

# JÄRLANYTT



## KLUBBTIDNING FÖR JÄRLAORIENTERARNA

Nr. 3 1971

Årgång 2

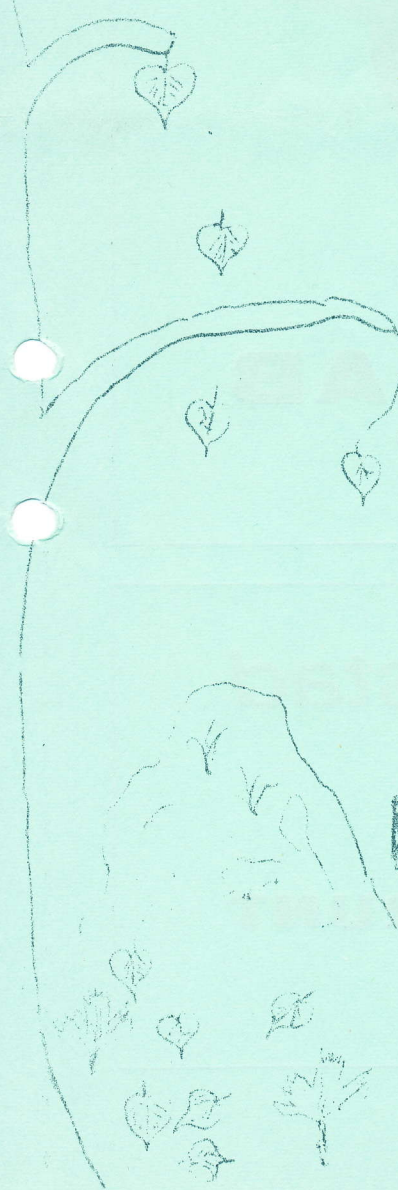
Det är höst och närmar oss hastigt slutet på säsongen 1971. Men ännu återstår några tävlingar och en hel del annat för oss alla innan vi får gå i ide med våra kartor och kompasser. Vi tänker då närmast på vårt egna arrangemang av lång-DM, vilket kräver stora insatser från vår sida, vi har vidare vårt 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

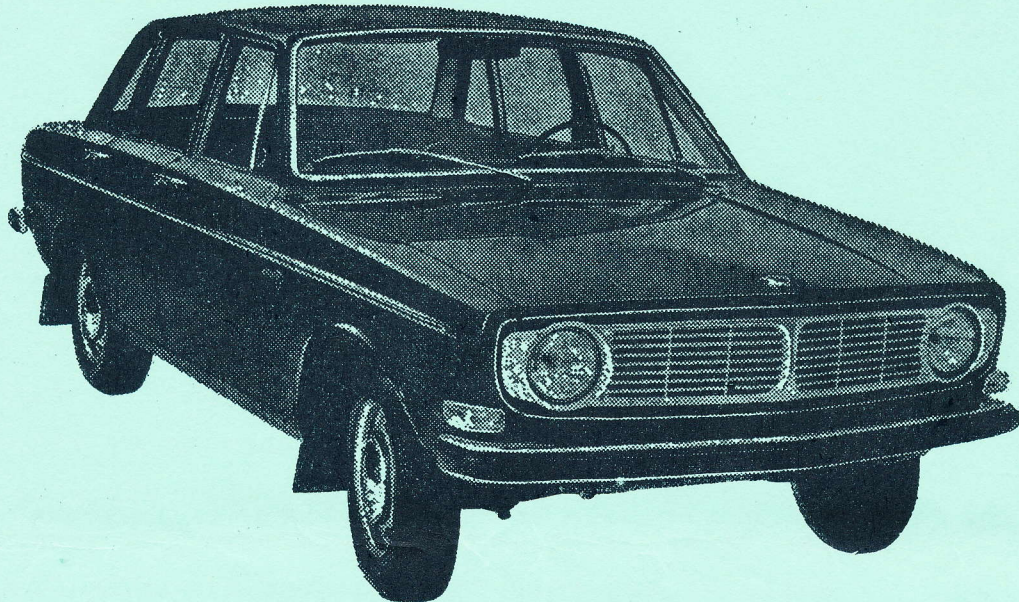
RED?



