

JÄRLANYTT

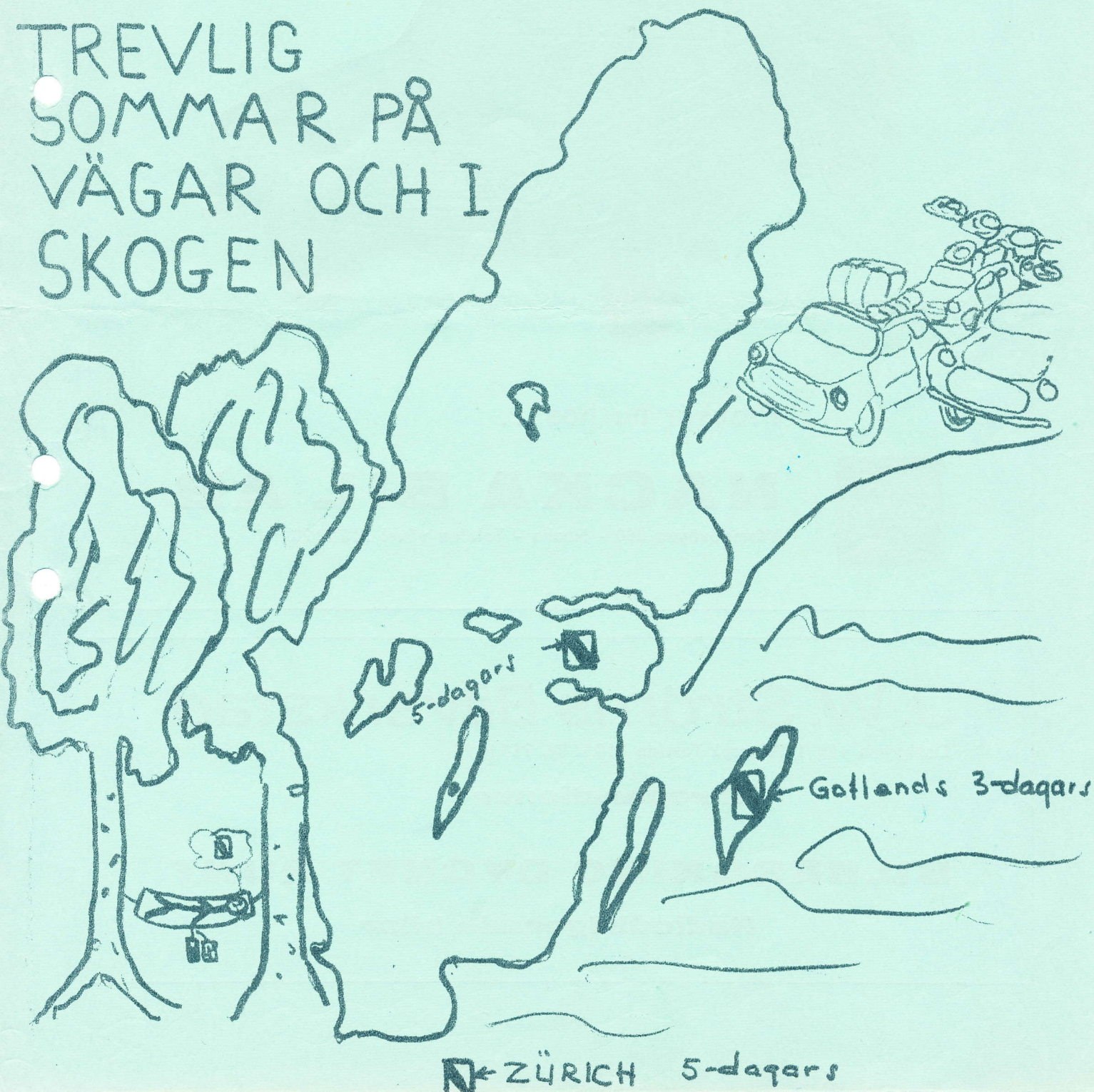


KLUBBTIDNING FÖR JÄRLAORIENTERARNA

Nr 2

Årgång 2 1971

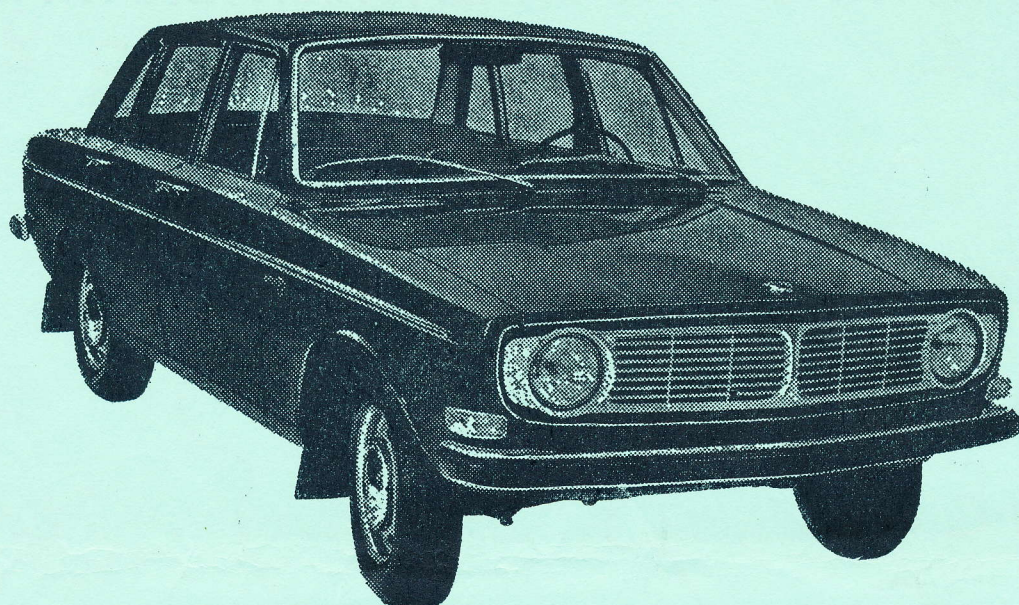
TREVLIG
SOMMAR PÅ
VÄGAR OCH I
SKOGEN



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

Träna och håll dig i TRIM i sommar!

HEJ ALLA GLADA SOMMAR-JÄRLAITER. HEJ GUNNAR.

När och var tränar vi under sommarmånaderna? Jo som vanligt med ALLIANSEN Tisdagar och Torsdagar. Läs klubbnotis: T.ex. Alliansen Järla Flatens Sydspets

Start mellan kl. 17.00 - 19.00. Passa denna tid. Banlängderna blir 9 - 5 - 3 km.

Programmet:

29/6 Rännarna
1/7 Polisen
6/7 Godtemplarna
8/7 Rävorna
Paus för 5-dagars
20/7 Hammarby
22/7 Järla
27/7 Ravinen
29/7 Järla
3/8 Polisen
5/8 Ravinen
10/8 Årsta

Utöver dessa tävlingar tränar Du givetvis
själv?...

Kontaktman: Anders Bergman tel 888047

23:e Kl. 4,57

Fyris 10 Mil
Järla 2 8,5 Mil
Järla 1 8,3 Mil

Ungefärligt och godtyckligt reportage om tävlingen. Resultatlistan har i skrivande stund ej utkommit.

- Sträcka: 1 Arne P. och Zerpe fin svans i första klungan. Fastnade tyvärr i fällan
- "- 2 "reparerade" Ragge och Thomas kämpade bra i nämnda klunga.
 - "- 3 Åke Good som Ragge, tyvärr fick Jan-Erik känning av mjölksyran.
 - "- 4 Erik dök på skalle och klungan sprang och gömde sig, men trots detta kom han tillbaka medan vi kände igen honom. "Lollo" i 1:an som aldrig hade någon klunga kom tillbaka med äran i behåll.
