



JÄRLANYTT



KLUBBTIDNING FÖR JÄRLAORIENTERARNA

Nr. 3 1971

Årgång 2

Det är höst och närmar oss hastigt slutet på säsongen 1971. Men ännu återstår några tävlingar och en hel del annat för oss alla innan vi får gå i ide med våra kartor och kompasser. Vi tänker då närmast på vårt egna arrangemang av lång-DM, vilket kräver stora insatser från vår sida, vi har vidare vårt egna lång-KM kvar att avverka, sedan är det dags för den traditionella JÄRLAFESTEN och sist men inte minst, vårt levebröd, julgransförsäljningen.

Vid en snabb tillbakablick på det som varit, ser man att framgångarna varit skiftande. En hel del goda resultat har uppnåtts, framförallt då av våra ungdommar och "gubbar". På seniorsidan har vi fortfarande tunnt, men framgångarna kanske kommer den dag då våra seniorer tar steget upp i A-klassen och där får den hårdhet som behövs. Våra damer börjar också visa framfötterna och antalet orienterande damer har ökat i sektionen.

Årets miss får man väl betrakta insatsten i årets 10-mila kavle. Glädjande var dock att ungdomarna höll måttet och vi kan lungt börja föryngringen av tiomilalagen.

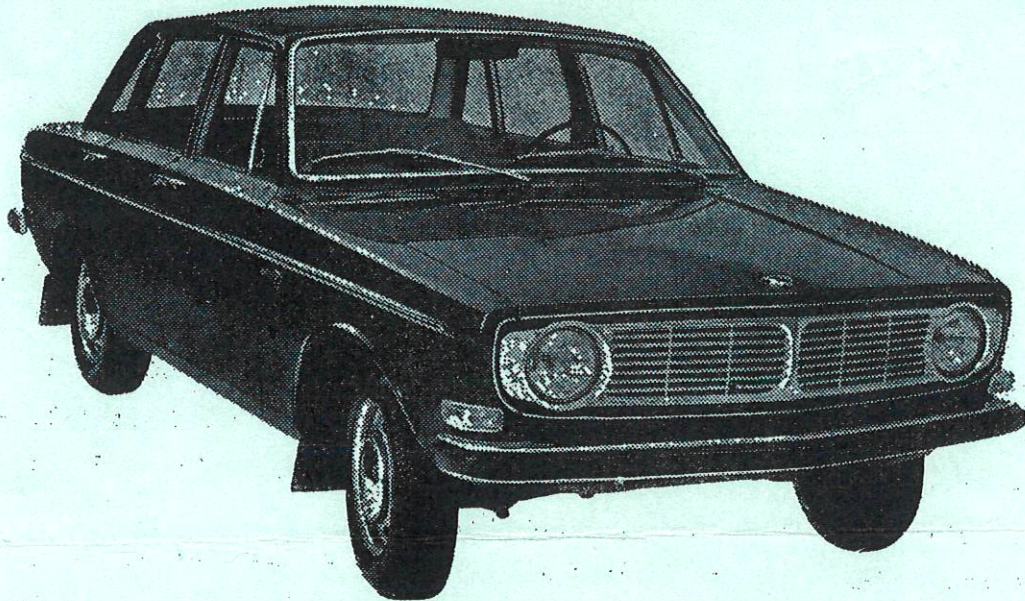
Tidningsredaktionen väntar fortfarande på uppslag och bidrag till Järla-Nytt. För att tidningen i fortsättningen skall kunna utges, krävs en viss medverkan från vår läsekrets, så vi föreslår att ni redan nu börjar fundera på material till julnr. av tidningen

RED?

Sober stil...

VOLVO 144

Långfärdskomfort för hela familjen!



Provkör nu hos ...



NACKA BIL AB

Värmdövägen 260 - Nacka - Telefon växel 716 28 20

J. W. Ströms Bilverkstad

Dahlgrens väg 1 (Ektorp) Telefon 716 11 54, 716 19 74

Bilreparationer

BILBÄRGNING DYGNET RUNT

Radiodirigerade bilar

En hare hann upp en igelkott i skogen bakom Järlagården.
"Hej Sigvard:" sa haren.

OLLE LARSSON har börjat härja i toppen på prislistorna. Var det någon som undrade varför? Inte konstigt alls. Han har ju nyligen fyllt 50 år!!!!
Vi bugar och gratulerar ännu en gång.

Vi står inför arrangemanget av LÅNG - DM. Det har gått en tid sedan vi stod som arrangör för en tävling. Vi har väl därför börjat rosta igen lite. Med gemensamma insatser kommer vi säkert ändå att klara av det hela. Det fordras emellertid att alla som tilldelas uppgifter hjälper till. Den största insatsen, personellt räknat, behövs tävlingsdagen, men redan på lördagen behövs en hel del hjälp. Banläggare-Lennart behöver folk för utställandet av kontroller. Målchefen, Dan, behöver hjälp med målområdet. Expeditionschefen, Hasse, måste ha expeditionsvagnen i skick. För att inte tala om startchefen, Ragge, eller är det möjligen Ove som är chef. Hjälpt behövs i alla händelser. Duschar måste riggas upp mm.mm. Vakande ögat, Kalle, ser dig.

