



JIF

KÄMPEN



ÅRG. 1951

N:o

Ja, här kommer nu det första exemplaret av vår tidning för i år.

Vi passar på att till våra läsare önska ett gott nytt år och en god fortsättning

Ännu dominerar ju vinteridrotterna, men det står inte på förän marken ligger bar och man får se ystra terränglöpare skutta omkring i skogarna. Ett vårtecken så säkert som något. Men innan dess måste vi alla förbereda oss på ett noggrant och föredömligt sätt. Redan nu kan Du börja så sakta att bygga upp formen. Ut och promenera så mycket Du kan. Promenader är oerhört nyttiga, de ge en allsädig muskelträning och inverka fördelaktigt på konditionen. Kondition är all idrotts A och O, den måste Du ha, i vilken idrott Du än sysslar med.

När Torsten Ullman förberedde sig för guldmedaljen, tog han regelbundna promenader på 2 a 3 mil varje dag i ett halvt års tid. Och alla vet väl att Ullman endast sysslade med pistolskytte ?

Naturligtvis måste alla löpare jämsides med promenaderna även köra in en viss speliakondition. Därvid ligger det nära till hands att rekommendera snöpulsning. Detta är ju numera en vedertagen träningsmetod för herrar storlöpare, och att den ger resultat har välden icke okände f.d. drängen Gunder Hägg bevisat. Det var han som införde begreppet snöpulsning.

Red. vill inte på något sätt försöka tvinga dig in i några överdrivnatränningsmetoder. Var och en vet väl bäst själv vad han går för och kan lägga sitt program därefter. Men i likhet med vad en del veckotidningar gör, vill vi uppställa följande frågor:

- 1/ Tränar Du minst tre gånger i veckan, d.v.s. tar Du inte alltför långa promenader på tisdagar och torsdagar samt litet löpning på söndagarna?
- 2/ Badar Du basta i Järlagården minst två av dessa dagar?
- 3/ Tänker Du vara med i gymnastiken som sätter igång i början av februari?
- 4/ Skaffar Du dig snabbhet genom att taga vara på varje tillfälle till att spurta uppför backar?

Svarar Du ja på alla frågor, kommer formen som ett brev på posten och Du sätter personliga rekord i massor i sommar. Svarar Du positivt på tre frågor, blit Tätte belåten, men kan Du endast jaka på två frågor blir han betänksam och Du kan räkna med en hotande uppsyn så fort han får syn på dig.

Alltnog, vi litar på dig. Det är bra, tack

So long.

Träningsflit

En grådaskig tisdagskväll i januari beslöt jag mej för att göra vår stolta Järlagård osäker genom att avlägga ett besök därstädes. Jag ämnade bada bastu. Jag ansåg att ett dyligt bad var av behovet påkallat, dels var jag sk.g om fötterna / detta ^{är ett} kulturblad och inte "Utvandrarna av Moberg, varför alla fula ord undvikas, / och dels hade bilringarna runt kistan antagit väl kraftiga proportioner / Good Year nr. 8 för tunga lastbilar/. Vidare ville jag bli en ny människa. Man känner sig alltid som en ny människa efter ett bastubad. Och vem vill inte bli en ny människa efter jul och nyår ? Jag bara frågar. Man känner sej ungefär som en katolik, vilken har gått igenom skärselden. Gott folk bada bastu. Nåväl, jag ankom till den vackra byggnaden i god kondition och började att avlägsna mina klädespersedlar.. När jag kommit till de onämbara. d.v.s. kalsongerna, fäste jag mej vid ett mystiskt, monotont dunkande utanför dörren. Jag tänkte inte närmare därpå, utan fortsatte min avklädningsprocedur. De onämbara åkte av och snart stod jag redo att dyka in i det 115-gradiga krypinet. Men än en gång stannade jag upp. Dunkandet därutanför fortsatte. Jag blev nyfiken och undrade vad tusan det där kunde vara. Kvickt öppnade jag dörren sedan jag slängt på mej en skjorta och ett par byxor. Först såg jag ingenting, bara hörde dunket med regelbundna mellanrum. Så småningom kunde jag se en dunkel figur därute på planen som rörde sej fram och tillbaka. För tusan, var det inte David Åkerberg ? Jo, min själ, det var han. Karlh höll på att stöta kula. Vad sysslar Du med, skrek jag. Tränar kula, över tio meter flera stötar, tjo hej.

Det småregnade, snön var blöt, ringen kal och omöjlig, det var mörkt, ja omständigheterna voro hur vidriga som helst. Och ändå tränar David. Jag sprang igen och tog mitt välbehövlige svettbad. Men i mitt stilla sinnetängte jag se, det kan man kalla träningsflit.

