

JOKaren 2017

Järfälla OK:s årsbok



Ansvarig utgivare: Mats Lundbäck, redaktör: Maria Pedersen

Ledare

Ett år som ordförande har gått snabbt. Det var med ödmjuk respekt jag tog över ordförandeklubban i JOK efter Bo Rocks 11 år i rollen. När vi nu med Årsjokaren och Årsmöte summerar 2017 och går in i 2018 kan jag bara konstatera att det är ett privilegium att få leda en sådan välskött förening med så många engagerade medlemmar.

2017 har varit "belöningsåret". Året har karakteriserats av att JOK har belönats och uppmärksamats på många olika sätt. Det har varit alltifrån bra resultatframgångar till utmärkelser från orienteringsförbund och Järfälla kommun. Detta och mycket mer har Maria Pedersen fångat och sammanställt i denna 9:e upplaga av Årsjokaren. Mycket intressant läsning! Under 2017 har styrelsen även jobbat aktivt för att bredda och ta hand om tillväxten. Under 2017 ökade antalet medlemmar med 17% och vi är nu nästan 500 medlemmar.

2018 kommer att bli "jubileumsåret". Järfälla OK fyller 60 år och det ska vi fira. Vi kommer på årsmötet att tillsätta en trivselkommitté med ansvar för firandet. Styrelsen har även i budgetförslaget avsatt pengar för firande. En jubileumsfest kommer att hållas i november månad. Jag hoppas att alla JOK:are, nuvarande såväl som tidigare medlemmar, vill vara med och bidra i firandet. Gunilla Schönning har påbörjat en intervjuserie med nedslag i JOK:s historia. Jag har redan sett delar av det och jag lovar att det kommer bli spännande läsning. Alla JOK:are kommer även att kunna dela med sig av historiska anekdoter via hemsidan. Mer om det senare.

Innan vi går all-in på 2018 och 60års-jubileet, önskar jag att ni passar på att avsätta en stund och njuta av allt som hände 2017 genom att sjunka ner i soffan och läsa igenom Årsjokaren.

Trevlig läsning

Mats



Mats Lundbäck, Ordförande i Järfälla OK 2017

Innehållsförteckning

Järfälla OKs årsbok 2017.....	1
Ledare.....	2
Gratulationer till er medlemmar som fyller jämt under 2018!.....	4
Resultat KM 2017.....	5
Medel-KM.....	5
Lång-KM.....	6
Mini-KM.....	8
Terräng-KM.....	10
Natt-KM.....	12
Ultralång-KM.....	13
Jag springer en bana till.....	14
Två JOKare på podiet vid SM Ultralång.....	15
Efter 40 år tog det 38 minuter till guld.....	17
Tekniken tog Uffe Radler till silver i veteran-VM.....	20
Mats Lundbäck ny ordförande i JOK.....	22
Tätlägre 2017.....	23
Ängsjölyftet 2017.....	25
Vår målbild för juniorer och seniorer.....	27
Sommarhälsning från JOK:s ordförande.....	28
Rikslägre 2017.....	29
Järfälla OK vinner Silverkotten för sin utmärakta ungdomsverksamhet!.....	33
Storslam i Armbjörnsarp.....	35
Johan Langerak vann etappseger på O-ringen.....	39
DM-medaljer till Järfälla OK.....	40
Spännande och lyckosamma SM-dagar.....	41
USM:.....	41
SM-lång:.....	43
SM-medel:.....	43
SM-stafett:.....	44
JOK dubbelt prisbelönat på årets StOF konvent.....	45
Årets ungdomsavslutning HD9-16.....	48
Oskar blev årets spikare!.....	50
Nyårshälsning från Ordföranden.....	51
Järfälla OK:s organisation 2017.....	52

Gratulationer till er medlemmar som fyller jämt under 2018!

80 år

Bernt Båvestam	23 mars
Karl-Axel Johansson	9 augusti

70 år

Bo Winander	25 februari
Kjell Linghede	10 maj
Kennet Andersson	2 oktober

60 år

Stefan Sundelius	5 februari
Björn Lidman	19 maj
Gunnar Svanberg	19 juli
Lena Radler	4 augusti
Lena Granér	16 oktober

50 år

Per Nilsson	24 februari
Tove Hammarberg	12 mars
Henrik Hansson	6 april
Andrea Silier	10 april
Simona Ljungström	8 juni
Per Svensson	16 juni
Cecilia Karlén	17 september
Camilla Hamberg	19 oktober
Anna Sylvan	29 november

40 år

Cecilia Marström	24 mars
Guillermo Bossi Silva	7 april
Sara Forsberg	15 december

30 år

Henrik Edholm	17 januari
Tina Eriksson Edén	7 februari
Cecilia Leffler	9 februari



Resultat KM 2017

Medel-KM

Kluriga banor i Bodaängskogen 21 augusti. Lars Palmqvist var banläggare.

D12

1	Stina Pedersen	35.55
2	Ebba Westring	44.15
3	Elsa Forsberg	72.37
	Stella Östblom	Felst

D14

1	Miia Roller	34.39
2	Bella Pedersen	35.55
3	Thea Lennartsson	43.40

D16

1	Sofia Edvardsson	35.38
2	Ellinor Björklund	41.00
3	Ellinor Hamberg	42.03
4	Alice Hallmén	45.46

D40

1	Sara Anderson	32.47
2	Märit Nordlund	33.25
3	Magdalena Grunder	42.56
4	Maria Pedersen	45.28
5	Teresia Wällstedt	52.44
	Petra Lundbäck	Ej start

D45

1	Gunilla Thunstedt	24.33
2	Ann Roller	26.09
3	Andrea Silier	29.22
4	Carin Homann	35.06
5	Malin Kvarnefalk	35.39
6	Maria Edvardsson	39.00

D55

1	Karina Langerak	27.52
2	Eva Svanberg	28.31
3	Ingrid Ulfstedt	72.32
	Anne Lundmark	Ej start

D70

1	Birgitta Billstam	31.35
---	-------------------	-------

2	Carin Runqvist	44.23
3	Birgitta Nylund	69.09

H10

1	Oskar Bartsch	10.44
2	Simon Anderson	20.43

H12

1	Jonatan Anderson	21.46
2	Anton Bartsch	34.27
3	Hampus Sundberg	39.24
4	Marcus Grunder	51.53
5	Erik Wällstedt	Felst

H14

1	William Grunder	20.11
2	Jesper Åkesson	25.07
3	Theodor Karlsson Brabie	32.10
4	Erik Bovallius	33.18
4	Jannick Karlsson Brabie	Utgått
5	Anton Wällstedt	Ej start