Men innan dess skall banor vara lagda, definitioner skrivna, banor inritade på kartor, PM skrivits, startkort skrivits, lottning skett, startlista skrivits, priser tiggats mm.mm.

Hur många tänker på och reflekterar över det arbete som föregår en tävlingsdag och som för övrigt inte är slut i och med att tävlingen är slut. Hur länge finns det ideella krafter för detta?

EN UNDRING

När gav du din fru/fästmo/väninna en kompass sist?

Du kanske i stället sparat pengarna för att använda dem vid års-FESTEN, som går av stapeln, lördagen den 13 november.

"Hej själv", svarade Sigvard:
"Akta dig, för nu sticker jag."

Gäck ut och rita en karta.

Den som kan hålla i en karta och kompass kan också rita en karta. Ungefär så yttrade sig någon vid ett tillfälle. När det blev aktuellt för ritning av karta över nyckelviksterrängen i Nacka, tänkte jag som så, att karta och kompass kan jag ju hålla i. Jag fick ju mina första lärospån i den konsten redan 1940. Ack ja, tiden går och alla andra blir ju bara äldre och äldre. Nåväl, till ordningen. Varför skulle då inte jag kunna rita en karta. Med tanke på min skifttjänst har jag ju tid på dagarna. Jag bad därför Kalle om material. Han lämnade mig grundmaterial och instruktion. Skriftlig. Nåväl, tänkte jag, läskunnig är jag ju trots att jag endast har sex-årig skola. Eller kanske just därför.

Med materialet och instruktionen under armen gick jag hem för att sätta mig in i kartritningskonsten. Jag rullade ut grundkartan och tyckte att det verkade fint. Plockade så fram instruktionen för instruktion. Jag hann läsa igenom den flera gånger innan jag började undra över min skolgång. Var det ändå för lite med sex år. Visst var det klartext hur jag skulle rita och så, men hur skulle jag tackla problemet när jag stod i terrängen.

Skam den som ger sig tänkte jag. Det finns ju fler som åtagit sig att rita och som jag fått information om redan varit ute i terrängen. Kerstin med sin Björn t.ex. De är ju lärda unga människor som säkert endast kastat en blick på instruktionen för att sedan hasta ut. Till råga på allt är ju Björn nästan datastyrd. Jag skall fråga dem. Men försiktigt. Man vill ju inte framstå som okunnig. Man är ju ordförande och så.

Vid skidornas upptaktsmöte på Järlagården träffade jag Kerstin över en kopp kaffe. Så tur tänkte jag, Björn är inte med. Nu behöver jag då inte skämmas inför mer än en. Med blicken riktad mot horisonten utanför fönstret, som om jag tänkte prata om vädret, kastade jag helt fräckt fram en fråga till Kerstin. "Hur gör man när man ritar en karta?" "Björn och du har ju redan börjat!" Och lilla Kerstin hon tittade troskyldigt på mig och sa undergivet: "Det vet jag inte. Vi har varit ut och försökt men inte kommit fram till hur man sätter igång." Ack ja!!!!

POÄNGSTÄLLNINGEN PER DEN 28 SEPTEMBER. (Resultat från Alliansen, Åkers,
Natt-DM, Örby och Stigfinnarna seknas).

✓ Kjell Hallden	1377	Karl Gunnar Zerpe	173
✓ Ragge Andersson	1354	Åke Good	160
✓ Birger Johansson	1168	✓ Per Erik Lindgren	157
✓ Gustav Grandin	1107	Håkan Zerpe	137
✓ Ove Näsholm	1030	✓ Lars Nordlander	128
✓ Erik Häggebo	1018	Tomas Bengtsson	100
Peter Sandström	950	✓ Charlotte du Rietz	80
Anders Asplund	852	Terttu Kolari	76
✓ Kerstin Norrbom	745	Rolf Svensson	71
✓ Håkan Hanning	724	Kristina Eriksson	64
✓ Dan Danielsson	691	Jack Nordlander	60
Ensio Kolari	682	✓ Roland Åhling	47
✓ Åke Hall	682	✓ Lars Eriksson	45
✓ Sven Hanning	677	Arne Pettersson	38
✓ Sven Sandberg	597	Göte Lundman	33
✓ Björn Norrbom	553	Rune Rova	29
Lollo Hanning	495	Ove Eskilsson	24
✓ Matts Andréé	493	Nils Eskilsson	14
✓ Jonas Andersson	491	Lena Janvik	8
✓ Anders Hall	454	Stefan Ståhl	7
✓ Mats Bengtsson	428	Rolf Berger	4
✓ Lennart Lindström	380	Ulla Hanning	4
Jan Lindgren	364	Anders Berg	3
✓ Gunnar Fernqvist	358	Jonas Falconder	3
Nils Grandin	355	Jussi Kolari	2
✓ Sigvard Eriksson	354	Berit Lindgren	2
✓ Bernt Österberg	348	Sten Ohman	1
✓ Kalle Gawelin	347	Heikki Kolari	1
Jan Erik Wiberg	311	Anna Eriksson	1
✓ Sven Österberg	308	Britta Svensson	1
Maud Gawelin	293		
Olle Larsson	272		
✓ Susanne du Rietz	271		
Jan Eskilsson	261		
P O Bengtsson	247		
✓ Åke Svensson	239		
Ulla-Britt Hall	231		
✓ Lena Andersson	197		
✓ Bengt Hall	191		

DONATORN FICK SJÄLV SITT PRIS.

