

MAGAZINET

Järila Orientering och Skidor

Nacka, nr 1, dec 2009, årgång 39



**Sportchefen
rapporterar**

**Olles fantas-
tiska år**

**10MILA-
special**

Anna Dahlgren-Rosén

**Englund på
rullskid-SM**



Du är ambassadör

Jag brukar i slutet av varje år tycka att "nu har vi haft en väldigt bra aktivitet i Järla i år". Men jag måste säga att 2009 har varit ännu en upprykning på de flesta fronter och jag är inte förvånad om vi fortsätter så 2010. Vissa veckor har vi haft välbesökta träningar och aktiviteter varje dag i veckan!

Men för att Järla ska fortsätta att utvecklas krävs det att vi informerar och marknadsför Järla som den självklara orienteringsklubben i Stockholm. Oavsett om man är nybörjare, barn, motionär eller seniorelitlöpare i landslaget.

Det ligger på alla medlemmars ansvar att vara ambassadör för Järla. Att hela tiden tänka "hur kan vi göra det här lite bättre" och att prata om Järla i goda ordalag med alla vi möter. Det kan vara så enkla saker som att ha Järlakläder på sig på tävlingarna före och efter loppet, att som elitlöpare bli intervjuad på tävlingar och då prata gott om Järla, till att försöka få med grannens barn till Järlagården på nybörjarkurs och till att prata om Järla med elitlöpare som är på väg att flytta till Stockholm.

Ett litet steg i riktningen att få Järla Orientering mer känt är de nya skyltarna som är på väg att sättas upp för att visa vägen till Järlagården. Dels på Ältavägen, dels på elljusspåret och även en ny uppdaterad skylt på Järlagårdens yttervägg.

Du vet väl att priset för att hyra Järlagården för fest eller annat för externa personer utanför föreningen är sänkt till 6000 kr. Det nya priset torde locka flera att hyra Järlagården. Men det krävs att vi alla marknadsför och tipsar vänner och bekanta. Tio uthyrningar per år kan omöjligt vara svårt att få till och det skulle innebära ett mycket viktigt och välbehövligt tillskott i Järlas ekonomi.

Smaka på besk medecin

I höstas fick vi känna på besk medicin efter Järlas tävling i Åva. På tävlingen gick vi över gränsen när vi gjorde fel och gjorde något vi inte fick göra i skogen vilket förstås var helt oacceptabelt. Och det har vi bett om ursäkt för och tagit till oss. Tävlingsledare Fredrik Brandhorst fick ta smällen hårdast och fick sota för en massa annat som anonyma tryckare kastade över oss, mer eller mind-

re med sanningen överensstämmande. Men så är det att vara offensiva och stå i fokus. Jag tror vi lärt oss något och går starkare ur krisen med större styrka och ännu bättre klubbkänsla och sammanhållning nu.

Själv var jag inte hemma när artikeln i Dagens Nyheter publicerades. Telefonen började gå varm ute i segelbåten där jag befann mig på behörigt avstånd. SMS och meddelanden om nationalparksskövlingar och andra galenskaper fyllde min stackars mobil på nolltid. "Det är katastrooof!", ringde morsan och sa på morgonen. "Ja, så farligt är det väl inte.", kontrade jag. "Jo, men det står ju i tiiiidningen!!!", sa hon med andan i halsen. "Ja, men du tror väl inte att allt som står i tidningen är sant bara för att det står där?", var jag tvungen att snäsa av för att förkorta samtalet.

Så är det ju förstås också. Bara för att det står i tidningen, till och med i Dagens Nyheter, behöver det inte vara sant. Men det som förvånade mig var att DN publicerade en sådan typ av artikel. Jag läser ofta DN med nöje och gärna deras kritiskt granskande artiklar. Men den här artikeln luktade mer kvällsstidningsjournalistik där verkligheten beskrevs ur närmast en synvinkel där den andra knappt belystes. En av journalistikens grundregler var därmed åsidosatt, vilket fick mig att direkt tvivla på innehållet. När artikelförfattarens egen åsikt också lyste igenom i artikeln gjorde det att den för mig föll pladask i kvalitetsnivå. Det är märkligt att redaktionen släppte igenom en sådan artikel för publicering skriven av en av deras egna medarbetare.

Nya observationer

December har ju bjudit på fantastiska förhållanden för skidåkning i Stockholm. Då jag endast kunnat åka skidor med en stav på grund av en handoperation har jag haft möjlighet i att i lugn och njutbar fart göra en hel del nya typer av observationer under skidpassen.

En märklig sak som slagit mig är att längdåkning måste vara den idrott i Sverige där utövarna använder äldst och brokigast utrustning. På Järlaspåret en dag mötte jag en kvinna på skidor iförd följande: jeans, en enormt stor gammal dunjacka och slalomglasögon. Till detta ett par gigan-



tiska lovikkavantar och en skidutrustning som såg ut att komma från ingenjör Andrés luftfärd till Nordpolen. Långsamt gick det, men framåt, och hon svettades kopiöst. Så märkligt men så underbart.

Som morfar i Ådalen

Alra roligast har jag haft när jag tränat på Salt-sjöbadens golfbana, som alltid har bra med snö och maskinpreparerade spår. Det är som att åka skidor i ett museum! Här kan du se folk i de senaste slimmade Craftdräkterna och italienska solglas samtidigt som du möter åkare som om de vore från forntiden. Knickers eller tjocka vadderade täckbyxor och över det långa tunga anoraks från 50-talet, bambustavar och träskidor och med glaciärglasögon plockade direkt från Hillary och Tenzings Everestexpeditioner! Många åker i pjäxor som min morfar hade i Ådalen när han var liten på 20-talet. En del kommer med fullastade träpulkor som om de skulle vara ute i veckor.

Inget fel i det. Det är bara så märkligt. Jag kan inte komma på en annan idrott i Sverige där utövarna använder sådan gammal utrustning som i längdåkning! Försök själv komma på någon. Fotboll, löpning, simning, slalom, badminton, segling, rodel, cykling, golf, boxning eller vad som helst!

Hur som helst så är det ju härligt att se att folk rör på sig. Även om de envisas med att använda gammal otymplig och rent ut sagt värdelös utrustning och klädsel i just längdåkning.

Lida i topp

Jag skrev för tio år sedan i Järlamagazinet en lista över topp-5 skidområden i Stockholm. Efter att ha provat de alla nu under jullegheten kan jag konstatera att listan står sig fortfarande:

1: a Lida, 2:a Rudan, 3:a Ågesta, 4:a Järlagården, 5:a Ursvik

Lidas hela spårssystem är fantastiskt för att vara i Stockholm, 35 km varav den längsta slingan är 18 km, allt preparerat med pistmaskin och dubbla spår. Dusch, bastu och restaurangen efter träningen håller också högsta klass.

Jag hade hoppats kunna lägga in nya "Nackaspåret" i listan med de fantastiska förutsättningar som finns med det nya motionsspåret. Men Stockholms Stad verkar totalt ha missbedömt snön och vintern och har inte preparerat det nya motionsspåret med skidspår som vi trott. Tyvärr är det nog så att de nu har vant Stockholmarne att spåret är en gångväg även vintertid.

Det här numret av Järlamagazinet är en aning försenat. En bruten hand för redaktör'n och en ett uppbrunnet garage och bil för layoutar'n har försenat produktionen.

Men det är ett mer välmatat nummer än någonsin som vi hoppas att du får största nöje av.

Fredrik Trahn
Redaktör



I huvudet på sportchefen

"En utmaning med stora möjligheter"

Höstens tävlingssäsong har dragit sina sista skälvanande andetag och det är dags för en period av reflektion, analys, utvärderingar men också att börja blicka framåt mot ett spännande 2010.

Av Anders Stjerndahl



För min del var det snart ett år sedan jag för första gången fick en förfrågan från Järla om jag ville och kunde engagera mig i verksamheten. Eftersom min bild då var, och fortfarande är, att Järla Orientering är en mycket väl fungerade förening med höga ambitioner så var det med en känsla av en kittlande utmaning som jag tackade ja. Att utveckla en bra verksamhet till att bli ännu bättre är en rejäl utmaning!

På min första tisdagsträning fick jag chansen att presentera mig och försöka säga något klokt. Jag minns att jag tryckte på nyckelorden kvalitet och helhet.

Kvalitet kan uttryckas i citatet "det som är värt att göras är värt att göras bra". Det handlar med andra ord inte bara om vad vi gör utan även hur vi gör det. Det kan vara alltifrån hur en inbjudan till en nybörjarkurs ser ut till hur förberedelserna för att springa en SM-tävling genomförs. Tillsammans kan vi hela tiden höja nivån för hur saker kan göras på ett allt bättre och genomtänkt sätt. Och ibland kan det rent av vara bättre att avstå från att göra något om man

inte tycker sig ha möjlighet eller resurser att göra det tillräckligt bra.

En sak som inspirerade mig till att tacka ja till uppdraget som sportchef var Järlas verksamhetsplan där jag kunde hitta att man hade höga ambitioner med såväl ungdoms- som elitverksamheten. Något som för mig är väldigt viktigt. Och den bilden har inte ändrats under det gångna året.

Vad har hänt under året?

Mitt uppdrag har varit att tillsammans med ungdoms- respektive elitledarna se över och utveckla dessa verksamheter. Och en sak kan jag direkt konstatera – förändringar tar tid! Jag vet att det i Järla finns förhoppningar om att utveckla och förändra mer - jag själv ser möjligheter och behov av det - men vi måste samtidigt utrusta oss med lite tålamod och konstatera av varken Rom eller Järla Orientering kan byggas på en dag (eller ens ett år).



Tillsammans med ungdomsledarna/tränarna har vi vid ett flertal tillfälle tagit upp viktiga grundläggande frågor (exempelvis varför barn och ungdomar idrottar, vad som ingår i ledarrollen, vilken organisation vi ska ha, vilket träningsutbud vi ska erbjuda) på ett processinriktat arbetssätt. Vi är ännu inte i mål men innan tävlingssäsongen 2010 drar igång kommer vi att ha klart ett dokument som beskriver hur vår ungdomsverksamhet ska fungera – så att vi fortsatt är en av Stockholms största och bästa ungdomsföreningar.

För elitens del har troligen mitt största avtryck varit att jag deltagit på de aktivas elitträffar med ambitionen att dels höja medvetenheten kring vad vi som elitgäng vill – med andra ord; vara tydligare med våra gemensamma mål och vad de målen kräver för insats. Dels att vi regelbundet utvärderar det vi gör – så att vi skapar en utvecklande kultur. Ett sidospår i detta att skapa en utvecklande kultur är tankarna kring begreppet 100%. I sin enklaste form står 100% för att vi vid vissa utvalda tillfällen vill se en 100% fysisk uppslutning ifrån de elitaktiva. Men begreppet innebär även att de aktiva har en offensiv inställning vid de utvalda tillfällena. Eller att de ledare och tränare som förbereder och genomför aktiviteterna gör detta på ett 100%-igt sätt.

Tävlingsmässiga höjdpunkter

För egen del är jag väldigt glad att jag tog beslutet att åka till Småland och SM-helgen med medeldistans och stafett. Att vara med och aktivt coacha och på nära håll få se hur man knyter näven i byxfickan (efter medeldistansens mindre lyckade insats), tror på sig själv och sedan går ut och presterar precis så bra som man kan, var en riktig höjdpunkt. Fantastiskt att vi kunde visa upp en sådan bredd med fyra mycket nöjda lag, ett i varje klass, och en sådan spets att alla lagen klarade av sina högt ställda mål!

För ungdomsverksamhetens del lyfter jag inte fram några tävlingsprestationer utan ser mer till alla de träningar där det kryllat av den unga generationens Järlaiter. Och det har varit så läckert att då och då följa upp någon ung förmåga och se hur duktiga de är på att hantera karta, terräng och kompass.

Vad händer just nu?

I skrivande stund så genomför styrelse, ungdomskommittén, elitkommittén och representanter för den tävlingsaktiva bredden ett processarbete för att diskutera och ta fram föreningens verksamhetsidé, visioner och mål samt vilken värdegrund föreningen

ska ha. Detta arbete kulminerade på en heldagskonferens i november. Detta arbete är väldigt viktigt då tydliga visioner och mål såväl skapar som riktar energi.

Ett annat sätt att beskriva riktad energi är att vi alla jobbar åt samma håll. Värdegrundsarbetet är också viktigt då det beskriver våra interna "spelregler" samt hur vi ska förhålla oss till de vi kommer i kontakt med – omvärlden. "Spelreglerna" kan exemplifieras med uttagningsprinciper på såväl ungdoms- som elit-sidan. Ett exempel på hur vi förhåller oss till omvärlden kan vara hur väl vi lever upp till och följer gällande tävlingsregler.

Resultatet av detta arbete kommer så småningom att kommuniceras både intern och externt och inte minst beslutas om på årsmötet i februar. Så håll ögon och öron öppna!



Anders, med ryggen mot kameran, tar emot Axel efter Stafett-SM.

Framtida utmaningar

Mina allra högst personliga reflektioner kring vad som är spännande utmaningar framöver kan beskrivas i två områden och som på många sätt hänger ihop;

Ledare/tränare samt juniorverksamhet.

Jag anser att ledarna och tränarna är det viktigaste i en förening. Det är de som skapar förutsättningar för att alla aktiva (ungdomar, elit, övriga) kan utöva sin idrott och utvecklas. De är väl värda att på alla möjliga sätt vårdas och uppmuntras för att också själva utvecklas och utbildas. Nu är det inte så att Järla har en större ledar- och tränarbrist än andra föreningar. För även om det finns många duktiga och ambitiösa ledare i föreningen så finns det definitivt både plats och behov av fler. Jag ser tre områden och möjligheter för ledarutveckling;

Unga ledare. Inte minst inom ungdomarbetet kan unga ledare göra en betydelsefull insats. Här är Erik Mattsson en glädjande föregångare och spjutspets. När man lämnat ungdomsåren bakom sig och kanske kommit fram till att en elitsatsning inte passar är en lagom anpassad och stimulerande ledarroll något som kan få en växa och självklart då också bidra till att föreningen och de aktiva utvecklas. Jag vet att många unga ledare har varit engagerade i exempelvis nybörjarkurser (och då väldigt uppskattade) men det finns fler möjligheter då kurserna är slut.

Kvinnliga ledare. Att Järla har så få kvinnliga ledare (märks särskilt i elitkommittén och styrelsen) är självklart ett problem. Inte minst av två skäl; vi riskerar att gå miste om viktiga perspektiv och vi riskerar att gå miste om en massa ledarkompetens.

Att diskutera varför det är så och vad vi kan göra åt det finns det inte utrymme för här.

Juniorledare. Juniortiden kan vara en stökig och lätt kaotisk tid. Man har lämnat ungdomsverksamheten och ledarna där, skolan pockar ofta på större uppmärksamhet, man kanske är osäker på vad man vill, bli med sin orientering. Här är det viktigt att vi fångar upp alla på bästa sätt oavsett om man vill elitsatsa eller mer vill orientera av sociala skäl. Med en växande elitverksamhet, både kvantitativt som kvalitativt, bör man vara vaksam på följande;

- Det är få elitsatsande juniorer som kan och klarar av att träna som seniorer som är i sina bästa år. De behöver särskilt stöd och uppbackning vad gäller sitt tränande och tävlande.

- De som tvekar om sin elitsatsning eller redan tagit ställning emot måste vi också fånga upp inom ramen för en juniorverksamhet. Eller som vi brukar säga i Järila; "Alla ska med!" Här är ledare och tränare som särskilt ser, peppar och håller kontakten med dessa oerhört viktiga.

Vi ses 2010! Utmaningarnas och möjligheternas tid!

Svärd slipar tjejerna

Av Fredrik Trahn

Ex-landslagslöparen Gunilla Svärd från Uppsala har under 2009 drillat Järlas tjejgrupp till bättre prestation. Under det kommande året kommer hennes uppdrag att vässas ytterligare.

Vid flera tillfällen under året har Gunilla kommit till Järlagården och träffat Järlas tjejer under en heldag. Specifik träning, föreläsning, lunch och diskussion har stått på programmet. Föreläsningsserien har bland annat handlat om ämnena planering och utvärdering, tänka rätt och fokusera samt mental träning.

– De här träffarna har varit öppna för alla tjejer som satsar lite mer. Det har varit jätteroligt känns som det varit givande i den gruppen som varit med. Jag har jobbat med att alla ska komma till tals och vara med och diskutera det aktuella ämnet, nästan som en studiecirkel i mental träning, berättar Gunilla.

I tillägg till det har Gunilla varit personlig mentor och bollplank till en liten utvald grupp av fyra yngre tjejer; Hilda Mattsson, Moa Nissar, Malin Carlsson och Ellen Jansson.

Järlas samarbete med Gunilla kommer att fortsätta under 2010. Föreläsningsserien och träning med tjejgruppen kommer att få ett liknande upplägg medan mentorskapet kommer att smaltas av till en eller två tjejer som själva vill ha ett större samarbete med Gunilla.

– Tjejerna i Järila är ett mysigt och härligt gäng. Jag har alltid haft ett gott öga till Järila känner en del för klubben sedan tidigare och har tackat nej till liknande uppdrag till andra klubbar.

Gunilla gjorde en föreläsning för ett par år sedan under Järlas skidläger i Harsa och lärde känna fler i Järila. När sedan möjligheten dök upp för ett större samarbete var Gunilla på hugget.

– Jag har fått känslan att Järila är en seriös och samtidigt kul klubb med många bra ledare. Viljan att satsa på externa tränare är imponerande, både Anders Nissar och Anders Stjern Dahl verkar ha gjort mycket bra arbete i Järila, säger Gunilla.



Gunilla Svärd – först in till första växlingen vid höstens SM-stafett.

