

# MAGAZINET

Järla IF Orienteringsklubb, Nacka

Nr 1, december 2007, årgång 37



# Olle

Svensk mästare

Magnus, 120 mil  
cykling – non stop

Anna i klassikern

Anki och björnen



# Maktskifte i Nacka

Det är dags att summera ännu ett framgångsrikt år för Järla. Och tid för att blicka framåt mot 2008. Ett år som jag tror kan bli mycket intressant i Järlas expansiva resa.

2007 har varit ett år med mindre av de absoluta toppresultaten men istället fler placeringar än vanligt precis under den yppersta toppen. Elin, Anders och Olle har som vanligt presterat i toppklass men därunder har flera gjort stora framsteg. Mest imponerad är jag nog av Linnéa Långberg och hennes stabilitet, framför allt på SM. Sviten 20, 10, 9, 8 och 4 på de olika SM-distanserna visar att här finns det verkligen utvecklingspotential.

Jag har under året kunnat konstatera ett maktskifte i Nacka. Inte politiskt, för där verkar moderaterna och Erik Langby vara orubbliga vid makten sedan länge. Langby är för övrigt gästskribent i det här numret att Järlamagazinet. Däremot har det skett ett maktskifte i vilken som är den ledande orienteringsklubben i Nacka.

## Historisk helg

Det var nämligen en historisk helg i Eskilstuna i slutet av april då Järlas herrar för första gången sedan 1964 slog Ravinens herrlag. Imponerande! Går man sedan igenom resultaten i de andra stora kavlarna 2007 så bekräftas maktskiftet Järla över Ravinen.

I de tolv största svenska stafetterna i herrhuvudklassen har Järla slagit Ravinen sex gånger under året (Måsen, Tiomilarepet, Tiomila, Hälsingekavlen, U-Tiomila och DM) och Ravinen har slagit Järla tre gånger (Stigtomta, 25-manna och Småland). I de tre resterande stafetterna (Kolmården, Rånäs och Siljan) har Ravinen inte kommit till start med något lag medan Järla placerat sig bland de tio främsta lagen.

Med hundratalet deltagare i KM på Åland och 158 logianmälningar till O-ringen i Sälen 2008 visar det på en större bredd än på mycket mycket länge. Jag tror inte att de siffrorna går att hitta om man tittar tillbaka i Järlas historia. KM på Åland var för övrigt årets bästa arrangemang i Järla och

pricken över i var den nära 30-gradiga försommarvärmen och solen som gjorde att alla trivdes.

Det går fortfarande självklart att anmäla sig till O-ringen, men ska du ha logi tillsammans med övriga Järla börjar det bli bråttom. Läs Anna Refors artikel längre fram för att ser hur läget är.

## K-G borta

Med stor sorg har jag under året tvingats konstaterat att en av mina stora orienteringsidoler har gått bort, speakern KG Nilsson, IFK Lidingö. Jag saknar hans nickande blick och trygga handslag när vi träffades på tävlingarna, men framför allt saknar jag hans röst. Måhända är Forsberg och Kristiansen världens bästa nutida speakrar men KG var giganten före dem och ingen kunde mäta sig med KG:s klassiska röst i Tiomilanatten som kunde få publiken att rysa, folk att hålla sig vakna och ögon att tåras. KG hade stenkoll på läget och förmedlade dramatiken med precision långt före elektronik, Internet, tracking, splits och TV-kontroller.

Dagens Tiomila har mera fokuserat på att rapportera allt som händer de tio första lagen, övriga släpps vind för våg. Även om inte speakern rapporterar så kan man knapp inte heller på arenan få reda på hur andra lag ligger till. Tiomila har gjort ett generalfel när man måste ringa hem och väcka nån kompis som får slå på datorn för att se om ens lag stämplat vid tredje radion eller inte.

## Järlagården

Järlagården har senaste året under tid till annan varit mer en byggarbetsplats än en trivsam klubbstuga. Men nu är det mesta klart med utbyggnaden och formerna för nya Järlagården börjar hittas och trivsamenheten är på väg tillbaka. De nya utrymmena är väldigt välkomna. Jag väntar med stor iver på en inbjudan till invigning en skön vårväll tillsammans med hela klubben. Varför inte på söndagskvällen efter Tiomila för att samtidigt fira framgångarna i herr, dam och ungdomsklassen?



Men allt är inte positivt i Järsla, konstigt vore väl det. Jag ser några orosmoment på Järslahimlen. Sjunde plats i ungdomsserien i Stockholm är det sämsta resultatet på de senaste fem, kanske tio åren, vilket är en första varningsklocka. Jag hoppas att det är fler än jag som hört den ringa.

Varningsklocka två är att intresset för skidverksamheten verkar gå ner. Trots stort antal skidsångstränande på tisdagarna under november och december har anmälda till skidlägret i Harsa vecka 1 nära halverats. Från att ha varit 50-talet deltagare de senaste fem åren är det i år bara knappa 30. Dock finns det uttryckliga önskemål från styrelsen och de andra kommittéerna att fortsätta med lägret. Skidkommittén har därför all anledning att se över upplägget inför nästa år. Kanske skulle intresset öka igen om lägret var på ett annat ställe än Harsa och vid en annan tidpunkt än vecka 1?

En trevlig julklapp var förstås beskedet att Peter Hemmyr väljer Järsla 2008. Ett mycket välbehövligt tillskott i seniorstallet. Jag tror personligen att Peter blir en mycket bra brygga i nivåavståndet mellan Anders Holmberg och de andra seniorerna. Det kan bli ett minst sagt intressant stafettår.

Vill avsluta med en iakttagelse från Finntorps Torg mitt under brinnande julgransförsäljning en söndagseftermiddag i december. Plötsligt mitt i detta ett av Sveriges mest öde centrum när jag står

och stampar och fryser och ingen köpare syns på mils avstånd kommer en man lommande med uppknäppt skinnjacka. Han ser vilsen ut, läser på vägskyltar, tittar på klockan, kommer fram och tittar förstrött på granruskorna, ringer i telefon och går sen in och köper en korg i kiosken. Våra blickar möts en kort sekund innan han försvinner i en taxi. Vem det var? J-O Waldner. Mitt i Finntorp. Mitt i världen. Mitt i livet.

Upplevelsen slår min annars starkaste granupplevelse från 1986 när jag och Henke Stjernström sålde gran vid Järslakiosken. Såld en tanig granusling till Anna Books mamma som var mer än irriterad för att vi inte visste vem Anna Book var.

Att sälja gran är minst sagt fostrande och personlighetsutvecklande, precis som det är att vara med i Järsla.

## Gott Nytt År

Fredrik Trahn  
Redaktör



Jarlas arrangemang vid Åva – Järsladubbeln – är över och de sista deltagarna beger sig hemåt.



# Tålamod gav Olle SM-Guld

Av Olle Boström

**Det är den 16:e september och jag står i startfällan. I huvudet virvlar tankarna runt och magen pirrar av nervositet. Jag försöker fokusera och samla mig, men det är svårt. Jag vet att nu väntar ett lopp som jag har laddat för länge. Det kommer säkert att bli svårt och jobbigt.**

Men det är samma för alla, tänker jag, och terrängen passar mig, kom igen nu Olle, det är som gjort för dig. Gör så gott du kan så får du se. Jag kollar upp på startklockan, hör det klassiska pipet, tar ett fast tag om kartan, och ger mig iväg.

Men, jag ska börja berätta om helgen innan SM.

Det var DM-stafett och jag skulle springa sista sträckan. Jag visste att vi låg bra till och att om jag gjorde ett bra lopp så kunde vi vinna. Men, samtidigt var det här sista tävlingen innan SM, och jag ville göra ett bra genrep. Jag växladades ut som tvåa efter Johan och sprang iväg. Allting flöt på bra och jag kom ikapp ledaren.

Så hände det som inte fick hända, jag kom till sjätte



Foto: Skogssport

kontrollen före femte, läste att det var rätt kodsiffra, och sprang mot nästa. Jag märkte det till slut men hade då bommat över åtta minuter. I mål hängde jag med huvudet, kände att jag förstört för laget, men även att jag gjort ett uselt genrep. Om det gått så dåligt här, hur skulle det då kunna gå bra helgen därpå?

Men sen flöt veckan på, det blev fredag, och dags att åka till SM. Efter att ha kommit ungefär en kvart för sent till Gullmarsplan, på grund av försenad tunnelbana, så började vi den långa resan ner till Varberg, där Lång-SM skulle gå av stapeln.

På lördagen var det kval, och äntligen dags att tävla. Jag kände mig verkligen motiverad och väldigt positiv. Jag hade känt mig i bra löpform den senaste tiden, och tyckte att det skulle bli kul. Jag



Foto: Skogssport

## ***Olle Boström***

### ***Svensk Mästare, H18 långdistans***

visste att det enda som gällde var att göra ett bra orienteringsmässigt lopp för att förhoppningsvis ta mig till final. Men, jag var lite osäker på terrängen och vad som väntade där ute. De gamla kartorna som jag sett hade i och för sig sett bra, svåra och utslagsgivande ut men jag kände mig ändå lite osäker. Det gällde att komma in i orienteringen till första och

inte göra några "klatningar". Tankarna från förra helgen kom upp, och jag ville verkligen inte göra bort mig som då.

Jag kom som tur var snabbt in i flytet och spikade första kontrollen. Loppet fortsatte bra och jag kände att jag sprang koncentrerat och kontrollerat, någon

liten kontrollmiss, men annars ett väldigt bra orienteringslopp. När jag kom mot mål hörde jag att jag var första H18-löpare vid förvarningen, och förstod att jag måste ha passerat ett antal löpare längs banan. Sen jag kommit i mål förstod jag ganska snabbt att jag borde ta mig till final, men inte hur bra jag skulle komma resultatmässigt.

När alla kommit i mål visade det sig att loppet räckte ända till seger i heatet med nästan två minuter, och att jag dessutom hade bäst tid bland alla heat. Detta förde med sig att jag kom att få starta sist i söndagens final, och det kändes skönt. Jag tycker nästan alltid att det är en fördel att starta sist, för då vet man ju vad man kommer direkt när man går i mål.

För de andra i klubben gick det också väldigt bra i kvalet. Anders vann sitt heat, Elin kom tvåa i sitt och även Ellen och Linnea gick vidare från sina kval i D18.

### **Finaldags**

Finalen på söndagen skulle vara 9,2 km vilket är lite längre än vad banorna normalt brukar vara. Det tycker jag dock bara var bra, då ett SM väl ska vara lite hårdare än en vanlig tävling.

Men, jag visste då också att det som skulle avgöra var om man orkade koncentrera sig och göra ett helt stabilt lopp hela banan igenom. Det var också det sista Hasse tipsade mig om innan start, att ha tålmod, det avgörs inte till första kontrollen.

Ungefär en halvtimme innan start började jag värma upp och hann bli både laddad och nervös. Men sen när det väl började närma sig start så kom fler och fler tankar upp. Tankar som att jag faktiskt hade en bra chans i den här tävlingen, jag vann ändå kvalet. Och, även tankar man tidigare bara drömt om, att få starta sist i ett SM och komma in i mål och kanske då få höra att man vunnit. Men att den drömmen skulle slå in var väl inte vad jag trodde då.

Så var det då dags för start. Jag fick ganska snabbt grepp om kartan och valde vägval till ettan. Jag följde det, men alldeles innan kontrollen så gjorde jag ett parallellfel, hamnade 100 meter snett, och bommade en halvminut ungefär. Jag började stressa upp mig lite, sprang snett ut från kontrollen, och kom inte riktigt där jag tänkt mig. Men, ganska snart kom jag in på rätt vägval och efter det kom jag bra in i orienteringen, och sprang bra på de nästföljande kontrollerna.

Efter sedan ungefär 5 km skulle det komma en långsträcka tillbaks mot TC, där varvningen var. Jag såg att det fanns flera vägval på den här långsträckan. Först ett stigvägval till vänster, men det såg för långt ut, sen ett runt vägval till höger, men det såg alldeles för krångligt ut med höjdskillnader och ”bök”. Jag bestämde mig för att springa rakt på, även om det såg grönt ut, plus en del kupering. Men, om alla väg-

val innebär ”bök”, så var det väl bäst att böka rakt på så kort som möjligt, tänkte jag.

Jag hittade ett väldigt bra stråk, de grönområden jag passerade var ganska lätta att ta sig igenom, och jag kom sedan perfekt in mot kontrolltagningen. Nu hörde jag speakern. Den som startade sex minuter före mig höll på att varva, och han låg fyra minuter efter ledaren. Då förstod jag att jag hade två minuter på mig till varvningen för att ta ledningen. Det kändes lite konstigt och jag blev nervös. Men det gick bra och jag hörde hur speakern Per Forsberg säger att ”- Nu händer det saker i H18 och Olle Boström tar ledningen med 27 sekunder”. Härligt, jag leder, tänkte jag. Men så kom tanken, att om man leder vid varvning med bara två kilometer kvar att springa, då finns chansen att vinna...

### **Visdomsord av Hasse**

När jag sprang där längs varvningssnittet kände jag att jag höll på att tappa koncentrationen lite. Men då hör jag Hasse skrika: ”- Tålmod nu Olle, tålmod”.

Direkt förbyttes tankarna och jag förstod att enda sättet att klara av resten av loppet bra var att koncentrera sig, hålla ihop orienteringen, springa så bra som möjligt och se hur långt det räcker. Jag lyckades hålla koncentrationen uppe, tog kontrollerna bra, men dock en liten kontrollmiss på ca 20 sek.