H16

1	Niklas Svensson	29.50
2	Anton Silier	29.53
3	Manne Hammarberg	33.49
4	Isak Westring	35.42
5	Oskar Nilsson	53.04
	Johan Lundbäck	Ej start

H21

1	Oskar Edvardsson	33.06
2	Albin Kvarnefalk	35.46
3	Nils Edvardsson	36.30
4	Aleksandr Manoilov	44.04

H40

1	Robert Pedersen	29.17
2	Magnus Lennartsson	31.31
3	Jon Sundberg	40.20

4	Hanrik Anderson	52.41
---	-----------------	-------

H45

1	Tomas Jonsson	30.33
2	Johan Westring	34.04
3	Per dy Nilsson	36.53
4	Andreas Grunder	39.37
5	Mark Åkesson	40.09
6	Mikael Hedin	48.36
7	Henrik Hansson	58.03
8	Thierry Reignier	78.32
	Mats Lundbäck	Ej start

H50

1	Frank Steiner	34.18
2	Ola Bovallius	38.59
3	Erik Nylund	42.58
4	Leif Mörkfors	49.29
5	Göran Lundqvist	54.06
	Eric Roller	Utgått
	Anders Johnson	Felst

H55

1	Gunnar Svanberg	27.52
---	-----------------	-------

2	Peter Lundberg	28.27
---	----------------	-------

3	Stefan Sundelius	29.12
4	Anders Lundh	29.18
5	Jan Nettelbjer	30.05
6	Per Nylund	31.07

H60

1	Göran Reinholdsson	38.41
	Kenneth Pettersson	Ej start

H65

1	Sven-Inge Nylund	26.07
2	Bo Winander	34.16

H70

1	Gunnar Eriksson	31.30
2	Per Lennart Karlsson	45.22
3	Åke Jonsson	48.00
4	Leif Toften	50.00
5	Lars Löthman	53.07
	Lars Jonasson	Felst

U1

1	Edvin Björklund	26.13
---	-----------------	-------

Lång-KM

Söndag 11 juni. Varmt och klurigt i Gimos skogar. Banläggare: Torbjörn Jacobsson

D12

1	Ebba Westring	55.59
---	---------------	-------

D16

1	Sofia Edvardsson	64.10
---	------------------	-------

D40

	Petra Lundbäck	Felst
--	----------------	-------

D45

1	Ann Roller	56.12
2	Maria Edvardsson	62.14
3	Eva Svanberg	65.18
4	Tove Hammarberg	80.36
	Gunilla Thunstedt	Felst

D65

1	Anne Lundmark	49.08
2	Birgitta Billstam	Felst

D70

1	Carin Runqvist	69.30
	Birgitta Nylund	Felst

H14

1	William Grunder	30.55
2	Erik Bovallius	39.38
3	Jesper Åkesson	44.51

H16

1	Manne Hammarberg	49.36
2	Johan Lundbäck	50.38
3	Niklas Svensson	51.58
4	Isak Westring	73.32
	Oskar Nilsson	Felst

H21

1	Isak Langerak	73.04
2	Jonathan Alm	80.12

3	Magnus Lennartsson	87.30
4	Aleksandr Manoilov	103.52
	Benjamin Langerak	Felst

H45

1	Nils Edvardsson	48.40
2	Johan Westring	54.16
3	Mats Lundbäck	55.25
4	Per dy Nilsson	57.21
5	Andreas Grunder	74.20
6	Magnus Sneitz	75.40
	Mikael Hedin	Utgått
	Mark Åkesson	Ej start

H50

1	Eric Roller	51.47
2	Erik Nylund	59.54
3	Ola Bovallius	61.46
4	Göran Lundqvist	70.37

H55

1	Peter Lundberg	41.53
2	Anders Lundh	45.39
3	Stefan Sundelius	54.51

4	Gunnar Svanberg	64.45
5	Per Nylund	67.04
6	Jan Nettelbjer	88.08
	Lars Palmqvist	Ej start

H60

1	Mikael Byström	51.04
2	Kenneth Pettersson	73.00
3	Göran Reinholdsson	85.01

H65

1	Sven-Inge Nylund	48.05
2	Saga Vinander	64.36
	Ulf Radler	Ej start

H70

1	Bengt Friberg	61.51
1	Per Lennart Karlsson	61.51
	Lars Jonasson	Felst
	Gunnar Eriksson	Ej godk

U1

1	Jamie Roller	34.32
---	--------------	-------

Mini-KM

Tuffa och kuperade banor på Rävullen, Viksjö, med målplats vid Grodparken 30 augusti.
Banläggare och kartritare: Oskar Edvardsson och Niklas Svensson

Herrar

1	Anton Silier	15.40
2	Nils Edvardsson	16.26
3	Benjamin Langerak	18.06
4	Anders Boström	18.10
4	Manne Hammarberg	18.10
6	Robert Pedersen	18.33
7	Per dy Nilsson	19.48
8	Magnus Lennartsson	20.04
9	Tomas Jonsson	20.10
10	Ulf Radler	20.55
11	Alexandr Manoilov	20.57
12	Eric Roller	20.59
13	Frank Steiner	21.14
14	Asbjörn Grøvlen	21.56
15	Gunnar Svanberg	22.13
16	Mark Åkesson	22.59
17	Jesper Åkesson	23.08
18	Göran Lundqvist	23.12
19	Erik Nylund	23.17
20	Albin Kvarnefalk	23.37
21	Jonatan Anderson	23.38
22	Andreas Grunder	23.42
23	Theodor Karlsson Brabie	24.00
24	Per Nylund	24.04
25	Hampus Norrby	24.26
26	Marcus Grunder	25.10
27	Melker Palm	26.32
28	Kenneth Pettersson	26.42
29	Johan Sköld	26.52
30	Henrikk Hansson	27.02
31	Henrik Anderson	27.35
32	Stefan Sundelius	27.58
33	Leif Mörkfors	28.59
34	Håkan Hjotzberg-Nordlund	29.08
35	Oskar Nilsson	29.56
36	Anton Mörkfors	31.35
37	Anders Nissar	31.58

