund tidigt kontakt med Nils-Göran Olsson för att rita en första klassens orienteringskarta och sedan ritade han själv banor som gav många vägval och växling mellan korta och långa sträckor. Under resans gång hade klubben bra kontakt med kommunen som anlade en fin strandpromenad mellan Skogsö och hamnområdet vid Fisksätra Marina. Den blev levererad med några dagar kvar till tävling. Inte illa, om än något i överkant stressande för tävlingsledningen som då inte hade någon plan B. Att påbjuda simning som del av tävlingsmomentet hade nog överraskat som tillägg till Tävlings-PM.

Genom inramningen runt jubileumsförfarandet gjorde klubben genom Fredrik Trahn också betydande insatser för att lyfta fram orienteringssporten i media:

- SVT Sportnytt på plats för jubileumsinslag
- Specialwebb för arrangemanget
- Reklamfilmer på youtube, äkta propaganda. Vem blir inte sugen på den sporten nu?
- Annonskampanj mot orienteringssverige, Eventor och Skogssport.
- Olle Boström fick springa originalbanan på originalkartan med artikel i Skogssport
- Intervju med tävlingsledaren Per Lembre i StOF-Nytt

- Terrängbilder i sociala medier

Så hur mottogs då arrangemanget av orienteringsverige? Det finns olika sätt att mäta framgång på. Låt oss summera resultatet i några iakttagelser från tävlingsdagarna:

- SOFTs Swedish League coach imponerades av tävlingsledningen under Sprinten. Inte en enda protest - det var tydligen första gången det hänt (!)
- Idel glada miner i målfällan båda dagarna.
- Kyla och till och med hagel på lördag morgon. Men värme i matkön till MittFisksättras kryddiga måltider.
- Fantastisk stämning på arenan med professionella speakers och kringarrangemang med gäster som Riksidrottsförbundets ordförande Björn Eriksson, ordförande i Nackas fritidsnämnd Gunilla Grudevall-Steen, samt Orienteringsförbundets ordförande Inge Blomberg.
- De som inte var på plats kunde njuta av webbsändningar båda dagarna. Mycket uppskattat!

Hur gick det då med avtrycket i orienteringshistorien? Järla visade upp sporten i nya områden och arrangerade mycket fina tävlingar under två dagar. Vi attraherade gräddan av orienteringsverige inklusive framstående internationella löpare. Dock blev det totalt antalet deltagare något lägre än det mål vi satt upp om 2000 deltagare per dag. Kallare väder och hård konkurrens från stora orienteringstävlingar runt samma helg gjorde att antalet löpare stannade vid ca 3000 totalt.



Arrangemanget hade följande huvudfunktionärer:

Tävlingsledare	Per Lembre
Bitr. tävlingsledare	Ola Henriksson
Tävlingsadministration	Michael Ahlquist
Banläggning medel	Anders Asplund
Banläggning sprint	Simon Hector
Utsättningschef	Göran Andersson
Stf chef banläggning	Erik Mattsson
Arenachef	Peter Sandström
Byggchef	Tomas Björelind
Presskontakt	Fredrik Trahn
VIP o Prova-på-orientering	Fredrik Brandhorst
Karantän	Hilda Mattsson
Startchef övergripande	Harri Andree
Startchef elit	Mattias Millinger
Startchef publikklasser	Gunilla Kreiss
Funktionärstillsättning, GPS	Stefan Ljungdahl
Servering	Anna Forsberg
Parkering och logistik	Peter Wipp
Miniknat	Anna Brandhorst
Första hjälpen	Siri Engberg
Priser	Ola Henriksson
Speakerfunktionen	Fredrik Trahn speaker från SOFT: Per Forsberg, assisterad av Peter Hemmyr och Dan Wester
Webb o grafik	Bengt Hall
Stockholms orienteringsförbund	Lars Forsberg

Stockholms brantaste 2019



Lördagen den 25 maj arrangerade vi för tredje gången Stockholms Brantaste i Järlas egna regi. Styrgruppen bestod av Anna Johansson (tävlingsledare), Martin Sahlin (bitr. tävlingsledare och ekonomi), Erik Berzell (arenaboss och marknadsföring), Karolin Ohlsson (sponsring), Oscar Björck (marknadsföring och träningsserie), Michael Refors (IT, anmälan), och Jens Rönnols (funktionärsansvarig).