 - "- 5 Åke och Sven sprang och letade sällskap, eller var det lyktorna?
 - "- 6 Där hade vi helförsäkrat Mats och Lennart. Resultatet är för mej obekant, för då sov jag. Ev. var det fler.
 - "- 7 Gustav och Kjell 16 Km. natt stackars grabbar och Järlasupprättarna
 - "- 8 Dan och Ove första ljusningen men det berodde mest på solen.
 - "- 9 Peter och Sigvard Ungt och gammalt tycks gå bra ihop.
 - "- 10 Björn och "Gubben" Dom verkliga överraskningarna i laget, högst 200 sprang fortare på denna sträcka.

Birger

P. S. Res. för ev. prestationsfel. D. S.

DETTA ÄR 10: M I L A

Klockan är 03,15 En av deltagarna kryper ur en ganska varm sovsäck, omgivningen iskall. Nattsömnen nästan obefintlig p.g.a. en alltför närgångsen högtalare. Ombyte från "pyamas" till tävlingsdress medan tänderna skallrar. Dubbelknutarna från föregående tävling är besvärliga att få upp, medan toabesöket gör sig påträngande och fingrarna styvnar. Sedan dags för morgonmål, kall risgrynnskaka och ljummet kaffe. En värmande rapport nu har kompisen på nionde sträckan startat. Sista timmen har börjat på det som man har väntat på ett helt år. Lite öppnjukningsövningar, sedan in i fällan och invänta "Gretas" --- Där kommer han ju trött och sliten- snabbt över med kavlen å så i väg en 13,3 Km. kvar till mål, stackars mina gamla ben som tillsammans är nästan 100 år. Lite extra inspiration får man dock av högtalaren som meddelar att nu har 76 lag gått i mål.