Inför natt-KM 1967 satte Ove Näsholm upp ett vandringspris, en glasskapelse, som slutligen skulle tillfalla den som efter fem år uppnått de flesta poängen efter fördelningen 1:an 7poäng, 2:an 5 poäng, 3:an 4 poäng o s v.

Efter en summering sedan årets mästerskap avgjorts var det bara att konstatera att det var donatorn själv erövrat sitt pris. Detta trots att Kjell spjortat väldeliga de två senaste åren. Resultat av femårspriset:

	-67	-68	-69	-70	-71	Summa
Ove Näsholm	4	7	4	4	5	24
Kjell Halldén	-	1	5	7	7	20
Matts Andréé	7	-	3	2	2	14
Dan Danielsson	-	5	7	-	-	12
Roland Åhling	-	3	2	5	-	10
Sven Sandberg	5	-	-	-	4	9
Gustav Grandin	-	4	1	1	3	9
Birger Johansson	3	-	-	-	-	3
Ragnar Andersson	-	-	-	3	-	3
Sigvard Eriksson	2	-	-	-	-	2
Åke Hall	-	2	-	-	-	2
Olle Larsson	1	-	-	-	-	1
Jan-Erik Wiberg	-	-	-	-	1	1

=====
 Kommande arrangemang: 9/10 Österåker-kavlen för ungdommar

17/10 Nyinsatt ungdomstävling, Lidingsö SK. Anm. Dan snarast

24/10 Lång-DM, Järfa arrangör.

30/10 Lång-KM

31/10 VOK-stafetten, Väsby anm. senast 17/10, Herrar 5 str. damer 3 str.

13/11 JÄRLAFESTEN

=====
 O,människa vart går din stig
 i denna världens dimma
 se skuggor som hopar sig
 bebådar ödestimma
 gå in i stilla enskildhet
 från tidens larm och brus
 och njut en droppe evighet
 med hjälp av Ljunglöfs snus.

Kerstin

Utdrag ur resultatlistor.

Ämot-Jädraås 31.5

SB1 8 Dan Danielsson
YOA 19 Kjell Halldén
ÄOA 1 Birger Johansson
43 Ragnar Andersson
YJA1 27 Nils Grandin
35 Jan Lindegren
57 Lollo Hanning
ÄPA2 23 Peter Sandström
54 Anders Asplund
60 Ensio Kolari
MP 7 Jonas Andersson

Horndal 6.6

YOA 44 Ove Näsholm
ÄOA 29 Ragnar Andersson
ÄOB 9 Erik Häggebo
MPA 10 Jonas Andersson

Mo IK 5.6

ÄO 74 Erik Häggebo

Fredrikshofs 2-dagars 3-4.7

H21A2 28 Gustav Grandin
64 Dan Danielsson
H21B 30 Björn Norrbom
Roland Åhling(1 dag)
H17N 16 Rolf Svensson
H35A 4 Kjell Halldén
H35B 9 Sven Hanning
39 Sven Österberg
H43A 1 Ragnar Andersson
6 Birger Johansson
H43B 11 Erik Häggebo
H17 24 Lollo Hanning
H15 48 Anders Asplund
H13 21 Håkan Hanning
57 Bernt Österberg
H11 16 Jonas Andersson
26 Åke Svensson
D13 Lena Andersson(1 dag)

Kringelträffen 11.7

ÄOA 4 Ragnar Andersson
ÄOB 5 Erik Häggebo

DA 6 Kerstin Norrbom
YFB 11 Lena Andersson
ÄFA 30 Susanne du Rietz
SB 32 Björn Norrbom
YOA 5 Kjell Halldén
27 Ove Näsholm
ÄPA 50 Anders Asplund
MP 69 Jonas Andersson

Vittjärv 2-dagars 24-25.7

H21C 2 Håkan Zerpe
H19 22 Karl Gunnar Zerpe

Rånäs OK 25.7

ÄOA 25 Karl B Gawelin
DB 21 Maud Gawelin

Vallsta SK 25.7

MP 35 Åke Svensson
M 7 Rolf Svensson

Svärdsjö 31.7

SA 72 Sven Sandberg

Klemmingen 1.8

SA 1 Gustav Grandin
SB 41 Björn Norrbom
YOA 5 Kjell Halldén
ÄO 7 Ragnar Andersson
30 Lennart Lindström
38 Erik Häggebo
D 2 Kerstin Norrbom

Sidensjöträffen 1.8

H 35 8 Ove Näsholm

Jäderfors 7.8

ÄO 17 Erik Häggebo

OK Hammaren 8.8

ÄOA 56 Erik Häggebo

Vikingträffen 8.8

SA 34 Dan Danielsson
ÄO 42 Birger Johansson

Godtemplarna 8.8

SA 39 Gustav Grandin
 YO 2 Kjell Halldén
 26 Sven Hanning
 36 Gunnar Fernqvist
 YJ 18 Lollo Hanning
 ÄP 22 Ensio Kolari
 YP 2 Håkan Hanning
 V 27 Olle Larsson