*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 Öve som är chef. Hjälp 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 tiggts 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/fästmö/väninna en kompass sist?

Du kanske i stället sparat pengarna för att använda dem vi 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,  
Matt-DM, Örby och Stigfinnarna saknas).

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 Öhman	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 spyrat 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 arragnemang: 9/10 Österåker-kavlen för ungdommar

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

24/10 Lång-DM, Järla 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  
 ÅOA 1 Birger Johansson  
 43 Ragnar Andersson  
 YJA1 27 Nils Grandin  
 35 Jan Linågren  
 57 Lollo Hanning  
 ÅPA2 23 Peter Sandström  
 54 Anders Asplund  
 60 Ensio Kolari  
 MP 7 Jonas Andersson

Horndal 6.6

YOA 44 Ove Näsholm  
 ÅOA 29 Ragnar Andersson  
 ÅOB 9 Erik Hæggebo  
 MPA 10 Jonas Andersson

Mo IK 5.6

ÅO 74 Erik Hæggebo

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 Hæggebo  
 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

ÅOA 4 Ragnar Andersson  
 ÅOB 5 Erik Hæggebo

DA 6 Kerstin Norrbom  
 YFB 11 Lena Andersson  
 ÅFA 30 Susanne du Rietz  
 SB 32 Björn Norrbom  
 YOA 5 Kjell Halldén  
 27 Ove Näsholm  
 ÅPA 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

ÅOA 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  
 ÅO 7 Ragnar Andersson  
 30 Lennart Lindström  
 38 Erik Hæggebo  
 D 2 Kerstin Norrbom

Sidensjöträffen 1.8

H 35 8 Ove Näsholm

Jäderfors 7.8

ÅO 17 Erik Hæggebo

OK Hammaren 8.8

ÅOA 56 Erik Hæggebo

Vikingträffen 8.8

SA 34 Dan Danielsson  
 ÅO 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 Höggebo  
 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 RagnaraAndersson  
 7 Åke Hall  
 41 Lennart Lindström  
 H43B 1 Erik Höggebo  
 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

Oldboys.

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

Damer.

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

Yngre Juniorer.

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

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

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
---------------------	-------

Yngre Flickor.

1. Lena Andersson	44.03
2. Charlotte du Rietz	53.03

- - - - - o 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

Juniorer.

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

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 Höggebo	utgått
Karl Magnusson	utgått
Sven Österberg	utgått

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
<b>YNGRE JUNIORER</b>												
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
<b>ÄLDRE POJKAR</b>												
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		
<b>YNGRE POJKAR</b>												
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										
<b>JUNIORER POJKAR</b>												
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						
<b>ÄLDRE FLICKOR</b>												
Susanne du Rietz					1.13.15	1	37.48	1	1.13.00	1	38.00	1
<b>YNGRE FLICKOR</b>												
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. Författaren 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 i 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 välviljigt 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 uppväxtåren 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 inte nonchalera själva skadan och att göra lite eller intet för att förebygga den. Många (bl a undertecknad) har under årens lopp dragit på sig en rad återkommande pårestningar i det långa loppet på utspjring av värvätske från skadade delar på utspjring av värvätske från skadade delar, dels på blödning från söndertrasade 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 sammantattas i kodordet EKK.

### FORSTAHJÄLP

Den förstahjälpsmassiga behandlingen av fotledsskadan är mycket viktig. Skadan medför att det på skadestället inom loppet av minuter uppträder svullnad. Svullnaden beror dels på utspjring av värvätske från skadade delar, dels på blödning från söndertrasade 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 sammantattas i kodordet EKK.

Ordet står för:

- E = elsväva (lyftning)
- K = kyla
- K = kompression (tryck)

Bryt tävlingen — löp — te vidare a om smärtan ger sig

Bege dig så småningom direkt till mål. Gå till närmaste väg — försök att få lift till målmrådet. Efter ankomsten ditt, 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 fotvänligt underlag, ex gräsplan, gärna barfota, utför fotledsövningar (se nedan). 7 dygn efter skadan kan du oftast vara i full träning igen, men då endast med ett gott stödbandage (se nedan).