38	Anton Wällstedt	33.31
39	Thierry Reignier	33.43
40	Jannick Karlsson Brabie	33.53
41	Andreas Fredzell	34.45
42	Lars Jonasson	35.28
43	Mikael Byström	35.40
44	Bo Sundén	35.52
45	Bo Winander	36.00
46	Mikael Svalling	36.43
47	Hans Granholm	36.48
48	Lars Palmqvist	37.52
49	Noah Mehreteab	59.07
	Jon Sundberg	Ej godk
	Jan Nettelbjer	Ej godk
	Hans Lundin	Ej godk
	Erik Bovallius	Ej start
	Ola Bovallius	Ej start
	Mikael Hedin	Ej start
	Arne Kvarnefalk	Ej start
	Jefta Langerak	Ej start
	Anders Lund	Ej start
	Johan Lundbäck	Ej start
	Mats Lundbäck	Ej start
	Lars Löthman	Ej start
	Isak Westring	Ej start
	Johan Westring	Ej start

Damer

1	Maria Pedersen	22.20
2	Gunilla Thunstedt	23.24
3	Andrea Silier	24.36
3	Ellinor Hamberg	24.36
5	Ann Roller	25.23
6	Ellinor Björklund	25.25
7	Tove Hammarberg	25.38
8	Agnes Lundqvist	26.46
9	Alice Hallmén	27.58
10	Sofia Edvardsson	28.35

11	Bella Pedersen	28.37
12	Maria Edvardsson	28.39
13	Sara Anderson	28.51
14	Malin Kvarnefalk	29.28
15	Helena Nyman	30.19
16	Teresia Wällstedt	33.20
17	Anne Lundmark	34.53
18	Birgitta Billstam	37.01
19	Astrid Rönnmark	49.23
20	Ingrid Ulfstedt	50.26
	Edith Kuosku	Ej godk
	Magdalena Grunder	Ej godk
	Ellinor Bergman	Ej start
	Susanne Bovallius	Ej start
	Sara Hertegren	Ej start
	Anne-Li Lidman	Ej start
	Petra Lundbäck	Ej start

Lätt

1	Stina Pedersen	12.57
2	Hampus Sundberg	14.18
3	Stella Östblom	15.07
4	Oskar Bartsch	16.06
5	Carl Örnebrand	16.10
6	Anton Bartsch	16.30
7	Oliver Binnberg	17.23
8	Erik Wällstedt	18.19

9	Sara Granholm	18.40
10	Julia Pettersson	19.27
11	Emma Alm	20.22
12	Elsa Forsbarg	22.22
13	Moa Höök	23.28
13	Amanda Mörkfors	23.28
15	Hampus Siljekvist	23.37
16	Sophia Örnebrand	23.45
17	Edvin Björklund	24.01
18	Samuel Strömbäck	24.02
19	Sofia Sollenberg	24.59
20	Simon Siljekvist	25.16
21	Catharina Karlsson Brabie	25.37
22	John Nyman	26.28
23	Ida Pettersson	26.37
24	William Jonsson	27.17
25	David Nyman	27.34
26	Love Schönning	27.51
27	Justus Hedin	28.14
28	Siri Strömbäck	28.21
29	Simon Anderson	30.03
30	Loke Hultqvist	41.48
31	Sune Gustafsson	43.09
	Tova Björk	Ej start
	Majken Hedin	Ej start
	Ebba Westring	Ej start

Terräng-KM

avgjordes i Granskogsspåret en särdeles varm oktoberkväll, närmare bestämt 17 oktober.

D5-10 – 1 km

1	Alva Lind Sundin	04.34
2	Sofia El Hajji	04.46
3	Ida Pettersson	05.04
4	Livia Hedendahl	05.08
4	Meja Michelsen	05.08
6	Lilly Thorell	05.14
7	Vera Enbom	05.20
8	Tuva Broms	05.53
9	Maria Kaikkonen	05.56
10	Siri Idrén Quittner	05.58
11	Inez Hedendahl	06.00
12	Emmy Hultenius	06.03
13	Edith Lindén	06.13
14	Agnes Hargel	06.55
14	Sophia Örnebrand	06.55
16	Mira Michelsen	07.17

H5-10 – 1 km

1	Benjamin Hjertén	04.21
2	Jakob Eklund	04.31
3	Justus Hedin	04.41
3	Sixten Saldenius	04.41
5	Jamie Roller	04.42
6	Anton Ramsell	05.35
7	Max Hedin	05.36
8	David Nyman	05.38
9	Adil Massaoudi	05.47
10	William Jonsson	06.27
11	Erik Pinner	07.17
11	Ludvig Moström	07.17
13	Marcus Edemyr	08.58
14	Hannes Broms	10.40
15	Simon Sjölund	11.40

D12 – 2,5 km (1 varv)

1	Ebba Westring	13.19
2	Tova Björk	14.35
3	Stella Östblom	16.52
4	Sofia Sollenström	16.54
5	Sofia Sollenberg	16.56
6	Majken Hedin	17.12
7	Stina Pedersen	17.14
8	Elsa Forsberg	17.15
9	Julia Pettersson	22.06
10	Amanda Mörkfors	22.20
11	Jana Jaber	22.40

H12 – 2,5 km (1 varv)

1	Jonatan Anderson	10.59
2	Oliver Binnberg	11.50
3	Erik Wällstedt	12.20
4	Anton Bartsch	12.26
5	Oskar Bartsch	12.28
6	Simon Anderson	13.29
7	Hampus Sundberg	13.35
8	Max Boström	14.01
9	Elias Pettersson	14.34
9	Lorentz Kaikkonen	14.34
11	Leo Undsén	15.32
12	Noah Mehreteab	15.40
13	Carl Örnebrand	15.46
14	Wilhelm Larsson	16.11
15	John Nyman	16.22
16	Hugo Sundelin	16.24
17	Jakob Ellingsworth	16.40
18	Leo Uvhagen	20.53
19	Viktor Tofte	22.04
20	Rasmus Embretsén	22.05
21	Anton Granholm	22.15

22	Lukas Sterner	23.23
----	---------------	-------

D16 – 5 km (2 varv)

1	Sara Hertegren	27.03
2	Alice Hallmén	27.09
3	Ellinor Björklund	28.27
4	Sofia Edvardsson	32.33
5	Bella Pedersen	32.34
6	Miia Roller	-

H16 – 5 km (2 varv)