"Det gäller att köra hårt i starten"

Av Gustav Grandin

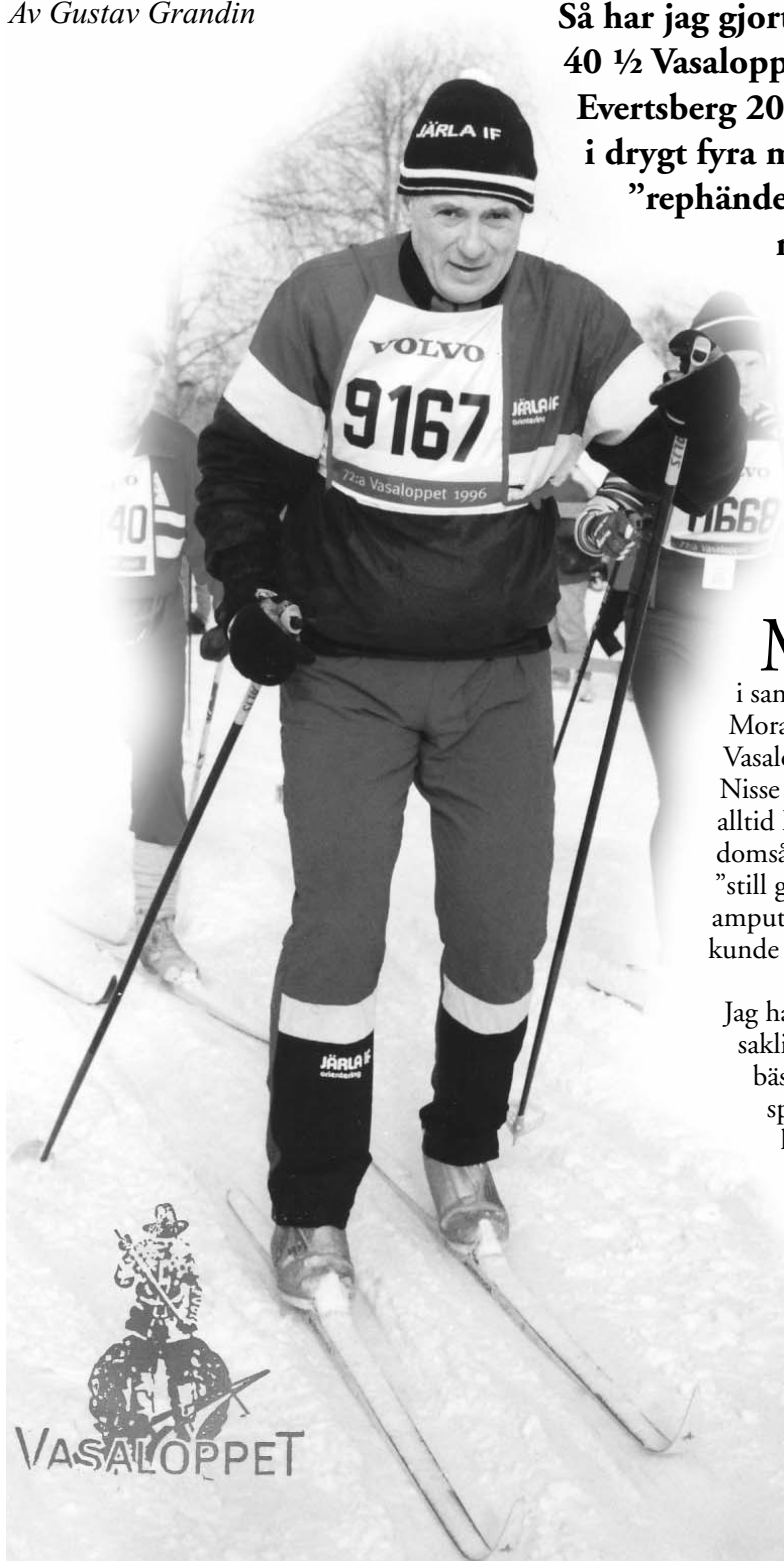
Så har jag gjort 40 Vasalopp, eller rättare sagt, 40 ½ Vasalopp, eftersom jag åkte "in i repet" i Evertsberg 2007 sedan jag försökt ta mig fram i drygt fyra mil i obefintliga spår! Denna

"rephändelse" var en osannolik och traumatisk upplevelse som jag aldrig trodde skulle inträffa. En tanke som genast slog mig då var att jag aldrig skulle hinna få någon 40-årsplakett ur Mora-Nisses hand innan han är borta.

Men undrens tid var inte förbi: på kvällen lördagen den 5 september 2009 fick jag i samband med Veteransklubbens årsmöte i Mora min silverplakett för 40 års genomförda Vasalopp. Och det var den nu 92-åriga Mora-Nisse som delade ut den! Mora-Nisse har jag alltid känt något speciellt för alltsedan jag i ungdomsåren läste hans bok "I vita spår" och han är "still going strong" även om han nyligen tvingades amputera ena benet. Men han har protes och kunde gå med käpp och såg glad och frisk ut.

Jag har varit med i Järla sedan 1958 och huvudsakligen sprungit orientering. Jag var väl som bäst i slutet av 60-talet då jag några gånger sprang i tätklungan i Tiomila men numera kanske de flesta i klubben känner mig som "julgransgubbe". Jag har egentligen aldrig satsat på skidor och jag har aldrig åkt Vasaloppet för Järla utan det har varit för militära klubbar. Jag har väl aldrig heller haft så bra tider, men jag har i alla fall bara åkt det "riktiga" Vasaloppet. Öppet Spår i all ära, men det enda Vasalopp som borde gälla är det på första söndagen i mars!

I år var vi ett gäng på 8 personer som åkte upp och bodde i Transtrand natten före starten.



Ja, själva loppet i år var ganska odramatiskt. Det var minus åtta grader i starten och det var sedan bra skidväder hela dagen med några minusgrader och bra spår (i motsats till de senaste två åren). Jag har ju som veteran förmånen att få starta i femte ledet, men det gäller ändå att köra hårt i starten och få en bra position innan den stora backen kommer. Åker man för sakta så kommer "den stora massan" ifatt och man kan bli sinkad upp till en timme innan man nått upp för backen (ni som har varit med vet...). Men jag lyckades ganska bra att hålla undan.

25 mil i benen

Jag brukar hålla ett tempo omkring 10 km/tim vilket betyder en sluttid på cirka 9 timmar. Som vanligt de senaste åren så fanns det inte mycket snö i Stockholmstrakten innan Vasaloppet, så jag tränade under knappt en vecka i januari uppe i det snösäkra Harsa. Dessutom kämpade jag under sportlovsveckan i backarna uppe på Lugnet i Falun och hade väl ca 25 mil i benen innan Vasaloppet. Detta är egentligen alldeles för lite och det visade sig också att jag inte kunde hålla mitt idealtempo. Men jag måste ju ändå i mål inom maxtiden, hur skulle det se ut om jag inte kom i tid till min egen jubileumsmiddag som jag skulle ha efter loppet?

Ja, jag tog mig fram till mål på en tid strax under 11 timmar. Som sagt så var det hela ganska odramatiskt. Jag hade kallvalla hela tiden och behövde inte valla om. Jag hade gott om vätskekontroller: dels de officiella men också några som var anslutna till min militära klubb. Och inte minst de speciella vätskekontrollerna för Veteraner. Ja, det var nästan för mycket ibland, jag gick nog upp 3 kilo under loppet bara på grund av det!

Jubileumsfest

Efter loppet så hade jag en liten jubileumsmiddag för några i mitt gäng borta i Östnor i utkanten av Mora. Med på middagen var också några i klubben, bl a Jan-Erik Wiberg och Bengt Hall. Det uppskattade jag mycket och jag kunde också inte låta bli att ha tankarna på Bengts salig pappa Åke som jag så många gånger träffat bland annat i samband med Vasaloppet.

Ja, nu är det bara att träna på och hoppas att jag snart kan göra mitt 50: e Vasalopp!



Vasaloppet 2009, 2 km från mål. Segraren Daniel Tynell ligger 40 sek före i spåret och tvåan Oscar Svård 20 sek. Dessa åkare gör upp om tredjeplatsen, en bit före Gustav Grandin...

TIOMILASPECIAL

Vid Tiomila 2009 Perstorp gjorde både herrarnas förstalag – 21:a – och damernas förstalag – 50:e – sina bästa resultat i modern Järlahistoria.

Herrarnas åttondeplats 1959 och fjärdeplats 1960 är de enda gångerna Järila varit bland de tio främsta. Men nu börjar vi närma oss.

Vi firar det med en Tiomilaspecial med statistik och artiklar av förstalagets Erik Wiberg och Peter Hemmyr samt en minnesresa från Tiomila 1972 när vår coach Hasse Holmberg var först över mållinjen på sista sträckan, då för Järfälla OK.

Åtta tiondelar av damernas två lag



Saknas på bilden gör Lena Jansson och Anina Hirzel.

Åtta tiondelar av herrarnas förstalag



Saknas på bilden gör Olle Boström och Jakob Jansson.



Järila åkte i egen chartrad SL-buss, med tillhörande chaffis.
Tack Anders Platt för säker styrning!



Konkurrenterna spanar avundsjukt in Järlas buss...

TIOMILASPECIAL



"Tja! Jag är lite trött, men jag har lyckats komma över några lådor frukt."

Christian Kollberg ringer hem fram på morgonkvisten.

Kampen mot kroppen

på långa natten

Av Peter Hemmyr

TIOMILASPECIAL

Inget kraftprov är så omgivet av mystik och prestige som långa natten. Själv har jag sprungit denna klassiska Tiomila-sträcka fem gånger tidigare men aldrig har den varit så lång som den här gången...

Det började egentligen efter den spännande damstafetten då jag bestämde mig att som vanligt vid långa kraftprovningar inta rejält med kök för att fylla på depåerna. Jag visst inte vad långa natten i Skåne riktigt skulle innebära mer än att det skulle vara långt, nära 18 km. Efter två rejäla och goda portioner lasagne så sträckte jag lite på mig för att lyssna på min mage. Den sa sig vara rejält mätt men tyckte ändå att jag skulle ta en portion till, för säkerhets skull. Jag gjorde som min mage sa och tryckte ner ytterligare en portion lasagne. En stor portion.

Mätt och nöjd var det dags för att smälta maten med lite vila. Herrstarten gick 22:00 och som vanligt när starten drar igång kunde jag inte bara somna utan jag måste lyssna på radion för att höra hur det går för mina kamrater. Att Härberg inte skulle göra mina radiohörlurar besviken var inte så oväntat. Vi hade fått den start vi behövde, vi var inte först men helt klart med i draget.

Olle på sträcka två var ju magisk! Den orädda jörlajunioren gick upp i täten och visade att Järla blir ett lag

att räkna med i framtiden. Helt fantastiskt att få se och höra att övriga lags tider jämfördes med Järla. Sträcka tre och Dan "kavlespecialisten" Wester tog över. Vi var fortfarande med i täten men efter en liten krok på slutet av Dan så fick jag förbereda mig på att få gå ut i klunga två. Jag körde en kort och snabb uppvärmning, det ska ju som sagt finnas tillräckligt med tid att hinna bli både varm och trött på. Som planerat blev det klunga två tillsammans med Lidingö, Kristiansand en och en halv minut bakom tåtklungan.

När Dan sträckte mig kartan tänkte jag *"18 härliga kilometer. Nu blir det åka av"*. På väg till startpunkten la jag mig lite strategiskt längst bak i ledet för att lite senare ute i skogen växla upp. Direkt efter startpunkten kom en något brantare backe uppför och där svarade inte kroppen som planerat direkt. Kändes mest tungt... Men just den känslan brukar ibland infinna sig vid mina ultralånga tävlingar så jag var inte så speciellt orolig. Inte än.

Ettan var passerad och full fart mot tvåan. Den tunga känslan i kroppen var tyvärr fortfarande kvar och oron inom mig började stiga en aning. *"Vad fasen, det här är ju min grej, kom igen nu Peter tänkte jag! Vad är det som händer!?! Ös på bara!"*

Men det svarade inte. På väg till trean började magknipen komma. Jag försökte tvinga bort det men till slut blev jag tvungen att stanna och spy. Bra start Peter... Kroppen började nu kännas inte bara tung utan även svag. Jag hade 15 km kvar och började längta hem.

”På väg till trean började magknipen komma. Jag försökte tvinga bort det men till slut blev jag tvungen att stanna och spy. Bra start Peter...”

Eftersom sträckan var rak så var det bara att inse att ska jag ha någon som helst möjlighet att ge Järla en hyfsad fortsättning på den här stafetten kunde jag bara försöka utnyttja mina konkurrenter så mycket som möjligt. Efterföljande kontroller blev jag hela tiden ifrånsprungen av mina "vänner" men försökte genskjuta dem lite här och där genom att gena i "kurvorna". Nu ville jag helst bara kliva av och lägga mig ner och gråta och försvinna men bilden av att förstöra Tiomila för mina kamrater fanns bara inte.

Ner med byxorna i farten

På långsträckan hemåt efter ungefär halva banan började magen krångla så mycket så att det bara fanns en utväg. Fort ner med byxorna strax ovanför knäna i farten. Att stanna för att göra det jag behövde var över huvud taget inget alternativ utan det var bara att trycka på med byxorna en bit ner och samtidigt försöka springa så gott det bara gick. Hade jag stannat hade jag blivit väldigt ensam. Som tur så var det ju ingen som såg mig eftersom jag var sist i klungan och bakom mig fanns bara den svarta och ensamma natten.

När vi kom fram till långsträckans kontroll som låg i ett svårt område med mycket myrmark och tätskog möttes vi av en lång rad lyktor.

Yes, nu hade vi gått i kapp täten! Tyvärr kunde jag inte ge mig själv beröm för den upphämtningen men Järla var ju med i täten. Två kontroller senare så var det nu dags för varvning inne på tc. Nu var jag inte sist i vår fyramanna klunga längre utan nu var jag sist i en femtonmanna lång klunga istället...

Efter varvningen delade sig klungan i ett höger- och vänstervägväl. Jag plockade upp kartan och tyckte mig se att höger var ett bättre alternativ. Mycket riktigt så fick vi en lucka på cirka en minut vilket var mycket välbehövligt för mig eftersom jag direkt började sladda igen i den sexmannaklungan som tagit högervägvalet. Jag visste ju då att jag snart skulle bli upphämtad och kände för första gången att det var okey att sladda lite. Det dröjde som sagt inte länge innan den stora klungan åter var samlad och jag tog min plats sist i det långa ledet på femton personer. Mina ben var som gelé och min längtan till tältet och min sovsäck var helt enorm.

Kroppen var tömd uppifrån och nerifrån flera gånger om men jag visste att snöret skulle gå av om jag skulle släppa. Det hade runnit iväg väldigt mycket tid om jag inte bet ihop. Jag fick bara inte släppa. Gud vet vad som hade hänt då.

Tempot drevs upp sista kontrollerna och jag tappade nog några sekunder mot täten men jag var i alla fall med in i klungan och Järla var fortfarande kvar i täten. Jag minns att Forsberg i speakern kommenterade något i stil med *"och där passerar Järla mållinjen på trötta, trötta ben som sista lag i tätklungan ..."*. Antagligen hade han väl sett min gps-prick på storbildsskärmen och konstaterat att Hemmyr inte direkt varit dragvilligast i det här tåtgänget...

Första kommentarer efter att ha stämplat ut kom från Göran *"Fasen, du ser ju ut som ett lik"*. – *"Bra, för då ser jag ut som jag känner mig"*.

Nää fy fan. Aldrig mer en långa natten med den här känslan i kroppen och aldrig mer tre portioner lasagne innan en tävling! Det här är det värsta jag upplevt i tävlingssammanhang under min karriär. Hade det varit en individuell tävling hade jag klivit av vid tvåan. Nu var det stafett och i Järla så kör vi för laget!

Nu ser jag fram emot nästa års långa natt!

” – Jag hade 15 km kvar och började längta hem. ”



STATISTIK

Järlas 10-milaplaceringar 1998 - 2009

År	Herrar			Damer			Ungdom					
	Lag 1	Lag 2	Lag 3	Lag 1	Lag 2	Lag 3	Lag 1	Lag 2	Lag 3	Lag 4	Lag 5	Lag 6
1998	129	Brutet		153								
1999	76	Brutet					76	112				
2000	144						1*	70				
2001	75*	Brutet					2	70				
2002	125			232			9	137				
2003	57	297		86	Brutet			10	47	51	119	282
2004	66	212		215			1	(4 lag till fullföljde, resultaten finns inte just nu.)				
2005	Diskv.	210		181	308		11	34	198	210	215	256
2006	34	105	Brutet	99	271		15	52	115	125		
2007	31	161	210	103	161	219	39	83	319	324		
2008	34	133	Brutet	64	218	Brutet	27	115	265	275	283	
2009	21	144		50	143		32	69	172			

* Kombinationslag med Gustavsberg

TIOMILASPECIAL

Vy från Järlas regnly 2009 i arla morgonstund.



En nattlig dans med de stora elefanterna

Av Erik Wiberg

TIOMILASPECIAL

Tempot är högt, klart högre än vad som kan beskrivas som bekvämt. Men att släppa kontakten finns inte som ett alternativ. Kavle och natt, då hänger man helt enkelt med.

Sen händer det som inte får ske, kommer fram till nästa kontroll – fel kodsiffra – kollar definitionen en gång till, f-n det är fel. Nej, nej, nej! Det som inte får ske har precis skett!

Utgångsläget kan inte vara mer inspirerande. Gå ut i täten på Tiomila, det är något som inte alla får uppleva. Jag har aldrig upplevt det tidigare, men förhoppningsvis kommer jag att få uppleva det igen. Vaknar i militärtältet samtidigt som Olle korsar mållinjen som tvåa efter formidabel löpning. Det är nu man börjar bli nervös. Somnar trots allt om och vaknar svettig med en första tanke om att jag har försovit mig, men hör sedan Per Forsberg rapportera från första tv-kontrollen. Kan förbereda mig i lugn och ro.

Utvecklingen av långa natten gör att det ganska tidigt står klart att Hemmyr kommer att komma in i tätklungan. Han ser ut att springa stabilt även om han ligger väldigt sist i klungan. Vad jag inte vet då är att Peter sliter med en risig kista och genomför något som han sedan skall benämna som "loppet gud glömde". En otroligt minnesvärd kämpainsats helt enkelt. Mycket riktigt, Peter kommer in i tätklungan, men sist.

Börjar med lampkrångel

Vid det här laget hade nervositeten och det inspirerande utgångsläget gjort att man skavt fram och tillbaka över åkern så man lärt känna varje grässtrå. Provat lampan x antal gånger och ja, kompassen och pinnen är med. Spanar in de andra löparna, Hedman för Lidingö, Öysten Pettersen för Kristiansand och gamle Wallsten för Leksand, men han är väl avdankad? Men vad är väl jag då? Tankarna snurrar och där kommer Peter plötsligt! Försöker



något panikslaget tända lampan, den här nya Milalampan jag använt två gånger tidigare, men inget händer. Får kartan och börjar springa med ett kramraktigt grepp om lampan och det som skall föreställa on-knapp. Får igång lampan efter 15 sekunder och kan börja fokusera på loppet och kartan...

Farten ökar

Tempot är högt från början och jag måste ligga på ordentligt för att få rygg då jag gick ut sist i klungan. Får inte ihop orienteringen ordentligt mot ettan men min klunga hittar den ändå ganska omgående. Sen vill jag gärna springa runt det gröna på stig, men Hakarpspojkar och Leksand jag har med mig väljer rakt på. Känner mig tyvärr inte tillräckligt inne i orienteringen för egna vägval så jag hänger på. Här tappar vi tid känner jag direkt, men det är bara att nöta på bland de torra Skånegranarna som river i ansiktet. Får tvåan och trean bra och nu har farten ökat. Känner inte att jag hinner med som jag borde på kartan, men att släppa ryggen existerar inte i min värld just då. Kommer fram till fyran, fel kodsiffra, kontrollerar definitionen en gång till – f-n det är fel! Tittar upp och de andra försvinner in i natten.