Totalt fick vi 631 anmälningar till loppet (rekord för Järsla!) och trots att vädret i maj har varit på den svalare sidan så var det drygt 500 löpare som kom till start. Nytt för i år var att vi hade en lagtävling, där den sammanlagda tiden av de tre bästa löparna räknades ihop. Bland löparna fanns både regerande banrekordhållare, världseliten inom orientering, Järsla IF fotbollslag, kollegor, släktingar, vänner och andra som ville bestiga Hammarbybacken.

I damklassen vann regerande rekordhållare Yoie Bohlin som putsade banrekordet med fyra sekunder. I herrklassen vann Filip Dahlgren som precis missade banrekordet med två sekunder. I den könsneutrala klassen (ny för året) vann Daniel Nissila. Alla resultat kan ni hitta [här!](#)



Det mesta gick smidigt under dagen, och vi löste de problem som kom vår väg. När instruktörerna som skulle hålla i uppvärmningen avbokade 30 minuter före start så sprang Mattias Millinger över Hammarbybacken och hämtade den rosa one-piece som Anna Dahlgren-Rosén sedan ledde uppvärmningen i. Vi fick också slut på medaljer, som var spårlöst försvunna! Och vi letade febrilt. De hittade så småningom sin väg tillbaka och skickades ut till de deltagare som inte fick en medalj med post.

Då vi som klubb hade arrangerat Swedish League tidigare i maj var det extra klurigt att få ihop funktionärer. Även om vi var färre funktionärer än planerat så upplevde löparna det som ett välbemannat, välskött, och välarrangerat lopp.



Sicklaloppet, Lilla Sicklaloppet och Sickla Gruvlopp



Sicklaloppets nionde upplaga blev återigen en succé!

Den 15 september arrangerades den nionde upplagan av Sicklaloppet, en 10 km löpartävling med start i Sickla köpcentrum och mål på Marcusplatsen. Samma dag arrangerades för sjunde året Lilla Sicklaloppet – för barn upp till 12 år – samt den sjätte upplagan av Sickla

Gruvlopp, ett 2,5 km långt motionslopp under jorden i Epirocs gruva under Marcusplatsen i Sickla. En mycket stor andel av klubbens medlemmar hjälpte till att göra detta till höstens stora löparfest för alla löpare och publik. Segrade i herrklassen gjorde Archie Casteel, Spårvägens FK på 32:17 och Isabelle Öblom, FK Studenterna vann damklassen på 40:25.

Över 2200 deltagare och en stor publik fick uppleva en härlig löparfest. Det totala antalet deltagare ökade med drygt 10 procent jämfört med i fjol. Så här fördelade sig anmälningssiffrorna

Tävling	2019	2018
Sicklaloppet 10 km	913	839
Lilla Sicklaloppet	831	859
Sickla Gruvlopp	497	334
Totalt	2244	2032

Tävlingsledare var Carina Lidforss och banchef var Peter Wipp.

Friska Nacka 2019

Friska Nacka – Motion, natur, glädje!

Friska Nacka blev under 2019 en stor framgång med 5-dubblat deltagarantal och en 4-dubbling av antalet besökta stolpar. Tack vare ett kommunalt bidrag på 150 tkr kunde vi trycka upp en stor karta över Sicklaön (med Orminge resp Fisksätra på baksidan) i 47 000 exemplar och dela ut den som bilaga till NackaVärmdöposten i april. Gratiskartan ledde till många nya deltagare och i augusti lanserade vi tre betalkartor (över Nyckelviken, Telegrafberget och Saltsjöbaden) som sålde bra och genererade 28 tkr extra till klubben. Totalt 612 registrerade personer deltog och gjorde c:a 30 000 stolpbesök, dvs c:a 50 i snitt. Hela 69 personer tog alla 110 stolparna. 124 personer köpte alla tre betalkartorna för 200 kr och 45 enstaka kartor såldes för 80 kr/st. Våra sponsorer har varit extra generösa och skänkt priser som lottats ut vid fem tillfällen under säsongen. Totalt gav 2019 ett överskott på 23 tkr.



Andra mindre arrangemang

Vinterserien

Järla arrangerade vinterserien den 6 januari med TC på Järlagården med Erik Mattsson som banläggare. Arrangemanget samlade 260 deltagare.

Luffarligan

Den 2:e oktober arrangerade föreningens veteraner under ledning av Jan Olov Norén Luffarligan med samling vid Fisksätra Sporthall. Tävlingen avgjordes på den nyritade Skogsökartan och samlade 206 deltagare.