PÅSKRESA TILL VÄSTERGÖTLAND

Då anslutningen inom Järla var för dålig för en Påskresa, fick vi istället åka med Goternas buss. Vi som ställde upp var Anders, Ensio och Peter. Starten skedde på skärtorsdagen kl. 10. Färden gick via Örebro till Skara, där vi på kvällen skulle tävla i OK Gandviks "häxjakten".

I den mycket platta och detaljfattiga terrängen fick Ensio en fullträff, och gick in på en mycket bra 2:a plats, endast 20 sekunder efter segraren. Vi andra två gjorde mer normala insatser, men kom ändå på den övre halvan i det 100 man starka startfältet.

Arrangörerna hade bestämt prisutdelningens tid till 00.30, men började av någon anledning en halvtimme tidigare så Ensio (som var på jakt efter korvgubben) missade den ceremonin.

Långfredagen var fri från tävling, och vi skulle bara transporteras till Veddige (NO Varberg) där vi skulle tillbringa de två nästkommande nätterna. Kl. 16 var vi framme i Veddigeskolan, och efter en första inspektion kunde vi konstatera att bättre inkvartering kunde vi inte tänkt oss. Här fanns simbassäng, sporthall, gymnastikhall, omklädningsrum m.m.

Kvällen tillbringades med en klubbmatch i handboll mot Avesta OK. Vi vann med 7-6 sedan Peter inlett målskyttet. Vi hann också ta oss en titt på den helt främmande terrängen. Vi kom snabbt fram till att kuperingen var ganska lik Sörmlands, men att ett för oss helt främmande hinder fanns, ENBUSKAR tätt sammanpackade i snår.

På lördagen var det dags för den första dagtävlingen, nämligen OK Nackes N. Det var ett spännande ögonblick att ge sig ut i de helt okända markerna, och resultatet blev inte heller så värst bra. Ensio var återigen den som klarade sig bäst, den här gången med en 19:e plats 9 min. efter segraren. Peter fastnade på kompassen och Anders på taggtrån. På kvällen fick vi tillfälle att prova den härliga bassängen som vi hade fritt tillträde till.

Horreds IF stod för arrangemangen på söndagen. Dagen inleddes med sol och 10 grader varmt väder. Här dök även Ragge upp, men en chokladapparat satte stopp på hans funderingar om en tätplats. Redan på väg mot start blev man fundersam på terrängen, en stigning på 75 meter skulle bl.a. bestigas innan man kom fram till startplatsen. Det skulle senare visa sig att terrängen var ganska tråkig, kartan bestod till hälften av sankmark och hyggen. Denna tävling blev i alla fall vår genomsnittligt bästa. Av 80 startande placerade vi oss på rad som 18:19 och 20:e. Direkt efter tävlingen bar det iväg mot Linköping där lägret skulle avslutas med tävling dan därpå. På färden mot Linköping fick vi också njuta av den underbara utsikten över en delvis isbelagd Vättern och trakten där omkring.

Linköpingstävlingen blev en succé för Peter, som i den knallhårda konkurrensen placerade sig som 4:a. Tyvärr var arrangemangen inte helt perfekta och prisutdelningen drog ut på tiden flera timmar, vilket också höll på att kosta oss hemmesan, men som tur var väntade bussen.

De 20 milen hem var dryga och tog nästan 6 timmar, så det var först vid 21 tiden som vi anlände till Stockholm, efter en mycket bra och givande resa.