Det är nu det känns som tiden står stilla, men det gör den ju tyvärr inte. Backa bandet och försöka komma ihåg vad man passerat och inte drabbas av panik. Det går ganska bra och min gissning om var jag är stämmer, hittar rätt kontroll i stort sätt direkt, men tiden här går givetvis otroligt fort. Nästa kontroll är radio, får den inspirerande feedbacken att jag är 5.30 min efter, ridå ner. Men det är då loppet börjar om. Men med klart mycket sämre utgångsläge, framförallt mentalt. Men skam den som ger sig, det är ju situationer som detta man tränat för under sina 21 år som orienterare. Löser situationen på ett hyfsat sätt och växlar 6.30 min efter, i och för sig med en bra placering, men djupt besviken.

Ingen succé, ingen katastrof, men det som består är minnet av att få ha dansat med de stora elefanterna. Det var fantastiskt spännande och inspirerande, det är ju såhär man vill spendera tiomilanatten. Känslan är att Järila även framgent kommer att befinna sig i tätskiktet och jag kommer göra allt för återigen få vara med och dansa. Så ser ni någon springandes med en barnvagn i Nackaresarvatet, då är det chans att han även har Järlakläder och drömmer om Tiomila 2010.

TIOMILASPECIAL



Hasse minns Tiomilasegern

”Jag satsade allt jag hade på ett eget vägval och gick loss från klungan”

På samma målplats som 2009 års 25-manna där Järila blev 18:e vann Hasse Holmberg Tiomila med Järfäl-la OK 37 år tidigare. Hasse, då 23 år, var först över mållinjen på sista sträckan på Tiomila i Västerhaninge 1972.

Av Fredrik Trahn

På sista sträcka gick Magnus Haraldsson, Norrköping AIS först ut med ett gäng blodhundar till löpare 30 sek efter sig. Järfälla, Liedeon Parma och Årsunda.

– Jag la mig sist i klungan och läste kartan i början, det var mycket löpning på stig och väg till ettan. Jag hade ju mina funderingar på taktiken innan start. Den enda jag var rädd för var finnen och norska Åge Hadler som jag visste skulle jaga en bit bak. ”Mankan” och han i Årsunda visste jag att jag kunde slå, berättar Hasse.

De fyra löparna kom ihop direkt i början av loppet och Hasse bevakade mest hur de andra agerade. Efter ett par luriga kontroller uppe väster om Rudan iscensatte Hasse sin taktik redan efter fjärde kontrollen vid vägövergången söder om Lissma.

– De andra sprang rakt över vägen och upp i skogen. Jag drog söderut på vägen och in på stigen ett par hundra meter ner. Sen körde jag hårt och ensam rakt på med mitt södra vägval. Efter det såg jag ingen.

Uppe på Tornbergets tassemarker fick Hasse sin



Hasse Holmberg stämplar i ledningen vid åttonde kontrollen på Tiomila 1972.

lucka till de andra redan till femte kontrollen nordväst om Ormputten.

– När jag sen stämplade helt ensam vid åttan såg jag Tordans farsa resa sig upp och ta kort, (se bilden) och då började jag ana att jag var först. Till den kontrollen hade jag gått rakt på med säker kompass och stegat de sista 600 metrarna. Sen sprang jag väldigt säkert till nian och mot sista var jag ännu mer noggrann, trots att den var så enkel.

Hasses taktik hade lyckats och han var först vid sista kontrollen och kunde kosta på sig att njuta segersötman på upploppet. ”Mankan” närmade sig visserligen på slutet men över mållinjen skiljde det till slut 20 sek.

– Det var omtumlande minns jag. TV-intervjuer och en massa reportrar och fotografer. Jag hade ju vunnit Tiomila fyra år tidigare, men att springa i mål först på sista sträckan det var något extra förstås.

Men dagen var långt ifrån slut för Hasse. Efter målgången på morgonen var det efter alla intervjuer och prisutdelning raka spåret in till Djurgården för att

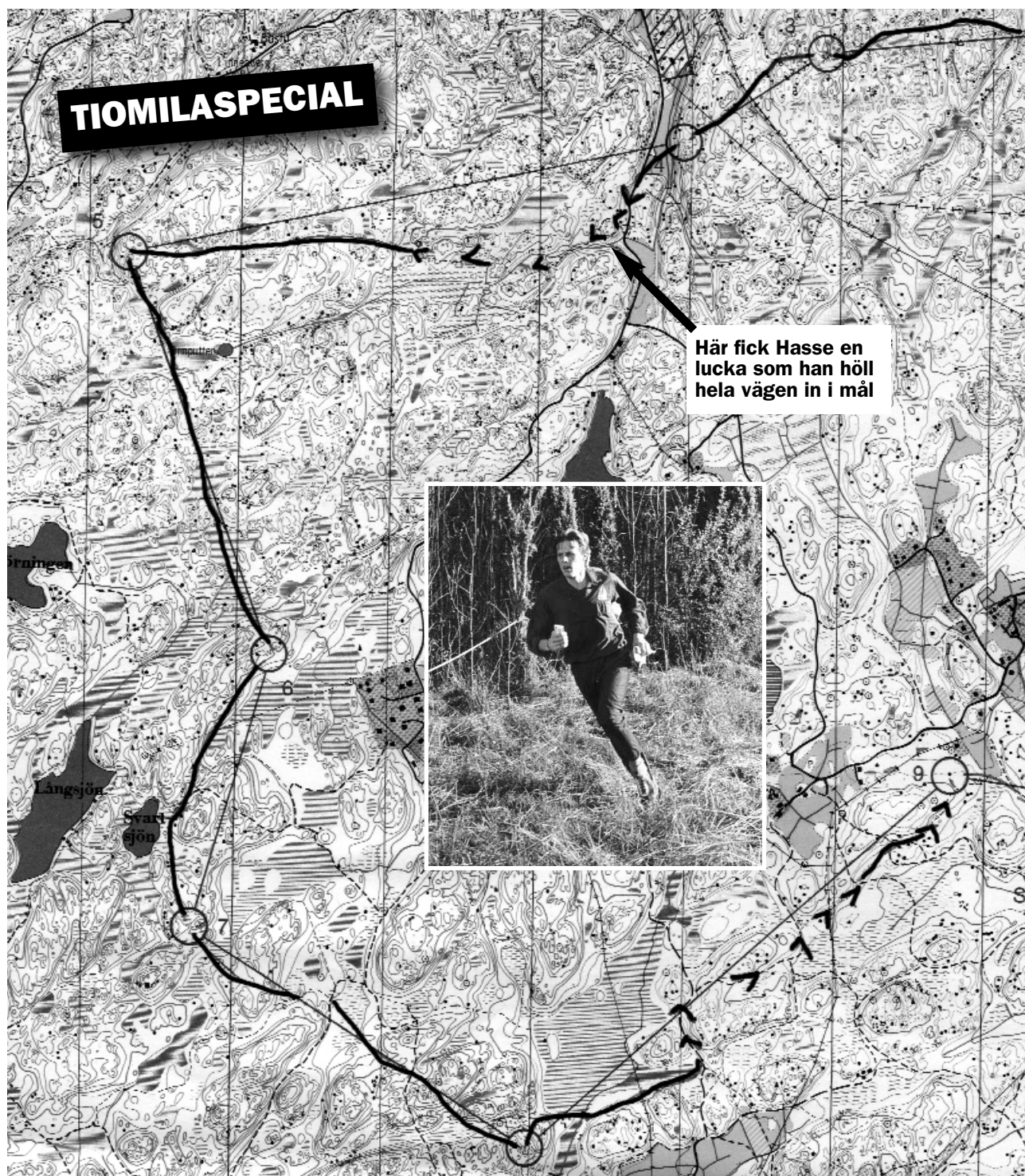
**” När jag sen
stämplade helt
ensam vid åttan såg
jag Tordans farsa resa
sig upp och ta kort,
och då började jag
ana att jag
var först. ”**

springa Dagbladsstafetten för sin friidrottsklubb Triangeln.

Till Aftonbladets reporter Thomas Carlsson sa ha så här efter den dagens andra tävling i tidningen 15 maj 1972:

– Det gick inte alls bra för mig, jag var alldeles för stum i benen, orkade knappt springa.





Dagen eller snarare kvällen och natten fortsatte med segerbankett med Järfälla OK på restaurang Riddar Jakob i Jakobsberg.

– Ja, då var det full fart igen, säger Hasse och skrattar gott. Men jag var seg på Dagbladsstafetten, det minns jag.

I artikeln i Aftonbladet kan man till och med läsa att Hasse kom för sent till jobbet på måndagsmorgonen...

Hasse pratar om skillnaden i svensk elitorientering då

för 40 år sedan och nu. Han menar att det var många fler än nu som låg på en hög träningsnivå. Nivån under de allra bästa var mycket större och där var konkurrensen också mycket hårdare än idag med ett mycket bredare mellanskikt av löpare.

– Tiomila var otroligt viktigt för många löpare. Det fanns dom som i princip bara tränade för Tiomila, och de var ruskigt bra. 1967 till exempel, då ledde vårt andralag efter sjunde sträckan. Vi hade en enorm elitbredd.

Hasses Tiomilafacit med Järfälla på 70-talet är minst

sagt imponerande. Mellan 1967-1974 var placeringarna: 2, 1, 5, 4, 3, 98, 1, 5. Frågan är hur många som kan mäta sig med den åttaårssviten.

Hasse började med orientering på nybörjarkurs i Järfälla 1962 som 13-åring. Fyra år senare var han tvåa på Tiomila och året efter kom första segern!

– Ja, så var det faktiskt. Det går, det gick för mig i alla fall, på den tiden. Vi var fem stycken kompisar som började samtidigt på nybörjarkursen. Fyra av oss fortsatte och blev skapligt bra allihop. Jag minns att vi såg upp väldigt mycket till vår ungdomsledare, frisören Karl-Axel Johansson. Han gick hem hos oss

och han lärde oss allt från grunden, berättar Hasse.

Segertiden i Tiomila 1972 då? Hasse hade en löptid på 90.31 min på sista sträckan som mätte 13,9 km vilket ger en kilometertid på 6.24 min.

– Det vore kul om grabbarna ville springa banan någon gång och se om de matchar min tid!

Järlamagazinet lovar att vara på plats och rapportera om några antar Hasses utmaning



Glad Hasse

Saker och ting förändras

Av Ola Gustafsson, redaktör Skogssport

Saker och ting förändras. När jag började som redaktör för Skogssport för 17 år sedan (nåja, allt förändras uppenbarligen inte så ofta...) kände jag inte ens till klubbnamnet Järla. Och då hade jag ändå varit engagerad i orienteringen sedan mitten av 70-talet. Nu, så många år senare, funderar jag på när Järla ska bli det riktigt stora namnet på Orienteringssveriges himlavalv.

Ganska omgående, för att inte säga första veckan, av min anställning på Skogssport fick jag lära mig om Järla IF. Halva SOFT-kansliet (lätt överdrivet...) hade Järla som hemvist. Mina närmaste medarbetare Gunilla Larsson och Maria Nimvik var jërlaiter, liksom Lasse Göransson och "Chrippa" Karlsson på andra sidan kanslikorridoren. Tidigare hade också Fredrik Trahn, Bengt Hall och Rolf Ljungkvist jobbat där, (reds anm).

Därmed var jag fullt klar över vad Järla var för klubb - den typiska motionsklubben där det fanns plats för alla. Och hade det inte varit för att jag är så hemmatrogen i Småland, och därmed inte flyttat bopålar till storstaden, hade säkert Järla varit det naturliga alternativet för mig. För som sagt, jag uppfattade det som en typisk motions- och familjeklubb, till skillnad från elitklubbar som Tullinge och Ravinen, som också flitigt omnämnts runt fikabordet på kansliet. Jag var till och med vid Järlagården och tränade några gånger i mitten av 90-talet, men när jag blev fränsprungen av Lena Jansson fick det vara. Tjejdängsvider.

Motionsklubben Järla har sedan genomgått förvandlingen till en mycket stark ungdoms- och juniorklubb, och på Skogssport har vi haft all anledning att stifta närmare bekantskap med superlöften som Skantze, Härberg, Holmberg och nu senast Boström,



och även om inte alla fått sina första stapplande orienteringserfarenheter vid Järlagården har de i alla fall förädlats i den miljön.

Det jag nu väntar på är att se Järla i yppersta toppen på seniorsidan också. Visst har främst Elin och Anders blixtrat till några gånger, och herrarna hade en skräll på gång i SM-stafetten för något år sedan när skada stoppade framfarten, och i år blev laget SM-femma. Gediget och bra, men det riktiga genombrottet jag vill se saknas. Och då menar jag Genombrottet med stort G.

Men som sagt, saker och ting förändras. I Järla finns potentialen att bli etablerad som en riktig toppklubb, men det största hindret mot det ligger i traditionen. Jag vill påstå att traditionens makt är mycket större än man kan ana. En halvdan löpare som drar på sig Södertäljes eller Hakarpspojarkarnas dress blir genast minst en klass bättre och det kan väl enklast förklaras med självförtroende.

Det klassteget sker inte per automatik när man drar på sig Järla-tröjan i dagsläget. Enda sättet att skaffa sig den positionen är genom hårt jobb! Utan tvekan finns förutsättningarna med bra bredd på ungdoms- och juniorsidan.

Men faktum är att bra ungdoms- och juniorverk-



samhet kan i stort sett vilken klubb som helst i Sverige bygga upp, bara det finns ett antal eldsjälar som vill jobba kontinuerligt med ungdomssamheten under ett antal år.

Svårigheten är nästa steg. Det är så lätt att klubben "bara" blir en talangfabrik. De närmaste åren ger svaret för Järla. Orienteringssveriges himlavalv har

definitivt plats för fler klubbar som slåss i toppen på de tunga kavlarna.

Saker och ting förändras. Men sällan utan anledning. Det är värt att komma ihåg både när man vill uppnå något och när man väl gjort det.



Spända deltagare innan start på långdistansen.

KM på Muskö 6-7 juni



Martin Härberg startstämplar



Ca 80 medlemmar deltog under helgen då KM i långdistans- och medeldistans avgjordes. De tävlande bjöds på fina tävlingar, gemensam middag och övernattning på Ludvigsbergs herrgård.

Den viktigaste tävlingen—"KM-tipset", där segraren i fyra utvalda klasser skulle tippas vanns av Erik Brandhorst, som hade alla 4 segrare i de utvalda klasserna rätt, samt var närmast i utslagsfrågan – 740:- rätt ner i fickan!



Nya elitlöpare 2009



Namn: **Stina Jansson**

Ålder: **25 år**

Bor: Järla Sjö

Tidigare klubb:
Främmestad IK

Sysselsättning:
Miljösamordnare på

fastighetskontoret Stockholm Stad

Mitt första år i Järla: Ett år som inte började så bra för min del, skadad och sjuk fram till Jukola och sedan operation nu efter SM. Så träningsmånaderna har inte blivit många och tävlingsförväntningarna långt ifrån uppfyllda. Men detta vägdes upp i och med denna härliga klubb som tog emot mig med öppen famn. Ett härligt gäng, underbara vänner, duktiga ledare, bra laginsatser och massa ny motivation för mig! Och om året inte började speciellt bra för min del, så slutade det desto bättre med en topp 10 placering på SM-stafetten med två fantastiska brudar!



Namn: **Åsa Lundmark**

Ålder: **22 år**

Bor: Finnberget

Tidigare klubb:
Bromma-Vällingby SOK

Sysselsättning: Studerar
fjärde året till civilingenjör
inom bioteknik på KTH

Mitt första år i Järla: Väldigt många bra tekniktäningar! Det känns som jag äntligen börjar lära mig att orientera på riktigt...Kul med en stor klubb där många är på träningarna.



Namn: **Emelie Holmström**

Ålder: **26**

Bor: Alphyddan

Tidigare klubbar:
IK Gandvik, OK Ravinen

Sysselsättning: Studerar tred-

je året på Bioteknikprogrammet på KTH

Mitt första år i Järla: Har varit jätteroligt. Massor av trevliga människor som gjort att jag känt mig mycket välkommen och mycket bra träningar. Jag har inte varit så här taggad sedan junoiråldern.



Namn: **Henric Carlsson**

Ålder: **25**

Bor: Järla Sjö

Tidigare klubbar:
SOK Viljan, IFK Lidingö

Sysselsättning: Mätningstekniker på Kartverkstan

Mitt första år i Järla: Mitt comebackår i Järla (efter 2006) började med en hård start där jag redan efter några veckor fick springa i Järlas starka första lag på 10-mila.

Efter några år med skador och motivationsbrist så blev jag sugen igen av den grymma sammanhållningen i klubben och det sköna och ständiga taggandet på att alltid göra en stark laginsats. De övriga tävlingarna jag har sprungit i år har genomförts med tanken att det är kul att springa igen.

Då grundträningen saknades så blev resultaten därefter. Men under senhösten så började det släppa lite och alla träningspass kändes inte som "aldrig mer plåga sig såhär", utan det var kul! Mycket tack vare att stämningen är på topp och att det är mycket folk både på tävlingar och träningar. Jag ser verkligen fram emot en hård träningsvinter så att man kan börja kolla uppifrån på resultatlistan i vår...



Namn: **Espen Hultgreen Weltzien**

Ålder: **20**

Bor: Gärdet

Sysselsättning: Studerar
första året ekonomi vid
Södertörns Högskola

Tidigare klubbar: IL Tyrving och Konnerud IL

Mitt första år i Järla: Mitt intryck av Järla hittills är att det är en klubb med bra bredd, miljö och nivå på träningarna. Denne säsongen har varit sådär och ganska ojämn så jag hoppas på att jag med en bra vinter kan ta ett stort kliv till nästa säsong.

Sköna ögonblick från Olles säsong

Av Olle Boström



När jag tittar tillbaka på 2009 ser jag ett händelserikt, roligt och lyckat år. Det har varit en tid där jag har fått uppleva orienteringens bästa sida med allt vad det innebär med resor, kompisar, utmaningar, äventyr, träningar och tävlingar. Här följer mina tankar och upplevelser från några härliga ögonblick och tävlingar under 2009.

- **Juniorvärldsmästare**
- **SM-silver**
- **seger i O-ringen**
- **i ledning på Tiomila...**

Tiomila

– i ledning

10-mila i Skåne är ett fantastiskt minne från den här säsongen. Klubbstämningen, bussen och laget höjde vår motivation. Det var som upplagt för succé! Det var också första tävlingen på säsongen som jag satte lite hårdare på och försökte vara utvilad och pigg inför.