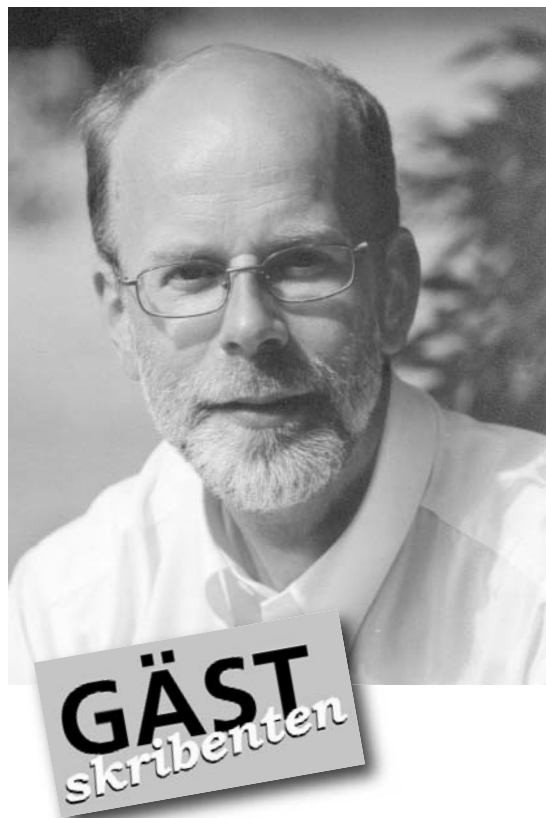
På väg mot näst sista, inföll den där nervositeten igen. Jag såg att avslutningen till sista var lätt, nu borde jag inte kunna missa mer och snart skulle jag höra speakern. Skulle det räcka ända fram? Jag spikade även näst sista, och på väg mot sista hörde jag Forsberg igen, men jag uppfattade aldrig riktigt vad han sa. Först efter att jag stämplat, hörde jag att det var mot seger jag sprang. En enorm känsla uppkom, det kändes nästan som om jag flög fram över spurten. Jag hörde folk ropa, – Härligt Olle!

### **SM-guldet i hamn**

Allt kändes perfekt och i mål möttes jag av Hasse, Göran, min tränare i Sandviken, och många kompisar. Det kändes nästan ofattbart. Äntligen så stod jag där med mitt SM-guld, och drömmen som jag haft innan att få starta sist i en SM-final och få komma in och höra att jag vunnit, den hade slagit in.

För Järla var det också en väldigt bra dag. Anders blev trea, Elin sexa, Linnea åtta och Ellen 22:a. När jag sedan summerar min Lång-SM helg, kan jag inte klaga på mycket, en helg där jag uppfyllde allt som jag planerat. En helg där jag verkligen fick känna mig nöjd. Detta blev ett SM som jag kommer att minnas för all framtid, och som alltid kommer ge mig ett leende på läpparna när jag tänker tillbaka på det.

# Lätt vara stolt över Järla IF Orientering!



Av Erik Langby kommunstyrelsens ordförande

För mig som vuxit upp i Nacka rymmer Järlagården och dess omgivning många positiva minnen. Familjen flyttade till centrala Nacka från Södermalm när jag var nio år. Detta innebar att jag började i tredje klass i Vikdalens skola för att sedan avverka Järla skola, Birka och slutligen Ekliden, som då var gymnasium. Dessa tio år i Nackas skolor innebar många friluftsdagar och där ett antal hade Järlagården som utgångspunkt. Det kunde gälla både orientering och längdskidåkning. Detta gör att jag tidigt fick en relation till Järlagården – en relation som sedan fyllts på med många andra positiva kontakter genom åren.

## Järla IF Orientering – ett föredöme

Järla IF och Järla IF Orientering har alltid stått för positiva värden. Orienteringsverksamheten har också under lång tid varit väldigt imponerande i både sin bred och sin elit. Det är också lätt att känna särskild sympati för klubbar som så naturligt blandar pojkar och flickor liksom unga och gamla i sin verksamhet. Medaljskörden från tävlingar på många nivåer är otroligt respektingivande! Klubben är verkligen ett exempel på svensk idrottsrörelse när den är som bäst!

## Idrotten viktig för barns och ungdomars uppväxtförhållanden

Med rätta diskuteras mycket om hur vi i samhället kan åstadkomma positiva uppväxtförhållanden för barn och ungdom. Inom moderaterna i Nacka, som jag ju sedan många år representerar, har vi länge jobbat med kommunens förhållande till idrotten. Detta just för den enormt stora betydelse som idrotten har. Eftersom jag själv jobbat mycket aktivt med vårt

Idrottspolitiska program 2006, som var ett av de program vi gick till val på och nu håller på att genomföra, tar jag mig friheten att citera delar av inledningen i programmet eftersom det så lätt för tanken till Järla IF Orienterings verksamhet.

*”För oss moderater är frågan om barn och ungdomars uppväxtvillkor väldigt viktig. Vi vill att alla som växer upp i Nacka ska kunna växa och utvecklas utifrån sina förutsättningar. Vi vill också ge bra förutsättningar för god folkhälsa. Detta givetvis främst för den enskildes skull, men också för att för framtiden minska pressen på sjukvården och andra vårdinsatser.*

*Kommunens politik för idrott och fritid är därför för oss en stor fråga. Kommunen ska skapa goda förutsättningar för föreningar, enskilda och företag att verka inom idrotts- och fritidsområdet. Kommunen ska medverka till att nya anläggningar kommer till och ge bra bidrag till idrotten och föreningslivet. Kommunen ska också sköta sina egna anläggningar väl. Under den gångna mandatperioden har vi investerat ca 150 mkr i nya eller renoverade anläggningar. Dessa satsningar bör utökas under den kommande perioden. ...”*

## Orienteringen förtjänar särskilt stöd

Vårt idrottsprogram rymmer, förutom en del allmänna delar, också 47 punkter kring speciella frågor. Punkt 31 handlar om just synen på orienteringen och vikten av fortsatt stöd till ”IP Skogen”, kartproduktion mm. Kommunens stöd till utbyggnaden av Järlagården är också ett exempel på hur vi vill stötta klubbens mycket fina verksamhet. Ett varmt lycka till i den fortsatta verksamheten!



# Öga mot öga med björnen

Av Anki Holmberg

Mel: Mors lilla Olle. Text: Anki Holmberg

*"Anders Holmbergs gamla morsa i skogen gick,  
rosor på kinden och solsken i blick,  
läpparna inte av bär vara blå,  
bara jag slapp att så ensam här gå,  
brummeli brum vem ligger där..."*



**J**a, vem låg där?

Jag var på väg mellan tredje och fjärde kontrollen på en Ö7-bana vid en av Hälsingetävlingarna i maj. Jag hade tänkt att följa en bit längs en kraftledning, ner till en stor mosse för att sedan gå ett par hundra meter in till kontrollen.

Men eftersom jag mer är en lufsare än en löpare så tyckte jag att det vara väldigt svårforcerat under kraftledningen eftersom det låg en massa nedhuggna träd och sly där. Därför bestämde jag mig för att istället gena genom ett grönområde som var brett men inte så djupt.

## Avståndet var max två tre meter

Jag gick in i grönområdet som var mycket tätt med små tallar och granar och en hel del undervegetation. När jag hade stängt mig in några meter så hörde jag plötsligt ett ganska högt ljud, ett obeskrivligt ljud som jag aldrig tidigare hört. Det smackade på ett konstigt sätt och var som ett lågmält brum. När jag vände mig lite åt sidan för att komma förbi ett par träd så mitt i det där täta stod helt plötsligt jag öga mot öga mot en livs levande björn!!! Avståndet mellan mig och björnen var max två tre meter. Han stirrade rakt på mig och jag på honom. Han låg alldeles stilla och jag var som förstenad, som i ett vakuum. En känsla som inte går att beskriva.

Tala om björnfrossa! Vi stirrade tysta på varandra. Ja Anki, jättesnabbt kom tanken: "Det är så här du ska dö."

Jag gjorde det man inte ska göra, jag lade benen på ryggen och sprang. Jag tittade inte bakåt på något sätt. Så fort har jag nog aldrig sprungit i hela mitt liv.

Trots mitt skrärade tillstånd lyckades jag hitta resten av mina kontroller men jag inbillade mig flera gånger att jag hörde flera björnar som pratade med varandra. Så fort jag kom i mål stannade jag och skrek rakt ut "Jag har sett en björn!!!"

## Irriterat björnläte

Senare fick jag veta att det här var en tvåårig björnhanne som rört sig i området både innan och under hälsingetävlingarna. Tävlingsledningen trodde att den hade drivits ut ur området. När jag kom hem började jag lyssna på björnläten på Internet. Jag kunde konstatera att det var samma läte som när en björn ramlar ner från ett träd och blir irriterad av detta.

Till historien hör att vi tre dagar innan tävlingen hade hälsat på några vänner i Alfta som berättade att det setts björn i markerna. Vi for ut på kvällen med bilen för att se om vi såg något och överallt var det folk i bilar som satt och väntade och tittade med kikare. I flera timmar väntade vi utan att få se någon nalle.

Jag fick mitt möte på nära håll ett par dagar senare istället.



# Paris-Brest-Paris är långloppens långlopp

# 120 mil nonstop på cykel

Ni har kanske undrat vad det är för lönnfet gråhårig gubbe som brukar springa långa natten och andra för långa sträckor i tredje-laget på Tiomila och andra kavlar. Helt klart är att han verkar sakna självinsikt eller förmåga att inse sina egna begränsningar.

Här kommer kanske en liten förklaring...

*Av Magnus Hektor*



Den lönnfeta gråhåriga gubben Magnus är en rackare på att cykla – ju längre desto bättre.

För några år sedan var jag långtidskadad och började då cykla lite. Jag hade visserligen avverkat några Vätternrundor, men nu började jag träna cykling på riktigt eftersom jag inte kunde springa. Jag var inte intresserad av att börja tävla men tyckte ändå att det är kul att cykla tillsammans med andra, ganska omgående hittade jag likasinnade och gick snabbt ner mig i randonnéträsket.

Paris-Brest-Paris är sen länge betraktad som långloppens långlopp inom cykelsporten. Deltagarna skall under max 90 timmar ta sig de drygt 120 milen från Paris till Brest och tillbaka längs en kuperad bana med cirka 11 000 höjdmeter. Längs vägen finns 13 kontrollstationer som man måste passera. Följebilar och liknande assistans är strikt förbjudet mellan kontrollerna, vilket gör att cyklisterna måste ha med sig det som kan tänkas behövas i form av kläder och reservdelar på cykeln. Att cykla på nattetid är nästan ett måste för att klara tidsgränserna.

## **Men vad är då detta för ett lopp?**

Paris-Brest-Paris är kanske inte speciellt känt för allmänheten i Sverige men faktum är att loppet har en rejält lång historia. Det arrangeras vart fjärde år och samlar över 5 000 cyklister från hela världen.

Första omgången arrangerades redan 1891 av den franska tidningen Petit Journal då tidningens chef Pierre Giffardpromoted ville påvisa cykelns användningsområden. Från början var loppet en tävling för såväl proffs som amatörer. Den första omgången vanns av Charles Terront på 71 timmar och 22

minuter (tre dygn), som han körde utan att sova någonting. Av de 206 startande tog sig 100 i mål. Man beslutade att tävlingen endast skulle köras vart tionde år eftersom den var så krävande, vilket man kan förstå när man tänker på att detta var innan asfalten ens var uppfunnen.

För att få starta i detta lopp måste man under det året klarat av fyra kvalificeringslopp som har distanserna 200, 300, 400 och 600 km.. Det är så kallande randonnélopp. Randonné är ett franskt ord och betyder lång färd.

Reglerna är i korthet: Att åka en förutbestämd "runda", med stämpelkontroller på maximerad tid och att klara sig själv mellan kontrollerna, som ofta är ett näringsställe på orten där personalen hjälper till med stämplingen.

Den som utför de ovannämnda fyra distanserna på ett och samma år kan titulera sig Superrandonneur. För att få starta i Paris-Brest-Paris måste du ha blivit en superrandonneur samma år.

Jag och min kompis Ari tog bilen ner till Paris några dagar innan starten skulle gå. Det var registrering och besiktning av hojarna på söndagen vi skulle inte starta förrän 05:00 på tisdagen det fanns tre olika startgrupper med olika max-tider; 80, 84 eller 90 timmar.

### Maxtid – 4 dygn

Vi hade valt den sista startgruppen med knappt fyra dygn som maxtid eftersom vi räknade med att det skulle var lättare sova innan starten om man startade på morgonen stället för på kvällen. Vi visste ju att sömnen är ett av de största problemen på sådana här långlopp. Dagen innan loppet gjorde vi så lite som möjligt, åt, drack, kollade cykeln, snackade med polarna. Det kändes i luften att det var något stort och spännande på gång. Vi som var där hade alla spenderat mycket tid, pengar svett och tårar för få möjligheten att starta. Det fanns inga motståndare, bara medcyklister, den enda motståndaren var en själv.

Visst var jag lite nervös inför starten, Det var en blandning mellan ångest och vanligt tävlingspirr. Var jag ordentligt förberedd, var cykeln ordentligt servad, var jag frisk (antagligen inte helt), hade jag ätit, druckit och sovit tillräckligt? – skit samma, nu var det för sent att göra någonting åt det, nu var det bara att trampa och hoppas på det bästa ...

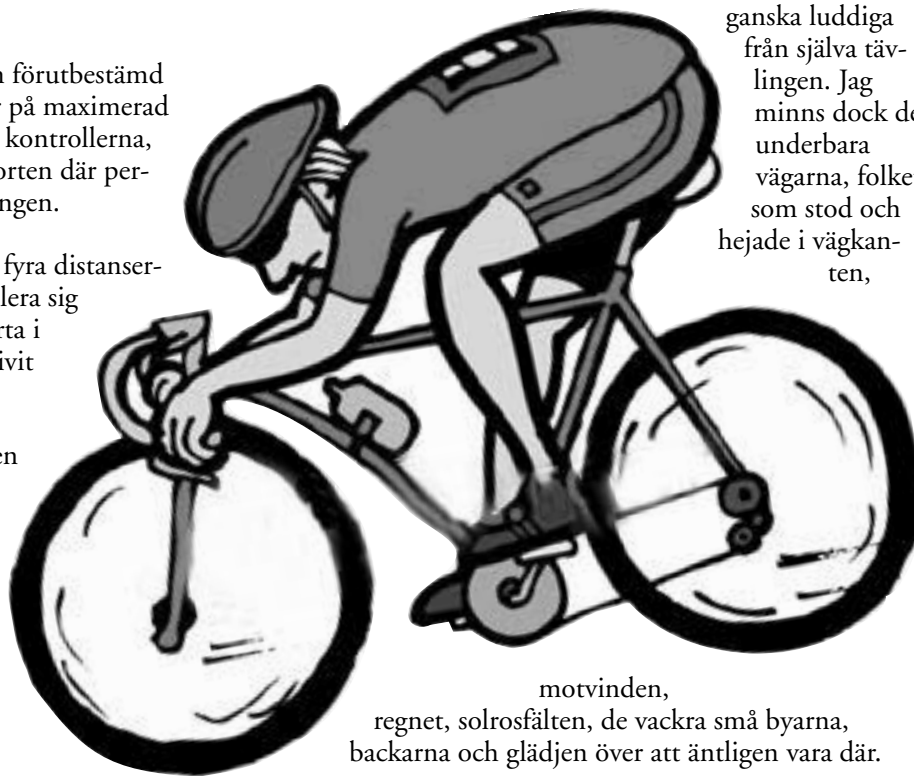
Klockan ringde 03:00 på tisdagen och jag vaknade ganska omgående, spänd av för väntan. Jag drog i mig en ostkaka med jordgubbssylt direkt innan jag gick ner och åt en fransk hotellfrukost med kaffe och

croissanter. Det hade regnat under natten men nu var det uppehåll, skönt.