### STYRKEDYNINGAR FOR FOTLEDEN

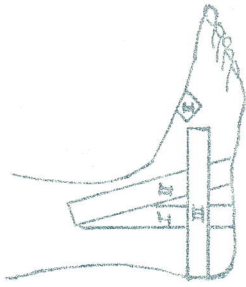
Alla o-löpare bör försöka stärka fotleder-na. Alla som vrickat en fotled måste göra det. Övningarna härför kan vara mycket enkla. Du ska böja fotleden uppåt-neut, utåt-inåt med belastning (sandsock el en bag med något tungt i) på foten. Vidare kan du gå högt på tå, på hällarna och på yttre fotrand. När 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 gärdsgårdar, nedfallna träd och naturigtvis på bommen i gymnastiksalen. Gå fram och tillbaka, försök att vända. Om två går 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 pårestning 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 böjmöjligheter i fotleden rakt fram.

### Utrustning:

- Medicinsk bensin för tvättning av huden.
- Leukoplast (poröst, elastiskt häftpåster) 2,5 cm brett.
- Elastoplast (elastiskt påster) 8 cm brett.
- Allt hår på underbenets nedre fjärdedel bör vara bortkrat senast dagen före (för att undvika hudinfektioner). Ett härligt ben gör att bandaget sitter dåligt och det känns inte särskilt skönt, när bandaget skall avlägsnas rakt fram.



### Tillvägagångssätt:

Huden tvätts ordentligt med bensin. Detta görs för att huden skall bli torr och fetfri, 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 yttersidan av underbenet över yttre fotknöl. Därefter läggs remsa II. Denna börjar på fotryggen något bakom stortåns första led, svänger under foten något bakom ändan av femte mellanfotsben (känns som en knöl på utsidan av fotsulan) och läggs på skrå från yttersidan av foten upp över yttre fotknöden och upp på underbenets utsida. Remsa I och II bör läggas dubbel, gärna mera. Till slut läggs remsa III. Denna läggs under fotknöden från yttersidan av foten runt hälen och fram på insidan. Denna remsa skall stödja hälsen och samtidigt hjälpa till med att förankra de andra remsorna.

Till sist lägger man ett elastoplastbandage utanpå 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 runt underbenet till framsidan, sväng ned till insidan av foten, under foten och på yttersidan, sväng fram på underbenets framsida tillbaka till insidan av underbenet där du började. Lägg sammanlagt två sådana slingor. 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 påstret 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 liten bensinflaska 1,85, en rulle leukoplast 3,10 och en rulle elastoplast 8,25, sammanlagt inklusive skumplasten, max 30 kr. Det är väl användbara pengar.

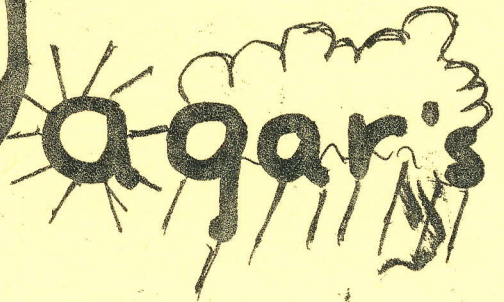
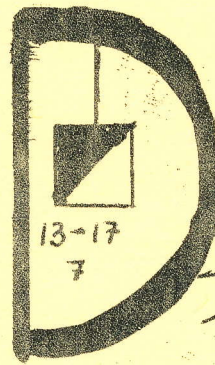
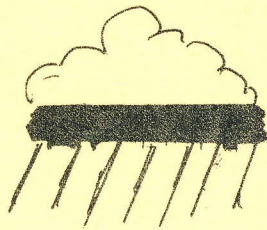
Peer H. Staff/Bertil Lindblad