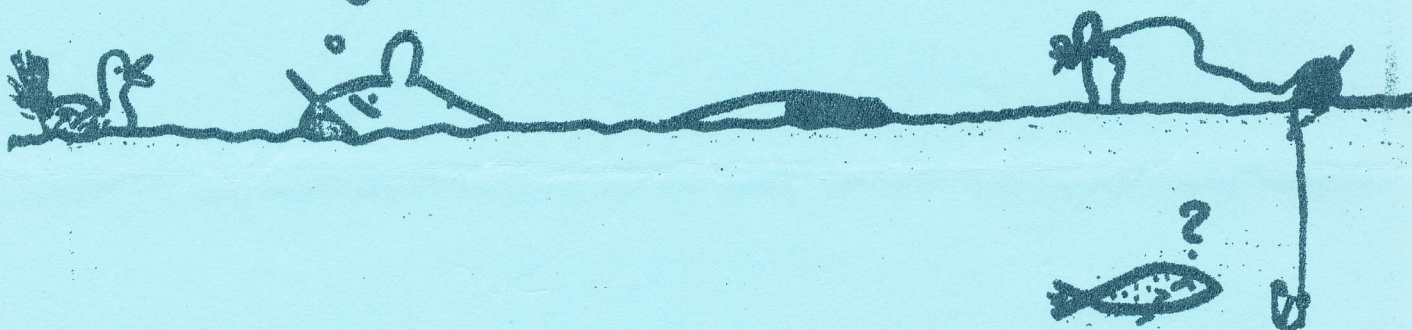
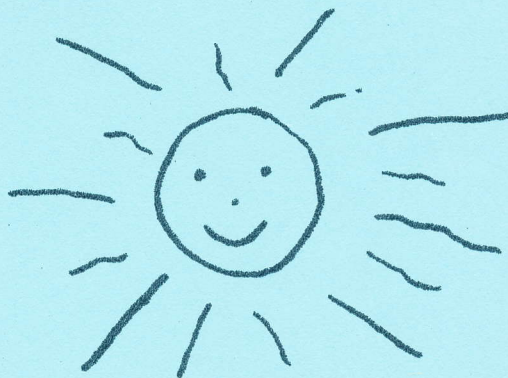
TILL SLUT HOPPAS VI ATT JÄRLAORIENTERARNA STÄLLER UPP NÄSTA PÅSK, SÅ ATT KLUBBEN KAN ARRANGERA EN EGEN RESA.

KARTRITNING

Nu kan alla som har tid och intresse av kartritning få göra en insats! Vi har nu fått beställt grundmaterial både över Nyckelviksområdet och över vårt område nere på Södertörn. Alla som vill hjälpa till bör snarast ta kontakt med undertecknad. Allt du själv behöver är energi och en kompass. Underlagsmaterial, pennor samt en instruktion får du av mig. Det är absolut inte svårt - kan du orientera kan du rita karta!!! Och det är jättefin träning! Slå en signal på tel 44 94 60 (arb), där jag är ibland, eller 712 29 30 (bost) där jag är mera sällan. Kalle-B.



Profilen



Profilen denna gång har under en följd av år verkligen varit en PROFIL i Järsla Idrottsförening och man undrar ibland om huvudstyrelse, övriga medlemmar men framförallt de sektioner (orientering och skidor) som profilen tillhört, verkligen har insett och värdesatt hans insatser som är MÅNGA, STORA OCH BETYDELSEFULLA.

Järsla-Nytts profil denna gång är alltså Ove Näsholm.

Ove är född i Nordingrå den 19/2 1929 och är till yrket målare och som sådan egen företagare. Lika lite i sitt yrke som i skogen gör han tavlor utan som yrkesman ser han till att vi får en lugn, harmonisk och slitstark färgsättning i våra hem.

När började du orientera?

Det skedde år 1953 i samband med att jag flyttade till Stockholm i början av 50-talet. Min första förening blev Järsla och det var egentligen Robert Svensson som fick mig att börja med orientering.

Under årens lopp har det blivit rätt många meriter. Vilka är dina bästa?

Lag-Dm för seniorer 1958

Budkavle-DM för YO 1966, 1970 och 1971

Natt-Dm för YO 1968

SM-kvalificerad till natt-SM 1956, dag-SM 1963 och budkavle-SM 1960 (då Järlas lag belade en 12:e plats)

En hel del segrar och framskjutna placeringar varje år vid nationella tävlingar. Ove har dessutom varit Järlas stjärna och stöttepelare vid 15 st 10-milakavlar (red. anm.).

Förutom orientering har du sysslat även med skidorientering. Vilka är dina bästa meriter i denna gren?

SM individuellt: 1956 8:a
1957 11:a
1965 5:a

Dessutom ett flertal placeringar bland de 25 bästa.

SM-budkavle: 1957 6:a
1959 6:a

DM individuellt har jag vunnit 1960, 1964 och 1965.

DM i skidbudkavle var jag med och vann 1964.

Är det några tävlingar under din karriär som du minns speciellt bra?

Ja, när jag vann min första stora nationella tävling - Stockholms OK:s natt-tävling 1956.

De två gånger vi i Järsla lyckades verkligen bra på 10-mila (1958 8:a och 1962 4:a) är också sådant man gärna minns liksom vår 3:e placering i Koppar-kavlen 1958.

Fjällorienteringen 1956 där jag tillsammans med Kalle blev 3:a totalt efter att ha vunnit den 2:a dagsetappen tillhör också de tävlingar jag gärna minns.

Vad tycker du om att tävla på dagens moderna kartor i förhållande till 50-talets "hästkartor"?

Ja, det är stor skillnad. De nya kartorna har gjort det verkligen roligt att orientera. Personligen gillar jag 25000-delen bättre än 20000, men oavsett detta är huvudsaken att kartan är ritad över ett område som lämpar sig för orientering. På den punkten missar tyvärr en hel del kartritare.