### Korkat beslut

Precis innan vi lämnade hotellet plockade jag bort min stänkskärm på hojen, – Åh det kommer bli fint väder! Det skulle visa sig att det var ett sällsynt korkat beslut.

Minnena är sedan ganska luddiga från själva tävlingen. Jag minns dock de underbara vägarna, folket som stod och hejade i vägkanten,



motvinden, regnet, solrosfälten, de vackra små byarna, backarna och glädjen över att äntligen vara där.

Vi var drygt 700 cyklister som startade denna startgrupp. Vi hade MC-eskort de första 15 km. Tempot var lugnt, lite för lugnt och det blev trångt bakom motorcyklarna. Vi var 7-8 svenskar som försökte hålla ihop i början. Efter 10 km så hördes en krasch (ljudet av en krossad carbonram låter dyrt). Det var en svensk, Sören som hade vurpat och cykeln hade gått i två delar. Det var bara att åka hem, ny chans om fyra år.

*"Ljudet av en krossad carbonram låter dyrt"*

Efter att motorcyklarna hade släppt oss så drogs tempot upp. Det var bara att hänga på taget.

Min taktik var att bara följa med tättgruppen med minsta möjliga ansträngning. Jag låg cirka 50 m bakom täten och hade god koll på vad som hände där framme. Jag konstaterade att det finns väldigt många dragvilliga, det var bara att tacka och hänga på. Efter två timmar började det att regna för att sedan fortsätta under största delen av loppet med undantag för några få timmar. Det var det var mot- och kantvind så det var svårt att hitta lä i klungan.

Första kontrollen var Mortagne (140 km), där var det ingen stämpling på utvägen, men



man kunde fylla på vattenflaskorna. Efter kontrollen lyckade vi formera en ny klunga, nu var klungan betydligt mindre. Nu gick det inte att gömma sig längre, det var dags att börja bidra med farthållningen. Klungan bestod av 15-20 pers och den tuffade på i det ganska kuperade landskapet, vi snittade drygt 30 km/h. Vi hade börjat passera cyklister som startat kvällen innan och jag hade sedan länge tappat bort mina svenska kompisar.

Andra kontrollen Villaines (219 km). Här var första stämplingen. In i en gympasal fixa en stämpel i kortet, pissa, leta efter en vattenkran och blanda sportdryck, Ut på hojen igen. Klungan var spårlost borta, fan, jag missade den för att jag strulade för mycket. Det är bara att gmeta på själv, det kommer väl snart i fatt någon klunga som man kan hänga. De cyklister jag kom ifatt cyklade alldeles för långsamt för att jag skulle ha någon glädje av dem. Det blev åtta mils solokörning innan en svensk, en danska och en engelsman kom i fatt. Äntligen några att köra med. De körde dock i ett fruktansvärt tempo så jag hängde bara med dem till nästa kontroll. Samma procedur igen stämpla, fylla flaskorna, hitta något att äta, sen iväg.

På ett sådant här långt lopp får man dela in livet i små etapper, man tar en kontroll i taget. När jag kom till Loudéac efter 444 km så hade jag en väska där som hade åkt med en bil från Örebrocyklisterna. Jag stämplade, åt middag, fyllde på flaskorna, satte på mig torra rena kläder, fyllde fickorna med mat. Jag tände även lamporna och satte på mig reflexvästen. Nu började den första riktiga natten. De franska augustinätterna är långa och mörka, speciellt på landsbygden. Glädjen över de torra kläderna varade inte länge, men min hembyggda lampa lyste upp tillvaron...

Jag hade planerat att köra till Brest och tillbaka en kontroll, innan det var dag att sova, men när jag kom till Carhaix, så kände jag mig sliten, så efter maten, tog jag mig en 30 min tupplur på restaurangens golv. Det var inte den bästa sömnen, jag var kall och dyngsur så det var skönt att ge sig iväg i mörkret och få upp värmen i kroppen igen.

### Sov i diket

Sista delsträckan var ordentligt rejält kuperad men i mörkret var det svårt

att känna det, det gick bara deprimerande tungt ibland. Jag kom fram till kontrollen strax innan gryningen. Stämplade och gick till restaurangen. Där började jag äta lite pasta, men mådde inget vidare, så jag ställde in mobiltelefonen på väckning om 30 min men efter 20 min fick jag ett SMS. Det var en kompis hemma i Sverige som meddelade att jag låg en halv timme före den som var den snabbaste svensken 2003. Ingen idé att ligga här och dra sig! Jag svullade i mig den kalla pastan och drog vidare. Solen hade gott upp och sken underbart. Vi körde bland annat uppför en 12 km lång backe. På krönet var det hedmark och landskapet liknade ett svenskt kalfjäll. I dagsljuset kunde man se varför det hade varit lite tungt under natten, det var grymt kuperat.

### Vinden hade vänt – motvind

När jag kom tillbaka till Carhaix. (697 km) så tog jag av mig cykelskorna och sov en halvtimme i diket vid kontrollen. Strax efter kontrollen började det dåliga vädret igen. Vinden hade vänt så det blev regn och motvind även på returen mot Paris. Nya torra kläder igen i Lodeac (773 km), sen var det bara att gmeta vidare, inte mycket annat att välja på. Efter Fougères började den andra natten och regnet fortsatte att falla. Det var som att sitta i en mörk kall dusch och bara kämpa. Det var glest mellan cyklister och det var ingen riktig klungkörning, alla försökte hålla sitt egna tempo för att orka i mål.

### Hallucinationer

När jag plötsligt såg en rosa kanin sitta på vägen och frågade jag den fransmannen som jag cyklat med ett tag om han såg den men han glodde bara tillbaka. Då förstod jag hur trött jag var. När jag lite senare åkte igenom en liten by så hittade jag en garageinfart med tak över, då ställde jag ifrån mig cykeln och tog en liten "power- nap" på en kvart. Det var det sista jag sov på loppet. I gryningen intogs en fransk frukost bestående av starkt kaffe och några croissanter.

Kom till Mortange (1082km) på förmiddagen, Jag var riktigt hungrig men mådde utmärkt, kände på mig att jag skulle klara av loppet, åt en rejäl portion spagetti bolognese och sköljde ner med cola. Vid sista kontrollen i Dreux (1156km) så gjorde jag bara ett snabbstopp och stämplade utan att fylla på dricka flaskorna. Jag trodde jag hade mycket dricka kvar, insåg dock snabbt att jag hade haft fel, men det var ju bara 66 km kvar. Det var flack körning direkt efter kontrollen men sedan åkte vi in i skogen där det gick upp och ner över några stora åsar. Här var en av loppets brantaste backar med 14% lutning. Med 120 mil i benen så är man inte så kaxig...

Det var en härlig men lite underlig känsla när man gick i mål. Glädjen av att man hade klarat av det,

*"...i mål på  
58 timmar 33  
minuter – två  
och ett halvt  
dygn..."*



men även lite vemodigt efter allt slit och förberedelser under lång tid.

Jag tog mig i mål på 58 timmar 33 minuter, två och ett halvt dygn. Svensken, dansken och engelsmannen kroknade och var efter mig i mål.

Loppet är en enorm folkfest där cyklister, funktionärer och publik deltar. Publiken har egna kontroller och serverar åkarna när som helst under dygnet, oavsett väder. Här kommer alla elaka rykten om arroganta, tråkiga fransmän definitivt på skam.

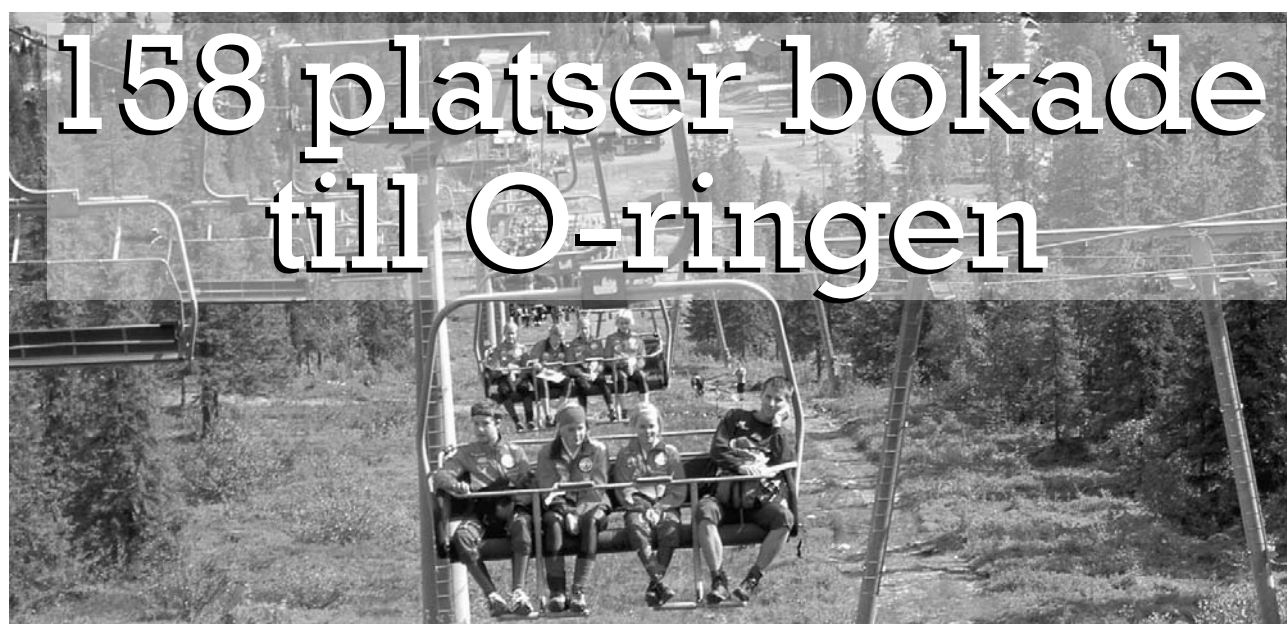
### **Starkt psyke underlättar**

Som vid all fysisk aktivitet som pågår kontinuerligt under väldigt lång tid ställer loppet lika stora krav på

ett stadigt psyke som en god fysik. När nattmörkret faller på och backarna bara verkar peka uppåt himlen vill det till att man är överens med sin skalle. För cykeln måste trampas framåt om man skall komma till målet. Det går aldrig så långsamt, som när man står still. Så är det bara!

Jag tycker om att springa långa natten och liknande sträckor. Det är bra mental träning inför äventyr som ovan nämnda cykellopp.

2011 går Paris-Brest-Paris nästa gång. Det är högst troligt att jag kommer stå på startlinjen. Får jag sällskap av några Järlaiter?



*Av Anna Refors*

O-ringen i Sälen 2008 kommer att bli något alldeles extra. Intresset är stort och inte mindre än 132 personer i Järila har i dagsläget reserverat 158 logiplatser i stugor! Självklart finns det plats för fler. 63 st har redan anmält sig till tävlingen.

Arrangörerna har fått så många bokningar att de inte kunnat skicka ut bokningsbekräftelser ännu för alla 22 000 bäddar som är reserverade i dagsläget. Det innebär att det fortfarande bör gå att boka boende i Järila stugområde.

Boendet är i stugor och varje bädd kostar mellan 395- 495 kr för hela veckan beroende på standard i stugorna. Bäddarna är fördelade i stugor med 4, 6, 8 eller 10 bäddar. En bokningsavgift på 1000 kr per stuga ska betalas inom tio dagar efter att du fått bokningsbekräftelsen för att du ska vara garanterad din bokning. Slutbetalning ska göras senast 60 dagar innan ankomst. Alla bokningar är från lördag till

lördag, men det går att förlänga bokningen om det är någon som vill det.

C-orten är i Lindvallen och etapperna går både nere i Sä lens by från Vasaloppets startgårde och uppe på fjället vid Lindvallen och Hundfjället. På en etapp kommer man att få åka lift till start!

Har du inte anmält dig för en stugplats ännu och vill bo med Järila så hör av dig till mig så kanske det fortfarande går att lösa. Så länge bokningsbekräftelserna inte är utskickade från O-ringen så finns i alla fall möjligheten. Om det visar sig att det inte går att lösa med boende i Järlas stugby så finns det självklart andra stugor kvar och ordinarie anmälan till själva tävlingen går att göra ändå till 1 juni, därefter efteranmälan. Nästa anmälningsstopp är 1 mars, efter det höjs startavgiften.

Mer information finns på [www.oringen.se](http://www.oringen.se)

# Välkommen Peter!

**Peter Hemmyr finns i Järlatröjan från och med 2008. Närmast kommer han från IFK Umeå och i meritlistan har han ett VM-guld i monomed eller ensparkstötting!**

*Av Fredrik Trahn*

*– Jag kände direkt att det är en schysst klubbgemenskap i Järsla, en kombination av elitklubb och trevlig familjeklubb. Tycker att det känns bra att man vill bygga elitgrunden utifrån det egna materialet och inte vara en värvarklubb. Sen föll det sig ju ganska naturligt att det blev Järsla eftersom jag bor och är tillsammans med Elin, säger Peter.*

Peters bästa år som orienterare var 2003 och 2004 då han sprang för Södertälje. Ett landslagsuppdrag i Euromeeting, ett guld i stafett-SM, seger i en Elitserietävling och en femteplats på Tiomila är de bästa meriterna från de åren.

Men Peter är världsmästare också. Visserligen i den lite udda idrotten monomed eller ensparkstötting, men ändå.