1	Anton Silier	21.00
2	Manne Hammarberg	21.06
3	William Grunder	21.39
4	Jesper Åkesson	21.45
5	Melker Palm	22.10
6	Theodor Karlsson Brabie	29.25
7	Anton Wällstedt	30.07
8	Jannick Karlsson Brabie	32.29
9	Anton Mörkfors	33.33

H20 – 7,5 km (3 varv)

1	Oskar Edvardsson	29.51
2	Hampus Norrby	32.45

3	Benjamin Langerak	-
---	-------------------	---

H21 – 10 km (4 varv)

1	Johan Södersten	40.58
2	Henrik Anderson	42.58
3	Aleksandr Manoilov	43.59

D35 – 5 km (2 varv)

1	Gunilla Thunstedt	26.28
2	Teresia Wällstedt	31.11
3	Sara Forsberg	31.23

H35 – 5 km (2 varv)

1	Mils Edvardsson	20.28
2	Fredrik Bartsch	23.09
3	Ton Langerak	25.26
4	Jon Sundberg	25.35
5	Jan Nettelbjer	26.34
6	Mikael Hedin	29.48

HD16 - 2,5 km (2 varv) ej KM-klass

1	Melker Lundqvist	13.33
2	Aleksandra Bainczyk	16.32
3	Edith Kuosku	18.23
4	Sara Granholm	21.22

Natt-KM

Gick vid Fresta, öster om Upplands-Väsby torsdag den 19 oktober.

H21 – 8010 m

1	Oskar Edvardsson	1:07:02
2	Robert Pedersen	1:09:51
3	Magnus Lennartsson	1:18:20
4	Aleksandr Manoilov	1:24:09

H18 – 6100 m

1	Arne Kvarnefalk	Ej start
---	-----------------	----------

D16 – 3670 m

1	Sofia Edvardsson	48:50
2	Sara Hertegren	56:14

H16 – 4770 m

1	Anton Silier	35:22
2	Niklas Svensson	39:11
3	Manne Hammarberg	43:42

D14 – 3490 m

1	Bella Pedersen	42:14
---	----------------	-------

H14 – 3490 m

1	William Grunder	31:56
2	Erik Bovallius	32:01
3	Theodor Karlsson Brabie	34:16
4	Jannick Karlsson Brabie	55:01
5	Anton Wällstedt	55:19
	Jesper Åkesson	Ej start

D12 – 3490 m

1	Paula Silier	45:56
---	--------------	-------

H12 – 3490 m

1	Jonatan Anderson	36:11
	Marcus Grunder	Ej godkänd
	Anton Bartsch	Ej godkänd

H10 – 3490 m

	Oskar Bartsch	Ej godkänd
--	---------------	------------

D40 – 3670 m

1	Märit Nordlund	46:04
2	Teresia Wällstedt	1:29:38
	Maria Pedersen	Ej start

D45 – 3670 m

1	Andrea Silier	51:30
2	Malin Kvarnefalk	59:50
3	Maria Edvardsson	1:00:12

H45 – 6100 m

1	Nils Edvardsson	50:00
2	Asbjörn Grövlén	1:02:03
3	Andreas Grunder	1:10:27
4	Mikael Hedin	1:30:40
	Martin Kvarnefalk	Ej godkänd
	Thierry Reignier	Ej godkänd
	Mark Åkesson	Ej start

D50 – 3670m

1	Karina Langerak	55:20
2	Carin Homann	58:59
3	Birgitta Billstam	1:00:46

H50 – 4770 m

1	Frank Steiner	45:51
2	Ola Bovallius	46:32
3	Erik Nylund	52:53

H55 – 4770 m

1	Jan Nettelbjer	59:50
2	Stefan Sundelius	1:01:12
	Peter Lundberg	Ej godkänd
	Per Nylund	Ej start

H60 – 4770 m

1	Ton Langerak	1:45:02
	Mikael Byström	Ej start

H65 – 3670 m

1	Urban Boström	44:51
2	Kjell Lindblom	55:44

H70 – 3670 m

1	Hans Sylvan	1:06:28
2	Lars Jonasson	1:06:50
3	Gunnar Eriksson	1:10:15
	Bo Sundén	Ej godkänd

Ultralång-KM

Avgjordes söndag 26 november vid Prästvik, Lovön. Banläggare: Henrik Wiklund, BVSOK.

H21

1	Johan Langerak	1:39:55
2	Oskar Edvardsson	1:43:14
3	Christoffer Schönning	1:44:10
4	Nils Edvardsson	2:02:05
5	Anton Silier	2:07:51
6	Benjamin Langerak	2:11:43
7	Aleksandr Manoilov	2:25:07
	Noel Waldenfjord	Ej godkänd

D18

1	Sofia Edvardsson	1:52:14
---	------------------	---------

H18

1	William Grunder	1:24:52
2	Erik Bovallius	1:25:20
	Manne Hammarberg	Ej start
	Jesper Åkesson	Ej start

D40

1	Magdalena Grunder	2:43:35
---	-------------------	---------

H40

1	Magnus Lennartsson	1:48:25
---	--------------------	---------

D45

1	Ann Roller	1:13:01
2	Andrea Silier	1:20:22
3	Malin Kvarnefalk	1:28:55
4	Maria Edvardsson	1:35:22

H45

1	Peter Lundberg	1:33:16
2	Andreas Grunder	1:44:26
	Martin Kvarnefalk	utgått
	Henrik Hansson	Ej start

D50

1	Carin Homann	Ej godkänd
---	--------------	------------

H50

1	Frank Steiner	1:23:47
2	Ola Bovallius	1:27:37

D55

1	Karina Langerak	1:06:16
2	Birgitta Billstam	1:14:03

H60

1	Mikael Byström	utgått
---	----------------	--------

H65

1	Sven-Inge Nylund	1:19:59
2	Bo Winander	1:40:06

H70

1	Lars Jonasson	1:20:44
2	Hans Sylvan	1:33:04
3	Per Lennart Karlsson	1:36:26

H75

1	Bjarne Erlandsson	1:58:55
	Bo Sundén	Ej start

Nu följer ett urval av reportage skrivna på JOKs hemsida under året.

Jag springer en bana till

Av: Gunilla Schönning Datum: 2017-04-30

Ett hundratal personer sökte sig till valborgsaftonens motionsorientering vid Granskog. Flera av dem testade karta och kompass för första gången.

Valborgs motionsorientering på Järvafältet bjöd på både sol, vårvindar och vitsippor. Trots att många av klubbens medlemmar tävlade på andra håll, hade ändå många hittat till Granskog. Klubbens samarbete med Friskis&Svettis gav också en del nya deltagare.