Jag fick före växlingen gå och hämta ut GPS-trackingutrustning. Det var vi och de andra stjärnlagen, det var häftigt. Jag fick ett härligt utgångsläge två minuter efter på 24:e plats, och visste vad jag skulle göra. Jag ville fokusera på mitt och till de första kontrollerna behålla lugnet och bara fokusera på att plocka mina kontroller och gafflingar. Jag gjorde också detta och redan in mot första kontrollen såg jag lampor som rörde sig lite kors och tvärs. Jag hade dock full koll och fick syn på min sten där kontrollen satt. Jag fortsatte sedan bra och helt plötsligt var jag själv med Kristiansand! Gött, nu ligger vi lika med huvudfavoriterna!

Vi kom fram till TV-kontrollen som låg ute på ett hygge och jag förstod att vi var först. Vi fortsatte springa bra och klungan kom inte ikapp oss förrän in mot varvningen. Men ner mot varvningen var jag fortfarande först. Det var en häftig känsla att springa ner längs med snitseln och känna att jag leder 10-mila! Jag ligger först av alla och styr, det är mäktigt. Jag behöll fokus under resten av banan och kunde växla ut Dan som trea några sekunder efter. Jag och Härberg hade gjort vårt jobb efter de två viktiga inledande sträckorna. Laget fortsatte sedan mycket bra, där bland annat Hemmys insats var imponerande.

Junior-VM

– guld

JVM i Italien var den tävling som jag sett fram mest emot under det här året, och som också blev det allra bästa minnet. Två härliga veckor i Italien med orientering på högsta nivå med andra som brinner för





Starten har gått i JVM-stafetten. Om några timmar är Olle och hans lagkompisar världsmästare.

samma sak som jag. Formen var god, och jag satsade högt. Jag höll inte riktigt mentalt på favoritdistansen längen. Detta är utvärderat och jag har mer erfarenhet inför nästa år.

Jag är ändå otroligt nöjd med JVM efter framförallt stafettinsatsen. Jag kände att jag styrde i stort sett hela första sträckan, och Albin och Gustav kunde greja hem guld. JVM-guld, det är stort. Det största man kan vinna som junior, så det är jag enormt glad över att lyckades med 2009. Minnet av alla järlaiter som jag mötte här och var under veckan, i stort sett någon varje dag är ett fint minne. Det stärkte och värmdde mig.

O-ringen

– totalseger och en etappseger

Bara en vecka efter JVM så var det dags för O-ringen. Man skulle kunna tänka sig att det var svårt att ladda om, men jag hade både revanschlust sen det jag var mindre nöjd med på JVM, och O-ringen är en tävling som alltid motiverar mig. Jag kände mig i fortsatt bra form och med några dagars lugn och lite snabba intervaller så var den minst lika bra på O-ringen som under JVM. Jag och alla andra i Järla började med sen start på första etappen. Jag visste att det

alltid är en fördel att starta sent på O-ringen då det är så enormt mycket folk som spårar upp i skogen. Men, jag valde att ändå bara fokusera på att göra det jag hade planerat, och det räckte långt. Jag lyckades få till ett mycket bra lopp, ett av årets tre bästa skulle jag tro och det räckte till en seger med nästan fyra minuter, en härlig känsla.

Men jag visste att det var långt kvar av veckan, lite under 40 km orientering, så det går inte att börja fega och vara defensiv. Jag lyckades med min plan att hela tiden fokusera på riktigt bra tekniska lopp, och med en god fysisk form räckte det till totalseger. Min sjunde totalseger hittills, och kanske den häftigaste, i den hårda klassen H20Elit, med nästan elva minuter, och i Eksjö där många av mina konkurrenter har gått



Sejerintervju efter segern i O-ringen.

tre år på orienteringsgymnasium. Stämningen runt O-ringen är alltid härlig. Det är något speciellt med denna tävling. Jag gillar att det ser likadant ut nästan varje år, C-orterna är sig lika, tävlingsplatserna, målen, upploppen, starterna, skyltarna, sågspånet på backen, nummerlapparna, mm. Det får mig att komma ihåg alla de O-ringar som jag varit med på, och det ger massvis med minnen. O-ringen har alltid varit en del av min sommar, från barnpassningarna 1994-1997, och sen jag har tävlat alla år från 1998 tills nu, och fler O-ringar kommer det bli!

Lång-SM

– silver

Lång-SM var en tävling som jag satsade rätt hårt på och var mitt huvudmål under hösten. Jag valde att utnyttja de möjligheter jag kunde få under sommaren att springa tävlingar på grannkartan för att vara väl förberedd och veta vad som komma skulle på SM. Jag jobbade för att få upp formen ännu än gång i topp för att prestera på den nivå jag ville. Loppet i



sig var en lite blandad upplevelse, jag genomförde egentligen min plan till fullo. Jag kämpade bra, orienterade bra, disponerade loppet bra mm, men en sak störde mig ändå mycket. Jag valde ett idiotiskt vägval till tvåan som jag tappade nästan fyra minuter på, trots att jag tog det lugnt efter första kontrollen och undvek att stressa i mitt val av vägval.

Överlag är jag väldigt nöjd med SM-silvret som det räckte till, och även nöjd över den kapacitet och känsla som jag hade. Men andra kontrollen grämer jag mig lite över fortfarande. Jag ska bli bättre på långsträckor!

Natt-SM

– brons

Natt-SM var den sista tävlingen under säsongen som var viktig för mig. Långt in i slutet av oktober låg denna tävling, och utgjorde slutpunkten för en lång säsong med egentligen viktiga tävlingar hela tiden ända från april och 10-mila. Jag trodde att jag visste ungefär vad som väntade av terrängen, men aj vad jag underskattade den! Jag hade inte prioriterat natt-SM så högt att jag varit nere och tränat på liknande kartor, så jag hade vetat vilka krav som skulle ställas

på mig. Jag bommade därför ganska mycket på första delen av banan, i ett rätt stenigt område där jag inte heller fick grepp över kurvritningen. Jag lyckades ändra plan efter dessa bommar, då jag nu märkte hur försiktig jag var tvungen att vara i den här skogen för att inte bomma. Trots att jag sänkte tempot, och gjorde flera kartstopp mer än vad jag brukar fick jag ändå jobba in de flesta kontroller. Det var en riktig utmaning, och det tycker jag var riktigt häftigt. Det var en liten lättnad när jag fick syn på reflexerna i skogen och visste att nu kan jag inte bomma mer på den här kontrollen i alla fall.

Loppet räckte till en bronsmedalj, vilket var ett härligt slut på säsongen. Givetvis var jag lite bitter över mina bommar, och utan dessa hade jag nått högst. Men som sagt, jag var för dåligt förberedd och underskattade terrängen och då var jag inte värd att komma högre. Att jag sedan knöt ihop det är något jag är mycket nöjd med.

Silva Junior Cup

– totalseger

Silva junior cup var en tävling som sträckte sig över hela året. Då uttagningarna till både NOM och JVM gjordes mycket efter vårens juniorcuper ville jag prestera bra på dem. Det är också en tävling som sträcker sig över hela säsongen och som jag tycker visar bra vilken kapacitet man har som orienterare.

Att få vinna juniorcupen för andra året i rad och i en högre klass i år med ännu bättre konkurrens än i fjol, det är jag väldigt stolt och glad över. Jag ledde cupen efter vårens deltävlingar, men tappade den till Gustav Bergman under SM-tävlingarna för att sedan kunna ta tillbaka förstaplatsen under den sista deltävlingen. Jag är mycket nöjd över att jag lyckades ta tillbaka segern, och detta blev egentligen pricken över i:et på en mycket fin, rolig och underbar säsong.



Olle på upploppet, på väg att säkra segern i O-ringen.

Järla bästa klubb i SM-stafetten

Femma, sju, nia och trettonde!



D21 med Elin A Skantze, Stina Jansson, Emelie Holmström – nia.



Järlas H20 lag 1 H20 med Christian Kollberg, Axel Mattsson och Olle Boström – sju.



D20 med Malin Sandström, Linnea Långberg (bilden) och Klara Hall – trettonde.



Järlas H21 lag 1 med Peter Hemmyr, Anders Holmberg och Jacob Jansson – femma.

Järlas resultat i de fyra klasserna i SM-stafetten gjorde att vi blev totalt sett bästa klubb före OK Hällen och OK Linné.

Det var mycket som var nära den här dagen; nära en pallplats i H21, nära topp-10 i alla klasser och nära att Stina fullständigt bet sönder sina naglar i väntan på Elin A Skantze spurt. Läs mer i hennes artikel här intill.

I övrigt under årets SM-tävlingar var det Olle Boström som levererade mest med silver på lång och brons på natten. På sprinten var Peter Hemmyr tia och Maria Andersson tog en glädjande 12:e plats. I ultralång kom Elin A Skantze och Olle Boström femma och i herrseniorklassen var Peter Hemmyr sexa och Jacob Jansson nia.

Nagelbitardrama i Hultsfred

Av Stina Jansson

Jär bestod Järlas D21-lag av mig (Stina) på första, Emelie på andra och Elin på slutsträckan. Så jag var alltså förste man till rakning, eller kvinna, eller nått... Jag måste i ärlighetens namn säga att denna förstasträcka var inget jag såg fram emot. Förstasträckan på stafetter är vanligtvis något som jag älskar att springa. Men i och med ett år följt av sjukdom och få träningstimmar i bagaget, så vägrade jag nu i stort sett att springa denna sträcka. När jag då fick beskedet, att jag, Stina, skulle springa första på SM stafetten 2009 för Jär, var min första tanke; hur ska det här sluta?

Ut till TC kom jag och nu gällde det att plocka fram positiva tankarna och rätt attityd. På lite lätt skakiga ben började jag värma upp, eller rättare sagt försöka hålla värmen i det regn som öste ner. Benen kändes skrämmande sega och jag kunde inte låta bli att spana in de andra konkurrenterna som just idag såg ruskigt snabba ut. Bara jag nu inte sabbar för hela laget!

Allt känns lättare

När det är knappt 10 minuter kvar till start möter jag mina två lagkamrater Emelie och Elin, som säger till mig; "Stina, gå ut och ha kul nu, du kan inte göra mer än ditt bästa och vi kommer att tycka om dig lika mycket oavsett hur det går". Helt plötsligt kändes benen mycket lättare och konkurrenterna som för en liten stund sedan såg så snabba ut sjönk nu ner lika mycket i det blöta gräset som jag gjorde! Jag knöt skorna lite extra hårt och sprang in i startfällan. Med regnet rinnande ner för pannan, kände jag ett leende som spred sig i kroppen, ett leende av nervositet men med längtan.

Banan var relativt tuff med ett par rejäla mördarbackar som skulle besegras. Jag inledde loppet knackigt med misstag på både första och andra kontrollen men kunde därefter hålla ihop det bra. Var två minuter efter vid varvningen och tappade sedan ytterligare några minuter på andra varvet och växlade

Hultsfreds kommun i Småland är inte enbart känd för sina rockfestivaler utan de har även arrangerat SM-stafett i orientering 2009. Så bort med nitar och Converse och fram med kompass och orienteringsskor.



cirka fem minuter efter täten. Jag är inte nöjd men det var ett godkänt lopp.

Nog tjatat om mig, nu var det Emelies tur. Emelie som är stabilheten själv när det gäller kavlar gick ut starkt och höll hela vägen. Hon plockade flera placeringar och kunde därmed skicka ut Elin på en fin 25:e plats. Det var dock långt fram i både tid och placering för att nå en tiotopp placering som var vårt mål. Ingen räknade heller med att detta var praktiskt möjligt, men när det gäller Elin så går det inte låta bli att tänka; Det kan gå, det är ju ELIN!

Och som hon sprang! Lag efter lag susade hon förbi och när det äntligen var vår tur att få se henne säger speakern, att fyra lag är på väg in till sista kontrollen för att slåss om placeringarna 9-12.

Vems naglar

Med där finns Lidingö med danska landslagslöparen Signe Söes. Jag och Emelie kan inte stå still och vet knappt om det är mina eller Emelies naglar jag biter på. Ut ur skogen, fram till sista kontrollen i denna SM-stafett kommer nu i stort sett hela gänget samtidigt, men har inte Elin en liten minilucka? De stämplar och nu är det bara upploppet kvar, Elin spurtar, men Signe plockar in, steg för steg och nej hon får inte, men då kommer Elin tillbaka och hon ger sig inte för något i världen, Lidingö ska inte förbi och in i mål springer Elin på en helt otrolig nionde

plats. Bästa Stockholmslag! Jag och Emelie skriker och kramar varandra av lycka. Det gick, det var ju faktiskt ELIN.

Som om inte denna glädje var stor nog så sprang herrseniorerna med Peter, Jacob och Anders in på en femte plats, juniorkillarna Christian, Axel och Olle på en sjunde plats och juniortjejerna Malin, Linnea och Klara på en 13:e plats och Järla blev faktiskt bästa klubb totalt sett! Tacka alla härliga järlaliter för att ni gjorde denna helg så fantastiskt rolig.



Elin spurtar ner IFK Lidingö!

Nya grepp 2009



Av Gunilla Kreiss

2009 Järla introducerade Järla en ny typ av arrangemang – NackaOrienteringen. Syftet var att erbjuda lättillgängliga orienteringsarrangemang för allmänheten med banor för alla kategorier. Motivet var att locka fler att prova på orientering och helst väcka ett intresse för orientering och Järla.

Ledordet skulle vara roliga banor, tydliga instruktioner och trevligt bemötande.

Första deltävlingen hade vi 14 maj vid Hellasgården. Tävlingsledaren var nervös. Hur många deltagare kan man räkna med? En vecka tidigare hade alla hushåll i Nacka fått ett informationsblad om Järlas nya satsning på orienteringsverksamhet för allmänheten: HittaUt och NackaOrienteringen. Tänk om det kommer flera hundra! Hur ska kartor och SI-pinnar räcka? Hur ska vi hinna med att förklara hur man gör när man tömmer, checkar och startstämplar?

Oron var helt obefogad. Det blev 50 deltagare som alla kunde tas om hand på ett bra sätt. Det var en blandning av barn med föräldrar, motionärer på olika nivåer, gamla orienterare som ville komma igång igen och "vanliga" orienterare.

Totalt arrangerade vi fyra deltävlingar. Förutom Hellasgårdsetappen startade vi från Lilla Sickla 28 maj,



Marika och Helene tar emot anmälningar vid en av etapperna.

Nyckelviken 27 augusti och från Järlagården 5 september. Vid varje etapp fanns sex olika banor, som Erik Mattsson lagt, att välja bland och vi använde elektronisk stämpling och tidtagning. Det blev ungefär 50 deltagare vid varje tillfälle. Många kom tillbaka och deltog i flera etapper och många uttryckte mycket stor entusiasm för orientering i allmänhet och NackaOrienteringen i synnerhet.

Då är det roligt att tävlingsledare.

Följande brev kom till oss efter den sista etappen av Nackaorienteringen:

Bästa Gunilla,

Jag skulle bara vilja tacka Dig och alla Dina kolleger som fixat fyra så trevliga orienteringstävlingar i år. Jag har varit med på alla och trots att mina resultat inte varit något att skryta med, har det varit väldigt roligt. Glädjen i att hitta en kontroll där man faktiskt tycker att den borde ligga är stor.

Allt har fungerat perfekt: roliga banor, bra teknik med sportident-pinnen, snabb återrapportering av resultaten och ni har dessutom varit så trevliga att träffa. Och till råga på allt har ni lyckats fixa bra väder varje gång.

Suveränt.

Ett stort tack till er alla.

Bästa hälsningar

Olle Herolf

Med Eagle-skidor och Garmin-klocka i högsta hugg

I år är det 32 (!) år sedan jag första gången provade rullskidåkning. Den gången på några Östtyska stålprofiler med fyra trögrulande hjul och ett spröt i framkant som skulle fixa åkkänslan, dom vägde fyra kilo och var livsfarliga, med nutida värderingar.

Av Lasse Englund

Nu efter snart 1500 mil rullskidåkning, tiotalet uttjänta rullskidor och två armbrott infann sig känslan att se om formen kan ha infunnit sig. Det kan ju ta några år för gubbar att komma i form.

När vi på försommaren var nere i Trollhättan och träffade släkten blev jag peppad av döttrarna Mia och Evas kusin som är en hejare på Inlines, "kan du inte komma och vara med på rullskid-SM i augusti?" föreslog han.

Efter ett gemensamt träningspass så blev jag tänd. "Är jag frisk så kommer jag till SM".

Under sommaren gick träningen lätt, nu fanns det ju ett nytt mål i sinnet. Många fina pass i dom branta backarna i Kittelfjäll gör nog susen, det kändes så. För att inte tala om Älvtavägen, "rullskidornas vagga".

När jag väl skickat in anmälan så kom "pryldjäveln" in i huvet, måste ha snabbare skidor! I Umeå fick jag kontakt med IFK:s prylexpert, han som fixar åt landslagsåkarna där.

Endast det bästa är gott nog!

Kontektperson fixades genom honom, det blev Tobias Westman, som är generalagent för Eagle-skidan, den snabbaste anses det som. Jag tog kontakt med Tobias, toppenkille, som dessutom också är landslagsåkare och alltså kan allt som har med snabba skidor att göra, för att försöka få fram ett par Eagle



Lasse Englund – Järlas första deltagare i SM på rullskidor

till SM. Måste ju ha det bästa!

Efter några mail och samtal oss emellan så kom vi överens om att Tobias tar med sig ett par till SM. "Vi träffas vid starten i Vänersborg så får du dem då" var budskapet.

När Kerstin och jag kom till Trollhättan den 21 augusti var det kanonväder, perfekt för att testa banan. Jag och kusinen körde hela banan, 28 km med bilen för att memorera. "några utförsbackar verkar en aning för snabba, jag vill testa dom värsta" sade jag. Med mina gamla men just nu snabbtrimmade Swenor gick det väldigt fort utför, pirrigt när jag skulle få nya, förmodligen ännu snabbare, imorgon. Det var i alla fall bra att känna till banan som går från Vänersborg IP till Trollhättan genom del av staden och sen i böljande terräng med mål i Vänersborg centrum.

Skidorna hann fram

Lördag 22 augusti: En timme före start kom Tobias med de nya Eagleskidorna! Snabbt på med dem för test. Oj vad dom rullade lätt, jag blev orolig för de kommande utförsbackarna.

T o m så försiktig att jag i stället för som vanligt trängas längst fram i startledet, ställde mig längst bak för att undvika trassel och vurpor. Det gäller ju i första hand att fullfölja, sen att vinna! När jag träffade bröderna Fredriksson, Daniel Tynell, Peter Larsson,

Tobias W och flera tuffingar så kändes det helt rätt att hålla sig i bakgrunden.