*– Det stämmer. Det var en del som höll på med det i Umeå och jag hade provat nån gång. Sen skulle det vara ett långlopp på Umeälven 3 km och jag anmälde mig. Det var en massa nationer med och det räknades som VM. Jag tog på mig orienteringsskorna och så vann jag. Det var lite sjukt men roligt. Sen dess har jag aldrig åkt!*

2007 var ett mellanår för Peter som drog ner på träningen och satsade mer på jobbet. 2008 vill han göra en satsning igen och få en nytändning i Järsla. Han hoppas att kommer att kunna bidra resultatmässigt och även med idéer och erfarenheter för träning.

*– Tror vi kan lyckas bra om vi får till det i stafetterna, en SM-medalj i stafetten ska absolut vara ett mål som vi ska sikta mot.*



Foto: Skogssport

Peters träningsfilosofi har alltid varit kvalitet framför kvantitet. Han gillar att variera träningsmängden med tiden för att hela tiden känna av kroppen. På grund av jobbet så tränar han mindre nu än förr men han kör istället fler högintensitetspass. ”Hellre intervaller än att jaga timmar”. Favoritintervallerna är 1000 meter på bana för att kunna klocka tiden exakt och treminutersintervaller i skogen.

## Karaktär som orienterare?

*– Jag har alltid varit bra och springa och är ganska duktig tekniskt i detaljerad terräng. Favoriterräng är detaljrika sluttningar i Hälsingland varvat med löpbetonade sträckor.*

## Favoritsträcka i stafetter?

– *Ingen speciell faktiskt. Jag gillar utmaningar så första, sista eller långa natten är aldrig fel.*

Peter jobbar som försäljningschef på Hilti med regionsansvar för Norrland. Där coachar han sju säljare och två butiker. Det innebär en hel del resor varje vecka från basen i Stockholm. Träningskläderna är alltid med.

I Stockholm har den nya träningsformen långfärdsskridskor blivit Peters nya intresse. Under nyår fick han också känna på hur det känns under isen. Blött och väldigt kallt.

– *Har åkt lite skidororientering under en period i Umeå också. Då lärde jag känna Erik Wiberg och Peter Dahlberg och det ska bli kul att tävla med dem i Järlanda.*

### Peter Hemmyrs meriter

#### SM

2007: Sprint 19. Ultralång distans 22. Stafett 26.  
2006: Sprint 27. Ultralång distans 10. Stafett 33.  
2005: Sprint 29. Långdistans 31. Ultralång 8. Stafett 5.  
2004: Klassisk distans utgick. Kortdistans utgick. Sprint 9. Långdistans 13. Natt 10. Stafett 1.  
2003: Klassisk distans 23. Kortdistans utslagen. Långdistans 45. Sprint 13. Natt 15. Stafett 14.  
2002: Klassisk distans utslagen i kval. Kortdistans utslagen i kval. Långdistans 30. Sprint 16. Natt 11.  
2001: Klassisk distans 7. Långdistans 22. Natt 17. Stafett 47.  
2000: Stafett 40.

#### Elitserien

2007: Totalt 41.

2006: Totalt 27.  
2005: Totalt 26.  
2004: Totalt 26.  
2003: Totalt 13. Vann en deltävling.  
2002: Totalt 24. Nia på en deltävling.  
2001: Totalt 45.

#### Övrigt

Vann inofficiella Sprint-SM 2001.  
2004, Euromeeting: 1:a stafett, 5:a sprint.  
VM-guld Monomed 1995.  
Trea Tiomila 2003, femma 2004, sju Jukola 2004.

Fakta: Svenska Orienteringsförbundet.

# Anders i landslaget — Elin tackar nej

**Anders Holmberg är med i landslagets talanggrupp 2008. Elin Skantzé har tackat nej till en fortsatt plats i samma grupp.**

*Av Fredrik Trahn*

2008 var ännu ett år med missad VM-biljett för Anders Holmberg. Bra resultat i andra tävlingar har dock övertygat landslagsledningen om att Anders hör hemma i landslagets talanggrupp. Seger i Euromeeting, åtta på världscupen i Sverige, trea på SM lång och fyra på de två VM-testerna är de bästa resultaten.

– *Känns väldigt skönt att få vara med nu. Nu får jag chansen så nu är det bara för mig att göra jobbet och visa att jag ska vara där. Talanggruppen är mer långsiktig än A-gruppen men annars är det i stort sett samma aktiviteter, berättar Anders.*

Under året har Anders stabiliserat sig i toppen och



Foto: Skogssport

vill nu ta ett kliv till under 2008.

– *Jag har lärt mig mycket under året, speciellt på de världscuplopp jag fick springa, kände på loppet i Schweiz att jag kan vara med där framme. Nu vill jag visa att jag är ett namn att räkna med även internationellt. Jag ska fortsätta att vässa träningen och känner att jag har mycket att ge.*

Stora målet under 2007 var förstås att ta sig till VM.



Vältränad och i form var han laddad för VM-testerna i Skåne. Men veckan innan ramlade han mot en sten och slog upp ett långt jack i benet och fick sy sju stygn. Inte den bästa uppladdningen för testerna.

– Jag sprang och haltade på sprinten och det gjorde för jävligt ont i benet, ändå kom jag fyra. Sen gick det inte alls på medel och på längen var jag taggad och blev fyra igen, berättar Anders.

### Sticker till Schweiz

I mitten av januari åker Anders till Schweiz tre månader för att göra exjobb på ett företag i förpackningsindustrin utanför Zürich. Tiden i Schweiz kommer också att bli viktig för Anders träning och förutsättningarna är goda. Skogarna och kartorna är många i området och en möjlighet för Anders att bli bättre i kontinental terräng. Schweiziska landslaget har erbjudit Anders att vara med och träna med dem.

Att Peter Hemmyr nu kommit till Järsla är något Anders är precis vad som behövs i Järsla.

– Det ska bli jättekul och det betyder enormt mycket. Nu har vi bra chanser i de kortare stafetterna men även i Tiomila och Jukola. Tror att det kommer märkas mer av Järsla i år, säger Anders.



Foto: Skogssport



Foto: Skogssport

Elin Skantze fick en plats till VM 2007 som reserv och var med i landslagets talanggrupp. För 2008 tackar hon nej till en fortsatt plats.

– Det känns jätteskönt att jag tackade nej! Nu bestämmer jag helt själv vilka tävlingar jag ska satsa på, säger Elin.

– Jag har inte tyckt att alla tävlingar varit lika roliga i år. Därför har jag inte heller tävlat lika mycket. Det har varit skönt att vila från måsten och unnat mig vilodagar för att samla motivation istället. Jag kommer att satsa på att springa bra på de stora tävlingarna och stafetter jag tycker är kul men jag kommer inte att satsa på att bli bäst i världen. Femdagars i Sälen ser jag väldigt mycket fram emot till exempel. Det ska vara roligt att tävla, säger Elin som ofta pratat om vikten av glädjen med orientering.



# Bästa SM-helgen någonsin

Av Fredrik Trahn

**Söndagen 16 september skrevs SM-historia i Järla. På SM långdistans var Linnea Längberg åtta, Elin Skantze sexa, Anders Holmberg trea och Olle Boström etta. Kanske det bästa SM-resultatet för en distans någonsin i Järla.**

– Grymt kul med en medalj på klassiska SM. Jag hade en riktigt bra helg och kände att jag var på gång när jag vann kvalet med två tre minuter. Gjorde en liten dum miss på slutet men annars var det ett ganska rent lopp, berättar Anders.

Elin stod över natten och stafetten och blev sexa långdistansen.

– Jag var överraskad att det räckte till sjätte plats. Jag körde helt ensam nästan hela vägen och tyckte inte



Linnea Längberg gjorde strålande insatser på 2007 års SM.

att det gick så fort. Trodde aldrig att det skulle räcka så långt, säger Elin.

Sett över hela årets SM-tävlingar så var Anders svit 10, 10, 5, 3 och minst lika bra var Linnea Längbergs svit 20, 10, 9, 8, 4.

## Julgransförsäljningen 2007

Vi har nu avverkat 2007 års julgransförsäljning och resultatet blev något bättre än förra året. Vi har sålt ca 970 vanliga granar och 365 kungsgranar samt ca 45 stora granar. Vi sålde på 10 olika ställen som mest där det gick bäst på de två försäljningsställena i Sickla. På Forum som tidigare varit Järlas bästa försäljningsställe gick det trögt delvis på grund av alla ombyggnadsarbeten där. Men vi hoppas på bättre resultat där när Forum byggts om färdigt till julen 2008. Tyvärr fick vi köra över 200 granar som blev över till Kovikstippen. Vi har också satsat på att sälja fler stora granar till företag och bostadsrättsföreningar. Vi fick där kanske inte den ökning vi hade hoppats på, men vår satsning kommer nog att löna sig på längre sikt.

Många inom klubben har gjort stora insatser när det gäller julgransförsäljningen. Ändå har det varit ovanligt mycket brist på folk framför allt vid reklamlappsutdelningen och vid transporter av julgranar. Lasse Kleen har fått hoppa in nästan varje dag med att köra julgranar extra kors och tvärs och gjort en berömvärd insats. Bristen på folk berodde i de flesta fall på sjukdomar, resor, jobb etc men varje aktiv medlem måste självklart inse att de är med i ”julgransprojektet” som innebär ca en tusenlapp i nettoförtjänst per aktiv medlem (inklusive ungdomar).

*Stort tack till alla som hjälpt till i 2007 års julgransförsäljning!*

Julgranskommittén

genom Gustav

# 4 tävlingar på en dag i 4 olika länder

**Tisdagen 13 november. Klockan ringer 05.15 och 05.45 står jag på startlinjen för dagens första tävling. Vi är i Zimbabwe. Två kilometers orientering, mestadels lättlöpt golfbana, med en del täta områden. Många vildsvin och apor i skogen, men det går galant. Tre kvar...**

*Av Lars Göransson*

Efter en snabb dusch avgick minibussarna mot Zambia sju. Gränspasseringen gick smidigt så redan 8.15 gick första start i nästa tävling i staden Livingstone, Zambia. Start och mål var utanför Livingstonemuseet. En del klagade på kartan här, typ att en stig var felritad. Men med tanke på att kartritaren bara hade 40 minuter på sig att göra kartan, så hade jag överseende med det. Klockan 9.00 lämnade minibussarna Livingstone för vidare färd mot gränsovergången till Botswana. Två kvar...

Gränsen mellan Zambia och Botswana är floden Zambezi som måste korsas med en färja. Vi lämnade minibussarna i Zambia och åkte över floden till fots. I Botswana skulle det vänta ny transport i form av jeepar, men något gick snett så vi var ett 50-tal som fick tillbringa över en timme vid gränsstationen i Botswana under Afrikas heta sol. Vid gränsstationen var det obligatorisk sanering av alla skor och fordonsdäck så inte mul- och klövsjukan skulle spridas. Så alla orienterare fick borsta skorna på en matta! Till slut kom jeeparna och vi blev körda till byn Kasane, där vi bytte till båt för vidare färd till Impalila Island i Namibia.

## **Tävlingen i en infödingsby**

Tävlingen i Namibia avhölls i en liten infödingsby, de hundra invånarna nog inte förstod vad de gett de vita turisterna tillstånd till, de såg mäktat förvånade ut när vi började springa omkring på ön. De ställde ändå upp med lokal dansuppvisning och försäljning av lokala souvenirer. Efter avslutad tävling blev det promenad till lokala polisstationen för stämpling av passen, men när polismannen såg hur många vi var,



så viftade han oss bara vidare till båten för tillbaka transport till Botswana och den fjärde tävlingen. En kvar...

Efter lite väntan på Kasane gränsstation, kunde fjärde löpet börja omkring 14.30. Banan var en kilometer ganska enkel stadsorientering, bara sista kontrollen låg i "skog" och den vållade problem för många.

Äntligen var det klart, orientering i fyra länder samma dag! Jag undrar, har någon gjort det innan, troligtvis inte. Stämningen var på topp runt lunchbordet i Botswana när tävlingsledare Jörgen Mårtensson summerade dagen.

Vinnare på 4-länders blev i herrklassen Ulf Magnusson, Leksands OK med Trond Cato Martinsen, Modum OL som tvåa och Trond Rønneberg, Askers IF som trea. I damklassen segrade Stora Tunas Marie-Louise Lundgren, tätt följd av Marit Ingjerdingen och Eli Haugerud båda Oslo Studenters IF.

På väg tillbaka till Zimbabwe och Victoria fallen blev det en safari i Chobe nationalpark, Botswana. Där fick vi se lejon, elefanter, giraffer, zebror och en massa andra djur på nära håll. ■



# – i tätstriden som vanligt

Av Jonas Sandström

Det är en fin sensommardag den 4 augusti. Jag joggar otåligt fram och tillbaka samtidigt som jag spanar bort mot sista kontrollen på årets U10mila. I år avgörs tävlingen precis i närheten av Istrums klubbstuga och för tillfället ligger Järla på sjätte plats samtidigt som Micke Refors är ute på den åttonde sträckan.

När tätlaget IF Hagen växlar ut på sin sista sträcka vet jag att de troligtvis dröjer mer än tio minuter tills att jag själv ska få springa ut som Järlas slutman. Jag känner en blandning av spänning och längtan att få vara med i täten på en sådan här stafett. Det känns proffsig! Jag börjar fundera lite över hur det kommer att kännas när Järla blivit en riktig storklubb, kanske befinner jag mig i exakt samma situation som nu fast med texten Tiomila på nummerlappen. Om jag ska vara ärlig känns det faktiskt inte så avlägset, i det här ögonblicket känns det som en realistisk framtidsplan.

## Snart dags

Okej, cirka fem minuter kvar tills Micke bör vara här för växling, han kommer sannolikt att skicka ut mig tillsammans med Tisarens Johan Runeson. Tiden går, ett finskt lag kommer in för växling, tiden går och där dyker Tisaren upp nere vid ängskanten. Några sekunder senare kommer också Järla. När jag får kartan är vi fortfarande sexa. Inledningen går bra och jag kommer ifatt Johan Runeson vid andra kontrollen, Johan springer snabbt men jag klarar av att hänga

med i hans tempo. Efter ett litet onödigt långt stopp vid kontrollen innan varvningen halkar jag efter Johan som försvinner in i ett grönområde, f-n! Till min tröst har jag snart kommit ikapp den finske löparen som gick ut som fyra i tävlingen.