– Det här var så kul att jag springer en bana till, sa en av dem.

– Underbart att få röra sig ute i naturen en sådan här dag, sa två glada damer som inte orienterat sedan de gick i skolan.

Bo Winander som höll i arrangemanget var nöjd.

– Det verkar som om vi nådde ut till en del nya målgrupper. Vi såg många som inte var med i någon klubb, vi hade ett visst internationellt inslag och dessutom många som höll i en orienteringskarta för första gången, säger han.

Vid målgången passade flera på att köpa årets naturpasskartor för att fortsätta på egen hand.



Två JOKare på podiet vid SM Ultralång

Av: Maria Edvardsson Datum: 2017-05-06

Våra juniorer Rebecca Waldenfjord 6:a och Oskar Edvardsson 5:a.



När Ultralång-SM avgjordes den 6:e maj i Klunkhyttan strax utanför Örebro hade vi två stycken taggade juniorer till start, Rebecca i D20 och Oskar i H18.

Det var en tuff terräng, både kuperat och tekniskt, och loppet började med en 60 meters stigning. De började bra och när de kom till varvning efter ca 1/3 av loppet låg Rebecca 5:a och Oskar 11:a.

Nissars backintervaller har gett resultat och Oskar tog in mycket tid i uppförbacken efter varvning och i en rafflande slutstrid hämtade han slutligen upp till en 5:e plats genom ett bra ryck in sista uppförbacken.

Rebecca är denna SM-helg åter efter skada i foten som stoppade henne från start i 10MILA. Andra varvet blev tufft fysiskt, men tack vare god orientering räckte loppet till en fin 6:e plats.



Kartsnack



Topp 10 H18



Topp 10 D20

Efter 40 år tog det 38 minuter till guld

Av: Gunilla Schönning Datum: 2017-05-10

Den 6:e september 1977 sprang Birgitta Billstam sin första orienteringstävling.

40 år senare vann hon - inte ett - utan två guld i klassen Damer 70 i veteran-VM på Nya Zeeland. Helt utan hjälp av landslag, sponsorer och betalda träningsläger.

– Mina inspiratörer är ungdomarna i JOK. När de pushar och hejar blir träningen rolig, säger hon.

VM-sprinten gick på universitetsområdet i Auckland. Birgitta sprintade 1,7 kilometer på 13:46 minuter och det räckte till ett VM-guld. Men, det är små marginaler i sprint. Efter halva banan låg hon efter med 13 sek för att sedan vinna med 49 sekunder

Hon verkar minnas långdistansen i Woodhill bättre. 3,8 kilometer tog 38,33 minuter i en terräng som bestod av både tät vegetation och lättsprungen öppen hög tallskog. Det strandnära området med beväxta sanddynor var tekniskt svårt med gropar och en hel del höjdmetrar att avverka.

Motståndet var hårt, med en amerikanska, en ryska, en svenska och en norska som de värsta konkurrenterna. Lite nervöst innan, men Birgitta intalade sig att hon inte kunde påverka de andras prestationer, bara sin egen.

– Jag startade sist och när jag kom ikapp två av dem kändes det ganska bra. Men det var ingen jaktstart så säker kunde jag inte vara.

Missade prisutdelningen

Långdistansens 38,33 minuter resulterade i ytterligare ett VM-guld. Kanske minns hon det bättre för att hon missade prisutdelningen.

– Det var snopet. Men vi skulle hinna med flyget hem till Sverige så jag kunde inte vara kvar på prisutdelningen. Medaljen levereras personligen endera dagen av vår silvermedaljör Uffe Radler som stannade kvar några dagar.





På prispallen med tvåan och trean i sprint Galina Vershinina, Ryssland och 3:an Sharon Crawford, USA samt H70-gubbarna.

Tränat långsamt

Birgitta Billstam har fokuserat och laddat för veteran-VM i ett helt år. Tränat löpning, styrka och orientering med Nissar och JOK:s ungdomar. Tränat extra, men långsamt för att bygga upp kroppen, undvika sträckningar och skador. Korta intervaller som successivt blivit allt längre.

– Och ibland har jag avstått för att undvika skador. Jag har lyckats hålla mig skadefri och frisk.

Hittar fortfarande min första kontroll

Birgitta började orientera i 30-årsåldern. Då var det korpororientering som liknar dagens motionsorientering.

– Min allra första tävling sprang jag den 6:e september 1977 i Runby, Upplands Väsby. Den första kontrollen låg vid en punkthöjd och jag tror att jag fortfarande kan peka ut den. En månad senare hade vi KM på jobbet ute vid Domarudden och jag vann. Då var jag fast!

Birgitta var småbarnsförälder och tog givetvis med sina barn ut i skogen.

– Jodå, jag kan nog säga att jag ”satte ut Annika i skogen” tidigt. Hon är fostrad in i orienteringen.

Gör ditt eget race

Nu finns tre världsmästare i familjen Billstam. Birgitta, Annika och hennes sambo Thierry. Övriga familjemedlemmar kallar Birgitta för sina bästa sponsorer och coacher.

Fick du något tips från Annika inför VM?

– Hon sa: ”Gör ditt eget race”.

Håll fokus

Dina unga inspiratörer i JOK, vad är ditt bästa tips till dem?

– Håll fokus! Nästan alla kan springa, det svåra är att hålla fokus på orienteringen. Se till att bygga upp kroppen långsamt för att undvika skador och kom ihåg att bålstyrka är lika viktigt som benstyrka.



Guldskena!

Tekniken tog Uffe Radler till silver i veteran-VM

Av: Gunilla Schönning Datum: 2017-05-14

Trots målmedveten träning höll en förkylning på att sätta stopp för Uffe Radlers veteran-VM. Men teknik och noggrannhet räckte ändå till ett silver på långdistansen i klassen Herrar 65.



– Jag hade stor nytta av all kartritning genom åren, det var mest kurvbildsorientering på långdistansen, säger Uffe, som sprang de sex kilometrarna på 54:44 minuter.

Precis som Birgitta Billstam hade Uffe Radler tränat målmedvetet inför veteran-VM. Cykling, långsam löpning med ökande distanser och tempo. Dessutom daglig träning med eleverna i jobbet som gympalärare. I slutet av mars kände han sig vältränad, stark och trodde på en topp-tio-placering när arbetskompisarna frågade.