Annan verksamhet

Kartverksamheten

Vi har under året haft en omfattande verksamhet rörande våra kartor. Tillsammans med Skogsluffarnas OK och OK Ravinen äger vi kartan över Nackareservatet och Erstavik. Under de senaste åren har kartan ritats om från grunden med nytt grundmaterial. Detta arbete färdigställdes under 2019 där vi nu har en helt nyritad karta över hela området. Delar av den nya kartan användes också vid Swedish League-deltävlingarna i Fisksätra i maj. Då användes bland annat det jungfruliga Skogsö där elitklasserna sprang sin medeldistans. Sprinttävlingen avgjordes i centrala Fisksätra på en nyritad sprintkarta av Simon Hector. Kartan är i nuläget

inte helt färdigritad än utan kantområden ska färdigställas under 2020. Projektet har delfinansierats genom anläggningsstöd från Stockholms Idrottsförbund samt Nacka kommun.

Under hösten 2019 påbörjades nyritning av kartan Orminge där Järla ska arrangera stafett-DM i september 2020. Kartan ritas av Nils-Göran Olsson och ägs tillsammans med OK Ravinen. Även här bidrar Stockholms Idrottsförbund med delfinansiering.

Kartorna över Velamsund och området norr om Gustavsberg samt Tuna-Breviksområdet på Värmdö ägs gemensamt med Gustavsbergs OK och OK Ravinen. Även för den kartan finns det planerad nyritning inom kommande år. Vidare äger vi ensamma kartan Åva Norra.

Dessutom ritade Jens Rönnols en skolgårdskarta över Neglinge skola i Saltsjöbaden samt reviderat lärkartor åt Johannes Petri skola i Lännersta, Sågtorpsskolan i Orminge och Vilans skola vid Henriksdal.

Kontakter med Nacka kommun

Föreningens styrelse har fortsatt utveckla kontakterna med Nacka kommuns politiska ledning samt för verksamheten relevanta tjänstemän.

Vi träffade högsta ansvariga politiker, Kommunalförbundsstyrelsen och tillika Fritidsnämndens ordförande Gunilla Grudevall-Steen, samt Kultur- och fritidsdirektör Anders Mebius, i samband med ett förberedande sonderingsmöte inför ett eventuellt O-ringenarrangemang 2025. Gunilla Grudevall-Steen besökte även i egenskap av prisutdelare vårt Swedish League arrangemang i början av maj.

Kontakterna med Nackas kommunala tjänstemän har också avsevärt förbättrats under året och vi möter nu mycket större förståelse från ansvarig personal, inte minst vad gäller markfrågor. De tidigare diskuterade riktlinjer för friluftsanslag som riskerade medföra allvarliga inskränkningar på möjligheterna att överhuvudtaget genomföra normala orienteringstävlingar på kommunens marker har också av allt att döma lagts på is.

Representanter från styrelsen har även närvarat vid de allmänna informationstillfällena som Nacka kommun har bjudit in till.

Vidare skall framhållas Nacka kommuns stöd till flera av våra aktiviteter som Friska Nacka, kartbidrag för ny karta över Skogsö samt Erstaviksskogen och vidare ekonomiskt stöd för installation av nya lås för ökad brandsäkerhet på Järlagården.

O-ringen 2025

Stockholms Orienteringsförbund har sedan en tid arbetat för att söka O-ringen 2025. Som en del i detta har Järla hjälpt till med att ordna sonderingsmöten med ansvariga på Nacka kommun samt Erstaviks Fideikommiss. Både Nacka kommun och markägaren Erstavik ställer sig positiv till ett eventuellt O-ringenarrangemang i Nacka.

Samarbete med skolorna

Föreningen har genom kansliets och Åsa Sundströms försorg tillhandahållit färdiga orienteringsövningar med fasta kontroller från Järlagården för skolor under både vår och höst. Ett tiotal skolor använde sig av erbjudandet.

Hemsida och nyhetsbrev

Under året har våra digitala informationskanaler hemsidan och Järlas nyhetsbrev fortsatt utgjort länkar mellan medlemmarna och klubbens verksamhet. Vid sidan av klubbens officiella hemsida finns dessutom flera Facebook-konton och grupper, för bland annat Järla Breddgrupp, samt separata hemsidor för Sicklaloppet, Stockholms brantaste och Friska

Nacka. Det går också fortsatt att följa Järlas orienterare på både Twitter och på Instagram där just Järlas Instagramkonto under året rankades som orienteringssveriges mest populära.