Alind.

I n o m h u s s e r i e .

Vi ha i år anmält oss till A-ringen serie i inomhushopp. Du får utmärkta tillfällen till träning genom att delta i denna. Fast Du måste förstas kvalificera dej först, då ju antalet deltagare är begränsat. Detta går bra att göra uppe Järlagården. Gör Du 280 i stående längd och ca 140 - 150 i dito höjd, kan Du vara säker på en plats i laget.

T. T.

O. B. S.

Kamrater hjälp oss med kostnaden för denna tidning, var vänlig sänd in två / 2 / kronor, så får Du tidningen ett helt år. Inbetalningskort bifogas.

Tack.

En Bosödag

Järla I.F.:s friidrottare, samling Humlegården kl. 8.45, simbyxor.

Den blänkaren uppmärksammades av 19 pojkar och 7 flickor, som i den tidiga morgontimmen embarkerade "lidingöexpressen" för vidare befordran till Idrottsinstitutet Bosön. Väl utkomna klädde vi genast om för en liten träningspromenad. Efter att ha gått runt hamnen, utebassängen, sommarvillan och varit uppe på utsiktsberget gav vi oss in i skogen, och efter ca 3/4 timma voro vi tillbaka vid utgångspunkten för att avsluta promenaden med ett varv på den med sågsån beströdda träningsstigen.

Dusch och omklädsel för en match i handboll i Institutets trevliga inomhushall. I den s.k. handbollsmatchen var det friska fläktar och där bevisades i alla fall att gammal är äldst. Oldtimern "Jojje" framträdde som en ypperlig spel-fördelare och i målet var Olle Örn nästan omutlig, medan ungdomarna ännu var litet för ivriga i snabba spelet. Så var det damernas tur att taga sig an herrarna i en match och det gjorde de så pass, att herrarna fick se sig slagna ganska eftertryckligt. I damlaget spelade även gubbarna "Lasse", som stod i målet, och Wallin, som spelade centerhalv. Det visade sig sedan vid eftersnacket, att herrarna ville visa sig artiga mot damerna samt att de hade respekt för ålderdomen, och att detta skulle ha varit orsaken till att de ej ville /KUNDE/ vinna.

Klockans visare pekade på tolv och tarmarna började skrika, varför vi efter en snabb dusch förflyttade oss upp till huvudbyggnaden, där lunchen väntade. När vi ätit färdigt, tittade vi oss omkring i den magnifika huvudbyggnaden samt besåg även elevbostäderna och så var det åter dags för lek, spex och idrott nere i hallen. Efter ungefär två timmars hårdkörning avslutade vi med badstu och en liten simtävling i den stiliga simhallen.

När vi efter den korta promenaden till Kyrkvikens hållplats åter tog "expressen" i besittning var det ett trött men glatt gäng som åkte hemåt, nöjda med sin dag och ett glatt och trevligt minne rikare.

Järlas friidrott börjar knoppa

Klockan är 10.00. Tätte står utanför kåken och spejar. Var är grabbarna? Tio minuter efteråt står ett gäng klart för omväxlande snöpulsning och joggning. Ingemar Pihl återkommer till gänget, tar kommandot, tätt följd av Kalle Bergfors, som redan synes vältränad och stark. Ståhl med sin lätta kropp tar kliv som en hjort, försiktige och lugne Lasse och sist Stattin. Efter 1 1/2 timma är gänget tillbaka, svettiga men lagom trötta. Pihlen måste gå hem för att få nog för dagen. Efter en stund kommer Svenne Österberg med ett annat gäng grabbar från bandyn, där de fått sin uppbyggande kondition. Så blir det badstu med té och bullar efteråt, som Tätte ordnat. Så hade en förberedande tränings söndag gått. Det siktas på stadslopp. Det blir hårt om platserna i laget.

Nästa söndag vill vi se "Rikstränaren", till smeknamnet kallad, med ett gäng av sprinters, kastare och hoppare samlade till träning och uppläggning för den kommande säsongen. Alla friidrottare, ingen nämnd och ingen glömd, vi träffas på söndagarna hädanefter, klockan 10.00, vid Järlagården.

Rätt Fram

O. B. S.

Järlas danskvällar inte att förglömma går av stapeln med början den 24 februari med "Maskerad". Det är tid att börja ordna kostymen. Dansen fortsätter sedan den 17 mars och 14 april. Behållningen går oavbrutet till Finlandsresan i sommar, därför tag alla vänner och bekanta med.

Välkomna