Starten gick lugnt och jag fann ett bra tempo dock kanske i högsta laget skulle det visa sig. Hängde på bra i motluten och flög fram utför. Vi hade farter på mellan 40- 45 km/tim. Det gick så snabbt i medluten ner mot Trollhättan att jag var tvungen att luftbromsa, resa mig upp, i några partier. Ja dom här Eagleskidorna var enorma, vilket "glid!", verkligen över förväntan. Tack Tobias! Då ska man veta att landslagsgrabbarna åker cirka 7-8 knyck snabbare, snacka om fartskillnad. Men det är ju klart att man var ju själv bra tuffare och modigare i 30-års åldern.

Tröttast av alla

Från Trollhättefallen, som man tyvärr inte hann uppskatta, började en riktig stigning, Lundbäcksbacken i Vasaloppet känns som en baggis mot denna. Här fick jag en mindre mjölksyreschock och på toppen var pulsen uppe i 189! Kerstins som stod där tyckte att jag såg tröttast ut av alla 700 deltagarna men så var jag ju också äldst. Det dröjde dock inte mer än någon minut innan krafterna var tillbaka och full fart men nu i ingenmansland. Inte en gubbe eller flicka att hänga på. På rullskidor är det nästan lika viktigt att ligga på rulle som i cykel, det kan skilja 5-7 km/tim såg vi på min Garmin efteråt. Kul grej den där klockan, visade också en snittpuls på 165, oj oj, kan det vara bra?

Nu var det bara 13 km kvar av dom 28 och vinden i sidan men gott humör i behåll. Mållinjen krossades efter 1 tim och 19 min. Då var det dessutom kul att också bli uppmärksammas som "Järklaåkaren Lars

Englund från den framgångsrika orienteringsklubben".

Inne i duschen träffades vi gubbar i H60 och alla var nyfikna på sina tider. Vi kunde redan där konstatera vem som vann och respektive placeringar. Kul gubbar, mest smålänningar och västgötar som i flera fall faktiskt åkt rullskid-SM upp till tio gånger.

Garminklocka outhärlig!

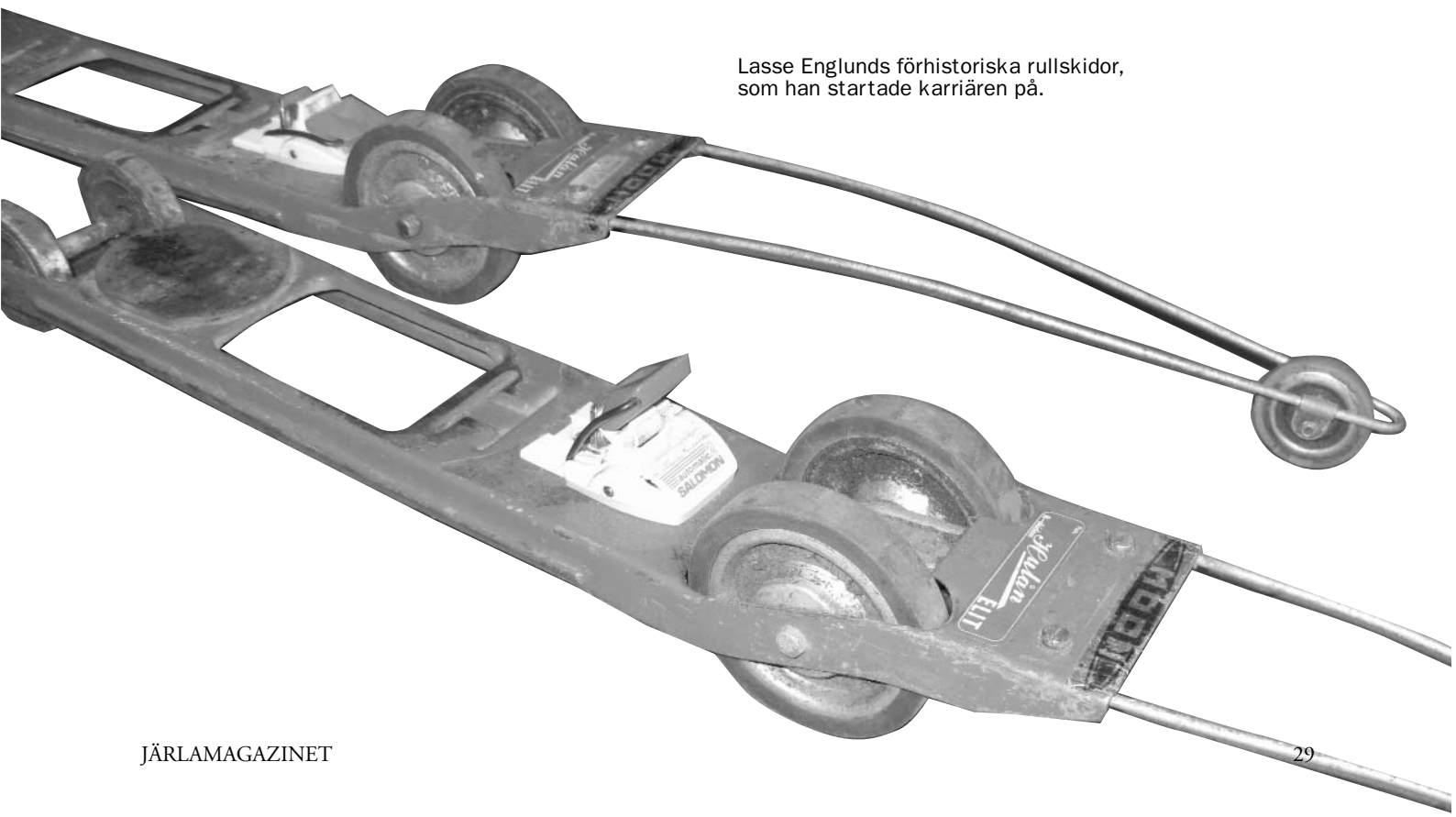
Alla hade Garminklockor och noggranna jämförelser med kilometertider, pulslag och farter skedde i omklädningsrummet. Vi gubbar är halvgalna, om inte heltokiga?!

Mina konkurrentgubbar var mer rutinerade och höll sig framme bättre i starten. Nästa år ska jag ta dem! Nu blev jag bara fyra men jätteglad att ha klarat mig så bra och inga vurpor heller. Det fanns många skrubbade armbågar och knän. Jag har ju, vis av erfarenhet, skydd på båda ställena. Rekommenderas till alla Järlaiter som åker rulle. Hjälpm är obligatoriskt i vår klubb, men det vet väl alla redan.

Efter en viss avkoppling och eftersnack med konkurrenterna blev jag omgående sugen på revansch. Jag har alltid tyckt att rullskidor är kul och bra träning och denna höst har varit extra inspirerande. Vad en SM-tävling kan sporra! Hoppas med detta att också fler i Järkla blir peppade.

Nu ses vi på Ältavägen, i spåren i vinter och kanske på nästa SM, väl mött!

■



Lasse Englunds förhistoriska rullskidor, som han startade karriären på.

Järlas kommande arrangemang

Att arrangera en bra orienteringstävling kan jämföras med att stå värd för en stor fest! Alltså att kunna bjuda på ett personligt genomfört arrangemang där deltagarna går hem med en god känsla i kroppen. 2010 kommer Järla att arrangera ett flertal tävlingar. Det innebär att det krävs många "festfixare" som vill satsa på väl genomförda tävlingar där allt funkar in i minsta detalj.



Av Peter Sandström

Våra arrangemang är mycket viktiga för klubbens ekonomi och arrangemangen främjar sammanhållningen i klubben när alla hjälps åt.

Under 2008 har vi bildat arrangörsgupper för tävlingsledare, banläggare, sekretariat, TC-grupp samt servering. Arbetet har inte riktigt tagit fart men nu är det dags att skruva upp tempot. Framför allt ska vi göra en fördelning på huvudfunktionärer, både för tävlingar 2010 och även längre fram.

Här nedan följer en sammanställning över våra arrangemang och förslag på fördelning på huvudansvarig. Kom gärna med synpunkter.

Mindre arrangemang 2010-2012

Vinterserien

Arrangerar vi varje år (på söndagar). Datum 2010 är 14 februari.

Ansvarig grupp: Senior- och juniorelit.

Viktigt med tillgång till dusch inomhus. Ej krav på Sportident.

Sommarserien

Arrangerar vi varje år (på tisdagar). Datum är inte fastlagt, troligen v. 29.

Ansvarig grupp: Motionärsgruppen, de som vanligtvis deltar på dessa arrangemang.

Helst tillgång till bad, en vanligtvis stor direktanmälan som kräver fler datorer (nätverk) för att minimera köerna samt att det även krävs elverk beroende val av TC (elverk kostar bara drygt 200:- att hyra). Ej krav på Sportident.

Ungdomsserien

Arrangerar vi vartannat år, vanligen i maj, nästa gång 2011.

Ansvarig grupp: Ungdomskommittén.

Sportident krävs men inget krav på dusch.

Mila Stockholm by Night

Arrangeras vi vart fjärde år under vinterhalvåret, nästa gång troligen 2012-2013.

Ansvarig grupp: Senior- och juniorelit.

En tävling med elitkaraktär, dock endast tre klasser, gemensam start, Sportident samt bra inomhusduschar mm.

NackaOrienteringen

Ett nytt arrangemang som vi själva har skapat för att sprida orienteringen i Nacka till allmänheten och locka nya medlemmar. Ett spännande arrangemang som genomfördes första gången med fyra deltävlingar under 2009. Nackaorienteringen ska vi genomföra även 2010 och 2011 innan vi kan utvärdera detta arrangemang, för att förhoppningsvis göra arrangemanget permanent.

Ansvarig grupp: Järladamerna.

Skall vara ett enkelt arrangemang, Sportident vid kontrollerna, direktanmälan men ingen dusch.



Större arrangemang 2010-2012

Skol-SM 2010

Arrangeras 2-3 oktober i Saltsjöbaden och Hammarby Sjöstad. Ett lite annorlunda arrangemang då det innehåller övernattnin g på hårt underlag för 300 ungdomar i Salt-sjöbadens Samskola. Vi ska servera två frukostar och en middag. En viktig del i skol-SM är ett bra disco på lördag kvällen.

Långdistans i Saltsjöbaden på lördagen med ca 500-600 startande. Sprinttävling på söndagen i Hammarby sjöstad.

Alla klubbens erfarna funktionärer behövs till detta arrangemang. Det är mycket jobb men också möjligheter till en mycket god förtjänst. En stor del av förtjänsten ligger i programboken som innehåller annonser. Annonserna i programboken kan du börja fundera på redan nu vilka du ska sälja till. Det går att annonsera mycket brett då det vänder sig till skolungdom. Allt är av intresse, hör av dig med förslag redan nu.

NOC 2011 (Nordiska Mästerskapen)

Järila deltar i en arrangörsg grupp tillsammans med Ravinen, Haninge, Söders, Hellas och Järfälla. Detta mästerskap avgörs i veckan efter 10-mila, 3-8 maj 2011. Det är ännu inte beslutat hur arbetsuppgifterna skall fördelas mellan klubbarna.

Programmet är:

4 maj, kväll, NOC-sprint och samtidigt sprint-DM i Stockholm

5 maj, fm NOC-långdistans på Åva Södra.

6 maj, em NOC-medel och därefter publiktävling medel Åva Södra.

7 maj, fm publiktävling långdistans och därefter NOC-stafett Åva Södra.

8 maj, fm publiktävling långdistans.

Vid skol-SM 2010 och nordiska mästerskapen 2011 krävs att alla medlemmar med och arbetar med arrangemangen. 2011 kommer vi troligtvis att har ytterliggare ett arrangemang.

2012 finns en ny Järila-Dubbel i planerna, förhoppningsvis på en nyreviderad Åva Norra-karta.

Jag ser fram emot dessa arrangemang som viktiga kuggjul i vår verksamhet. Järila är av tradition en bra arrangörsklubb och självklart kommer vi att vara det i framtiden också!



Banläggarduon vid Järladubbeln 2009 – Roffe Karlsson och Anders Asplund.



Segraren i Järladubbelns herrklass dag 1, Gustav Bergman, OK Ravinen, tar emot pris av Lena Jansson.

”Över en miljon träd!”

Av Fredrik Brandhorst

”Va? säg det igen, högre!” hör jag som i ett töcken. ”Jag erkänner, jag har egenhändigt fällt, dödat om du så vill, över en miljon träd.” ”Hmm...”, säger min plågoande, en stor vitskaggig skuggfigur som står böjd över den hårda brits jag ligger på. Jag förstår inte var jag är och över allt vilar ett starkt, bländande ljus. ”Det var illa många det. Jag letar efter ödet på ett väldigt speciellt träd. Kan du berätta om det?” säger han därefter.

Mina tankar snurrar, vad är det här? Hur har jag hamnat här? Vad vill den skäggige?

Han vill att jag skall berätta om träd jag fällt. Jag letar i mitt minne, den stora granen i slutet av väglinjen som jag hade att göra med i säkert över en timme, det måste varit hösten 1983. Det var Jämtland och Klövsjö, vi hade över 2 km att gå när vi började och eftersom lotten gav mig vändplanen så blev jag också kvar längst där borta. Granen var ett monster som jag tog som sista träd. De andra i huggarlaget var nästan klara med fikar när jag till slut, svettig och trött sjönk ned vid elden.

Eller är det den där aspen med bohål som jag fällde åt Domänverket i det inre av norra Småland. Det var hösten det orwellska året 1984. Hade jag bara sett bohålet hade trädet stått kvar än idag, jag lovar, för låt... Eller är det någon av eucalypterna jag fällde i Australien i slutet av 80-talet? Med en oavvibrerad McCulloghsåg som vägde lika mycket som två Husqvarna. Weeping Gum kallades de men inte kunde jag väl veta att de kunde gråta, jag trodde bara det var ett namn.

”Jag söker ödet på ett litet träd, ungefär så här tjockt.” säger rösten så, och håller upp tummen och pekfinger med ca 5-6 cm mellanrum.

Röjt över 100 ha

Vad nu, det är ju omöjligt, en vanlig röjning kan vara på över 10 000 stammar per hektar och jag har säkert röjt en bra bit över 100 ha, kanske 200, tänker jag. De flesta av dessa träd hade en diameter på 5-6 cm.



”Är du gud?” frågar jag försiktigt, lika mycket för att byta ämne som för att orientera mig i min olyckliga belägenhet.

Den skäggiga ger mig ett snett leende men svarar inte. Istället knäpper han förstrött på ett fiolliknande instrument han hållit dolt bakom ryggen. Jag tycker mig höra en inledande takt från Hårgalåten och kallsvettig försöker jag luta mig fram för att få se den skäggiges fötter.

”Läser du inte DN!!!?” frågar rösten.

Just då hör jag en telefon som ringer. Jag vaknar med ett ryck, kallsvettig och febrig. Jag inser att jag drömt, att jag ligger i min egen säng, ljuset strålar in bakom gardinerna, det är en lördag morgon i september. Den skäggige bleknar bort liksom hans märkliga stränginstrument. Puh, allt är som vanligt, det ser fint ut ute, kanske läge för en löprunda i eftermiddag. Telefonen fortsätter att ringa och jag stapplar iväg för att svara, det är ordförande Nisse som ringer.

”Du Fredrik, ursäkta om jag ringer lite tidigt men jag tror vi har fått en del problem med den där telefonintervjun du gav igår.” säger han.

Händelserna efter Järladubbeln

Av Nisse Nilsson

Efter Järlas tävling Järladubbeln i Åva-Tyresta naturreservat i augusti polisanmälde en privatperson oss för skadegörelse och nedskräpning. Dagens Nyheter hade en artikel om detta som väckte stort uppseende. Nedan följer en kort sammanfattning av det som hänt. De som önskar få utförligare information får gärna kontakta undertecknad.



Det som hade hänt var att vi mot gällande regler hade gjort ett par röjningar, den ena i en tät granplantering och den andra i en skogsglänta vid andra dagens startplats, utan att i förväg samråda om just detta med vår kontaktperson hos Tyrestastiftelsen. Detta var självklart fel.

Som erfarna arrangörer vet vi mycket väl vilka regler som gäller, men denna gång hade vi gjort misstag. Givetvis skulle vi ha bett tillsyningsmannen komma till de två platser som det gällde och ta ställning till föreslagna åtgärder. I övrigt hade vi haft goda kontakter och samråd med markägare, jägare, arrendator, grannar och polisen.

Efter tävlingarna men före tidpunkten för anmälan skedde på vårt initiativ en besiktning tillsammans med Tyrestastiftelsens representant. De områden där vi haft TC, starter mm samt ett antal kontrollpunkter besöktes, bland annat i anslutning till granplanteringen. Vi fick kritik för att vår röjning vid andra dagens startplats var mer omfattande än vad som hade varit önskvärt, men i övrigt fanns inga anmärkningar.

Besiktning av tävlingsplatsen

Anmälan ledde till att Länsstyrelsen, som är tillsynsmyndighet, utredde händelsen. Vi har lämnat in ett yttrande och konstaterade i detta att anmälan om skadegörelse var berättigad, men avvisade anmälan om nedskräpning. Vidare informerade vi om att vår styrelse beslutat inleda ett arbete i klubben för att säkerställa kvalitén i framtida arrangemang.

Strax innan jul kom Länsstyrelsens beslut där de meddelade att de anmält "misstänkt miljörelaterad brottslighet" till Åklagarmyndigheten i Stockholms

län och att de inte vidtar någon ytterligare åtgärd i ärendet.

I de handlingar som bifogas anmälan till Åklagarmyndigheten finns ett brev från Stiftelsen Tyrestaskogen till Länsstyrelsen. Ur detta brev citeras:

"Det är stiftelsens bestämda mening att de synliga bevisen på att en orientering har ägt rum naturligtvis ska minimeras till den grad det över huvud taget är möjligt. Det som Järila IF har gjort är självklart inte acceptabelt. Oaktat att området är ett reservat så är de utförda åtgärderna inte tillåtna ens enligt allemansrätten.

Stiftelsens utgångspunkt är i grunden dock att orientering går att förena med ett ansvarsfullt naturskydd. Nationalparken och naturreservat är i grunden fredade för ett brett hållbart utnyttjande, med sådan zonering att orientering endast är tillåten i reservatet. Vi har dock lärt oss att samråden måste inkludera så mycket mera av avstämning och diskussion. Med ett antal väl genomförda orienteringar i området genom åren vill vi betrakta det skedda som ett olycksfall i arbetet."

Åklagarmyndigheten kommer nu att bedöma om de skall gå vidare med ärendet.

Vårt arbete för att säkerställa kvalitén i framtida arrangemang har påbörjats inom de arrangemangsgrupper, som vi tillsatte för ett år sedan. Det handlar i första hand om hur samråd med markägare, jaktlag med flera skall gå till och hur samverkan mellan våra olika huvudfunktionärer skall förbättras vid våra arrangemang – stora som små.



Reflektioner efter tävlingen

personligt

Av Nisse Nilsson, ordförande

Efter Järlas tävling och händelserna därefter har jag haft tid att göra en hel del egna reflektioner över det som hände.