Följare på sociala medier:

	Facebook	Instagram	Twitter
Järsla Orientering	298	1410	878
Sicklaloppet	1904	428	16
Stockholms Brantaste	4327	797	421
Friska Nacka	188	18	

Anställda

Under 2019 har Järsla haft flera deltidsarvoderade personer. Stefan Hedström som kanslist på Järlagården, Erica Edman som ungdomstränare, Carina Lidforss som projektledare för Sicklaloppet samt Karolin Ohlsson för bland annat arbetet med föreningens klädbeställningar. Föreningen har också anlitat Jonas Andersson på konsultarvode för marknadsföring av Sicklaloppet samt Linda Spjut som stöd för kassörsfunktionen.

Träningar

Järsla Orienterings träningsverksamhet har under 2019 skötts av Erik Mattsson. På tisdagskvällarna som är föreningens huvudsakliga träningstillfälle tränar hela klubben, från elitlöpare till nya ungdomar och motionärer. Tisdagsträningarna har normalt utgått från Järlagården även om övningarna för äldre ungdomar och elitlöpare oftast har genomförts i områden lite längre bort från den absoluta hemmaterrängen. För det mesta har över 50 medlemmar deltagit och ibland har så många som drygt 100 klubbmedlemmar tränat tillsammans. Efter träningen har det serverats gemensam soppa till deltagarna. Utöver tisdagsträningarna har Järsla haft regelbunden träningsverksamhet under torsdagar (teknikträningar under barmarkssäsongen) och söndagarna (konditionsträning under lågsäsong). Dessutom har ett antal interna arrangemang som Järsla-O-tour genomförts. Elitgruppen genomförde träningsläger i Turkiet i februari, ett SM-förberedande träningsläger i Hälsingland i maj samt ett förläger i samband med Jukola Finland 11–16 juni.

Skidspår

Järsla anlägger och underhåller cirka 9 km skidspår i området mellan Järlagården och Hellasgården. Under 2019 blev nyttjandet återigen begränsat på grund av den snöfattiga vintern.

Idrottslyftet

Föreningen har under 2019 erhållit flertalet bidrag från Idrottslyftet för vår verksamhet.

- Klubbmedlemmars deltagande i barn- och ungdomstränarutbildningar.
- Ungdomssatsningen "Språng till nästa säsong"
- Vår satsning på Erica Edman som ungdomstränare
- Integrations- och inkluderingsaktiviteter i Fisksätra

Järlagården

Järlagården är föreningens hjärta där mycket av klubbens verksamhet utgår ifrån. Dessutom är den även en inkomstkälla vid uthyrning. Under 2019 har Järlagårdens uthyrning minskat i avvaktan på genomförande av förändringar efter den brandsyn som genomfördes under sommaren. Detta medförde då också minskade hyresintäkter under andra halvan av året. Genomförda förbättringar har bland annat inneburit skyltning av utrymningsvägar, byte av dörrlås, borttagande av gallergrind mot balkongen samt utplacering av brandvarnare och utrustning för brandsläckning. Fortfarande återstår en del åtgärder som måste genomföras.

Järlagården har under året även utrustats med en hjärtstartare som finns placerad i entrén. Vidare har en cykelparkering anlagts till vänster om infarten från Hästhagsvägen. En ny Järlagårdskommitté under ledning av Sara Hektor har bildats och den kommer att ta fram en prioritetslista vad gäller underhållet. Under året har två arbetsdagar arrangerats där medlemmarna hjälpt till med underhåll, städning och trädgårdsskötsel.



Julgransförsäljning 2019

Julgranskommittén med Gustav Grandin som sammanhållande har planerat och med en stor mängd av klubbens medlemmar sålt granar från sju olika försäljningsplatser (Sickla två platser, Hammarby Sjöstad, Järla Sjö, Ringparken, Järlagården och Henriksdal). Detta år fick vi en nettoförtjänst på ca 300 000 kr att jämföras med förra årets rekordnotering på 370 000 kr.