## Språkförbristning

Orienteringen flyter på enda tills jag närmar mig en kontroll mitt i ett mycket tätbevuxet område. Jag springer in i ringen men ser inte kontrollen och stannar upp, finnen flåsar mig i nacken och utbrister: "You know where we are?". Jag tänker nått i stil med "ja vet ungefär" men den engelska översättningen blir enbart det enkla och tydliga "No". När finnen hör att jag inte vet var vi är blir han nervös och börjar springa iväg från mig som om han var rädd för att jag skulle slå honom. Det dröjer kanske en minut innan jag lyckas hitta kontrollen men min finske vän bestämde sig tydligen för att utforska trakterna runt kontrollen lite extra.

Resterande kontroller tar jag utan problem och Järla slutar på en femte plats. Det känns riktigt kul att så många av Järlas löpare lyckades springa bra, och även om alla inte lyckades så bra som de själva hoppats på så räckte vår laginsats till ett bra slutresultat. Efter att jag kommit i mål hade Järlalöparna bara en sak kvar att göra, att glida runt och se "snygga ut" i väntan på prisutdelningen.

# En Svensk Klassiker

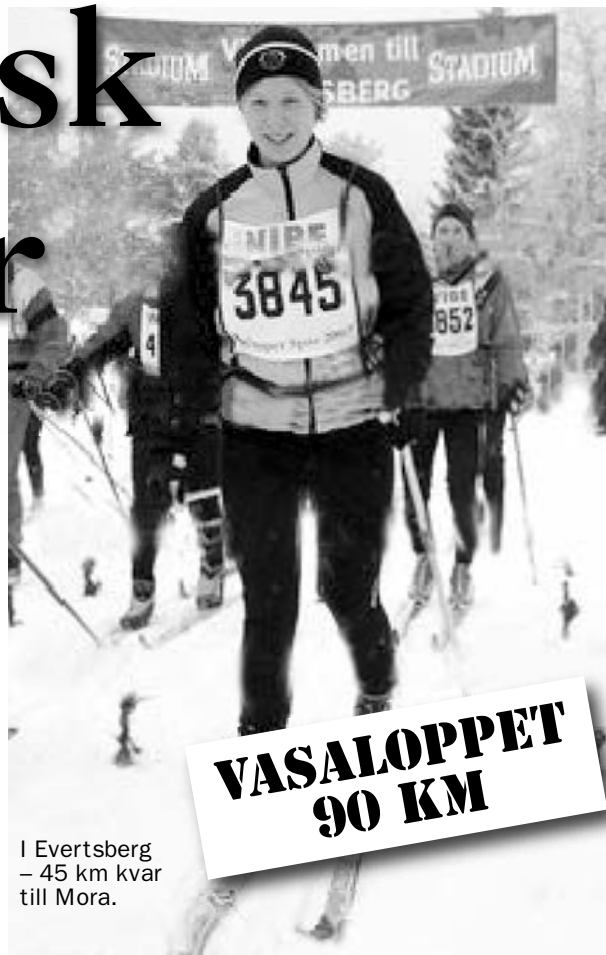
Av Anna Hall

**Måste erkänna – jag har blivit lurad. Först månaden innan Lidingöloppet förstod jag det. När jag för femte gången, svettig och snorig, snubblar in i hallen efter ytterligare ett varv på milspåret med en sluttid som knappt skulle ge mig en plats till Lidingöloppets stavgångsled.**

Från början hade det låtit värdigt att avsluta hela cirkusen med att springa in på Lidingöloppets upplopp och verkligen ge allt en sista gång. Nu lät det mest dumt. Snarare kändes det som om jag riskerade att förlora nio mil skidor, trettio mil cyklig och tre kilometer motströms-simning i femtongraders vatten...

Öppet Spår? Klart jag hängde på. Vasaloppet hade jag ändå tänkt åka så småningom så när "Han" ville ha med mig som sällskap på "den lite mer motionärvänliga motsvarigheten till Vasaloppet" så bangade jag inte. Det gjorde inte Han heller fram till Oxberg. Ungefär där tog tävlingsdjävulen över och när Han ville stanna till och byta strumpor såg jag min chans. Och visst kan jag även så här i efterhand anse det förnuftigt att sätta ett förhållande på spel för att få en femton minuter snabbare tid på nio mil. (15 minuter på nio mil = 10 sekunder per kilometer = typ ingenting).

Till skillnad från mig så hade Han redan innan Öppet Spår bestämt sig för att fullfölja "klassikern" och övertalningen om en anmälan till Vätternrundan var igång redan innan träningsvärken från skidorna hade släppt. Kanske var det vetskapen om att jag annars skulle vara tvungen att åka ytterligare ett



I Evertsberg – 45 km kvar till Mora.

Vasalopp eller kanske var det ren nyfikenhet? Oavsett vilket ringde väckarklockan 03.30 i ett tält, på en fotbollsplan några kilometer utanför centrala Motala lördagen den 16 juni. Mysigt.

## VÄTTERNRUNDAN 300 KM



Det är roligt när det är klart...

Det vi ovetandes hade framför oss var drygt 17 timmars cykling. Efter att ha gjort ett tappert försök till att träna de cirka hundra milen som är rekommenderad träningsmängd inför loppet hade jag efter avgångsplugg och studentfester i alla fall lyckats passera femtiomilssträcket. Jag insåg redan innan att Vättern skulle jag ta mig runt på vilja och sportdryck. Och det var ungefär så det blev.

Det var roligt ungefär till Jönköping. På tio mil hinner du njuta av soluppgång (nu råkade det i och för sig vara så att solen inte tänkte gå upp den här dagen, men om du skulle få för dig att cykla någon gång i framtiden och vädret är fint så skulle du kunna njuta av den), du hinner prata med massa trevliga människor, både cyklister och funktionärer, och du hinner definitivt cykla! Efter tio mil vet

du hur man gör, och det är ungefär där viljan och sportdrycken tar över.

Vägen efter Jönköping består 95 procent av asfalt. Medelhastigheten för biltrafiken på vägen ligger på 70 kilometer/timme. Du kan med andra ord inte cykla i bredd och prata med varandra utan får snällt ligga bakom och studera ryggtavla eller asfaltsvägen. Och det är ju roligt i tolv timmar. Inte. En liten fotnot är jag på 30 mils cykling lyckades få en skymt av Vättern max fem gånger...

## VANSBRO-SIMNINGEN 3 KM



Vansbrosimningen var faktiskt kul! Vi hade dessutom lyckats övertala en kompis att hänga med så det var en tapper trio i en knalorange hyrbil som anlände till den annars inte allt för överbefolkade hålan Vansbro några veckor senare.



Vansbrosimningen avklarad!

de är för att få vatten över huvudet. Snacket hos tanterna cirkulerade snarare om vilken sorts ost de skulle välja till rödvinet för att fira avklarad prestation på kvällen.

Visst var det blött och kallt, både i vattnet och på

land, men med en hyrd vådräkt och en obligatorisk badmössa kändes skräckhistorierna en aning överdrivna. Lägg där till att det efter två kilometer sitter en glad norrman i en eka och serverar varmt kaffe i plastmuggar till alla simmare och plötsligt känns det hela ganska gemytligt. När jag med en mycket nöjd min någon timme efter målgång konstaterar att jag slog Honom med minst sex minuter försvarar Han sig med att Han under en heroisk insats räddade en "drunknade kvinna" från en säker framtid på Västerdalälvens botten. Efter lite påtryckningar får vi Honom tillslut att erkänna att damen ifråga snarare bara tagit sig en liten ofrivillig kallsup och belåtenheten är total. Ha!

## LIDINGÖLOPPET 30 KM

Helt plötsligt insåg jag att tre av fyra deltävlingar var avklarade och jag skulle vara bra dum om jag inte fortsatte. Så nu låg jag där på hallgolvet och undrade vad jag hade gett mig in på. Han som från början övertalade mig att försöka, hade redan avslutat sin Klassiker i och med Vansbrosimningen. Roligt för Honom. Eftersom jag vet hur förtjust jag är i just löpning hade jag anmält mig till Lidingöloppet redan innan jag började träna för det. Tur var väl det. Det fanns liksom inget annat att göra än att springa och se glad ut. Och det var väl i princip det jag gjorde - och det gick över förväntan. Till och med när regnet öste ner som allra mest innan start så kände jag en viss skräckblandad förtjusning. Skulle jag klara Lidingöloppet skulle jag inte bara klara Klassikern, jag skulle dessutom överträffa mig själv mer än någonsin tidigare. Tre timmar och tjuugoåttio minuter senare var jag både lycklig, snorig och helt slut. Men den här gången låg jag inte hemma i hallen.



Farfar serverar med dricka på Vasaloppet.

*Fotnot: Det tog sammanlagt 30 timmar, 13 minuter och 22 sekunder att genomföra de fyra loppet.*

# Mass- mönstring på Åland

Hundra deltagare på KM på  
sommarens varmaste helg

Bad och käk på Degersand efter söndagens långdistans.



Av Erik Mattsson

De senaste åren har klubbmästerskapet fått en lite bortglömd roll med tävlingar efter den riktiga säsongens slut i ruggigt höstväder och med dåligt intresse. Det ville jag ändra på genom att lägga KM i försommartider och utomlands då det ändå råder tävlingsförbud i Sverige. Intresset var stort, vi var cirka hundra deltagare som tävlade i medel och lång och bodde i Bastö stugby.

För tio år sedan hade vi en KM-helg på Åland men blev då på grund av älgjakt hänvisade till närområdet. Nu ville jag som sommarälänning visa hur fint det kan vara. Och fint blev det. Vädret var väl det bästa den här sommaren och trots att det bara var början på juni var vattnet klart badbart.

Medeldistansen på lördagen avgjordes på en ganska detaljerad karta på östra Åland. Värt att notera från resultaten var att Olle Boström visade vad som skulle komma senare på säsongen genom att slå alla (Järla)seniorer. Snabbast på långa banan var Peter Hemmyr före Mattias Johansson men de deltog bara i "pojkvänsklassen". Landslagslöparen Anders visade att även han kunde bomma.

Efter tävling var det inkvartering i Bastö hotell och stugby där vi hade gemensam middag. Kvällen

spenderades med allt från minigolf och fotboll till bad och förtäring av godis och andra taxfree-fynd.

Söndagens långdistans avgjordes på snabblöpta berg-hällar mellan snåriga sänkor med utsikt över Ålands norra skärgård. Det var i dessa trakter nordiska mästerskapen avgjordes i mitten på 80-talet. Vädret var återigen på topp och solen gassade upp mot 30 grader över de till stora delar trädlösa hällarna.

## Sol och bad

Efter tävlingen begav sig de flesta iväg och bada, sola och äta på Degersand, en lång fin sandstrand, medan ett gäng inspekterade vår stuga.

Över 100 var anmälda men tillslut blev vi drygt 90 personer efter ett rejält sjukdomsbortfall sista veckan. Liknande massmönstring får vi troligtvis se till sommaren på Femdagars i Sälen. Kanske kan vi bli 150 deltagare då!? Sammanfattningsvis kan jag säga att det var mer jobb än jag trodde men kul när att funkade så pass bra.

Vem tar på sig arrangemanget nästa gång?

PS: Ni som är sugna på resultat går in på [jarla.com](http://jarla.com) -> [medlemsinfo](#) -> [dokumentarkiv](#) -> [klubbresultat](#).

Sandra Larsson



Erik Amberg



Erik Wiberg



# Klubbfunktionärslista

Funktion	Uppgift	Namn	Funktion	Uppgift	Namn
Styrelse	Ordförande	Nisse Nilsson	Bidragskommitten	Sammanställande	Peter Sandström
Styrelse	Sekreterare	Bengt Hall	Bidragskommitten		Nisse Nilsson
Styrelse	Ekonomi	Rickard Wass	Grankommittén	Sammanställande	Grandin Gustav
Styrelse	Ledamot	Peter Sandström	Grankommittén	Övrigt	Tommy Fornander
Styrelse	Ledamot	Göran Andersson	Grankommittén	Övrigt	Jan-Olof Norén
Styrelse	Ledamot	Erik Mattsson	Grankommittén	Övrigt	Nils-Erik Eriksson
Styrelse	Ledamot	Jan-Erik Larsson	Grankommittén	Övrigt	Ola Henriksson
Styrelse	suppleant	Anna Hall	Järlamagazinet	Redaktör	Fredrik Trahn
Styrelse	Ledamot	Gunilla Kreis	Järlamagazinet	Layout, original	Bengt hall
Valberedning	Sammanställande	Sara Hektor	Webbmaster		Bengt Hall
Valberedning	Ledamot	Leif Mattsson	Veckobrev		Kerstin Sandström
Valberedning	Ledamot	Maria Andersson	Veckobrev		Gunilla Kreis
Ekonomi	Controller	Rickard Wass	JBO, Förtj.tecken		Gustav Grandin
Ekonomi	Bokföring / Betalning	Clementine Molin	Järlagården	Sammanställande	Peter Sandström
Ekonomi	Anmälningsavgifter	Christina Bergström	Järlagården		Anders Hall
Ekonomi	Tävlingskassör	Tove Österman	Järlagården	Uthyrning	Clas Skogholm
Ekonomi	LOK-stöd	Lena Jäfs	Järlagården	Städ/soppa schema	M-L Haegermark
Ungdomkommitté	Sammanställande	Fredrik Brandhorst	Järlagården	Städ/soppa schema	Marika Hedström
Ungdomkommitté	HD13-16 sammanst.	Bosse Andersson	Järlagården	Tvättansvarig	Riggan Frändén
Ungdomkommitté	HD13-16	Sara Hektor	Kartansvariga	Kartägande	Rolf Karlsson
Ungdomkommitté	HD13-16	Leif Mattsson	Kartansvarig	Nackares. kartkom.	Christer Karlsson
Ungdomkommitté	HD -12 / U / O-kurs	Fredrik Brandhorst	Kartor för träning	Kartor för träning	Dan Andersson
Ungdomkommitté	HD -12 / U / O-kurs	Thomas Björelind	Klädkommittén	Sammanställande	Sara Hektor
Ungdomkommitté	HD -12 / U / O-kurs	Peter Wipp	Klädkommittén	Bollplank	Anki Holmberg
Ungdomkommitté	HD -12 / U / O-kurs	Annika Sundvall	Medlemsmatrikel	Ansvarig	Clas Skogholm
Ungdomkommitté	HD -12 / U / O-kurs	Björn Nyqvist	Måndagsgympa	Ansvarig	Maria Andersson
Träning	Övergripande ansvar	Anders Nissar	Revisorer	Ordinarie	Rolf Ljungkvist
Elitkommitté	Sammanställande	Hans Holmberg	Revisorer	Suppleant	Ragnar Lindgren
Elitkommitté	Övrigt	Göran Andersson	Datorer arrangemang		Måns Torbiörnsson
Elitkommitté	Damer	Lena Jansson	Materialansvar		vakant
Elitkommitté	Sakkunnig	Anders Nissar			
Elitkommitté	Juniorer	Peter Sandström			
Orienteringskom.	Ungdom/ Sammanst	Fredrik Brandhorst			
Orienteringskom.	Elit	Hans Holmberg			
Orienteringskom.	Elit	Göran Andersson			
Orienteringskom.	Bredd	Vakant			
Orienteringskom.	Träning	Anders Nissar			
Skidkommittén	Sammanställande	Jan-Erik Wiberg			
Skidkommittén	Övrigt	Erik Wiberg			
Skidkommittén	Övrigt	Fredrik Trahn			

**Med risk för att det blir en del ändringar vid årsmötet i februari, presenteras här vem som gör vad i Järla IF OK.**

**Aktuell information om klubbfunktionärer finns även på Järlas hemsida under "vem gör vad?". Där finns även kontaktuppgifter och bild på respektive person.**

# Kroatiens 3-dagars



Fyra femtedelar av familjen Henriksson – Arvid, Harald, Gittan och Astrid. Ola håler i kameran.