DN:s stort uppslagna artikel om den misstänkta skadegörelsen och det faktum att journalisten hade lyckats locka ur vår tävlingsledare, Fredrik Brandhorst, några mindre väl valda ord kom att väcka stort rabalder. Detta förstärktes av att många läsare uppfattade att skadegörelsen skulle ha skett i Nationalparken.

Vi hade alltså två olika problem. Dels måste vi klara ut vad som hänt och hantera detta och dels blev vi utsatta för en storm av synpunkter.

Beträffande våra rönjningar finns förklaringar, som dock inte ursäktar det vi gjort.

Med det TC vi hade valt var det nödvändigt att göra en mindre rönjning i en tät granplantering för att särskilt de yngsta löparna skulle kunna ta sig fram den sista biten av sina banor första dagen. Dessutom var placeringen av andra dagens startplats sådan att det var nödvändigt att även där göra viss rönjning för att få tillräcklig plats och för att minska risken för ögonskador på grund av vassa torra grangrenar.

Problemen hade troligen undvikits om vi hade bett Tyrestastiftelsens representant ta ställning till våra tänkta åtgärder. Möjligen hade han godkänt en del och, om inte, hade vi tvingats ändra våra planer. Personligen har jag svårt att tro att han inte skulle ha godkänt åtminstone huvuddelen av åtgärderna i granplanteringen, men jag kan tänka mig att vi hade behövt flytta andra dagens start till en öppnare plats.



Att en orienteringsklubb får nästan två sidors utrymme i DN är unikt, men denna gång fick vi det. När dessutom journalisten, trots 45 minuters telefonintervju, valde att formulera sig så att många läsare trodde att vi skövlat i nationalparken och lyckades ge intrycket att Fredrik Brandhorst inte tog det hela på allvar bröt stormen lös. Vi överhopades av mail, blogginlägg och synpunkter av allehanda slag.

Att många orienteringsföreträdare bekymrade sig för att det skedda kan komma att försvåra kontakterna med markägare inför kommande arrangemang har vi full förståelse för. Det bekymrar mig också, men det skall ändå sägas att våra egna kontakter är oförändrat goda trots det inträffade. Vi har exempelvis nyligen fått klartecken från Erstavik för att arrangera skol-SM 2010 med banor på deras marker.

Att många passade på att lösa ut sina aggressioner över oss med mail med innehåll såsom "Jävla idioter!", särskilt under den första natten efter det att artikeln publicerats i DN:s nätupplaga, bekymrar mig mindre. De hittade säkert något annat att ösa galla över i nästa nummer av tidningen.

Det dök också omgående upp en debatt på temat "Varför alltid Järla" där det påstods att Järla ofta utmärker sig för att inte följa sportens regler. Om det skulle vara så är det väldigt allvarligt, men jag känner inte riktigt igen min klubb i den beskrivningen. Tyvärr fördes den debatten av anonyma skribenter och med antydningar om felaktigheter som ligger åratals tillbaka i tiden eller som är rena bagateller. Jag vill gärna reda ut och förbättra om jag vet vad som hänt, men när jag bad dessa anonyma skribenter att träda fram och berätta vad de visste fick jag inget gehör.

Detta påverkade kanske min dröm, (se följande artikel) som kom efter några mycket intensiva dygn.

Styrelsen och kommittéerna har för att visa vår grundläggande uppfattning tagit in meningen "Fair play skall utmärka medlemmarnas relation till orienteringssporten och omvärlden" i pågående omprövning av klubbens värdegrund. Jag är övertygad om att alla i klubben ställer sig bakom vårt förslag, som kommer att föreläggas årsmötet i februari.

"Varför alltid Järsla?"

Av Nisse Nilsson

Det var fler än Fredrik Brandhorst som drömde i samband med DN-artikeln i september. Den 23 september – fyra mycket intensiva dygn efter artikeln – vaknade jag ovanligt tidigt på morgonen och kom mycket tydligt ihåg min dröm. Jag satte mig vid datorn och beskrev den så här på Järlabloggen:

"Det är tidig morgon och jag vaknade nyss ur en dröm. Några personer stod i mörkret och ställde frågan i rubriken. Jag förstod inte vad de menade så jag bad att de skulle träda fram och förklara sig, men det ville de inte.

Plötsligt trodde jag mig förstå. Det var någon slags förhör och de menade – varför ägnar Du all denna tid åt Järsla och varför är Järsla så viktigt för Dig.

Jag svarade att det finns många skäl, bland annat:

– Järsla ägnar sig åt de sporter som jag tycker allra bäst om - främst orientering men även skidor.

– Inom orienteringen och i klubben träffar jag mängder av trevliga, öppna, glada och raka människor.

– Jag tycker helt enkelt det är roligt att vara med i Järsla och jag blir glad varje gång jag träffar våra härliga ungdomar, duktiga elitlöpare och ideellt arbetande ledare och funktionärer.

– Järsla är en offensiv klubb och vi är bra, men vi siktar hela tiden på att bli ändå bättre.

– Våra sporter är "rena" och fair play är en ledstjärna. Trots detta blir det fel ibland, men då tar vi vårt ansvar och tar lärdom av det som skett.

Där avbröts min uppräknings av någon i mörkret och jag vaknade upp. Jag glömde som vanligt det mesta ur drömmen men mina svar kommer jag ihåg - och de gäller även i vaket tillstånd."

Givetvis hade jag missuppfattat männen i mörkret. De ville inte veta någonting om mina motiv – de var ute efter ett annat alternativ, men eftersom de inte



gav sig till känna var de inte värda att få svar på sina frågor.

Drömmen fick dock en fortsättning, som i och för sig säkert hade kommit ändå. Efter tolv år som ordförande, en väldigt rolig och stimulerande period, är det hög tid att ompröva rollen. Det har jag gjort och jag vill väldigt gärna jobba vidare i Järsla i många år framöver, men från en annan plattform.

Jag har genom åren tagit på mig många andra uppgifter än de som en ordförande normalt skall ha. Jag inser därför att det kan behövas en längre period för en avtrappning och en omfördelning av uppgifter, om den som skall ta över skall kunna sköta uppdraget enbart på fritid. Därför har jag sagt till valberedningen att jag kan stå till förfogande som ordförande även under 2010 under en viktig förutsättning. Den är att det kommer att finnas någon i styrelsen som tar på sig en sekreteraruppgift i traditionell mening, d.v.s. att hantera och hålla reda på klubbens alla handlingar.

Givetvis skulle jag gärna se att en annan kandidat till ordförandeposten träder fram redan till årsmötet i februari, men om inte så accepterar jag ett trettionde år. Jag hoppas och tror att det blir ett bra år trots siffran. Med den sjudande verksamhet som finns i klubben skulle jag bli förvånad om vi inte går mot nya stora framgångar.

Stor aktivitet utan de riktiga topparna

Järlaungdomar 2009

Av Fredrik Brandhorst

Upptaktslägret i våras blev i år extra tufft med 1 decimeter blötsnö i Södertäljeskogen, men det avskräckte inga Järlalöpare som efter fullgjort lopp åkte till Nyköping och sov över för att sedan springa Måsenstafetten på söndagen.

Under april-maj hade vi också som vanligt orienteringskurs för nya orienterare och i år noterades ett härligt all-time-high med 35 deltagare. Utöver att lära sig karta och kompass så deltog kursdeltagarna också i vårens bägge ungdomsserietävlingar.

Vårsäsongen avslutades med StOF-lägret som i år arrangerades av Täby OK i Skavlöten. Det var en grymt varm helg i slutet av maj med 20-talet Järlaungdomar som tävlade, tränade och tävlade från fredag kväll till söndag lunch.

Ungdomskommittén kan se tillbaka på ett år med full fart i verksamheten, dels på Järlagården men också vad gäller deltagande på tävlingar och läger runt om i Sverige. Järla slutade som femma i Ungdomsserien i Stockholm 2009.

Sen badades, käkades glass, spelades boll och busades en hel del också, förstås.

Många läger

Efter midsommar kom så en av sommarens riktiga orienteringshöjdare, RIX-lägret i Idre där Järla i år hade åtta ungdomar. Utöver orientering på längden och tvären, på kalfjället och i fjällbjörkssluttningarna hann man med att hoppa bomben i poolen, bowla och allt möjligt annat bus med andra orienterare från Norrbotten i norr till Skåne i söder. Samtidigt var fem andra ungdomar i Eksjö på OL-konfaläger och förberedde sig inför 5-dagars.





Årets stora ungdomsstafett, Ungdomens Tiomila gick i år i Tranemo i Västergötland. Järila hade tre och ett halvt lag anmälda denna gång. Det halva laget hette 08-united, ett kombinerat H18-lag med löpare från olika stockholmsklubbar. Alla tre Järilalag kom runt medan 08-unitedlaget fick lite större problem och blev diskvalificerade för felstämpling, detta dock inte på grund av några Järilalöpare. I tävlingen om världens bästa ungdomsklubb ramlade Järila ned lite från fjolårets bronsplats och kom i år på 15:e plats.

Sommaren gick över i höst och i samband med Järiladubbeln i augusti hade vi också ett uppskattat ungdomsläger med tioalet övernattade ungdomar i tält på TC. Eftersom de både tävlat och hjälpt till på tävlingen så var det ganska trötta ungdomar som kröp in i tälten när solen gick ned.

Stora steg

En del kanske upplever att Järilas ungdomar har haft något av ett mellanår 2009. Mängden framskjutna placeringar kanske inte har varit lika stor som tidigare men flera av våra ungdomar har i år tagit stora steg i sin orienteringsutveckling. Under hösten har

tävlingsnivån varit hög och Järila har som vanligt också haft flera deltagare med på ungdoms-SM.

Resultatmässigt har under året syskonen Martin och Anna Dahlgren-Rosén varit mycket starka och de vann även årets upplagor av JBO, Järilas Bästa Orienterare. I Annas fall vann hon för tredje året varför vandringspriset nu hamnar hemma hos henne för gott. Anna vann också priset som Järilas bästa DM-löpare över alla åldrar. Tidigare har det priset vunnits av Anders Holmberg, Elin A Skantze och Olle Boström. Anna var också totaltvåa i Stockholms UP-tävling.

Några andra som är värda att uppmärksammas är Fredrik Spjut som börjat på orienteringsgymnasiet i Olofström i höst och Arvid Henriksson som tagit stora och imponerande steg i träningen och i H 14-klassen under hösten.

Bra aktivitet

Det har också varit mycket bra aktivitet på ungdomsträningarna under hela hösten, även under den mörka tiden och nu ända in på vintern, jämfört med tidigare år. Till exempel har Matilda Hektor haft en barngympagrupp för barn upp till 12 år på måndagar i Järilahallen parallellt med styrkegympan. Vissa måndagar har det varit ett tiotal tjejer mellan 5 och 12 år som varit med!

Sportchefen Anders Stjerndahl har gjort en stor insats i ungdomskommitténs organisation under året och det kan bli riktigt bra i framtiden. Nu laddar vi batterierna, bygger på konditionen och slipar på orienteringstekniken för att vara förberedda inför nästa års vårsäsong, den kommer fortare än vi tror. Och som vanligt gäller att den som har förberett sig bäst har störst chans när starten går.



Anna Dahlgren-Rosén har gått mycket starkt under 2009...



...liksom sin bror Martin.



Arvid Henriksson har även han tagit stora steg framåt.



Fredrik Spjut har börjat på orienteringsgymnasium.

Ola tar över ungdomsansvaret

Av Fredrik Brandhorst

2010 är ungdomsverksamheten fortsatt organiserad i färgklasser. En nyhet är att Ola Henriksson är sammankallande och huvudansvarig i ungdomskommittén och Fredrik Brandhorst håller i kommitténs ekonomi.



Ola är ny huvudansvarig i ungdomskommittén

Grön-vit grupp: För de som just har börjat med orientering, det handlar mest om planbildskartläsning och orientering efter tydliga ledstänger. De som tävlar gör det i inskolningsklass, U1 eller HD10.

Ansvariga: Johanna Sundström och Peter Wipp.

Gul grupp: För de som varit med en del och fullt ut behärskar kartans planbild. Man orienterar även vid sidan av ledstänger och börjar lära sig läsa kartans kurvbild. De som tävlar gör det oftast i U2, U3 eller HD12.

Ansvariga: Linda Spjut och Tomas Björelind.

Orange-violett grupp: Här tar vi steget ut i storskogen. De som är i den här gruppen kan redan lösa de flesta orienteringsproblem men vi bygger vidare på verktygslådan och ökar säkerhet och fart vid vägval

och kontrolltagning. För dig som springer i HD14, HD16 eller U4.

Ansvariga: Anna Larsson, Erik Mattsson och Ola Henriksson.

Planeringen för 2010 är i full gång. Hör gärna av er till någon ledare om ni har några idéer som ni tycker vi bör få med under nästa säsong. Specialträningar, läger, budkavlar etc.

För dig som fyllt 17 så går det också bra att hänga med som hjälptränare, det finns alltid plats för fler ledare. Ju fler ledare och tränare, desto mer blir det tränat och de som tränat mest har bäst chans när man står på startlinjen.



Nora och Emma vid O-ringen.



Agnes och Astrid på DM-stafetten





Till fjälls i vita promenadskor

Järlaungdomar på Rikslägre i Idre

Av Matilda Hektor

Det var äntligen dags för Rikslägre i Idre, vi var åtta ungdomar och två ledare från klubben som åkte på ett hårt träningsläger där det bjöds på en annorlunda och hårdare terräng än vad vi var vana vid.

När vi stod och väntade på bussen vid Älvsjömassan förväntade vi oss en hård vecka. Men när bussen väl kom blev vi lite besvikna, det var en gammal buss som luktade skumt och högtalarsystemet fungerade endast på några platser, och där väldigt högt. Så tanken på att sova bort restiden kom inte på fråga när "reseledaren" från Tullinge skulle prata och leka lekar nästan hela vägen upp.

När vi äntligen hade kommit fram till Idre Fjälls parkering hade Peter redan varit framme några timmar med bilen. Vi slängde in våra väskor i bilen och började gå upp mot huset där vi skulle bo. Efter vi hade packat in våra väskor och "paxat" sängar fick vi våra tröjor och matband och började sen gå ner till middagen. På kvällen var det dags för disco, vilket inte var någon stor höjdpunkt för killarna som hellre spelade dator.

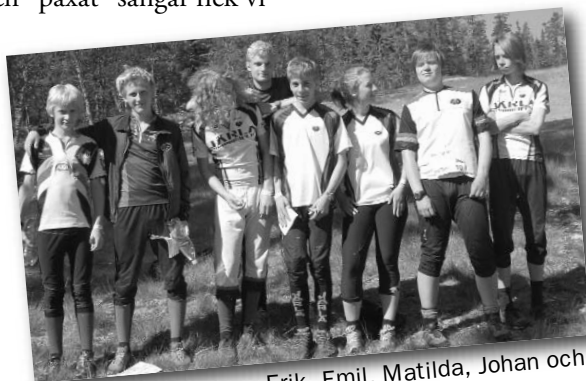
Första träningen åkte vi tillsammans med stockholmsbussen upp till Nipfjället där det bjöds på en annorlunda orienteringsterräng – kalfjäll. För de flesta av oss gick det strålande och vi var på gott humör, men självklart var inte alla på toppenhumör. Stackars Johan hade inte hittat en enda kontroll och skyllde på att kontrollerna satt fel.

En annan hade enligt honom själv glömt både orienteringskorna och kompassen hemma (både skorna och kompassen återfanns efter första dagens träningar), så han sprang därför runt på fjället med sina vita promenadskor!

Nästan alla tränade två pass om dagen, en del skyllde på att de var trötta och spelade dator istället. Vi hade stor nytta av att vi hade egen bil, det gjorde att vi inte behövde åka med bussen ut till de träningar som

låg längst bort, och vi slapp därmed också "kö" i skogen.

På torsdagen var det dags för lagtävlingen som höll på hela dagen. Alla på hela lägre blev indelade i helt blandade lag, uppgiften för dagen var att samla chokladpengar. Men tyvärr smälte alla pengar i värmen så det blev svårt att räkna dem... På kvällen gick diskussionen om vem som hade varit bäst under dagen. Johan stod då fast vid att han var bäst eftersom han hade sprungit med Jonas Borg, SNO hela dagen. Vi andra tyckte inte att det var det enda som skulle avgöra vem som var bäst.



Arvid, Harald, Nisse, Erik, Emil, Matilda, Johan och Albin.

Mer datorspel

Veckan vi tillbringade i Idre var några av de varmaste dagarna på hela sommaren, men det hindrade inte killarna att basta efter varje träningspass eller att sitta inomhus och spela dator så fort tillfället fanns.

När veckan var slut var det dags för Rikslägersprinten som i år sprangs uppe på kalfjället, där vi hade chansen att ta ut alla våra sista krafter innan hemresan.

Det var nog den varmaste dagen under veckan, men bussen hade såklart ingen luftkonditionering, så inne i bussen blev det värre än i en bastu och några var nära att svimma på grund av värmen och vätskebrist. När bussen äntligen stannade sprang alla ut och ställde sig i skuggan för att svalka sig!

När vi äntligen rullade in vid Älvsjömassan var vi alla slitna efter ett hårt träningsläger som vi sent kommer att glömma, speciellt de där vita snyggskorna i full fart uppe på kalfjället!

Sötsur känsla efter U10

– svårt att leva upp till förväntningarna

Järsla har under de senaste åren fullkomligt prenumererat på topplaceringar i Ungdomens 10mila. Sedan 2001 har vi varit topp-10 alla år utom 2004 och 2006, och 2001 och 2002 vann Järsla. 2003 och så sent som förra året kom vi tvåa. Med de siffrorna kan man lugnt säga att årets lag hade en hel del att leva upp till...

Av Micke Refors

U-10mila var ett av mina största mål för året eftersom det var sista gången jag fick springa innan jag blev för gammal och dessutom kändes det också som att vi skulle klara en topp 5-placering om alla gjorde som förra året, det vill säga sprang med "äcklig disciplin". Vi hade visserligen tappat Johan Sundvall, Erik Brandhorst, Kuba och inte minst Olle sedan förra året. Men med i laget i år var å andra sidan Joel som var sjuk förra året och vi hade ett par yngre löpare som fyllde på. Dessutom hade flera konkurrenter också tappat viktiga löpare.

Uppladdningen för U-10mila började för min del i början av sommaren. Våren hade varit lite knackig med sjukdom till och från, men sedan slutet av maj hade jag lyckats hålla mig frisk. Kroppen började kännas allt bättre vad tiden led och veckan innan U10-mila var det dags för O-ringen. Jag hade lyckats komma med i H18 Elit och hoppades kunna prestera bra. O-ringen blev dock ett fiasko för min del. De första två etapperna kändes benen som gelé, på etapp tre bommade jag bort mig rejält och på etapp fyra gjorde jag egentligen ett helt okej lopp, men var alldeles för långt efter. Som tur var fick jag avsluta veckan med en bra jaktstart. Det hade dock byggts upp en ovisshet om hur bra man skulle hänga med på sin sträcka helgen efter.