Vilken typ av terräng orienterar du helst i?

Bäst trivs jag nere på Södertörn för där är det detaljrikt, småskuret och en kupering som verkligen lämpar sig för orientering.

Vilka är de största skillnaderna i förutsättningar för dagens nybörjarorienterare och när du själv började din karriär?

De unga som i dag börjar med orientering har förmånen att få starta på bra kartor vilket gör att de mycket snabbt lär sig kartläsningstekniken och i allmänhet är fullfjädrade som orienterare - tekniskt sett - när de kommer upp i seniorklassen. Det är skillnad mot då jag själv började, då det tog massor av år och misslyckanden innan man hjälpligt klarade orienteringsproblemen. Vidare har ju tävlingstillfällena per år ökat, mycket tack vare den ökade bilismen. När jag började sprang vi 10-15 riktiga tävlingar per år mot dagens nära nog obegränsade antal. Vad detta betyder för individens snabba utveckling förstår var och en.

Hur ser du på dagens Järsla-orienterare och har du några förslag på hur vi skall bli bättre?

Våra seniorer tränar alldeles för dåligt - de verkar inte ha någon ambition att bli bättre.

Våra ungdomar är ju det stora glädjeämnet och det är bara att hoppas att dom inte faller in i seniorernas nuvarande stil. Av egen erfarenhet vet jag

nämligen att man inte får någonting gratis.

Nej skall vi komma tillbaka bland "de stora" behövs krafttag och alla måste bjuda till. Jag önskar att vi återigen kunde samlas till gemensamma träningar minst en gång i veckan året runt. Det är den gemensamma träningen - både sommar och vinter - som ger någonting för då tvingas man att ta i och pressa sig, vilket är nödvändigt om det skall bli några resultat. Själv ställer jag gärna upp en kväll men då skall många och helst alla också vara med. Jag förstår att de ledare som nu jobbar och ordnar gemensamma träningar ledsnar när ingen kommer till träningskvällarna.

Vad har du för råd att ge till alla våra ungdomar?

Utnyttja de goda möjligheter som nu finns att bli bättre i orientering - en härlig och frisk idrott som kommer att utvecklas mycket och på så sätt blir ännu roligare att utöva.

Träna inte bara i Nackaskogen utan utnyttja andra klubbars träningstävlingar. På det sättet finns det träningskubb varje dag nu under sommaren. Genom att åka till andra klubbars träningar får du mera omväxling i sommar - träningen och du lär dig mera.

Till sist - några slutord.

Ta inte en motgång så allvarligt! Lär dig av misstagen - studera kartan många gånger efter en tävling - och bestäm dig för att aldrig mera upprepa de felbedömningar du gjort.

Träna kartläsning, kartläsning, kartläsning, kartläsning

Ni ungdomar kan ju springa, men det gäller att träna upp kartläsningsförmågan så att det aldrig blir några bommar!

Efter varje tävling - ta din karta och kom till någon av oss äldre (vi bits inte!) så får vi diskutera dagens tävling. Vi vill så gärna dela med oss av våra kunskaper och tycker bara det är kul om ni vill lyssna på våra råd.

Bernt Friléns träningsprogram

Nedan följer träningsmodeller för tre olika perioder, som Bernt Frilén kommer att genomföra i år.

Dessa modeller kan Bernt använda sig av efter många års erfarenhet av hård och rationell träning.

Modell I är träningen under perioden juni-juli, då Bernt inte springer några tävlingar alls.

Modell II är en träningsmodell under en period med vanliga, mindre viktiga tävlingar i augusti.

Modell III är tagen i september månad före en mycket viktig tävling, Nordiska Mästerskapen.

Modell I juni-juli

- Dag 1 Intervall 12x3 min, vila 1 min, i skogen
- " 2 Distans 12 km hårt tempo i skogen
- " 3 Backträning 20x20 sek vila 1 min
- " 4 OL-träning, 1 tim kontrollplockning
- " 5 Intervall 70x20 sek, 24 ggr, på stig
- " 6 Distans 15-20 km med karta, lagom tempo
- " 7 Tempo 6x1000 m, vila 5 min (på stig) eller banlöpning
- " 1 OL-träning, linjeorientering
- " 2 Intervall 8x5 min, vila 1-2 min, på stig
- " 3 Distans 10 km med ryck i backar, i skogen
- " 4 Vila
- " 5 Backträning 10x1 min, vila 2 1/2 min
- " 6 OL-träning
- " 7 Intervall, 14x2 min, vila 1 min i skogen

Modell II augusti (med mindre viktiga tävlingar)