## – Mycket orientering för pengarna

*Av Ola Henriksson*

Färden med husbilen söderut genom Europa hade gått bra. Vi hade lämnat ett regnigt Sverige bakom oss och återfunnit vår favoritplats på campingen i Moscenicka Draga, helt oförändrad precis som de senaste fyra åren. (Om sanningen ska fram så har nog ingenting hänt i Moscenicka Draga de senaste 40 åren. Ett par större hotell, förmodligen byggda för Titos partielit på 60-talet, dominerar samhället som för övrigt påminner mest om en liten sömnig fiskeby.)

En dryg vecka på stranden hade gjort gott för en stressad nutidsmänniska och en behaglig semesterlunk hade infunnit sig.

De tre första milen av vägen från Rijeka mot Zagreb går rakt uppför. Husbilens dieselmotor segdrar och

när vi närmar oss bergskedjan Gorski Kotar förstår vi att semestern kommit in i en ny fas. Vi har lämnat medelhavet, stranden och solstolarna och allt annat som vi förknippar med semester och avkoppling. Nu väntar kroatiska 3-dagars, en liten internationell tävling som huvudsakligen attraherar tävlande från de forna öststaterna och som varje år hålls i närheten av "staden" Delnice. När vi kör in i Delnice noterar vi en skylt som hälsar oss välkomna till årets tävling av arrangörsklubben OK Ris. Låter ju lovande!

Vi följer den förvirrande skyltningen mot TC och håller nästan på att missa målet när vi är på väg att köra ut ur staden igen. Till slut hittar vi ett par funktionärer i anslutning till sporthallen som meddelar att jodå här är TC och det är bara att knalla på och registrera sig. Inga andra tävlande syns till och vi bör-



jar undra om det kanske är läge att dra sig ur. Vi hade förväntat oss att träffa massor av orienterare och en hel del svenskar. Stranden lockar och vi har ju fortfarande inte pröjsat en spänn.

### Fint sällskap

Då dyker familjen Jönsson-Hellstadius från Södertälje-Nykvarn upp och vi inser att vi är i fint orienteringssällskap, en liten elittrupp utsänd från Sverige. Det visar sig senare att den nordiska truppen ska förstärkas av ett äldre par från Norge och ett annat äldre par från Tisvilde Hegn i Danmark. Sedan ansluter ett par f.d. elitlöpare från Sundsvall och Stora Tuna och ett glatt gäng från OK Vilse i Blekinge. Finnarna lyser med sin frånvaro, vilket måste tas som ytterligare ett bevis (utöver 25-manna-förslusten) för att sporten har utvecklingspotential i vårt östra grannland.

Trots våra farhågor visar sig registreringen fungera professionellt och vi får våra PM och nummerlappar. Första natten i Delnice tillbringas i husbilen på parkeringen utanför sporthallen. Vi somnar förväntansfulla och med lite pirr i magen. Hur ska det här gå? Negativ kurvbild? Jag som precis har lärt mig positiv kurvbild. Tänk positivt tänker jag och somnar.

### Skiftande råd

Första etappen är medeldistans och går vid berget Zrinski Vrh strax utanför Delnice. Målet är förlagt till någon slags offentlig byggnad i utkanten av stadens vil-laområde. Vi svenskar småpratar och vi får lite goda råd av typen ” ta det lugnt det här blir jättesvårt ” alternativt ”det har hänt förr att det är skitenkelt så det är nog bara att gasa på”. Vi förstår snart att detta gedigna arrangemang dessvärre bara samlat totalt ca 150 deltagare. Familjen Henriksson utgör alltså en försvarlig del med tävlande i klasserna H12, H14, H40 och D Öppen-Kort.

På väg till start kan vi konstatera att naturen runt Delnice är mycket vacker och att den skiljer sig dramatiskt från det vi är vana vid från kusten.

Det är starkt kuperat med de högsta topparna på ca 1 500 meter men vi tävlande rör oss mellan 700 och

900 m ö h. Vegetationen består till största delen av ståtlig bokskog med sparsam markvegetation. Enstaka fördröjande kalhyggen och granplanteringar förekommer liksom en hel del blockterräng vilken tillsammans med konstant skrålöpning i sidlut efter hand känns ordentligt i vristerna. Vi kan även konstatera att våra farhågor när det gäller värmen inte besannats. Temperaturen ligger runt behagliga 23-24 grader.



Ola på språng

Äntligen hörs de förlösande pipen från starten. Hjärtat går för högvarv och jag tvingas till en paus för andhämtning. Ta det lugnt – tänk positivt. Första

kontrollen sitter sedan som en spik och självförtroendet stiger. Efter några kontroller har jag förstått vad det handlar om. Ha koll på alla groparna och för guds skull spring inte ner i fel grop. Ett par sådana missar och banans elevation ökar snabbt från de angivna 160 meterna till kanske det dubbla. En annan snabb lärdom är att avskärma sig från alla ex-jugoslaver som springer runt och skriker kodsiffror till varandra. Man förstår ju ändå inte vad de säger. Men visst, kanske skrek han mitt nummer. Måste springa fram och kolla.

Tiden i mål blir ingen succé men jag slipper förnedringen att bli sist och ligger inte så väldigt långt efter övriga svenskar. Även resten av familjen har

haft en ganska jobbig start. Arvid missar första kontrollen med sådär 40 minuter och även Gittan får





Harald öser på!

mycket orientering för pengarna. Harald är den som haft bästa första etapp och känner sig nöjd. Vi drar oss tillbaka till sportcentrum för en (kall) dusch och ännu en natt i husbilen. Men först ska vi göra stan och beger oss till huvudgatan (faktiskt den enda gatan i centrum). Den kantas av grå låga hus med omväxlande butiker och restauranger.

### "Nema salat!"

Vi har fått ett tips om att Pizzeria Scorpio ska vara något alldeles extra. När vi går in i lokalen möts vi av en vägg av cigaretttrök så tjock att den skulle kunna skäras med kniv. En av tävlingsledarna bidrar med ett ivrigt puffande och ser ut att trivas med sällskapet bakom sin öl. Säg vad man vill om det allmänna intrycket men baka pizzor kan man på Pizzeria Scorpio. Barnen rankar dem fortfarande högst bland alla pizzerior i världen. Servitrisen är ovänlig men snabb. På frågan om det går att få lite sallad spänner hon blicken i oss vrålar "nema salat!". På motsvarande fråga rörande desserten får vi samma svar, fast denna gång det något kortare "nema!". Vi förstår poängen – dags att gå och lägga sig.

Vi vaknar tidigt, dessvärre inte helt utvilade, efter ännu en natt i husbilen. På fredagkvällar förvandlas nämligen Delnice till något som mest liknar en stad i vilda västern. Folk drar runt på stan långt efter stängningsdags och gapar eller övar kurvtagning med sina bilar så att bildäcken skriker. Vi förstår nu varför många väljer att bo på kusten och bara åker upp till Delnice över dagen.

Dag två bjuder på långdistans. Vi i H40 kan se fram emot knappt 7 km och elevation på 260 meter. Denna dag är målet förlagt till stadens park nära centrum. Stora skyltar som gör reklam för arrangemanget liksom alla nationsflaggor visar tydligt att det här är en stor händelse för orten. Terrängen är likartad med dag ett och banorna följer samma mönster. Det blir skralöpning längs långa åsar i lövskogen i kombination med partier där den negativa kurv bilden ställer krav på vägval. En hel del stigning där löpningen mer och mer övergår i stillastående

flåsande tar ut sin rätt. De sista kontrollerna går det som tur rakt nedför och upploppet är en enda lång nerförsbacke. Samtliga i familjen bättrar på sina resultat och klättrar i resultatlistorna.

Efter nattens erfarenheter bestämmer vi oss för att belöna dagens insats med en natt i Krikvenica vid kusten. När vi anländer till campingen och parkerar husbilen befinner vi oss i en annan värld. Den som är skapad för oss turister. Det är långt till Delnice, fast det är väldigt nära.

### Kända nyllen

Åter i Delnice möts vi av numera välkända ansikten. Den nordiska gruppen hittar snabbt varandra och utbyter erfarenheter men nu har vi även fått vänner bland övriga nationer. Orienteringen bygger broar. På väg till start samtalar vi med serber, kroater och slovenier, något som varit otänkbart för inte så många år sedan. Vi blir även bekanta med tjecker från Lokomotiva Pardubice som för övrigt haft en klubbkamrat på besök hos Järila i oktober.

Efter en fin tävlingsdag med samma profil som den föregående (förutom att benen är stummare) är det prisutdelning och allmän förbrödring. Vid målet i stadsparken håller borgmästaren ett långt tal som översätts med två meningar till engelska och vi känner oss som "Lost in translation". Högtalarna spelar "We are the champions" på hög nivå när Harald och Arvid får medaljer efter att alltmer ha kommit in i matchen och en stolt förälder får en liten tår i ögonvrån. Gittan intervjuas av lokalradion (eller var det Eurosport) och lovordar arrangemanget, staden Delnice, den kroatiska nationen och, ja, nästan hela världen. Det här känns stort fast det är litet.



Gittan intervjuas av Eurosport, eller n´ät.

Sedan rullar husbilen hela vägen utför mot kusten. Två veckor kvar på semestern känns som en evighet.

Lag 1				
plac	Namn & tid			
51	Jakob Jansson 40:46			
45	Olle Bostöm 39:32			
36	Maria A 32:33	Ellen 23:00	Linnea 23:03	Malin 29:28
28	Martin 13:56	Hilda 16:48	Klara 16:49	Erica H 18:43
21	Dan W 42:09	Johan S 42:13	Rickard 43:53	Johan A 44:31
27	Benke 27:47	Anders B 28:17	Christian 31:08	Roffe 34:25
22	Jonas 29:24	David 29:55	Henrik 32:08	Erik W 32:42
20	Göran 24:55			
23	Petter 44:43			
15	Elin 28:33			

**SAMMA PLACERING  
SOM 2006**

Lag 2				
plac	Namn & tid			
110	Nils Björke 42:13			
185	Fredrik Trahn 49:28			
159	Kajsa 25:47	Zuzana 27:32	Lena 29:21	Anna 34:03
	Moa 15:27	Erika H-N 16:55	Harald 17:04	Linnea A 17:56 [DSQ]
	Tobbe 47:53	Erik B 48:29	Erik M 51:33	Axel M 51:47
	Michael R 31:42	Joel 33:22	Leffe 38:18	Hugo 39:45
	Anders P 34:55	Robban 36:55	Oskar 37:25	Viktor 38:07
	Ingvar 26:06			
	Erik A 57:09			
	Åsa Jönsson 46:00			

**diskvalificerade**  
(stämpeln tog ej vid fjärde kontrollen på sträcka 4)

Lag 3				
plac	Namn & tid			
223	Don 45:55			
303	Mattias C 1:03:20			
259	Ellen L 28:31	Marika 29:36	Siri 31:55	Guije 33:52
236	Fredric S 14:43	Max 18:38	Matilda 19:09	Anna D-R 24:09
231	Fredrik B 55:13	Lars G 58:56	Erik Br 1:00:13	Johan S 1:03:41
219	Nissar 33:25	Nisse N 40:01	Karin H 44:18	Ida 51:19
203	Björn L 38:29	Ola H 46:12	Peter W 50:00	Gunilla 50:38
193	Annika S 36:16			
191	Magnus 1:00:31			
193	Kristina O 46:37			

<b>360</b> lag var anmälda, varav 273 svenska, 69 finska, 14 norska, 2 litauiska, 1 lettiskt och 1 tyskt	<b>55</b> löpare saknade stämpel från annan kontroll (37 olika)
<b>351</b> lag startade	<b>14</b> löpare saknade ett antal kontroller eller bröt
<b>346</b> lag hade löpare på samtliga sträckor	<b>6</b> löpare stämplade vid fel kontroll
<b>255</b> lag godkändes, dvs 96 lag godkändes ej eller fullföljde ej (varav 72 svenska, 18 finska, 6 norska, 1 tyskt)	<b>1</b> löpare tappade sin bricka
Bästa 2:a lag: IFK Lidingö SOK på 45:e plats. 3:e lag: Stora Tuna på 119:e plats. 4:e lag: Södertälje Nykvarn Orientering på 178:e plats	<b>1</b> löpare på sträcka 23 tjuvs-tartade, dvs sprang ut innan alla på sträcka 7 kommit in
<b>238</b> lag klarade sig från omstart	<b>4</b> löpare saknade målstämpling (men blev godkända)
<b>86</b> fick en omstart, 15 lag två omstarter, 5 lag tre omstarter och ett lag 4 omstarter	<b>23</b> löpare sprang med brickor som inte var knutna till något lag
<b>8741</b> löpare sprang en sträcka i något lag	<b>1</b> löpare sprang med bricka som var knuten till ett annat lag (i samma klubb)
<b>9</b> löpare fick en reservkarta	<b>2</b> lag använde en bricka 2 gånger
minst <b>3</b> löpare tog ett annat lags karta	Inga löpare glömde att tömma sin bricka, men minst två st gjorde det vid startpunkten
<b>4</b> löpare saknade stämpling från kontroll nr 121 på sträcka 25, där en kontrollenhet av två inte fungerade en tid.	<b>9</b> löpare glömde att startstämpla (start och omstart skulle inte startstämpla)
<b>12</b> löpare saknade stämpel från sista kontrollen	<b>Statistiken hämtad från <a href="http://www.25manna.nu">www.25manna.nu</a></b>
<b>24</b> löpare saknade stämpel från näst sista kontrollen (två olika)	

# Välfyllt i arrange- mangs- listan



*Av Nisse Nilsson*

En stor och viktig del i vårt klubbarbete är arrangemang av olika slag. Normalt arrangerar vi ett par stora orienteringstävlingar per år och därutöver ett antal mindre tävlingar såsom ungdomsserie och träningstävlingarna vinter- och sommarserien. När snöförhållandena medger ordnar vi också skidororienterings- och skidtävlingar. Ett mycket stort arrangemang – som arbetsmässigt kanske är det största – är den årliga julgransförsäljningen. Sedan ett par år tillbaka är vi också medarrangör för orienteringsdelen i Nationaldagsspelen – något som vi ser som ett bra tillfälle att marknadsföra både vår klubb och orienteringssporten.