Jag valde att hoppa över sprint-SM som gick efter O-ringen för att stanna hemma och ladda batterierna. Under veckan fick jag också veta att jag skulle springa andrasträckan. Det gjorde mig lite lugnare. Dels för att det var en nattsträcka, vilket gör att farten inte är lika hög samtidigt som man måste vara mycket noggrannare med orienteringen, och dels för att sträckan är gafflad, som även det sätter större krav orienteringen. Dessutom var det skönt att slippa

springa förstasträckan och den hets som lätt uppstår då. Året innan hade jag ju sprungit första och det gick inte bra, även om laget sedan sprang helt fantastiskt. Nytt för i år på första- och andrasträckan var ett bergspris. Det gällde att vara först till en kontroll som satt på toppen av ett berg.

Resan ned till U-10mila med StOF-bussen gick lugnt och vi kom till Tranemo ett par timmar innan HD12-stafetten skulle starta. Vi lite äldre kollade in TC, reste tält och åkte och handlade frukost innan det var dags att gå och lägga sig. I killarnas tält var stämningen på topp och det skrattades mycket. Kanske för mycket, eftersom tjejerna fick säga åt oss att vara tysta.

Härlig nattkänsla

Framåt ett var det så dags att slita sig från den varma sovsäcken och börja värma upp. Benen kändes okej och jag pratade taktik med konkurrenter som hade samma sträcka. Den härliga känslan som man bara kan få när man ska springa en nattsträcka började infinna sig. Klockan 02:30 gick starten och Victor som sprang första för oss tuggade på ordentligt i början och var nästan först vid startpunkten. När rapporterna under banan började komma låg dock Järsla runt plats 40 och man började ana att allt inte stod rätt till. Med en stark avslutning kunde dock Victor växla som 29:e man lite drygt fem minuter efter täten. Efteråt fick vi veta att han hade slagit sönder kompassen på väg till ettan. Men tävlingen avgörs ju inte efter första sträckan och med tanke på omständigheterna höll Victor ihop det hela bra.

Nu var det alltså dags för mig att ta över stafettpinnen. Jag fick gå ut med ganska mycket folk runt

omkring mig, vilket var skönt. Jag började dock med att komma till fel gaffling till ettan, men det skiljde bara 50 meter mellan kontrollerna så jag kunde behålla kontakten med klungan. Till tvåan hade jag sedan bestämt mig för ett vänsterväggval men när hela klungan drog höger hängde jag med på det vägvalet. Det visade sig dock att jag var ensam om min gaffling och fick ta mycket mer höjd än de andra.

Började om

Efter denna halvknackiga start bestämde jag mig för att börja om. Till trean tog jag och Love Sintring från Hagaby, som växlade först efter andrasträckan förra året, ett eget väggval och lyckades komma ikapp klungan som jag tappat tidigare. Sedan följde några gemensamma kontroller fram till bergspriset. Där gällde det bara att rätta in sig i ledet och ha koll på att vi inte drog snett. På väg tillbaka mot varvning-

”Topp fem får bli på stora Tiomila istället!”

gen var det en hel del väglöpning och jag började känna mig stark. Så det var bara att mata på och hålla koll på gafflingarna.

Vid varvningen hade jag plockat till femtonde plats ungefär och det som återstod var en kort och svår slinga med några gafflingar. Jag fick de två första kontrollerna bra och lyckades komma ifrån klungan. Då började också fel tankar komma och jag släppte på fokuset ett ögonblick, med en bom på en och en halv minut som följd. När jag tog kontrollen låg jag i slutet av samma klunga som jag tidigare sprungit ifrån. Framburen av adrenalinkicken jag fått när jag bommade kunde jag jaga ikapp täten på klungan och växla först av oss på en fjortonde plats. Jag var nöjd med min insats efter att ha plockat 15 platser och ungefär en halvminut på täten, men kände att det funnits mer att hämta.

Bäbissträckor

Efter mig var det dags för Hugo och Oskar att ta över på de lite kortare men kluriga tredje- och fjärdesträckorna. Tyvärr hade ingen av dem någon av sina bättre dagar och vi var nere på en 29:e plats igen innan det var dags för Joel på den femte sträckan. Joel gjorde ett bra lopp och plockade upp till plats 18 med tionde bästa tid på sträckan. På de så kallade ”bäbissträckorna” gick Arvid, Emil och Harald stabilt och vi låg kvar på plats 18 inför sträcka nio. Även Martin på den nionde sträckan sprang stabilt och Kollberg fick gå ut som 19:e man på sista. Med ett

bra lopp och en massiv spurt kunde han föra upp oss till en slutgiltig 15:e plats.

Efter tävlingen kände jag en sötsur känsla. Det var sista gången jag fick springa U10-mila och jag hade avslutat med att göra mitt bästa lopp i U10-milasammanhang, men mina förväntningar på laget hade visat sig vara för stora. Jag hade hoppats att laget skulle kunna komma topp fem men vi slutade på plats 15. Vi hade absolut inte gjort en dålig stafett, kanske lite för mycket bommar, men för att komma topp fem hade det krävts att alla presterat på toppen av sin förmåga. Och hur ofta händer det att alla tio man gör det samtidigt? Jag har bara varit med om det en gång, och det var förra året på U10-mila. Topp fem får bli på stora Tiomila istället!



Micke Refors



"Jag ska bli fjällräv i mitt nästa liv"

Av Kerstin Sandström

Jag ska nog bli fjällräv i mitt nästa liv! Tror det skulle passa mig... tassa runt på fjället vinter som sommar... bara njuta. Sommarens Fjällorientering i Härjedalen gjorde mig åter påmind om detta.

Starten i Fjällorientering 2009 har gått och jag och min patrullkompis, Gunilla Kreiss, joggar uppför slalombacken i Hamra. Jag försöker bli "vän" med min fjällkarta, skala 1:50 000. Får det inte att bli begriplig; hur ska jag översätta naturen till kartan och kartan till naturen. Var hitta grusvägen vi springer på? Nej, den finns förstås inte med på kartan. Vilar min hjärna, viss om att till en början kan vi följa horden av övriga löpare. Det är uppe på kalfjället det gäller!

Sprängsten och våtmark

Det bär uppför, över sprängsten och våtmark. Det är i steget, för att undvika att sätta foten i en vattenfylld håla, som jag plötsligt blir varse dessa skira små växter vid sidan om min fot. Orkidéliknande växter hinner jag tänka. I mål läser jag åter i PM;

"Ett område som är särskilt känt är Hamrafjället. Där finns en mängd olika växtarter som vi inte så ofta hittar i fjällterräng, till exempel vitsippa, lappranunkel, tvåblad, vityxne, och flera andra orkidéer (nycklar). De tävlande kommer att röra sig helt utanför detta reservat-sområde."

Hur ta första kontrollen? Gunilla och jag sätts på prov. Framför oss ligger vidunderliga vidder av fjällnatur. Känslan för orientering känns som bortblåst. "Men det måste ju vara här".

Ja, ni hör själva, det blir bom till första.

Vi går rakt på mot andra kontrollen. Detta visar sig vara ett kämpigt vägval eftersom vi tvingas klättra på skrå över stora stenblock och ner i sänkor med tät fjällbjörk som blir till snaror och får oss på fall. Här höjer jag blicken och ser ut över Svansjön bort över fjällvärlden, "detta är fantastiskt". Ny ork infinner sig.

Gunilla och jag smider nya planer. Bestämmer oss för att ta några höjdmetrar för att komma högre upp på fjället. Vi tror att det är mer gästvänligt att springa där. Då vi närmar oss vår trea skymtar vi djur framför oss. Renar förstås;

"Vi gästar marker nära Ruvhtens Sijte samebys marker. Uppträd därför så att ni inte stör"

renar som kan finnas i området. De marker som tävlingen går i nyttjats för olika ändamål."

Hinner fundera över hur vi ska uppfattas av renarna, hur de ska reagera när de ser oss i våra Järlafärger? Men renarna är måttligt intresserade, gungar iväg ner mot angränsande björkskog. De ger oss ingen chans att få visa upp oss i närbild.

Trean går bra. Fyran ska visa sig bli en utmaning för

oss stadsbor. Definitionen talar om att det är en bäck. Själv har jag mest fokus på något där bortöver som liknar en hängmosse. Jag vill springa på skrå utför, vet att känslan av "barnslig glädje" kommer att infinna sig. Gunilla går med på detta, mot att hon får ställa in riktningen mot en fjälltopp.

Tjoho! Jag rullar utför! Våtmarken är något för blöt men lutningen är den rätta! Benen gör sitt och känslan av glädje infinns sig. En tur som tar tvärt slut i en björkskog, och vi är borta! För här porlar det och rinner mest överallt. Vi försöker läsa in oss, följer olika porlande vattendrag som leder oss vilse. Till slut, då vi nästan har gett upp, hittar vi vår bäck!

Nu bär det hemmåt, uppför våta mossar, som nu tyvärr har fel lutning. Bara att slita på i jämn lunk. Vi väljer att klättra upp och gå på skrå mot 5:an. Medan vi kämpar uppför fjällkanten ser vi andra par som valt att springa i björkskogen, ett vägval vi kan glömma nu. Vi läser lite fel och plockar lite extra höjdmeter innan vi skymtar stugan nedanför "Storkläppen".

Kontroll sex ligger i ett närområde, där vi åter blir förvirrade av alla grusvägar som så här på sommaren används av cyklister. I mål kommer vi efter 2 timmar och 47 minuter. Varm dusch och mat är belöningen.

Dag 2 väntar 11,6 kilometer i Tännadalen. Strategin för dagen är att förenkla och springa på stigar. På smala spänger bär det uppför till första kontroll. Nu ingår vi åter i en hord av flera löpare med bra klipp i stegen. Kräkkänslan ligger på lur och dämpas när farten mattas och jag tillåter mig att gå några steg. Vårt koncept håller. Dagens etapp avverkar vi på 2 timmar och nio minuter.

Patrull Kersin och Gunilla.



Dag 3 bjuder på 11,2 kilometers löpning i strålende sol under klarblå himmel. De är när jag springer på skrå längs Lill-Skarvens fjällkant och stämplar vid kontrollen intill vattengölen som jag tänker att, "här skulle jag kunna bli kvar, sitta kontrollvakt och se ut över fjällvärlden bort mot Helags, bara njuta!"

Vi noterar vår bästa tid, 1 timma och 43 minuter och håller jämnt steg med flera av patrullerna i mixed-klassen. Samtidigt konstaterar vi att våra konkurrenter i H 60 och H 65 missar rejält den här dagen.

Hur det gick för oss i tävlingen? Vi vann (som ensam patrull i D 50) och fick låna lagerekrans de sista metrarna på upploppet!

Lyckad start av hittaut.nu

– men projektet behöver spridas mer

Av Nisse Nilsson

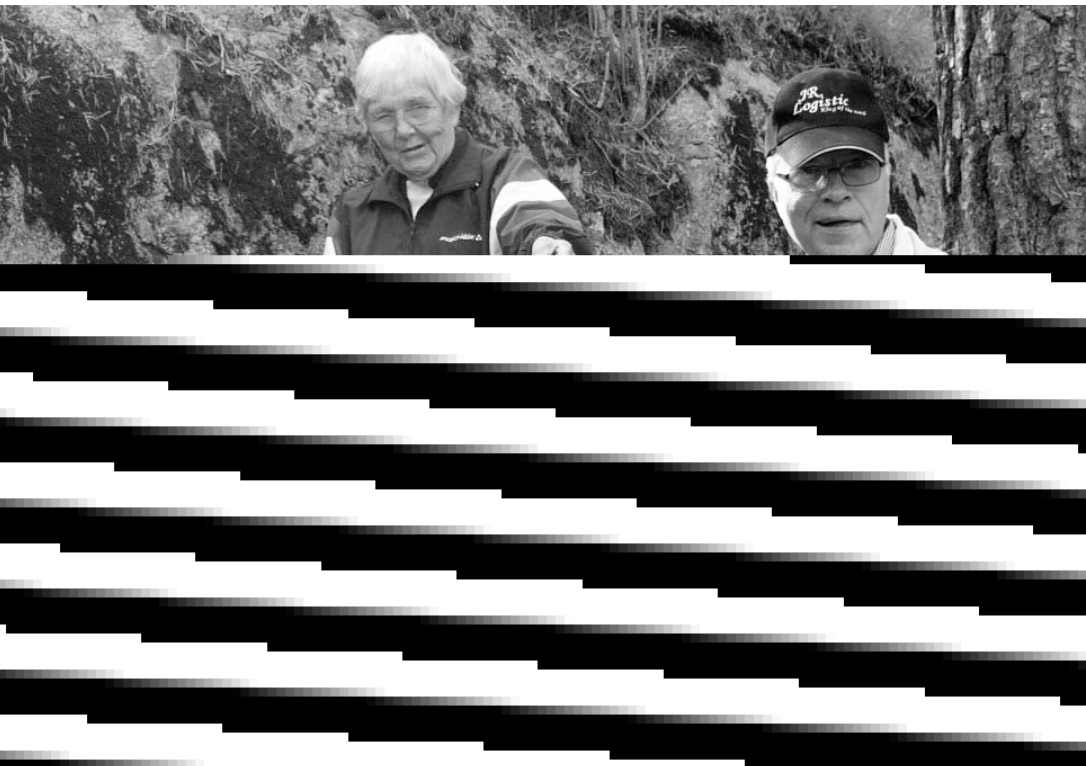
Efter en mycket intensiv vår med kartritning och annonsförsäljning skickades hittaut.nu-kartan ut i 22 000 exemplar till alla hushåll på Sicklaön och Hammarby Sjö-stad den 31 augusti. Slutdatum för projektet är satt till 31 augusti 2010.

Fram till 1 december har cirka 500 personer registrerat sitt deltagande och dessa 500 personer har tillsammans besökt 10 000 checkpoints. Även i årets regniga och mörka november har ett 80-tal personer registrerat checkpointbesök varje vecka. Erfarenheter från Jönköping säger att det finns minst fem gånger fler deltagare än de som registrerar sig. Om det är

lika i vårt område skulle 2500 personer redan ha kommit ut i naturen med hittaut.nu. Från 1 oktober har vi varje månad släppt fem nya checkpoints vilket vi också kommer att fortsätta med under barnmarksperioden.

hittaut.nu intresserar alla åldrar. Vid registreringen anger man sin ålder i tioårsintervall och vi kan konstatera att det finns ungefär lika många deltagare i alla åldersgrupperna från 20 till 70 år. Under 20 år har vi totalt cirka 80 deltagare och över 70 år det något färre men de är desto flitigare.

Under de första tre månaderna har 23 personer besökt alla checkpoints. Detta är imponerande eftersom många av dessa 23 inte har orienterat tidigare och våra svarta checkpoints är ganska svåra. En av dessa som inte orienterat tidigare svarade på min fråga hur han hittade de svåraste att "Jag är väldigt envis".



Några hittaut-deltagare som just besökt checkpointen "branten" vid Järlagården.

Vi har startat hittaut-utmaningen för arbetsplatser. Det är en friskvårdssatsning där vi utmanar arbetsgivare att låta sina anställda tävla – inom arbetsplatsen eller med andra arbetsplatser. Vi administrerar och ger resultatservice och arbetsgivarna betalar en mindre summa per registrerad deltagare. För närvarande har vi 14 arbetsplatser som deltar, men vi räknar med många fler till våren.

Skolorna visade ett stort intresse för hittaut-kartan omgående när den kommit ut. Därför gjorde vi en specialversion av hittaut.nu som kan användas i undervisningen. Vi har tagit fram en egen karta i A4-

format för respektive skolas närområde och på denna karta finns ett antal extra checkpoints som är anpassade för undervisning. En skola har utnyttjat detta under hösten. De andra väntar till våren eftersom höstterminens orienteringsövningar var i stort sett avklarade när vi erbjöd denna möjlighet.

Få Järlaiter

En sak som förundrar mig är att ganska få av Järlas medlemmar har blivit hittaut-deltagare. De snart hundra checkpointsen är ju utmärkta träningskontroller för alla i Järla. Dessutom kan självfallet även Järlamedlemmar vinna fina priser i våra utlottningar. Och sist men inte minst – ju fler deltagare vi har desto större intresse för kommande hittaut.nu från annonsörer med flera.

Jag uppmanar därför återigen alla Järlas medlemmar och andra att gå in på www.hittaut.nu och registrera er. Vi behöver fler deltagare!

Det händer mycket framöver. Vi kommer att delta på Nackas företagarräff den 25 februari för att sälja "Utmaningen" till arbetsgivare, vi kommer att ha en

hittaut-dag i Hammarby Sjöstad den 13 mars och vi kommer att bjuda in hittaut-deltagarna till hittaut-promenader med instruktioner under vintermånaderna. För de sistnämnda riktar vi oss särskilt till de yngre deltagarna i syfte att få dem intresserade av att delta i vårens orienteringskurser och ta steget till att bli aktiva orienterare.

Vi har beslutat att fortsätta med en nästa omgång av hittaut i direkt följd efter denna. För att hinna placera om checkpoints mm behövs naturligtvis en paus, men denna skall vara så kort som möjligt. Deltagarna skall inte hinna glömma hittaut.

Förutom att vi fått en bra träningskarta över ett stort område med delar där vi aldrig tidigare haft en karta har vi fått ett ekonomiskt tillskott till föreningen samt inte minst en bank av orienteringsintresserade personer som torde vara lättpåverkade att bli medlemmar i Järlas ordinarie verksamhet.



Stort intresse för skidlägret

Inte mindre än 75 personer följde med på skidlägret sista helgen i november. En stor buss och fem bilar krävdes för att för att få alla till snön i Vemdalen.

Fem skidpass och två instruktionspass, teori och

praktik, hanns med under helgen. Bodde gjorde vi i stugor och åt gjorde vi på Vemdalskalets fjällhotell.

Skidkommittén har preliminärbokad 100 platser för skidläger på samma plats 2010.

www.nackareservatet.se

Järla Orientering bildar tillsammans OK Ravinen och Skogsluffarnas OK Nackareservatets kartgrupp. Sedan 1 sept 2009 finns webbplatsen **www.nackareservatet.se** på Internet.

Där säljs en uppdaterad orienteringskarta över hela Nackareservatet och Erstavik, med info om sjöar, leder och hembygdsinfo. För endast **110 kr** (inkl porto) får man den hemskickad.

Kartan sträcker sig från Hammarby Sjöstad, Skärmarbrink och Hammarbyhöjden i väster till Saltsjöbaden i öster. I norr börjar den vid Järlasjöns södra sida och täcker ända ner mot Bollmora i söder.

Sedan sajten öppnades i september har ca 1250 unika besökare varit inne på sajten och mellan 50 - 60 kartor har sålts.