- Dag 1 Intervall 70x20 sek, 24 ggr, på stig
- " 2 Distans 10 km med ryck i backar, i skogen
- " 3 Backträning 20x20 sek, vila 1 min

- " 4 OL-träning
- " 5 Intervall, 12x3 min, vila 1 min, i skogen
- " 6 Vila (eventuellt karträning)
- " 7 Tävlning

Modell III september (med viktig tävling)

- Dag 1 Intervall, 8x5 min, vila 1-2 min, på stig
- " 2 Distans 15-20 km med karta, lagom tempo
- " 3 OL-träning
- " 4 Backträning 10x1 min, vila 2 1/2 min (eventuellt intervall)
- " 5 Vila, eventuellt karträning, eventuellt intervallträning
- " 6 Vila
- " 7 Tävlning

"Vid backträning tränar jag alltid med maximalt tempo, medan farten i intervallerna är av sådan karaktär att jag alltid orkar lika mycket i sista intervallen som i första. Pulsen brukar ligga omkring 10 slag ifrån max.

Distansträningen, förutom karträningen, går oftast i hårdast möjliga tempo. Kilometertiderna brukar variera mellan 3.30-4 min."

Antalet upprepningar vid olika tränings typer här ovan bör passa den svenska distriktselit och uppåt, både för juniorer och seniorer. Löpare som ännu inte är lika vältränade som Bernt och andra orienterare i landslagsklass eller distriktselit kan naturligtvis genomföra liknande träningspass men med något färre upprepningar i de olika modellerna.

Bernt har redan nu kunnat planlägga sitt träningsprogram för kommande månader. därför att han just besitter en sådan stor erfarenhet av träning sedan många år tillbaka. Sedan tidig juniorålder har han alltid fört träningsdagbok. Det borde du också tänka på! En liten början till att föra dagbok över träningen kan vara att skaffa sig ett motionslandskampskort och föra in sina tränings tillfällen där.

Utdrag ur vårens resultatlistor

Häxjakten, IK Gandvik 8/4

Pojkar: 2. Ensio Kolari
39. Peter Sandström
41. Anders Asplund

Nackhe-träffen 10/4

ÄPA 19. Ensio Kolari
28. Peter Sandström
30. Anders Asplund

OK Silva 10/4

ÄO 3. Ragnar Andersson

IK Dran- Horreds IF 11/4

ÄO 9. Ragnar Andersson
ÄPA 18. Ensio Kolari
19. Anders Asplund
20. Peter Sandström

IFK Linköping 12/4

SB 72. Dan Danielsson
YO 18. Ove Näsholm
ÄO 52. Birger Johansson
ÄPA 4. Peter Sandström
26. Ensio Kolari
55. Anders Asplund

Gustavsbergs Porslinsnatta 16/4

SA1 80. Gustav Grandin
SB 27. Sven Sandberg
35. Matte Andrée
38. Dan Danielsson
55. Jan- Erik Wiberg
YOA 37. Kjell Halldén
38. Ove Näsholm
YOB 34. Sven Hanning
ÄOA 1. Ragnar Andersson
5. Lennart Lindström
6. Karl B. Gawelin
34. Åke Hall
ÄOB 12. Sven Österberg
32. Per- Erik Lindgren
YJ 25. Nils Grandin
48. Lollo Hanning
70. Jan Lindgren
ÄP 5. Peter Sandström
18. Andres Asplund
23. Ensio Kolari
PPF 6. B. Österberg- J. Eskilsson

Skogsluffarnas Vårstafett 18/4

Damer 21. Järla (Maud, Ulla-Britt,
Kerstin)
Pojkar 38. JIF (Ensio, Anders, Pete)
71. JIF (Jan E., Håkan, Mats)
Jun 32. JIF (Nils, Lollo, Jan L.)
Sen B 1. JIF (Karl-B, Ove, Kjell)
2. JIF (Åke H, Ragge, Birger)
21. JIF (Lennart, Sven, Gustav)
38. JIF (Jan-Erik, Matts, Erik)

IFK Tumba 23/4

SB 51. Jan- Erik Wiberg
76. Björn Norrbom
YO 13. Kjell Halldén
30. 80. Ove Näsholm
ÄP 12. Peter Sandström
23. 23. Anders Asplund
54. Ensio Kolari
DA 10. Kerstin Norrbom

Järfälla 25/4

DE 12. Kerstin Norrbom
SA 85. Gustav Grandin
SB 11. Sven Sandberg
20. Björn Norrbom
23. Matte Andrée
27. Dan Danielsson
45. Jan- Erik Wiberg
NH 6. Göte Lundman
24. Jack Nordlander
30. Nils Eskilsson
YOA 9. Karl- B. Gawelin
30. Kjell Halldén
YOB 58. Sven Hanning
64. Gunnar Fernqvist
ÄJ 11. K-G Zerpe
ÄOA 1. Birger Johansson
3. Ragnar Andersson
5. Åke Hall
42. Åke Good
ÄOB 11. Erik Hägebo
14. Sven Österberg
YJ 38. Nils Grandin
59. Lollo Hanning
V 35. Olle Larsson
ÄP 29. Peter Sandström
69. Ensio Kolari
106. Anders Asplund
MP 48. Bengt Hall
YP 28. Jan Eskilsson
33. Håkan Hanning
36. Bernt Österberg
71. Anders Hall

Järfälla forts.