– Då blev jag förkyld! Jag var förkyld i fem veckor och när vi landade på Nya Zeeland hade jag inte sprungit på sex veckor, hostar Uffe, som blev förkyld igen på hemresan.

Nytta av kartritning

Ändå räckte det till silver i långdistansen, på en tekniskt svår bana med nästan bara höjdkurvor att gå på. I kvalloppen gjorde han en del tekniska missar, men tröstade sig med att det var svårt för alla andra också.

– Jag gnetade på, men förstod inte hur bra det gick förrän jag kommit i mål. Tekniken tog mig till silver! Det var en del svåra vägval men då stannade jag och läste in mig noga, sprang inte runt och letade. Givetvis hade jag stor nytta av all kartritning jag gjort genom åren.



Fattade direkt

Uffes idrottsliv började med fotboll och längdskidor. I kraftledningsgatan genom Jakobsberg och Viksjö tränade han längdåkning och skidade en dag ikapp en kille som föreslog att han skulle testa orientering, något Uffe aldrig hade hört talas om då.

Det var 1962 och Karl-Axel Johansson, klubbens dåvarande ungdomsledare tog med Uffe och hans bror till Hellasgården för att prova. De hade, det som Järfälla saknade på den tiden: kartor i 25 000-skala.

– Jag fattade direkt och tyckte det var lätt. Ganska snabbt placerade jag mig bland de tre bästa i Stockholm, både som pojke och junior.

– Min största seger var när JOK vann tiomila 1972.

I början av 1980-talet försvann han helt från orienteringen under fem år. Skador, höftproblem och operationer höll på att stoppa orienteringskarriären helt. Enligt läkarna aldrig kunna springa igen.

– Men jag tog mig sakta tillbaka, lärde mig tejpa, tränade upp mig.

Hitta en sport med möjligheter

Nu är Uffe en av JOK:s veteraner och tycker det är väldigt kul med alla ungdomar som börjat orientera i klubben. Till dem har han samma råd som till sina elever i skolan:

– Träna allsidigt, hitta det som är kul och lär dig begripa när du ska låta bli träningen. Du ska avstå när du är sjuk eller skadad. Viktigt är också att hitta en sport du kan fortsätta med hela livet, en sport som inte tar slut när du fyller 35.

I World games med ungdomsidol

Du som är en "sagan om ringen-fantast", mötte du några hobbitar i skogen?

– Haha, Jag träffade faktiskt Gandalf, vi besökte givetvis Hobbiton och en del ställen där de spelat in filmerna. Jo, jag har förstås en och annan souvenir med i bagaget. Men orienteringen och Nya Zeeland, biologiskt, geologiskt och historiskt var lika spännande som hobbitarna.

Veteran-VM kombinerades med World Masters Games och innehöll många tävlingsgrenar vid sidan av orienteringen. Både Uffe Radler och Birgitta Billstam fick därför med dubbla uppsättningar medaljer hem. Och för Uffe innebar World Games en extra bonus:

– Jag fick delta i samma tävling som min ungdomsidol, OS-löparen Peter Snell. Han sprang inte, men tävlade i bordtennis, mixed tillsammans med sin fru.

Foto: Lena Radler



Gandalf fick träffa ett av sina fans.

Mats Lundbäck ny ordförande i JOK

Av: Bo Rock Datum: 2017-05-14

Vid dagens styrelsemöte utsågs glädjande Mats Lundbäck till ny ordförande efter Bo Rock, som avsagt sig omval efter 11 år vid rodret.

Beslutet följer den viljeyttring som beslutades vid senaste årsmötet i februari där styrelsen inom sig skulle välja en ordförande, varför denna förändring inte föranleder något årsmötesbeslut. Samtidigt utsågs Ola Bovallius till vice ordförande samt Leif Mörkfors till ordförande i ungdomssektionen efter Mats Lundbäck som lämnar densamma.

//bo rock, revisor och medlem i valberedningen (som alla enhälligt tillstyrkt organisationsförändringen)



Mats Lundbäck efter en etapp på o-ringen i Värmland i somras.

Foto: Gunilla Schönning

Tältlägret 2017

Av: Bella Pedersen Datum: 2017-05-21

Tältlägret 2017 befann sig på Värmdö i år, med många tappra deltagare från JOK.

Till att börja med skulle jag vilja tacka alla deltagare på tätlägret (sommarlägret). Alla gjorde en fantastisk insats och vi fick många fina placeringar i resultatet. Men det viktigaste är att vi har haft det väldigt roligt.

Den lilla sprinten på fredagen var starten för det roliga lägret. En stor del av banorna gick i området där vi senare skulle äta och duscha under resten av helgen. Därför var banan en bra start för oss, så att vi fick en chans att lära känna området. Bästa placeringen i JOK var en tredjeplats av Erik



Bovallius. Bra jobbat!

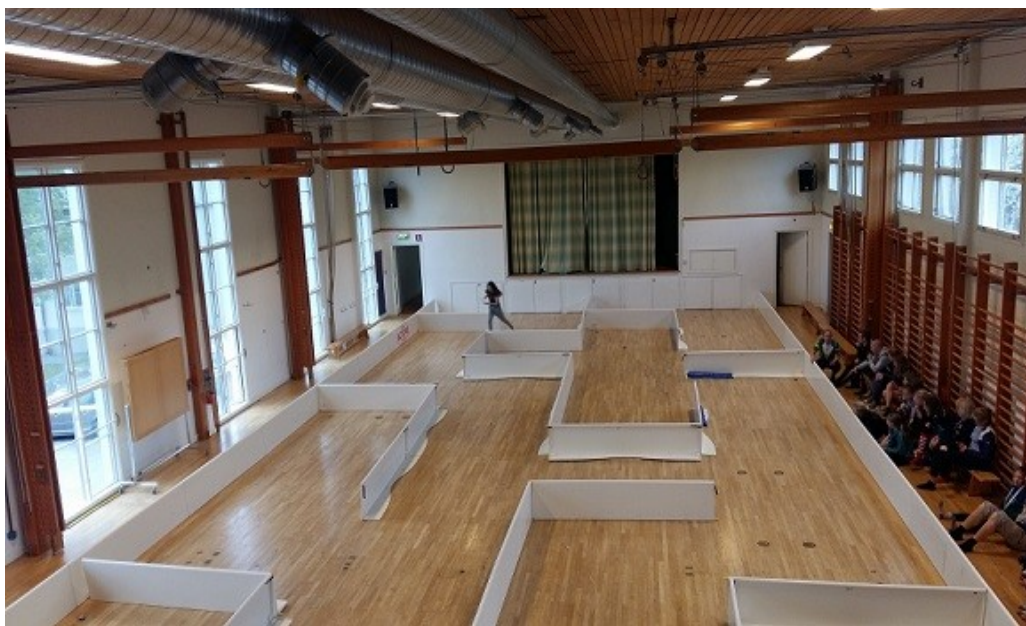
Natten till Lördagen var kallare än tänkt och man fick vänja sig vid att sova med en näsa som en isbit. Efter denna natt var det dags för Äventyrsstafetten efter frukost.