Inom kort kommer en liknande sida öppnas för att sälja de Åva Norrakartor vi har kvar i lager – **tyrestakarta.se**



JÄRLAS STÖRSTA HÄNDELSE UNDER 00-DECENNIET

Ingen kan förneka att Järlas utveckling de senaste tio åren varit enorm. Till denna framgångssaga finns det många anledningar som är svåra att plocka ut. Lika svårt är det att välja de största framgångarna och händelserna. Järla-magazinets redaktion presenterar här listan över vad vi tycker är de största händelserna under 00-decenniet. Sitt ner, läs, minns och njut!

- *VM-medaljerna*

Efter Erik Wibergs och Peter Dahlbergs VM-medaljer i skidororientering 1999 trodde väl ingen att det skulle upprepas i Järla. Men 00-talet har sett ytterligare tre VM-medaljörer; Anders Holmberg, Elin A Skantze och Olle Boström. Till råga på allt kan Elin och Olle titulera sig bäst i världen i juniorstafett.

- *Storslam på SM*

Det finns vissa löpare som vissa år är helt oslagbara och lyckas ta storslam när det gäller som mest. Järla har de sista tio åren haft en SM-kung och en SM-drottning. 2003 tog Martin Härberg fyra guld och ett silver på SM och 2005 tog Elin A Skantze fyra guld och en sjätteplats på SM. Makalöst.

- *Nisse Nilsson som ordförande*

Ordning och reda och en outtömlig energi och vilja har Nisse Nilsson som ordförande. Självklart har det varit en avgörande del i Järlas framgångssaga. Nu gör Nisse sitt sista ordförandeår 2010.

- *Utbyggnaden av Järlagården*

I takt med ökad verksamhet under 00-talet insåg vi tillslut att vi började växa ur Järlagården med framför allt för lite omklädnings- och duschutrymmen för damerna. Under 2006 togs de första spadtagen för utbyggnad av Järlagården och 2007 var den nya delen klar och invigd inklusive nytt kök och kansli och mötesrum. Helt rätt och nödvändigt.

- *130 deltagare på O-ringen i Sälen*

O-ringen i Sälen 2008 var inte bara en succé för arrangören utan även för Järla som slog ett personligt brakrekord med 130 deltagare. Att alla också bodde i stugor nära varandra gjorde det hela till en oförglömlig upplevelse.

- *Nedsågningen i Åva*

Må vara en tråkig och traumatisk upplevelse och efterspel efter en tävling, men aldrig tidigare har Järla varit så i hetluften bland allmänhet och i orienteringsrörelsen. Att vi lärt oss mycket efter händelsen står på pluskontot samt att vi gått starkare ur krisen.

- *Beslutet om anställd tränare*

Kanske en av de enskilt största anledningarna till Järlas uppryckning under de här tio åren. Först Ola Kåberg, sedan Anders Nissar och nu Anders Stjern Dahl. Det visar också Järlas vilja att göra något stort och nå långt med vår verksamhet.

- *Två segrar i Tiomilas ungdomsklass*

Det finns vissa stafetter som är extra viktiga och svåra att vinna. Där finns förstås Tiomila. Järla har vunnit ungdomsklassen två gånger de senaste tio åren. 2000 i kombinationslag med Gustavsberg och 2004 då Olle Boström sprang i mål som första löpare på sista sträckan.

- *Olles och Elins juniorframgångar*

Anders Holmberg, Martin Härberg och andra får ursäkta. Men Olle Boströms och Elin A Skantzes juniorframgångar är något alldeles speciellt. Ett stort antal landslagsstarter och flera junior-VM medaljer samt tonvis med SM-medaljer och segrar i O-ringen och Silva Junior Cup. Till det har både Olle och Elin gett oss oförglömliga upplevelser på Tiomila och Jukola som gett ståpås för oss andra.

• VM-testen och 90-årsjubileet

Järla har alltid varit en stark tävlingsarrangör som vill ge deltagarna en extra upplevelse på Järlas tävlingar. Flera gånger har vi fått priset "årets arrangör" i Stockholm. Efter 1997 fick orienteringstävlingar inte arrangeras på vår Åva Norra-karta. I samband med 90-årsjubileet 2004 fick vi återigen tillgång till området och arrangerade en tvådagars jubileumstävling med VM-tester för Sverige, Danmark, Storbritannien, Irland och Litauen. Totalt gjordes över 2600 starter i nära 30-gradig värme den här helgen.

• Hittaut.nu

En gratis orienteringskarta till alla centrala nacka med kontroller som man besöksregistrerar på internet och kan vinna fina priser varje månad. Det är hittaut.nu. Förutom det en komplett karta över hela Sicklaön, en ny form av inkomstkälla och medlemsrekryterare. Järla visar återigen att vi är i framkant av utvecklingen av orienteringen i Sverige.

• Dominans i Ungdomens Tiomila

Under 00-talet har Järla fullständigt abonnerat på topplaceringar i Ungdomens Tiomila. Topp-10-placerad i princip varje år med seger 2001 och 2002 och andraplats 2003 och 2008. Järla korades vid Ungdomens Tiomila 2008 till världens tredje bästa ungdomsklubb.

• Julgransförsäljning

Förutom att vi förser stora delar av centrala Nacka med julgranar är försäljningen av träden stommen i Järlas ekonomi. Trots en ganska stabil och jämn nivå på antalet sålda granar över åren har julgranskommittén sett till att vinsten ökar år från år.

• Banläggardominans

Järla har många bra orienterare men också ett par riktigt vassa skrivbordprodukter. De senaste åren har framför allt Rolf Karlsson och Anders Asplund varit med och nosat i Sverigetoppen i denna ädla konst som att lägga orienteringsbanor. Den riktiga fullträffen och guldets saknas ännu men ligger i luften.

• Föräldrarna

Utan föräldrar ingen verksamhet. Den devisen gäller ofta i idrottsrörelsen. I Järla har ett antal föräldrar under de senaste tio åren visat hur det går att lyfta en orienteringsklubb. Med glöd, vilja, ideellt engagemang och glädje har de varit drivkrafterna i många av Järlas kommittéer. Andersson, Holmberg, Mattsson, Hall, Skantze, Sandström, Brandhorst, Henriksson, Wipp är bara några av de viktiga föräldrarna som dragit tunga lass.

• Klubbmästerskapen

Under de tre senaste åren har Järlas KM förbytts från en tynande tillvaro för en handfull intresserade till massmönstringar för hundratalet personer med trevlig gemenskap och ädel kamp.

SAMLARBILDER

Fredrik Brandhorst



Hasse Holmberg



Ellen Jansson



Petter Jönsson



Peter, Martin & Anders



Moa Nissar



Dan Wester



Malin Sandström

25-manna 2009

Järla Orienterings förstalag

<i>Str</i>	<i>Löpare</i>	<i>Placering och tid</i>	<i>Laget</i>	<i>Plac och tid efter</i>
1	Peter Hemmyr	15 / 36:46		15 / 1:00
2	Anders Holmberg	7 / 34:17		8 / 0:57
3	Emelie Holmström	Malin Sandström	Ellen Jansson	Klara Hall
	117 / 29:19	160 / 29:56	224 / 31:10	954 / 41:47
4	Anna Dahlgren-Rosén	Emil Wipp	Moa Nissar	Arvid Henriksson
	220 / 19:55	92 / 18:22	304 / 21:00	16 / 16:42
5	Espen Hultgren- Weltzien	Dan Wester	Petter Jönsson	Jakob Jansson
	79 / 36:08	105 / 36:50	11 / 33:41	78 / 36:07
6	Martin Dahlgren-Rosén	Anders Brinkman	Bengt Hall	Fredrik Trahn
	380 / 32:48	158 / 29:20	334 / 32:09	154 / 29:13
7	Axel Mattsson	Henric Carlsson	Christian Kollberg	Martin Härberg
	119 / 28:32	192 / 30:04	53 / 26:43	36 / 26:03
23	Anders Nissar			21 / 14:10
	125 / 26:30			27 / 19:08
24	Olle Boström			25 / 21:26
	15 / 44:34			
25	Elin A Skantze			18 / 20:57
	10 / 30:31			

Järla Orienterings andrag

<i>Str</i>	<i>Löpare</i>	<i>Placering och tid</i>	<i>Laget</i>	<i>Plac och tid efter</i>
1	Nisse Björke	43:52 / 165		165 / 8:06
2	Joel A Skantze	42:57 / 176		167 / 16:52
3	Anna Hall	Johanna Sundström	My Heinrup	Åsa Lundmark
	34:40 / 459	35:14 / 507	35:41 / 545	37:05 / 660
4	Camilla Nyqvist	Ida Torbiörnsson	Emma Sundvall	David Björelind
	43:50 / 1279	23:53 / 577	26:04 / 755	19:15 / 165
5	Erik Wiberg	David A Skantze	Dan Engberg	Tobbe Engberg
	40:07 / 265	39:22 / 228	Felst.	41:11 / 328
6	Harald Henriksson	Rolf Karlsson	Ola Henriksson	Don Staudte
	32:42 / 374	34:13 / 469	35:49 / 582	27:32 / 73
7	Erik Mattsson	Johan Andersson	Erik Boström	Rickard Wass
	29:07 / 149	32:10 / 304	30:03 / 188	28:49 / 130
23	Anders Hall			
	25:02 / 88			
24	Peter Dahlberg			
	Sprang inte hela			
25	Ellen Larsson			
	43:27 / 145			

Järla Orienterings tredjelag

Str Löpare och tid

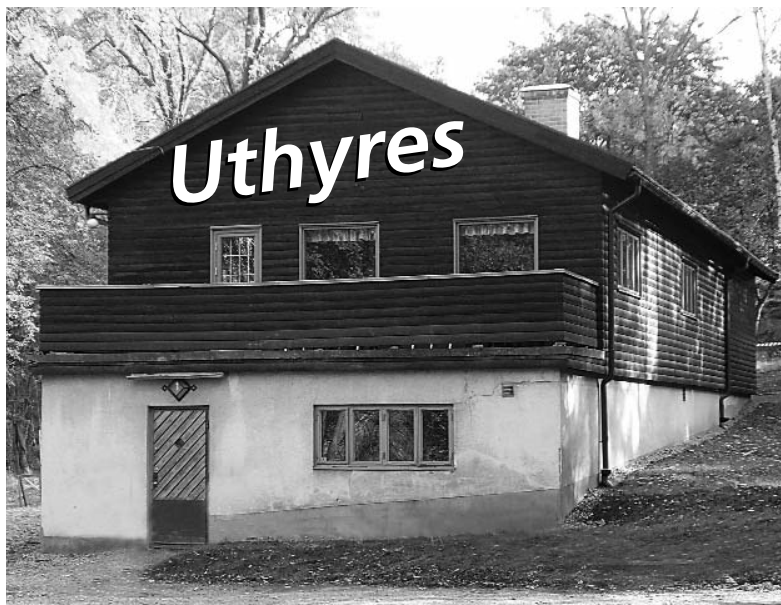
Laget Plac och tid efter

1	Micke Refors					207 / 9,09
2	Peter Höglund					
3	Erika Hällgren	Gunilla Kreis	Elin Karlsson	Annica Sundvall		174 / 17,07
	34,06	36,49	38,43	43,38		166 / 31,08
4	Anna Brandhorst	Christoffer Nykvist	Oscar Wiberg	Lukas Torbjörnsson		
	28,01	23,35	25,22	32,44		178 / 45,12
5	Hugo Nissar	Anders Platt	Victor Karlsson	Jonas Sandström		
	54,55	48,54	46,26	39,36		145 / 49,21
6	Max Brandhorst	Albin Björk	Tapani Mattus	Leif Mattsson		
	42,16	34,52	33,49	32,36		134 / 59,43
7	Stefan Ljungdahl	Måns Torbjörnsson	Fredrik Brandhorst	Erik Brandhorst		
	41,37	34,29	35,59	33,34		116 / 68,59
23	Kerstin Sandström					
	36,50					140 / 84,34
24	Jan Gleven					
	66,40					142 / 109,19
25	Sara Hektor					
	59,00					154 / 137,48

JÄRLAS 25-MANNAHISTORIA

År	Plats	Placering	Lag 1	Lag 2	Lag 3	
1974	Ågesta	18				52 startande lag
1975	Gustavsberg	12				
1976	Runby	22				
1977	Alby	10				
1978	Rudan	16				
1979	Törnskogen	19				
1980	Visättra	Felstämpl.				
1981	Lilljanssk.	22		Felstämpl.		
1982	Rönninge	39				Första gången över 100 lag
1983	Djurgården	38		Felstämpl.		
1984	Kassmyra	44				
1985	Kista					Över 200 lag
1986	Ekebyhov	44				
1987	Jordbro	80				
1988	Järvafältet	59				
1989	Lidingö	108				Över 300 lag
1990	Björkhagen	Ej start, vi arrangerade				Järla och Ravinen arrangerade
1991	Rönninge	Felstämpl.				
1992	Visättra	124				
1993	Nynäshamn					
1994	Jakobsberg	69				
1995	Enebyberg	63				375 lag- hittills deltagarrekor
1996	Kungens Kurva	64				
1997	Vårsta	181				
1998	Tranbygge	115	-	-		
1999	Rudan	153	-	-		
2000	Täby	84	-	-		
2001	Tullinge	ej godk	ej godk	-		2:a laget kombinationslag med Gustavsberg
2002	Flottsbro	ej godk	172	-		
2003	Barkarby	35	187	-		
2004	Rudan	32	152	-		
2005	Täby	22	110	ej fullföljt		
2006	Visättra	15	ej godk	186		
2007	Tullinge	15	ej godk	198		
2008	Enebyberg	22	107	221		
2009	Haninge	18	ej godk	154		

I 25-mannas Marthontabell ligger Järla på placering 56 med 12 poäng



Hyr Järlagården till möten, fester, teambuildning, träningar mm!

Järla Orientering hyr ut klubbstugan på de tider då föreningens verksamhet tillåter det. I den stora samlingssalen finns det plats för cirka 60 sittande personer och det finns ett välutrustat kök.

Huset är byggt på 40-talet och under 2007 har en tillbyggnad skett så att husets yta har ökats med cirka 40 procent. Genom denna tillbyggnad har vi fått nya omklädnings-, dusch, och bastuutrymmen för damer samt ett kontors- och konferensrum.

För mer information – www.jarla.com eller hör av er till vår kanslist Clas Skogholm, tel 08-716 10 38.

Uthyrning till Järlas medlemmar sker till subventionerat pris.

Den fina omgivande terrängen inbjuder till sport- och friluftaktiviteter. Skid- och elljusspår ansluter direkt till klubbhuset.

Vi kan även ordna orienteringsarrangemang eller orienteringskurser för företag, träning inför något motionslopp eller liknande.

Tag kontakt med Nils Nilsson, ordförande i Järla Orientering och Skidor, 08-716 71 73 för mer information.



Bokning och prisfrågor:
Clas Skogholm
 Tel 08-716 10 38
kansli@jarla.com
www.jarla.com



Omklädningsrum herr



Dambastu



Järla Orientering och OLV Baselland blir "vänklubbar"

Under 2010 kommer vi att inleda ett samarbete med den Schweiziska orienteringsklubben OLV Baselland. Syftet är att utveckla Järlas elitlöpare i kontinental terräng och Basellands löpare i nordisk terräng genom att utbyta träningsmöjligheter hos varandra.

Sedan drygt ett år tillbaka bor Anders Holmberg i Schweiz och OLV Baselland är den klubben han är med i där och tränar med. Klubben kommer nu att bli Järlas "vänklubb".

På det här sättet kan Järlas löpare på ett lättare sätt åka till Schweiz på träningsläger och deras löpare kan komma hit och träna med oss och delta i vår verksamhet. Genom det nya samarbetet kommer vi också att se två nya medlemmar i Järla från OLV Baselland. Det är bröderna Sebastian och Kaspar Hägler.

Sebastian är 23 år och har en femteplats från junior-VM som största merit och har varit med i Schweiz seniorlandslag vid flera världscuptävlingar. Sebastian och Kaspar, som är 21 år, kommer att vara med och träna och tävla med Järla flera gånger under 2010. Sebastian har tidigare även tävlat för IFK Mora i Sverige.

Det nya samarbetet har föranlett styrelsen och elitkommittén att ta fram en strategi för hur vi ska nå våra långsiktiga mål med elitverksamheten.

Järla Orienterings strategi för att uppnå långsiktiga mål i elitverksamheten

- A. En utgångspunkt är att klubben strävar efter att så långt det är möjligt fostra egna löpare som kan uppfylla målen.
- B. Över en längre tidsperiod kanske vi inte till 100% kan uppnå målen med enbart "egna" elitlöpare. Till följd av detta är vi öppna för att komplettera med löpare "utifrån".
- C. När vi kompletterar vår elittrupp ska följande utgångspunkter gälla:
 - Truppen bör ej medvetet förstärkas med mer än 2-3 löpare herr och 2-3 löpare dam per år.



OLV Baselland är klubben som Anders Holmberg tränar med, och tävlar för när han är i Schweiz.

- I första hand vill vi ha löpare som bor i Stockholmsområdet och som därigenom kan träna med oss och bli en socialt fungerande del i föreningen
- Om inte löparen bor i Stockholmsområdet är det utomordentligt viktigt att löparen är känd av etablerade Järlaiter. Det är också ett krav att denna typ av löpare är medlem i klubben, deltar på läger och tävlingar så långt det är möjligt
- Utländska löpare har ofta önskemål om att tillhöra en Skandinavisk OL-klubb i syfte att utveckla sin OL-teknik och att springa vissa kavlar. Järla har första prioritet att hjälpa löpare från vår vänklubb OLV Baselland. I andra hand är vi intresserade av att hjälpa unga löpare som vill ha en långsiktig relation och att dessa löpare kan tala engelska. Enbart löpare som har ett uttalat syfte att lära känna Järla och är villiga att delta – så långt det är praktiskt möjligt - i klubbens verksamhet, ska komma ifråga.

Det är alltid möjligt att "situationen kräver" att vi frångår A-C. Det sker i så fall undantagsvis.

Det är viktigt att stämna av målsättning och inriktning med löparna i elitgruppen årligen.

Järla Orientering och Skidor
tackar
alla som stödjer vår verksamhet!

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

REDAKTIONSruta

Järlamagazinet är den officiella klubbtidningen för Järla Idrottsförening, Orientering och Skidor. Den 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, Skogssport

Redaktionsadress: Järlamagazinet
c/o Fredrik Trahn
Fredrik jahns Gränd 14
131 36 Nacka
08-437 497 93
fredrik.trahn@friidrott.se

Åsikter uttryckta i tidningen behöver inte nödvändigtvis överensstämma med Järla Orientering och Skidors ståndpunkt utan står för respektive artikelförfattare. Osignerade artiklar är skrivna av redaktionen.