Skogslöparna 8.8

YO 1 Ove Näsholm

Träslaget OK Björken 15.8

YO 4 Ove Näsholm

Nordanstigen 15.8

ÄO 21 Ragnar Andersson
 MP 17 Jonas Andersson

Tureberg 15.8

DE 21 Kerstin Norrbom
 SA1 31 Gustav Grandin
 SB 2 Kjell Halldén
 9 Björn Norrbom
 YOB 31 Sven Hanning
 ÄOB 4 Erik Hägebo
 V 18 Olle Larsson
 ÄOA 5 Birger Johansson
 44 Lennart Lindström
 49 Åke Hall
 YJ 16 Lollo Hanning
 ÄPA 26 Ensio Kolari
 30 Peter Sandström
 31 Anders Asplund
 YPA 24 Anders Hall
 44 Håkan Hanning
 MP 50 Bengt Hall
 DN 22 Terttu Kolari
 ÄF 15 Susanne du Rietz

Säter 21.8

SB 9 Dan Danielsson
 YOB 20 Sven Hanning
 ÄOA 15 Ragnar Andersson
 17 Sigvard Eriksson
 YV 59 Per Erik Lindgren

YJA 39 Jan Lindgren
 49 Tomas Bengtsson
 ÄPA 9 Peter Sand~~XXXX~~-ström
 26 Anders Asplund
 45 Ensio Kolari
 ÄPB 24 Lars Eriksson
 YPA 8 Jan Eskilsson
 30 Bernt Österberg
 34 Håkan Hanning
 37 Anders Hall

YF 11 Lena Andersson
 23 Charlotte du Rietz

MPB 1 Lars Nordlander
 21 Jonas Andersson
 34 34 Bengt Hall
 40 Åke Svensson

Gustafs 22.8

ÄOA 22 Sigvard Eriksson

Brommas natt 20.8

D19 7 Kerstin Norrbom
 H21B 10 Sven Sandberg
 19 Björn Norrbom
 H35 6 Ove Näsholm
 7 Kjell Halldén
 56 Gunnar Fernqvist
 H43 5 Ragnar Andersson
 13 Åke Hall
 19 Lennart Lindström

Brommas dag 22.8

H21A2 25 Gustav Grandin
 H21B 5 Sven Sandberg
 34 Björn Norrbom
 H35A 27 Ove Näsholm
 36 Kjell Halldén
 H35B 40 Gunnar Fernqvist
 H43A 1 Ragnara Andersson
 7 Åke Hall
 41 Lennart Lindström
 H43B 1 Erik Hägebo
 42 P O Bengtsson
 H50 2 Olle Larsson
 H17 32 Lollo Hanning
 H15 21 Peter Sandström
 29 Ensio Kolari
 32 Mats Bengtsson
 41 Anders Asplund
 H13 33 Anders Hall
 D19 1 Kerstin Norrbom
 H11 21 Jonas Andersson
 38 Bengt Hall

Brommas dag forts.

D19N 36 Terttu Kolari
D35 5 Ulla-Britt Hall
D15 10 Susanne du Rietz

DM dag 29.8

H35M 6 Ove Näsholm
28 Kjell Halldén
H43M 3 Ragnar Andersson
21 Birger Johansson
58 Åke Hall
62 Erik Höggebo

H50M 20 Olle Larsson

H17M 34 Jan Lindgren
56 Lollo Hanning

H15M 9 Peter Sandström
24 Mats Bengtsson
35 Anders Asplund
40 Ensio Kolari

H13M 18 Anders Hall
21 Jan Eskilsson
27 Håkan Hanning

H11M 30 Jonas Andersson
37 Bengt Hall

H35Ö 12 Gunnar Fernqvist
29 Sven Hanning

D13Ö 1 Lena Andersson

H21BÖ 15 Sven Sandberg

H43Ö 21 P+O Bengtsson

H17NÖ 14 Rolf Svensson
21 Jack Nordlander

H13Ö 14 Åke Svensson
21 Lars Nordlander
22 Ove Eskilsson

D19Ö 10 Ulla-Britt Hall
13 Kristina Eriksson
16 Maud Gawelin
25 Lena Janvik-Bragnell

Rotebro 1.9

D 6 Kerstin Norrbom

YO 6 Kjell Halldén
11 Ove Näsholm

ÄO 6 Ragnar Andersson

Goterna 5.9

D19A 7 Kerstin Norrbom

H21A1 9 Gustav Grandin

H21B 46 Björn Norrbom
62 Rune Rova

H35B 53 Gunnar Fernqvist

H43A 1 Ragnar Andersson
5 Birger Johansson
15 Sigvard Eriksson
38 Åke Hall

H43B 20 Erik Höggebo

H50 3 Olle Larsson

H17N 19 Jack Nordlander

D17N 10 Terttu Kolari

D35 5 Ulla-Britt Hall

H15 21 Peter Sandström
25 Ensio Kolari
31 Anders Asplund

H13A 14 Anders Hall

H11 19 Åke Svensson
22 Jonas Andersson
26 Lars Nordlander
46 Bengt Hall

D13B 3 Lena Andersson

5-dagars 13-17.7

DE Kerstin Norrbom 70, --, --, 50, 0-

SA2 85 Gustav Grandin 85, 52, 134, 122, 92

SB2 67 M Andrée 96, 40, 113, 68, 97
145 B Norrbom 187, 108, 212, 206, 83

YOA1 15 K Halldén 2, 91, 27, -, 8
KB Gawelin 96, 98, 32, --, --

YOB1 82 S Hanning 153, 33, 79, 146, 86
136 G Fernqvist 94, 180, 188, 163, 113
155 S Österberg 177, 198, 73, 73, 181