NP 13. Ove Eskilsson
 DB 21. Maud Gawelin
 31. Kristina Eriksson
 OG 13. Ulla- Britt Hall
 ÄF 15. Susanne du Rietz
 PPF 4. Jonas A./ Åke S.

Uppsala IF 25/4

YO 65. Ove Näsholm

Haninges natt 28/4

SA2 11. Gustav Grandin
 SB 6. Sven Sandberg
 17. Dan Danielsson
 SC 4. Sven Hanning
 YO 5. Kjell Halldén
 ÅO 10. Ragnar Andersson
 FP 8. Anders Hall/Håkan Hanning
 12. Jan E./ Bernt Ö.

NAIS- träffen 1/5

YOA 26. Ove Näsholm

Lilla Tiomila 1/5

Pojkar 18. JIF (Jan E, Mats B, Håkan H,
 Nils G)

Sala OK 1/5

ÅOA 30. Erik Höggebo

Avesta OK 2/5

ÅOB 14. Erik Höggebo

OK Österåker 2/5

SA1 62. Sven Sandberg
 SB 31. Matts Andrée
 50. Jan- Erik Wiberg
 69. Dan Danielsson
 79. Björn Norrbom
 HN 23. Håkan Zerpe
 55. Rolf Svensson
 V 34. Olle Larsson
 69. Per- Erik Lindgren
 ÅOA 1. Ragnar Andersson
 12. Birger Johansson
 25. Åke Good
 36. Sigvard Eriksson
 YOA 3. Kjell Halldén
 15. Ove Näsholm

YOB 34. Sven Hanning
 ÄJ 29. K-G Zerpe
 YJ 17. Nils Grandin
 33. Lollo Hanning
 61 61. Jan Lindgren
 68. Tomas Bengtsson
 ÅPA 21. Ensio Kolari
 50. Peter Sandström
 76. Mats Bengtsson

ÅPB 27. Lars Eriksson
 YPB 9. Håkan Hanning
 MP 15. Jonas Andersson
 32. Åke Svensson
 DB 28. Maud Gawelin
 30. Kristina Eriksson
 DN 45. Lena Janvik
 ÄF 35. Susanne du Rietz

Rännarnatta 7/5

SA1 37. Gustav Grandin
 SB 18. Matts Andrée
 21. Jan- Erik Wiberg
 26. Sven Sandberg

YO 5. Kjell Halldén
 15. Ove Näsholm
 ÅO 6. Åke Hall
 17. Ragnar Andersson

YJ 36. Nils Grandin
 53. Jan Lindgren
 ÅP 20. Anders Asplund
 36. Peter Sandström
 43. Mats Bengtsson
 47. Ensio Kolari

Tullinge 9/5

DE 19. Kerstin Norrbom
 SA1 18. Gustav Grandin
 79. Sven Sandberg
 SB 21. Dan Danielsson
 53. Matts Andrée
 SC 46. Håkan Zerpe
 84. Jack Nordlander
 100. Rolf Svensson
 YOA 1. Kjell Halldén
 14. Ove Näsholm
 YOB 27. Sven Hanning
 35. Sven Österberg
 62. Gunnar Fernqvist
 ÅOA 1. Ragnar Andersson
 3. Birger Johansson
 7. Åke Hall
 10. Lennart Lindström
 24 24. Sigvard Eriksson