Det viktigaste motivet för alla våra tävlingsarrangemang är att vi bör och vill bjuda igen. Vi deltar året runt på andra klubbars arrangemang och de andra klubbarnas medlemmar har rätt att förvänta sig att få komma till oss på motsvarande sätt. Tävlingsverksamheten är grundläggande inom orienteringsidrotten. När vi bjuder igen vill vi att våra gäster skall trivas – därför har vi i Järla en strävan att alltid hålla hög klass på såväl stora som små arrangemang.

Ett annat viktigt motiv för åtminstone de stora tävlingsarrangemangen är att de ger en nödvändig del finansieringen av vår verksamhet. Sett över den senaste femårsperioden har vi lagt ut nästan exakt lika mycket pengar på anmälningsavgifter till tävlingar för våra löpare som vi har tjänat in – netto – på tävlingsarrangemangen.

## **2008 – StOF:s ungdomsläger och nationell medeldistans**

Under 2008 kommer vi att vara arrangör för Stockholms Orienteringsförbunds ungdomsläger och en nationell medeldistanstävling med elitklasser den 24 augusti. Ungdomsläget avser vi att hålla i närheten av Hellasgården, preliminärt 30 maj – 1 juni. Ola Henriksson är ansvarig och planeringsarbetet kommer att startas på allvar inom kort. Augustitävlingen

skall hållas vid Brevik på Värmdö där vi haft såväl SM 1995 som några nationella tävlingar sedan dess. Erik och Leif Mattson har tagit på sig den tyngsta delen – banläggningen. Övriga funktioner är ännu inte helt klara.

Vi försöker ständigt hålla en plan för de närmaste tre årens större arrangemang – även om det är svårt med tanke på att det skall vara mycket samordning med förbund och med de andra klubbar som vi äger kar-  
tor tillsammans med.

## **2009 – tvådagars på Åva Norra**

För 2009 siktar vi på att ha en ny tvådagarsstävling på vår egen Åva-Norrakarta. Det blir den sista av de tävlingar vi avtalade med Tyrestastiftelsen om i samband med revideringen av kartan 2004. Vi sökte att få denna tävling som en deltävling i Silva Junior Cup, men det passade tyvärr inte med det nationella stomprogrammet.

## **2010 – Skol-SM i Saltsjöbaden**

För 2010 har vi en uppgörelse med Sveriges Skolidrottsförbund om att arrangera Skol-SM och vår inriktning är att använda samma område och samma plats – Saltsjöbaden – som vid 2001 års tävlingar – de som tävlade då kan ju inte delta 2010.

## **2011 – Nordiska Mästerskapen?**

Långsiktigt finns vi med i en diskussion om ett Nordiskt mästerskap i Stockholmstrakten 2011.

Två av de fyra senaste åren, 2004 och 2006, har vi tilldelats Stockholms Orienteringsförbunds pris för bästa tävlingsarrangemang och för 2007 var vi en av de tre nominerade i "final". Detta är ett tecken på att vi uppfyllt våra mål om att ordna bra tävlingar. Det skall vi fortsätta med!

# Järladubbeln



Åvaskogen!!

Den 11-12 augusti arrangerade vi ett dubbelarrangemang i Åvaterrängen. Det hela flöt på fint. Både vädret och TC var perfekt och Järsla blev nominerade till "Årets arrangemang" av StOF för detta. Priset gick till nu Järfälla/Rotebro, men eftersom vi vann både 2004 och 2006 så är vi inte alltför bittra...



Direktanmälanpersonalen pustar ut. Chrippa, Tove och Annika.

På lördagen var det 202 st direktanmälningar och på söndagen 168 st.



Duschchefen Tord testar temperaturen i bassängen. Vattnet pumpades först upp i bassängen för att sedan gå till duscharna. Verkade som Tord var nöjd med vattentemperaturen.



Av Peter Sandström

En projektledare vandrar runt på den tillbyggda Järlagården; Det blev ju ”rätt bra”, vi mäktar nog

inte med mer nu, inte för tillfället i alla fall. Tänk att vi fått nytt omklädningsrum för damerna, konferens- och kansli lokaler, kök med snabbdiskmaskin, mekanisk ventilation i hela huset och en hall som återskapats till ursprungskick.

Visst, det blev dyrare än vi förs tänkt, men det blev bra. Hoppas alla andra tycker det också.

Varför blev det dyrare? Vi bestämde oss för att göra mer förbättringar än vad vi först planerade. (isolering av vind, stora dräneringsåtgärder runt hela huset, ny vattenledning, ny avloppsservice och en hel del ytterligare ) Sedan drog byggkostnadsindex iväg närmare 15 % från det att vi gjorde kalkylen till tiden för genomförandet.

En del arbeten är kvar att göra men det får vi klara med egen kraft i den takt vi orkar.



Den som tar sig en rundvandring kan konstatera att:

- det saknas krokar och hyllor i städförrådet.
- gamla städskapet får bättre användning om det förses med hyllor.
- bra med ”cylinder” lås på minst tre innerdörrar så att det går att låsa som vi vill vid uthyrning.
- det skulle vara väldigt bra med ljudabsorberande undertakplattor i damernas omklädningsrum för att få behagligare ljudnivå.
- lite mer beslag på de nya toaletterna som reservpappershållare mm vore bra.
- säkert något mer behövs.



Som den projektledare jag är rycker det förstås i delegeringstarmen... (arbetsvilliga anmäler sig för ovanstående)

I nästa etapp ska vi fräscha upp herromklädningsrummet och herrtoan.

Den gamla delen som blev över från gamla damomklädningsrummet måste vi bestämma en bra användning för. Ska vi kanske ”lyxrenovera” den för de som har flest medlemsår i Järla? Jag tänker så där med märkta mässingskrokar som på Engelska golfklubbar?





Projektledare Peter

Skämt å sido så skall vi ta det lite lugnt ett tag. Vi ska undersöka om vi kan få loss bidragsmedel för detta. Finns det inget finstilt om "idrottsgårdslyftet" någonstans?

Man måste ha klart för sig att det kostar 450 kronor per timme när hantverkare gör jobbet åt oss. Kan vi organisera arbetet med egen arbetskraft? Det är mycket vi har att fundera på för Järlagårdens framtid.

Jag hoppas alla nu ska trivas i "nya" Järlagården och använda den flitigt och må bra där och ta väl hand om vårt hus.

Nu är det viktigt att vi får igång en bra uthyrning av Järlagården. Jag vädjar till alla i Järsla att vara "säljare" av vad vi har att erbjuda. Ett uthyrningsblad med prislista finns på vår hemsida. Använd den och sprid till vänner, bekanta, arbetskamrater och andra som kan tänkas vara intresserade av att hyra Järlagården för träningsläger, konferens eller fest.

*Välkommen till Järlagården 2008!*

# Nya Järlagården ger utökade möjligheter



*Av Nisse Nilsson*

I början av 2007 beslutade styrelsen att deltidanställa en kanslist. Huvudmotiven var att administrationen på grund av den ökande verksamheten i klubben blivit allt svårare att klara av med enbart ideellt arbete och att en kanslist på plats i Järlagården skulle möjliggöra en större uthyrning. Vi fastställde uppgifterna för kanslisten till bland annat följande:

- Uthyrning av Järlagården
- Medlemshantering, - matrikel medlemsavgifter, införande i diverse register
- Rapportering till Orienterings, Skidförbundet, Nacka Kommun mm
- Posthantering
- Sponsorfrågor – bevakning avtal mm
- Materialhantering
- Nycklar till Järlagården
- Bokning resor
- Hjälp med redovisning
- Skolorienteringar

Clas Skogholm visade intresse för jobbet och vi anställde honom på deltid från och med april. Anställningen är ett så kallat nystartjobb och det innebär att vi inte betalar de sociala avgifterna. Clas jobbar nu på Järlagården ett par eftermiddagar i veckan. Fast tid är tisdag eftermiddag till och med samlingen för träning på kvällen och normalt finns Clas på plats även torsdag eftermiddag, d.v.s. cirka 20 procent av en heltid.

I och med detta har vi också kunnat ändra klubbens adress från c/o Text & Bildproduktion till **Hästhagsvägen 2, 131 33 Nacka**, d.v.s. till Järlagården. Vi tackar Bengt, Jonas och Rolf på Text & Bildproduktion som i många år hanterat klubbens post.

En väsentlig fråga är naturligtvis hur vi skall ha råd att avlöna Clas och svaret är att vi räknar med att en del av intäkterna för uthyrning av Järlagården skall täcka hans lönekostnader. Utan personal på plats skulle det vara svårt att klara den ökade uthyrning som är nödvändig för att täcka ränte- och amorteringskostnader för våra lån till tillbyggnaden. Kanslistfunktionen är alltså både till för att underlätta vårt föreningsarbete och för att möjliggöra en bättre ekonomi.



## Uthyrning av Järlagården

Nu när tillbyggnaden av Järlagården är klar kommer vi att arbeta aktivt för en ökad uthyrning av huset på sådana tider då vi inte själva utnyttjar den, d.v.s. dagtid under veckorna och även kvällstid i helgerna. Detta är nödvändigt för att vi skall kunna bära kostnaderna för de lån vi tagit utan att behöva inskränka på den ordinarie verksamheten. Vi har i styrelsen fastlagt en uthyrningspolicy som innebär följande.

Vi hyr ut till idrottsverksamhet, träningsläger, konferenser, födelsedagsmottagningar, uppvaktningar och liknande. Vi hyr även ut – till skillnad från tidigare – till fester, men då kräver vi att den som hyr kan ge referenser till någon aktiv medlem i Järsla eller någon annan person som är väl känd av oss. Vi undersöker också möjligheten att låta något cateringföretag hyra för sina kunder.

Beträffande träningsläger arbetar vi för att kunna erbjuda kompletta paket av träning och boende. Som ett led i detta gav vi ett pris i form av en fri träningshelg i Järlagården till den klubb utanför Stockholmsdistriktet som hade flest deltagare på Järladubbeln. Priset vanns av Södertälje-Nykvarn och de kommer att ha sin upptakt för ungdomar hos oss någon gång i vår.

Uthyrningen skall helst inte inkräkta på våra egna möjligheter att använda Järlagården, men den kommer givetvis att ställa krav på oss medlemmar att vi visar hänsyn mot våra hyresgäster. Vi skall försöka hålla en aktuell lista över uthyrda tider i vårt veckobrev och förhoppningsvis på hemsidan, men lika väl som vi behöver veta när andra finns där måste Clas på kansliet känna till våra egna planer för möten och liknande. Tänk alltså på att anmäla allt som inte är ordinarie träning till Clas.

På Järslas hemsida finns en prislista och ett säljblad. Aktiva medlemmar i klubben kan hyra för rabatterat pris. Vi uppmanar nu alla medlemmar att informera om möjligheten att hyra Järlagården.



# Clas hjälper oss på Järlagården

Orienteringsporten kom jag, om man bortser från skoltiden i kontakt med för 20 år sedan då Mälarhöjdens orienteringssektion hade satt upp lappar om nybörjarkurs. Jag har tre döttrar som jag då tyckte var i lagom ålder för att prova på en utesport, i kontrast till de gymhallar de redan tillbringade många timmar i. Vi kom sen att tillbringa åtskilliga kvällar vid "Gröna Stugan" och jag vet inte vem som gillade de där kvällarna mest, flickorna eller jag. Förmodligen var det jag, för att inte tala om helgens orienteringsutflykt till någon mer eller mindre avlägsen plats. Tidig väckning, fixa matsäck, kolla vägbeskrivningen och sen iväg för att bli anvisade att parkeringsplats på en mer eller mindre lerig åker. Tog sen plats i lämmeltåget mot TC tillsammans med många andra. Letade upp klubbttältet, snackade lite och så småningom var det dags för start.

Att tiden i skogen allt som oftast blev utsträckt gjorde inte så mycket, det var bara roligt att vara med. Till en början som skugga till någon av barnen och senare själv sökandes efter kontroller som borde vara där jag befann mig enligt min mening, men alldeles för ofta stämde inte karta och verklighet.

Hamnade så småningom i Mälarhöjdens styrelse

där jag var med några år, så länge döttrarna hade intresset kvar. Karin, min äldsta dotter fortsatte med orienterandet och med viss framgång då hon blev DM-mästare i år.

För ett år sedan blev jag kontaktad av Järsla som undrade om jag kunde tänka mig att jobba som kanslist några timmar i veckan. Det passade mig bra då min egen arbetssituation var lite besvärlig. I samband med att tillbyggnaden av Järlagården blev klar så fick jag en arbetsplats där Nisse i första hand har sett till att jag kommit in i jobbet. Ett omväxlande arbete som blir allt roligare då jag lär känna Järsla IF OK:s medlemmar. Ser fram emot att lära känna alla bättre under 2008. Hör gärna av er till mig om ni har några frågor eller funderingar över något jag kan hjälpa till med.