ÄOA1 19 B Johansson 4, 27, 58, 8, 74

ÄOB1 31 E Höggebo 53, 25, 40, 97, 11
83 P-O Bengtsson 93, 160, 53, 65, 108

YVB 44 P-E Lindgren 55, 31, 48, 69, 66

YJA1 114 J Lindgren 103, 103, 183, 92, 68
120 N Grandin 177, 61, 177, 152, 96
183 L Hanning 24, 117, 220, 214, 186

ÄPA1 24 P Sandström 77, 78, 32, 23, 18
122 A Asplund 80, 201, 92, 158, 133
156 M Bengtsson 31, 196, 146, 161, 180

YPA 129 H Hanning 184, 196, 48, 169, 57

YPB1 27 B Österberg 9, 1, 57, 93, 102
59 A Hall 65, 130, 96, 20, 43

DB 85 M Gawelin 49, 45, 21, 207, 113

ÄF 198 S du Rietz 122, 250, 111, 251, 64

Resultat från dag-KM vid Bastmora den 4.9.71.

Seniorer.

1. Kjell Halldén	56.16
2. Gustav Grandin	59.33
3. Ragnar Andersson	1.02.40
4. Ove Näsholm	1.03.07
5. Birger Johansson	1.08.11
6. Sven Sandberg	1.08.20
7. Åke Hall	1.11.44
8. Dan Danielsson	1.13.18
9. Jan-Erik Wiberg	1.21.50
10. Rune Rova	1.29.07
11. Matts Andréé	1.32.18

Äldre Pojkar.

1. Peter Sandström	45.47
2. Anders Asplund	51.59
3. Ensio Kolari	56.56
Mats Bengtsson	utgått
Lars Eriksson	utgått

Yngre Pojkar.

1. Håkan Hanning	45.28
2. Jan Eskilsson	51.21
3. Anders Hall	56.57

Oldboys.

1. Sigvard Eriksson	51.51
2. Gunnar Fernqvist	55.39
3. Erik Häggebo	58.55
4. Sven Hanning	59.53
5. Sven Österberg	1.03.56
Per-Erik Lindgren	utgått
Karl Magnusson	utgått

Miniorer Pojkar.

1. Bengt Hall	26.13
2. Lars Nordlander	29.55
3. Jonas Andersson	31.43
4. Åke Svensson	41.56

Äldre Flickor.

1. Susanne du Rietz	38.00
---------------------	-------

Damer.

1. Kerstin Norrbom	28.47
2. Ulla-Britt Hall	45.32
3. Kristina Eriksson	51.17
4. Terttu Kolari	1.43.38

Yngre Flickor.

1. Lena Andersson	44.03
2. Charlotte du Rietz	53.03

Yngre Juniorer.

1. Jan Lindgren	52.02
2. Lollo Hanning	1.04.25
3. Tomas Bengtsson	1.09.54

- - - - - o o - - - - -

Resultat från natt-KM vid Bastmora den 3.9.71

Seniorer.

1. Kjell Halldén	1.12.02
2. Ove Näsholm	1.26.50
3. Sven Sandberg	1.27.30
4. Gustav Grandin	1.35.31
5. Matts Andréé	1.37.09
6. Jan-Erik Wiberg	1.42.15
Björn Norrbom	utgått
Rune Rova	utgått

Oldboys?.

1. Karl B. Gawelin	1.00.15
2. Åke Hall	1.11.17
3. Birger Johansson	1.13.38
4. Sigvard Eriksson	1.20.23
5. Gunnar Fernqvist	1.20.33
6. Sven Hanning	1.26.49
Erik Häggebo	utgått
Karl Magnusson	utgått
Sven Österberg	utgått

Juniorer.

1. Lollo Hanning	1.07.07
2. Jan Lindgren	1.14.56
3. Tomas Bengtsson	1.20.54

Pojkar.

1. Håkan Hanning	39.00
2. Peter Sandström	39.03
3. Ensio Kolari	39.16
4. Anders Asplund	42.46
5. Mats Bengtsson	48.07
Jan Eskilsson	utgått
Anders Hall	utgått

Kerstin Norrbom 47.55

Sammanställning av resultat från sex av ungdomarnas serietävlingar.

En serietävling återstår i samband med föreningens långdistans-KM den 30 oktober.