Banan hade samma start som dagen innan men man sprang i ett annat område. Själva äventyret var en liten slinga med vadande genom vatten. Problemet för många var leran som man fastnade i på botten. För sista sträckan var det också en extra slinga där karttecknen var blandade. T.ex. så var alla bäckar på kartan, stigar i verkligheten. Vi hade 4 hela lag och de kom på tolfte, fjortonde, tjugosjätte och tjugotonde plats. Det betyder att alla JOK-lag blev godkända, snyggt jobbat!



På eftermiddagen var det den stora Lägerstafetten. Vi hade tre lag i lilla och 2 lag i stora stafetten. Banan befann sig i mer skog än på förmiddagen och det gällde att vara noggrannare än tidigare under dagen. Dock var det bara en vanlig stafett så vi slapp som tur var vada i vatten igen. Bästa JOK placeringen tog Järfälla lag 1 hem. Det bestod av: Johan Lundbäck, Erik Bovallius och Manne Hammarberg. En hederlig fjärdeplats till er. Alla startande JOK-lag blev godkända.

På kvällen fanns det en trailrun bana och finalen i en liten labyrintorientering utspelade sig. Vi hade 5 finalister från JOK, de var: Sofia Edvarsson, Miia Roller, Manne Hammarberg, Erik Bovallius och



Jonatan Andersson. Det var många, hela 22% av finalen. Både Fredag- och Lördag- kväll så var det flera i klubben som tog ett modigt dopp i Östersjön., bra gjort!

Efter alla tävlingar så var det bara att gå och lägga sig efter en rolig men tuff dag.

Tack alla deltagare igen!



Ängsjölyftet 2017

Av: Birgitta Billstam Datum: 2017-06-05

Var det här sista året som vi körde Idrottslyftet vid Ängsjö? Ja, om RiksIdrottsFörbundet (RF) får bestämma.

RF vill att vi i stället för att undervisa ungdomar, fokuserar på att behålla deltagare inom idrotten. ”Att gå från triangel till fyrkant”. Ingen vet idag hur fortsättningen kommer att bli, men i höst får vi veta mer... Det jobb vi lagt ner på dessa Ängsjödagar har under åren förstärkt klubbens kassa rejält och i förlängningen gjort det möjligt att ha den ungdomsverksamhet som vi idag har.

Det är 10 år sedan Ängsjölyftet arrangerades för första gången och företeelsen har växt till en succé för skolor, kommun och fritidsklubbar. Järfälla OK (JOK) har varit med alla år, där vi från början

erbjöd en sprint och en stjärnorientering. Runar Forsström var en av de första ledarna och skötte det hela nästan helt själv. Han ställde troget upp in i det sista.

Efter några år kom Bo Sundén in som ansvarig för vårt arrangemang och vi blev fler som engagerade oss att vara ledare. För att utveckla vårt utbud prövade vi med att använda en kompassros (av modell större) för att få barnen att lättare förstå hur man passar kartan. Det gick väl siså där. Några fick i alla fall en aha-upplevelse.

I år körde vi med, som vanligt en sprintbana på 800 m och en ny typ av passa-kartan-övning, en labyrint. Det blev en riktig succé, både för barnen och lärarna! Några lärde sig dessutom att passa kartan efter att ha sprungit labyrinten flera gånger. ”Aha - är det så det fungerar”, var kommentaren! Vi byggde labyrinten med hjälp av snitslar. Det gick åt en del möda att sätta ut banan med alla hinder den första gången,

Runar Forsström

men med hjälp av lite sprayfärg vid stolparna så blev det lätt att montera resten av tiden.

Funktionärerna fick en sådan rutin på uppsättningen av arenan, att vi kunde få en extra halvtimmes



sovmorgon de sista dagarna.

Samordningen mellan Järfällas skolor och deltagade fritidsklubbar har skötts av kommunens Annica Dahlborn, som varit starkt bidragande till att allt har fungerat så bra! Bland årets deltagande idrotter fanns bl.a Capoeira (brasiliansk kampdans), löpskytte, baseball, fiske, golf, bågskytte, scouting, cykel och orientering. JOK har mött ungefär 1700 elever under 14 dagar från 8 maj- 1 juni.

Totalt har vi varit 20 personer som tillsammans har utfört 63 persondagar.

Ett stort tack till alla som medverkat till årets lyckade Ängsjölyft!

Foton: Bo Sundén



Vår målbild för juniorer och seniorer

Av: Malin Kvarnefalk Datum: 2017-06-23

För att bli en ännu bättre klubb att träna och tävla i samlades vi i Granskog den 15 juni till en junior och seniorträff och pratade om vår målbild och hur vi ska ta oss dit. Här är det vi enades om att göra:

Målbild på 5 års sikt

Vi vill etablera en miljö där man kan utvecklas som orienterare oavsett vald ambitionsnivå, med många tjejer och killar på träningarna.

Resultatmål:

- Minst tio personer som är förberedda för och deltar på Swedish League och SM.
- SM stafetten (vi ska ha ett mål att vara med på och placera oss på SM stafetten men behöver fundera lite mer formuleringen)
- 10-mila: etablera ett damlag bestående av juniorer och seniorer som vill springa i första laget. På herrsidan är målet att få förstalaget bland de 50 bästa med löpare som kontinuerligt tränar med klubben, samt minst två andra fullföljande lag.
- På 25-manna är målet att ha ett lag bland de 30 bästa samt minst 3 andra lag

Vad ska vi göra för att nå målen?