**Clas Skogholm**  
**Kanslist, Järsla IF OK**  
**Telefon till kansliet:**  
**08-716 10 38**  
**E-post:**  
**kansli@jarla.com**







# Vasaloppsträning åt Kungsfiskaren



Göran Andersson instruerar om grunderna i skidvallning vid ett träningstillfälle i november.

*Av Fredrik Trahn*

Under hösten har Järla ansvarat för träningen inför Vasaloppet för anställda på byggföretaget Kungsfiskaren. Projektet ger förutom ett bra tillskott i klubbkassan även möjlighet att rekrytera medlemmar och öka intresset för skidor och orientering bland personer som vi normalt inte når.

Idén att erbjuda företag vasaloppsträning kom från Maria Andersson. Ett erbjudande i form av specialanpassade träningstillfällen med erfarna instruktörer från Järla visades för ett antal företag i Nacka och Stockholm som förra året hade åkare i Vasaloppet. Flera företag och privatpersoner hörde av sig och under hösten startade samarbetet med Kungsfiskaren.

*– Det här är precis vad vi behöver. Ny typ av verksamhet som ändå är nära vårt vanliga område och som ger oss nya möjligheter till intäkter och rekrytering, säger Nisse Nilsson.*

Maria Andersson satte ihop ett program bestående av tio träningsträffar med de anställda i Kungsfiskaren från september till februari. Träffarna har varit barmarksträning i form av skidgång, olika former av löpträning, rullskidor/inlines och styrketräning. Gruppen har också erbjudits möjligheten att vara med på Järlas vanliga måndagsgympa. Efter träningarna har det bjudits på mat. Ett antal Järlamedlemmar har fungerat som instruktörer och matlagare.

*– Det har varit så lyckosamt att vi med största sannolikhet kommer att göra något liknande nästa höst. Kanske kan vi också utöka verksamheten för fler företag eller intressenter, säger Nisse Nilsson.*

# Moa på riksläger i Idre



*Av Moa Nissar*

**N**u har vi kommit hem efter en rolig och jobbig vecka i Idre. Vi kom dit i söndags kväll och fick våra rum, matband och aktivitetskort. Vi fick bo i egna, fina rum med allt man behövde. Aktivitetskortet kunde man använda när man ville under veckan. Man kunde bada, spela minigolf, bowling och tennis. Det var bara att boka in sig så fick man göra det gratis.

Redan tidigt på måndagsmorgonen började den tuffa träningen och sedan fortsatte den två gånger om dagen. Banorna vi sprang gick i de bästa områdena kring Idre fjäll. Vi sprang en USM-träning som gick i Idres flackaste område. Vid fjällorienteringen uppe på fjället fanns inte ett träd, där såg man hur långt som helst men det var ändå svårt för att man inte såg t.ex. små sänkor. Kontrollplockningen och slutningsorienteringen vid Bursjön gick i ett av de svåraste områdena jag varit i och var riktigt luriga. Långa banan på Himmeråsen var mycket kuperad och svår men korta banan gick bara nedanför berget och var väldigt platt och detaljfattig.

## **Farkoster på fjället**

På onsdagen blev det en tävling som hette ”Städjan 007 adventure” och gick ut på att man skulle hitta farkoster och klara uppgifter för att lösa ett uppdrag tillsammans med laget som man blev indelade i. Det var en heldagsuppgift och efter den fick man en Riksläger-buff som pris. Matilda var med i det vinnande laget i 13-14 årsklassen.

På fredagen avslutades lägret med Rikslägersprinten som inte precis var en sprint. Det fanns bara två klasser. Korta banan var 3,740 km lång och långa banan var 4,610 km lång. Den sprang bara de som lyckats undvika skavsår och sjukdom.

Efter lunch var det dags att åka hem igen. Alla var trötta, men busschauffören var tydligen tröttast eftersom att han ville stanna och sova på vägen hem. Jag tycker lägret var jättekul och lärorikt och du som inte var där missade verkligen något! Men du får en ny chans nästa år om du är mellan 13-16 år.



Järlatjejerna lyssnar uppmärksamt på ledarna.

# Hemsidan

Järlas webb har fått en uppryckning. Även fast sidan inte är helt klar så lanserades den innan jul. Anledningen var att i fall det kom snö skulle autuell spårinfo kunna läggas ut.

Den stor skillnaden mot tidigare är att nu är det möjligt att gå in på en Internetadress och logga in med lösenord och på ett enkelt sätt administrera vissa sidor. Utan några speciella program. Man kan i praktiken koppla upp sig ute på målgärdet med en bärbar dator, logga in, skriva in nyheten till exempel "Järla vannSM" och skicka upp tillsammans med en bild redan ute på TC

De sidor som i dag är tillgängliga för administration är Nyhetssidorna, träning och tävlingsprogram, Löparpresentationen, Stafettuttagningar och Klubbfunktionärer. Varje kommitté har fått Internetadress och lösenord för att kunna administrera dessa delar.



Sidan kommer att vidarutvecklas, framförallt på medlemsidorna. Så att man ska kunna gå in och markera intresse för stafetter och liknande.

Det är denna sida som gäller! Klubben on-line-sidan används endast vid anmälan till tävlingar. All dokumentation läggs i dokumentarkivet på nya sidan.

# Årsfesten

Ännu ett år – ännu en årsfest!

Festgruppen hade jobbat hårt. Årets upplaga började vid lunchtid med gruppindelning och sedan långpromenad med kartminne, frågesport, fågelholkbygge, luftgevärsskytte, sångproduktion, mm. Slutstation Järlagården med bastubad, middag, och levande musik.

Tack för en helgjuten tillställning!

Runt Järlagården sitter fågelholkarna uppe som byggdes som ett tävlingsuppdrag. Observera att lag Järvens går lätt att öppna i botten, – allt för att underlätta vid rensningen till våren...



Vem är det egentligen Axel påminner om? Är det AxI Rose i Guns n Roses..., Joey Ramone i Ramones...? Nej, det är ju Christer Sjögren!



"Elitlaget" uppe på Hammarbybacken.



Delar ur arrangörstabern – My och Sandra.



Danne och Petter "hjälp till" med sången.

# Verksamhetsplan skidkommittén säsongen 07/08

Skidkommittén och Järlas tränare Anders Nissar erbjuder under november-mars, för alla intresserade, skidaktiviteter och möjlighet att tävla i längd och skidorientering, parallellt med orienteringsverksamheten. Detta är ett grundprogram som kan ändra sig snabbt och ofta beroende på väder- och snöförhållanden. Läs alltid uppdaterade aktiviteter i Järlas veckobrev som mejlas ut på söndagskvällar eller på [www.jarla.com](http://www.jarla.com)

## Träning

Tisdagar under januari-mars skidåkning eller skidorientering vid snö, annars nattorienteringsträning eller löpning.

## Skidspår

Järla kör upp skidspår på elljusspåret och ängarna norr/öster om Ältavägen, totalt 7,5 km. Hellasgården ansvarar för skidspår på "grusfemman" och anslutningarna till Älta, Brotorp och Björkhagen söder/väster om Ältavägen. Aktuell status för våra egna spår på Järlas hemsida

## KM

Skidkommittén har som ambition att ordna längd-KM, klassikt och fritt, samt i skidorientering. Dessa kan komma att utlysas med kort varsel beroende på snötillgång.

## DM

Distriktsmästerskapen är de prioriterade stockholms-tävlingarna. Längd-DM-tävlingarna går alla redan i början av januari och skidorienterings-DM går ofta en helg i Dalarna. Aktuell info på [www.skidor.com/stockholm](http://www.skidor.com/stockholm)

## Söderskidan

Järla deltar tillsammans med flera klubbar i Söderskidan som är längdtävlingar på olika ställen i Stockholm på onsdagskvällar. Enkla tävlingar där man anmäler sig på plats. Järla arrangerar en deltävling under vintern vid Järlagården. Mer info av Lasse Kleen.

## Tävlingar i Stockholm

Tävlingsprogrammet för Stockholms tävlingar i längd och skidorientering finns här: [www.skidor.com/stockholm](http://www.skidor.com/stockholm) Titta ofta då programmet kan ändras med kort varsel. Järla arrangerar i februari en när-skidorientering.

## Tävlingar i Sverige

För den som vill tävla i längd och skidorientering utanför Stockholm finns stort utbud av tävlingar. Tävlingsprogrammet finns här för längd



[www.skidor.com/langdakning](http://www.skidor.com/langdakning)  
och skidorientering [www.skido.nu](http://www.skido.nu)

## Anmälningavgifter

Klubben betalar anmälningavgifter till alla längd- och skidorienterings-tävlingar i Sverige som är med i Svenska Skidförbundets tävlingsprogram för alla ungdomar och juniorer, samt de vuxna (HD21 och äldre) som betalt tävlingsavgift om 600 kr per år, med undantag av tävlingar där anmälningavgiften överstiger 100 kr.

## Stockholms Skidförbunds aktiviteter:

Stockholms Skidförbund arrangerar vissa gemensamma aktiviteter och gemensamma resor till vissa tävlingar som exempelvis DM och USM i skidorientering. Mer info av Maria Andersson eller [www.skidor.com/stockholm](http://www.skidor.com/stockholm)

## Vasaloppet

Järla välkomnar medlemmar att åka Vasaloppet. Särskilda träningar och samlingar med vallakurs eller teknikträning för vasaloppsåkare eller andra intresserade kan arrangeras vid behov. Under säsongen

# Tävlingsprogram 2008 skid-O



Dag	Stockholm	Utanför Stockholm
12-13/1		Svealandsmästerskap K+L Ålberga Kolmården
13/1		Öset Kristinehamn
19-20/1	DM-helg	
14-20/1		WC/EOC/WMOC Schweiz
20/1	DM Lång Haninge SOK	DM-helg Reserv Alfta
27/1		25-27 Sv cup Vansbro
30/1 ons	Täby OK Kvällstävling	
2/2	IFK Lidingö	2 St Tuna
3/2		Kils SF
1-3/2		JSM/SM lång/kort/stafett Lycksele
6/2 ons	Järla IF Kvällstävling	
9/2		USM/VSM Njurunda Gemensam resa fr Stockholm
10/2	Bromma-Vällingby	USM/VSM Njurunda
16/2	Skarpnäcks OL	16-17 Säterbygden
12-19/2		WC/JWOC/EYOC
24/2	Reserv öppen för arrangör	Söderhamns OK
2/3	Reserv öppen för arrangör	4-11 WC Kazakhstan
9/3	Reserv öppen för arrangör	9 Rehns BK Bollnäs
15-16/3		Final Sv cup + stafett Boden

## ÅRETS...

**Järlamagazinet tar som vanligt tempen på vad som är hett i Järla och orienteringsverige och utser och korar helt ovetenskapligt ett antal fenomen under året. Håll tillgodo!**

**Årets Järlaorienterare:** Anders Holmberg, Elin Skantze, Linnea Längberg

**Årets bästa prestation:** Olle Bostöm, Guld Lång SM H17, Anders Holmberg brons på Lång SM,

**Årets överraskning:** Jakob Jansson

**Årets Järlaarrangemang:** KM på Åland

**Årets strulare 1:** Hompen och hans pannlampa. Anders Holmberg sticker ut på andrasträckan på Tiomila med pannlampsledningarna han hittat på skroten. Ligger även bra till för "Årets så gör man inte".

**Årets strulare 2:** Far och son Sandström i växlingsfällan på 25-manna.

**Årets soppkokare:** ?

**Årets ungdomsorienterare:** Otto Brinkman, Anna Dahlgren-Rosén, Hilda Mattsson

**Årets "rubb it in":** Speakerfirma Anders & Axel som sålde in Järlas marka 651 ggr med orden "det är viktigt att fylla på depåerna när man sprungit långt i värme" vid Järladubbeln.

**Årets längsta natt:** Benke Hall på Stigtomta. Arrangörerna satt i sina bilar och allt var inplockat – då kom Benke...

**Årets prestation (med skada):** Anders Holmberg på VM-test sprint i Skåne. "Kom fyra men hade sytt ett rejält jack i benet dagarna innan "så jag haltade runt banan".

## ASPLUNDS PERSONLIGA LISTA

**Årets diskussion:** "Är Emit bättre än Sportident" på Alternativet

**Årets fråge- och utropstecken:** "Var det rätt av Martin Johansson att starta på VM-sprinten efter värmeslag på lång"?

**Årets tuffaste upplopp:** Pans VM-test med målgång på toppen av Degerbergas slalombacke.

**Årets karaktär:** Helena Jansson, Skogens "Carro"

**Årets mystiker:** Lennart Stenberg med sina sagonattbana vid Ormputten

**Årets klubb:** OK Linne, bra inom både herr, dam och ungdom

**Årets väderstreck:** Sydost

**Årets plagg:** Sydväst

# Järla IF OK **tackar**

alla som stödjer vår verksamhet och vill särskilt  
nämna följande företag



**ICA Kvantum** Sickla  
Måndag – söndag 8-22

**NACKA VÄRMDÖ  
POSTEN**



Vi tackar också

**NACKA KOMMUN,  
ERSTAVIKS GODSFÖRVALTNING  
och STIFTELSEN TYRESTASKOGEN**  
för värdefullt stöd

## REDAKTIONS RUTA

Järlamagasinet är Järla IF OK:s officiella klubbtidning och utkommer i ett nummer per år till klubbens medlemmar och intressenter.

Redaktionen består av:



Fredrik Trahn – redaktör



Bengt Hall – layout, original, repro mm.

Tryck: Jannes Snabbtryck

Foto: I detta nummer – klubbmedlemmar i Järla, Dessutom Rasmus Westergren och Ola Gustafsson. O-ringen

Redaktionsadress: Järlamagasinet  
c/o Fredrik Trahn  
Fredrik Jans gränd 14  
131 36 Nacka  
08-437 497 93  
fredrik.trahn@friidrott.se

Åsikter uttryckta i tidningen behöver inte nödvändigtvis överensstämma med Järla IF OK:s ståndpunkt utan står för respektive artikelförfattare. Osignerade artiklar är skrivna av redaktionen.