Tävling nummer	1		2		3		4		5		6	
	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac
YNGRE JUNIORER												
Lollo Hanning	1.03.35	1	55.00	1			59.55	2	43.11	1	1.04.25	2
Jan Lindgren	1.29.20	2	1.12.45	2					51.22	2	52.02	1
Nils Grandin					1.10.15	1	56.22	1				
Tomas Bengtsson											1.09.54	3
ÄLDRE POJKAR												
Peter Sandström	40.07	1	43.35	1	50.17	1			47.16	2	45.47	1
Anders Asplund	1.01.14	2	44.20	2	56.20	3					51.59	2
Ensio Kolari			54.55	3	53.12	2	21.06.08	2	45.51	1	56.56	3
Mats Bengtsson			1.18.13	4			1.05.55	1	1.06.20	3		
YNGRE POJKAR												
Håkan Hanning	28.27	1	41.37	1	37.06	2	21.05.06	2	1.05.58	4	45.28	1
Bernt Österberg	28.35	2	50.20	3			38.08	4	1.02.57	3		
Anders Hall	30.15	3	42.27	2	46.10	2	37.30	3	53.28	2	56.57	3
Jan Eskilsson			1.02.45	4			34.07	1	42.36	1	51.21	2
Åke Svensson	45.26	4										
Jonas Andersson	49.42	5										
JUNIORER POJKAR												
Bengt Hall	26.25	1	35.00	1	38.40	2	51.03	2	38.03	2	26.13	1
Åke Svensson			37.21	2			1.03.41	5	46.29	4	41.56	4
Jonas Andersson			47.55	3	34.30	1	48.17	1	23.18	1	31.43	3
Heikki Kolari			1.05.55	4	1.20.12	6						
Lars Nordlander					42.20	3	54.30	4	43.28	3	29.55	2
Stefan Ståhl					51.55	4	53.00	3				
Jussi Kolari					1.17.50	5						
ÄLDRE FLICKOR												
Susanne du Rietz					1.13.15	1	37.48	1	1.13.00	1	38.00	1
YNGRE FLICKOR												
Lena Andersson	35.42	1	43.05	1	47.33	1	1.31.30	2	42.42	1	44.03	1
Charlotte du Rietz	36.37	2					39.10	1	52.10	2	53.03	2

O-löparens vanligaste skada—fotledsskadan

Förstahjälp—Styrkeövningar—Stödbandage

I nr 2 av NOF-posten, normmännens motsvarighet till vår Skogssport, förekommer en artikel om fotledsskador som bör ha sitt intresse även för svenska o-löpare. Författare är Peer H. Staff, norsk mästare 1963 och nordisk mästare 1965, som numera arbetar som läkare vid fysiologisk/medicinsk avdelning vid Ullevål sjukhus i Oslo efter att under 1 1/2 år ha arbetat vid Arbetsfysiologiska institutet i Oslo. Han vet således i alla avseenden vad han talar om. Bertil "Lappo" Lindblad har efter välvilligt medgivande av såväl Staff som NOF-posten översatt och bearbetat Staffs artikel för publicering i Skogssport. Svenska o-löpare tackar och tar emot.

Vrickning av fotleden är den vanligaste ledskadan hos o-löpare. Orsaken ligger dels i att skogsmarken ofta är av sådan beskaffenhet att leden lätt blir utsatt för överbelastning, och dels i, att man under uppväxt-åren och senare sällan eller aldrig ägnar en tanke åt styrketräning av denna led.

Skadan uppstår oftast genom att foten vrickas över mot den yttre fotranden. Ett eller flera av fotledens band utsätts då för sträckning (ev brister bandet helt el delvis) med blödning och svullnad som följd. O-löpare är kända för både att nonchalera själva skadan och att göra lite eller intet för att förebygga den. Många (bl a underreknad) har under årens lopp dragit på sig en rad fotledsvrickningar som gör att det behövs ett gott ord. Det är helt klart att sådana återkommande påfrestningar i det långa loppet kan skada leden och nedsätta löpförmågan hos vederbörande. Lyckligtvis är det så, att man med relativt enkla hjälpmedel kan behandla och förebygga fotledsskador.

FORSTAHJÄLP

Den förstahjälpsmässiga behandlingen av fotledsskadan är mycket viktig. Skadan medför att det på skadestället inom loppet av minuter utprädr svullnad. Svullnaden beror dels på utsprängning av vävvätska från skadade celler, dels på blödning från söndertrassade blodkärl. Det är av allra största vikt att få stopp på denna tendens till svullnad snabbt. Ju snabbare du får stopp på svullnaden, desto raskare blir du bra igen. Den bästa förstahjälpen kan sammanfattas i kodordet EKK.

Ordet står för:
E = elevation (lyftning)
K = kyla
K = kompression (tryck)

Detta betyder, att du snarast möjligt skall lyfta benet högt (E), kyla ned leden med iskallt vatten, is el, dvj (K) samt lägga på ett bandage som kan öva ett jämnt tryck (K) mot leden. Alla dessa åtgärder tar sikte på att stoppa vätskeutströmning och blödning.