POÄNGSTÄLLNING EFTER VÅRSÅSONGEN / Några tävlingar saknas/

1	Ragnar Andersson	580	50	Nils Eskilsson	14
	Kjell Halldén	507		Lena Andersson	9
	Ove Näsholm	457		Lena Janvik	7
	Peter Sandström	398		Stefan Ståhl	7
	Birger Johansson	388		Rolf Berger	4
	Åke Hall	354		Ulla Hanning	4
	Sven Sandberg	349		Rolf Svensson	3
	Gustav Grandin	319		Anders Berg	3
	Ensio Kolari	317		Jonas Falcander	3
				Lena Nordlander	3
10	Anders Asplund	303	60	Jussi Kolari	2
	Håkan Hanning	280		Terttu Kolari	2
	Dan Danielsson	274		Berit Lindgren	2
	Matts André	245		Sten Öhman	1
	Jan-Erik Wiberg	243		Heikki Kolari	1
	Sven Hanning	238		Anna Eriksson	1
	Erik Höggebo	230			
	Lennart Lindström	200		Britta Svensson	1
	Kerstin Norrbom	180			
	Nils Grandin	166			
20	Mats Bengtsson	163			
	Lollo Hanning	139			
	Sigvard Eriksson	136			
	Jan Eskilsson	135			
	Karl-Bernt Gawelin	135			
	Björn Norrbom	132			
	Åke Good	122			
	Bernt Österberg	113			
	Sven Österberg	112			
	Anders Hall	96			
30	Maud Gawelin	95			
	K-G Zerpe	93			
	Jonas Andersson	92			
	Olle Larsson	91			
	Ulla-Britt Hall	84			
	Susanne du Rietz	74			
	Jan Lindgren	69			
	Åke Svensson	59			
	Håkan Zerpe	54			
	Gunnar Fernqvist	45			
40	Oer-Erik Lindgren	42			
	Bengt Hall	38			
	Jack Nordlander	35			
	Göte Lundman	33			
	Lars Eriksson	27			
	Per-Olov Bengtsson	25			
	Kristina Eriksson	21			
	Charlotte du Rietz	17			
	Tomas Bengtsson	16			
	Ove Eskilsson	14			

Bort med snusandet!

Av någon outgrundlig anledning är det "inne" att snusa just nu. Rapporter förmäler att 1970 var ett rekordår med 50 miljoner sålda snusaskar här i landet.

Det är ganska märkligt att snusningen så länge inom idrotten betraktats som en ofarlig last. Gång på gång träffar man på toppmän inom olika idrotter — inte minst lagidrotterna fotboll och ishockey! — som lägger in sin "prilla" före en match. Vederbörande tror att det ger honom extra krafter — det är toppen.

Det är nu tid för ansvarigt folk, att sätta stopp för idrotts-snusandet. När en kapacitet som GIH-professorn Bengt Saltin hävdar

att snuset genom att det innehåller nikotin stör blodets fördelning och anstränger hjärtat;

att konditionen därigenom nedsättes med 5-7 %;

att allvarlig risk finns för cancer i munnen genom snusandet; och

att magen mycket ofta kommer i olag,

så är det verkligen tid att slå larm.

Informationen om snusets skadeverkningar har hittills varit bristfällig. Den här larmsignalen om någon bör väl omsorgsfullt ta död på en av idrottsmännen tydligen som ofarlig bedömd stimulans.

— Det här brevet är ju för tungt. Sätt på ett frimärke till!
— Ja, men då blir det ju ännu tyngre!

Håll dig igång i sommar

Inkomna tävlingsinbjudningar under Juli - Augusti

dat.	arr.	Anm.sen.	efteranm sen.	tel.
11/7	IFK Södertälje	27/6	9/7 18-21	0755/15168
24/7	OK Dacke	15/7	23/7	0455/40749
25/7	OK Orion	15/7	23/7	0455/50527
25/7	Rånäs OK	11/7	23/7 19-21	0175/71206
31/7	Svärdsjö IF	18/7	28/7 19-21	0246/10408
30/7-				
1/8	Västerviks OK, natt dag samt 2-mannakavle	19/7	26/7 18-21	0490/11098
1/8	IF Norden Sala	21/7	31/7	0224/13020
1/8	OK Kjemningen	19/7	29/7 20,00	0158/10083
1/8	IF Thor	18/7	29/7 18-21	018/119600
8/8	IK Viking	27/7	7/8	0563/11002
14/8	OK Grip /U-Kavle/	2/8	11/8 21.00	0152/15459

Höstens tävlingar i Stockholmsdistriktet /vi återkommer med anmälningstider m.m. då inbjudningarna inkommer/

AUG	8 Godtemplarna	OKT	3 Dag-korpen Lång KM prel.
	13 Dubbelskubbet		9 Österåker /U-kavle/
	15 Tureberg		17 Sundbyberg
	20-22 Bromma OK		24 Lång-DM JÄRLA Arrangör
	29 Mälardalens DM dag		31 Motalastaffett Väsby
SEP	1 Rotebro	NOV	7 Gustavsberg /långdistans/
	3 NATT-KM		
	4 DAG-KM		
	5 Goterna		
	10 Snättringe		
	12 Hellas		
	17 Täby Natt-DM		
	19 Örby		
	24 Natt-korpen		
	26 Stigfinnarna		

Under tiden 21 juli och 9 aug
anmäler Du dig till Sven Sandberg
när Du vill tävla. Försök att
anmäla dig i god tid undvik
efteranmälningar.

För övrigt anmäler Du dig som vanligt
till Danne.