Vi sålde färre vanliga granar (756 nu mot 846 förra året) och kungsgranar (266 nu mot 290 förra året). Orsaken var troligen dåligt väder i början av försäljningsperioden och större konkurrens från andra försäljare (t ex Bauhaus). Vi har också haft det webbaserade bokningssystemet som fungerat bra. Liksom förra året var det problem med att få medlemmar att boka in sig på pass i slutet av försäljningsperioden, vilket medförde att en

del medlemmar fick göra extra insatser. Transporterna fungerade hyggligt även om det mot slutet var svårt att få ihop folk till dessa.

Försäljningen av stora granar till bostadsrättsföreningar och företag gick bra och vi hade en nettoförtjänst från dessa på över 120 000 kr. De stora granarna börjar bli mer och mer viktiga för oss nu när försäljningen av små granar har minskat en del under det senaste decenniet.

Baselland i Schweiz

Samarbetet mellan vänklubbarna Järla Orientering och OLV Baselland har fortsatt under 2019. Järlas Anders Holmberg som bor i Schweiz har sprungit för Baselland på tävlingar i Schweiz medan Kaspar Högler, Christoph Meier, Noah Zbinden, Chamuel Zbinden, Timon Schweizer och Sofie Bachmann har tävlat för Järla i Sverige på 10-mila, O-ringen och 25-manna. Under inledningen av året bodde den schweiziske juniorlandslagsmannen Chamuel Zbinden tre månader i Nacka för att utveckla sin orientering och lära sig svenska.

Utmärkt förening

År 2014 fick Järla Orientering Nacka kommuns utmärkelse Utmärkt förening i Nacka.

Arbetet med Utmärkt förening i Nacka består av sex områden som leder till framtidens förening:



Utmärkelsen gäller för två år i taget. Föreningen deltar på återkommande uppföljningar med kommunen och SISU, där kriterierna för utmärkelsen går igenom. I denna uppföljning tittar man på vad som fortfarande är aktuellt och vad föreningen kan behöva arbeta vidare med. Under 2019 har vi bland annat arbetat med brandsäkerheten på Järlagården och investerat i en hjärtstartare.

Miljö och klimat

Miljö- och klimatfrågor har diskuterats i olika sammanhang. Vi anger t ex som regel hur man tar sig med kollektivtrafik till de tävlingar vi arrangerar och på Swedish League prioriterades tågresandet till tävlingen framför bilåkning. Samåkning till tävlingar är alltid en prioriterad fråga. Sedan 2017 har vi också en miljöpolicy för föreningen.

Tillsammans med vår samarbetspartner [Mälarenergi](#) har vi ställt en bikupa i skogsbacken bakom Järlagårdens skoterförråd. Bina bidrar till ökad biologisk mångfald i området och vi gör en insats för naturens egna trädgårdsmästare. Sedan 2014 har 50 kr av anmälningsavgiften i Sickla gruvlopp skänkts till "Vatten åt Alla", en ideell organisation vars uppgift är att förse människor i nöd med rent dricksvatten.

Utmärkelser utdelade 2019

Elin Hemmyr Skantze tilldelades priset **Årets förebild 2018** ur Nisse Nilssons minnesfond: Elin är sedan barnsben 100% järlait. Från början en mycket talangfull ungdom via juniorlandslaget till att bli en av landets bästa seniorer. Idag trebarnsmamma och ändå en självklar löpare i det historiskt vinnande 10-milalaget.

Hederspriset **Årets Kanon** tilldelades Michael Ahlquist med motiveringen: "Med stort engagemang och ödmjukt ledarskap får Michael föreningens viktigaste verksamhet att fungera."

Integration

Inför Swedish League-deltävlingarna i Fisksätra genomförde föreningen ett antal integrations- och inkluderingsaktiviteter i syfte att aktivera och intressera även lokal befolkningen för de kommande tävlingarna. Tillsammans med organisationen "En Frisk Generation" genomfördes två aktiviteter i Fisksätra Sporthall med barn och deras föräldrar. Dessa bjöds även in för att prova orientering på Swedish League-tävlingen. Under själva tävlingen kom 30-talet barn med föräldrar och provade riktigt orientering vilket var uppskattat. Med i samarbetet var även fastighetsägaren Stena Fastigheter.



Några av de yngre Fisksätraborna som provade på sprintorientering i samband med Swedish League.

Nacka i mars 2020

Styrelsen för Järla Orientering och Skidor

Fredrik Brandhorst (ordförande) Stina Haraldsson, Gunilla Kreiss, Erik Mattsson, Sara Sjökvist, Eva Hagwall, Leif Lundin, Ola Henriksson