Tryckbandaget är det viktigaste. Varje o-löpare bör därför ha med sig förstahjälpsutrustning, så att han kan lägga ett tryckbandage på sig själv. Den utrustning som krävs är:

1. Elastisk binda (ca 8 cm bred), som behåller elasticiteten en längre tid. Ex Lohman Dauerbinde "fein". Använd inte den vanliga vita bindan.
 2. Skumplast ca 1,5 cm tjock, ca 12 cm bred och så lång, ca 40 cm, att den räcker runt fotleden. Klipp på förhand upp hål för fotknöarna.
- Lägg skumplastbiten innersid mot huden. Hälen passas in över fotknöarna. Den elastiska bindan läggs utanspå, från tärna upp mot underbenet, så stramt att skumplastens tjocklek reduceras till hälften. På detta sätt utspärras du en jämn tryckfördelning på hela fotleden. Tryckförbandet får sitta på 2—3 dygn om dagen och helst också första natten efter skadan. Foten skall hållas högt och så mycket som möjligt i stillhet. Måste du gå, så använd kapp eller kryckor.

Under tävling utan medförd förstahjälpsutrustning är det naturligtvis omöjligt att tillämpa den ideella behandlingsprincipen. Räkna du under sådana förhållanden att vricka fotleden, så sätt eller lägg dig omedelbart med låg foten högt (mot en stubbe el ett träd) och håll dig stilla under en halv timmes tid. Kan du lätt komma åt sval, blöt mossa, så bädda in vristen med den.

Bryt tävlingen — *le* — inte vidare — *nt* om smärtan ger sig

Bege dig så småningom direkt till mål. Gå till närmaste väg — försök att få lift till målmåttet. Efter ankomsten dit, kyl ner foten, lägg på tryckbandage och håll foten högt.

Efterbehandling

Ca 3 dygn efter skadan kan du i allmänhet börja träna försiktigt igen. Börja med aktiva tävningsovningar (värm först upp foten i varmt vatten). Jogga lätt på foivänligt underlag, ex gräspan, gärna barfota, utför fotledsovningar (se nedan). 7 dygn efter skadan kan du oftast vara i full träning igen, men då endast med ett gott stödbandage (se nedan).

STYRKEÖVNINGAR FÖR FOTLEDEN

Alla o-löpare bör försöka stärka fotlederna. Alla som vrickat en fotled måste göra det. Övningarna här för kan vara mycket enkla. Du ska böja fotleden uppåt-nedåt, utåt-inåt med belastning (sandsock el en bag med något tungt i) på foten. Vidare kan du gå högt på tå, på hällarna och på yttre fotrand. När du inte har annat att göra, kan du sitta och spänna musklerna runt fotleden. Den allra bästa övningen för fotlederna är dock balansering. Du får då också nervkontrollen över fotlederna bättre upptränad och därmed ökade möjligheter att styra leden. Utnyttja varje tillfälle att balansera (ej för högt) på gårdesgårdar, nedfallna träd och naturligtvis på gommen i gymnastiksalen. Gå fram och tillbaka, försök att vända. Om två gåm tillsammans, kan de försöka putta ner varandra etc.

STÖDBANDAGE

Efter en fotledsvrickning är leden svagare än före skadan i upp till ett par månader. Före tävling eller träning i skogen, där du kan bli utsatt för maximal påfrestning i fotlederna, bör du därför under denna tid plastas el tejsa in fotleden. Avsikten med detta bandage är att stödja fotleden, så att den icke vrickas igen. Bandaget tillåter emellertid fulla sträck- och bölmöjligheter i fotleden rakt fram.

Utrustning:

Medicinsk bensin för tvättning av huden.
Leukoplast (poröst, oelastiskt häftplaster) 2,5 cm brett.

Elastoplast (elastiskt plaster) 8 cm brett.

Allt här på underbenets nedre fjärdedel bör vara borttraktat senast dagen före (för att undvika hudinfektioner). Ett hårtigt ben gör sarskilt skönt, när bandaget skall avlägsnas.



Tillvägagångssätt:

Huden tvättas ordentligt med bensin. Detta görs för att huden skall bli torr och fettfri, så att bandaget skall sitta bättre. Håll så foten stilla med rätt vinkel i fotleden (se fig). Lägg först leukoplastremsa I. Denna startar på insidan av underbenet, går ned över inre fotknöl, under hälen och upp på yttresidan av underbenet över yttre fotknöl. Därefter läggs remsa II. Denna börjar på fotryggen något bakom stortårns första led, svänger under foten något bakom ändan av femte mellanfotsben (känns som en knöl på yttresidan av foten) och läggs på skrå från yttresidan av foten upp över yttre fotknölen och upp på underbenets utsida. Remsa I och II bör läggas dubbelt, gärna mera. Till slut läggs remsa III. Denna läggs under fotknöarna från yttresidan av foten runt hälen och fram på insidan. Denna remsa skall stödja hälen och samtidigt hjälpa till med att förankra de andra remsorna.

Till sist lägger man ett elastoplastbandage utanspå leukoplastremsorna för att hindra att dessa glider under löpningen. Bandaget läggs runt foten och underbenet i en slinga, liknande en 8, men icke för stramt. Börja på insidan av underbenet, rulla bandaget bakom foten runt underbenet till framsidan, och på ned till insidan av foten, under foten och på yttresidan, sväng fram på underbenets framsida tillbaka till insidan av underbenet där du började. Lägg sammanlagt två sådana singlar. Till ett sådant bandage åtgår ca 170 cm leukoplast och ca 100 cm elastoplast.

Bandaget skall vara färdigt 10 minuter före det du startar uppvärmningen, så att plåstret får tid att fästa ordentligt.