# Leksandslägret

16-21/8-71

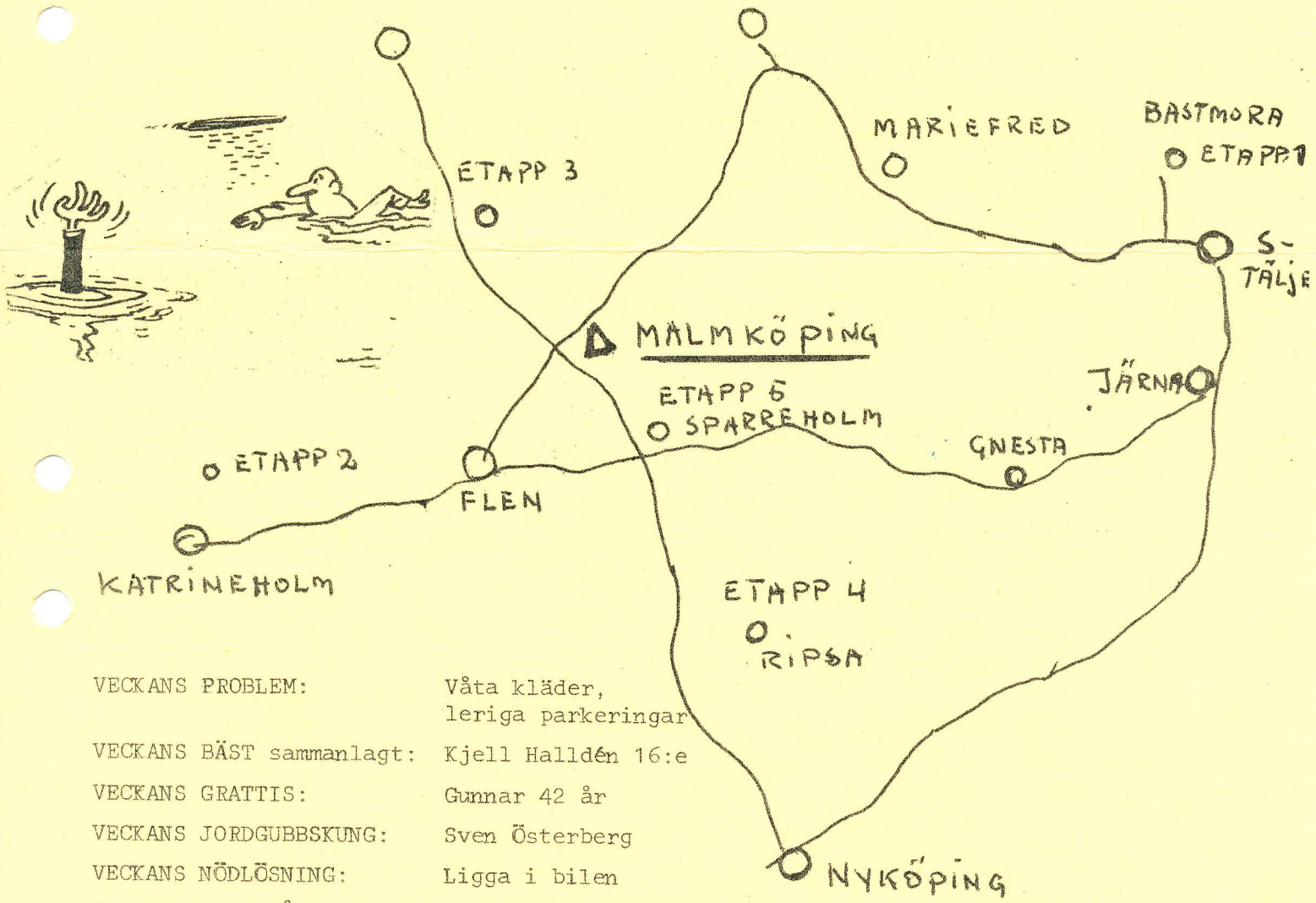
KORTFATTAT OCH OMDÖMMESLÖST REPORTAGE AV BIRGER

- 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 o läsk med dopp.
- P arkerar bussen var ett problem. Lapplisorna på semester?
- Q uoits prövade 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 kömpassgång, speciellt i staffetten.
- Z orns kullor såg vi inte mycket utav.
- Å terblicken
- Ä r
- Ö ver



ESKILSTUNA

STRÄNGNÄS



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  
Segar andra dagen och  
ledning sammanlagt,  
tyvärr var det inte  
sista dagen.