Bandaget bör användas minst 2 månader efter skadan.

Angivet material, utom skumplasten, finns att köpa på apotek. En elastisk binda kostar 14:25, en liter bensinflaska 1:85, en rulle leukoplast 3:10 och en rulle elastoplast 8:25, sammanlagt inklusive skumplasten, max 30 kr. Det är väl använda pengar.

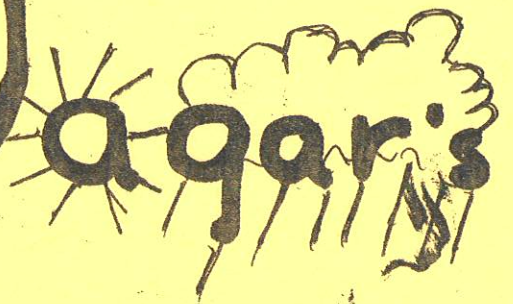
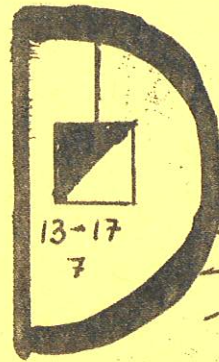
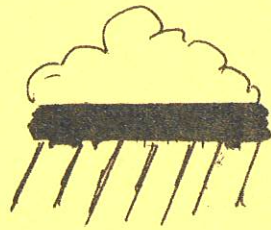
Peer H. Staff/Bertil Lindblad

Leksandslägret

16-21/8-71

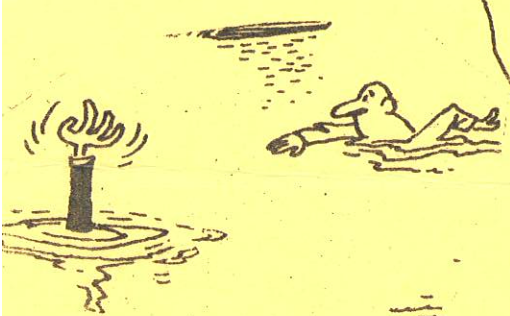
KORTFATTAT OCH OMDÖMMESLÖST REPORTAGE AV BIRGER

- A v färd från Planiavägen, endast 30 min försenat.
- B usspaus 17 km före Sala. Kaffe, läsk, glass och Gud vet allt, inmundigades.
- C irka 13.00 anlände vi till förläggningen i Leksand.
- D irekt efter lunch, fri orientering. Bäst bland de "små" Lena, Susanne, Jonas och Håkan, något större Anders och Jan L.
- E fter middag: Inprickningsövning där det gällde att hitta rätt på fem små luriga kartklipp. Bana 1: Anders, Ensio, Peter. Bana 2: Jan E, Jonas och Lena.
- F örläggningen avprovades för första gången. En del hade väldigt svårt för att somna.
- G od morgon. Dags för mjölk och flingor, därefter övning nr 3 Trafikljuset. Grönt: full fart. Gult: lugnare tempo. Rött: försiktigt. Ettor: Lollo, Peter, Bernt och Lars N.
- H annings "Lollo" suverän på kompass och stegning. Andra toppar: Peter, Bernt, Lars N och Lena.
- I nstruktion av klass fick vi på kvällen. Gäst: Bertil Norman.
- J ärlaskärmen fanns på plats.
- K artläsning och vägvalstopp: Lollo, Peter, Håkan, Bengt och Lena.
- L ägermästare: Lollo, Ensio, Jan E, Jonas, Susanne och Lena.
- M åltiderna avåts med blandade aptitkänslor på Dalagrillen.
- N attmästare: Anders H och Lollo.
- O nsdagsutflykt till Siljansnäs. Utsiktstorn, kaffe oläsk med dopp.
- P arker bussen var ett problem. Lapplisorna på semester?
- Q uoits provade vi inte på denna vecka.
- R aka spåret (linjeorientering), Jan L, Peter, Jan E, Charlotte och Åke.
- S lavdrivare: Dan, Mats och Birger.
- T idernas väder hela veckan.
- U tgick under veckan: Mats.
- V ackra priser till lägermästarna.
- X O osynligt denna vecka.
- Y nklig kompassgång, speciellt i stafetten.
- Z orns kullor såg vi inte mycket utav.
- Å terblicken
Ä r
Ö ver



ESKILSTUNA

STRÄNGNÄS



ETAPP 3

MARIEFRED

BASTMORA

ETAPP 1

S-TÄLJ

MALM KÖPING

ETAPP 5
SPARREHOLM

JÄRNA

QNESTA

ETAPP 2

FLEN

KATRINEHOLM

ETAPP 4

RIPSA

NYKÖPING

VECKANS PROBLEM:

Våta kläder,
leriga parkeringar

VECKANS BÄST sammanlagt:

Kjell Halldén 16:e

VECKANS GRATTIS:

Gunnar 42 år

VECKANS JORDGUBBSKUNG:

Sven Österberg

VECKANS NÖDLÖSNING:

Ligga i bilen

VECKANS UNDERHÅLLNING:

Regn

VECKANS GLÄDJEÄMNE:

Bernt Österberg
Segger andra dagen och
ledning sammanlagt,
tyvärr var det inte
sista dagen.