- Upptaktssamling tidigt inför kavlar
- Träningsläget inför tex 10-mila. Alla välkomna även de som inte ska springa 10-mila
- Tävlingsläger
- Granskogsläger
- Spontana träningar
- Prata med yngre och ta med dem på träningar/tävlingar
- Tjejaktivitet, träning – Siri, Agnes
- Ha träning tillsammans med yngre tjejer för att lära känna dem
- Åka gemensamt på Vinternattcup och Mila by night
- Prata orientering ofta med andra för att sprida intresse
- Sprid information om spontant träningar och andra händelser till andra chat/fb/etc
- Träna söder om stan varje månad. Gärna nära tågstationer
- Återkommande träffar med Junior/Senior
- Genomgång av årsmål. Sätt gruppsmål och individuella mål
- Fler kortsiktiga mål (aktiviteter) för att nå 5-års målen

Nu ska vi visa det här för styrelsen och sedan behöver vi alla hjälpas åt att nå hit. Elit och träningskommittén kommer tillsammans med alla som tränar driva att det sker.

Sommarhälsning från JOK:s ordförande

Av: Mats Lundbäck Datum: 2017-06-29

Midsommar har passerats och vi är på väg in i sommarperioden, med alltifrån ny grundträningsperiod, läger, Naturpass till mer eller mindre lättsamma sommartävlingar. Våren har varit framgångsrik och tagit JOK till nya höjder.

Elit och träningsverksamheten går starkt framåt i form av att JOK tagit många fina mästerskapsplaceringar på distrikts- och Sverige-, och VM-nivå med en bredd som vi inte sett på länge. Vi är även många gånger den största klubben på tävlingar runt om i landet.

Motionsverksamheten lockar fler och fler att testa på orientering i vuxen ålder via Motionsorienteringarna.

Ungdomsverksamheten kännetecknas av både bredd och topp. Glädje, träningsflit och ambition är hög i alla åldersgrupper.

Vi har ett fantastiskt **ledarengagemang** som håller hela verksamheten igång och **kittar ihop oss socialt**. Vi arrangerar tävlingar och träningar. Vi kokar soppa och tar oss tid att kommunicera via hemsida och sociala medier. Vi håller igång Granskog och hanterar den administration som krävs för att JOK ska fungera som klubb. Det är fantastiskt inspirerande att se och känna all energi.

Efter en dryg månad som ordförande kan jag även konstatera att det inte saknas idéer på vad vi kan göra ytterligare för att utvecklas. Det verkar nästan finnas lika många idéer som medlemmar J. Förra veckan hade vi första styrelsemötet i den nygamla uppställningen efter årsmötet (protokoll läggs upp i filarkivet). Det gäller för styrelsen att tillsammans med sektioner och kommittéer att **hitta rätt balans mellan alla idéer hur vi vill utvecklas och vad vi mäktar med att genomföra**.

Styrelsen kommer kortsiktigt att fokusera på **tre utvecklingsområden**:

- Elit och öka tävlandet på alla nivåer
- Ledarutveckling
- Arrangemang

Elit och öka tävlandet på alla nivåer: EoT hade nyligen en välbesökt träff där framtiden diskuterades (se separat reportage på hemsidan). Vi vill att JOK ska vara en orienteringsklubb man söker sig till för att elitsatsa. Vi har ett otroligt professionellt upplägg för en individuell elitsatsning och jobbar för att bli en attraktiv staffettklubb i alla åldersklasser. Vi vill även jobba för fler att JOK:are i alla åldrar ska delta på tävlingar och åka med på läger.

Ledarutveckling är stommen för att hela verksamheten ska utvecklas. Vi vill lägga speciellt fokus på ledarutveckling för att öka antalet juniorledare, öka antalet föräldrar som engagerar sig i JOK och öka antalet kvinnliga tränare och ledare (gäller inte minst styrelsen!)

Arrangemang kittar som sagt ihop oss socialt men utgör även basen för att vi ska ha en solid ekonomi. JOK är redan en duktig arrangörsklubb med gott renommé och vi vill bygga en stabilare verksamhet kring respektive arrangemang för att fler ska våga ta ansvarsposter eller bara ställa upp och arrangera. Det ska vara kul att arrangera och fixa tillsammans. Vi håller även på att se över hur vi deltar som arrangörer i stortävlingarna 25manna och 10-mila. Först ska vi se till att det blir ett lyckat Lång-DM och 25-manna till hösten. Anmäl dig som arrangör på hemsidan.

Vad tycker du? Vi vill även gärna ha en diskussion med er alla om hur ni vill att JOK ska utvecklas långsiktigt. **Kontakta** oss i styrelsen eller **diskutera** mellan varandra, antingen direkt eller via debattforumet på JOK:s hemsida.

Med hopp om en Orienteringsrik och avkopplande sommar

Mats

Riksläret 2017

Av: Niklas Svensson Datum: 2017-07-12

Söndagen den 25e juni åkte ett gäng glada JOKare upp till Idre för att delta i det roliga Riksläret 2017.



Nytt för i år var just att det hölls i Idre istället för Sälen där det gått de senaste åren och att Harald



som brukar köra sydbussen istället körde nord. På vägen upp stannade vi på ett matställe utanför Falun där även syd stannade. De på matstället hade blivit förvarnade innan så att de kunde förbereda sig för att det skulle komma två bussar med hungriga orienterare. När alla hade ätit klart fortsatte färden. Inne i bussen fördrevs tiden på olika sätt. En del diskuterade tävlingar, andra lyssnade på musik eller kollade på film, andra gjorde korttrick och vissa körde Rubiks kub. Av dem var vårän Hampus Norrby mästaren. Hampus och Oskar var årets ledare. På bussresan bestämdes det att vi skulle köra en långdistans vid boendet när vi kom upp men Rikslägerledningen hade andra planer. De hade gett vår stuga till Gotland! Som tur var löste våra duktiga ledare problemet och vi kunde inkvartera oss i två andra stugor. Efter en samling i en av stugorna var det dags för mat och

invigningen av Riksläget. Under invigningen träffade vi våra lag och tävlade i lägets första tävling. Varje lag fick en karta med två kontroller och en fråga med två svar. Svaren ledde till en av kontrollerna. Svarade man fel kom man fel och rätt kom man till rätt. Tyvärr hade en kontroll försvunnit så tävlingen fick avslutas utan poäng till något lag. Men Järfälla som fortfarande var träningssugna begav sig då upp på toppen av Idrefjället där det fanns en sprintträning. Träningen var väldigt rolig med många fina vägvalsträckor som vi skulle testa flera gånger under veckan. Dagen led mot sitt slut och vi tvättade av oss och hoppade i säng efter en samling i stuga 3.



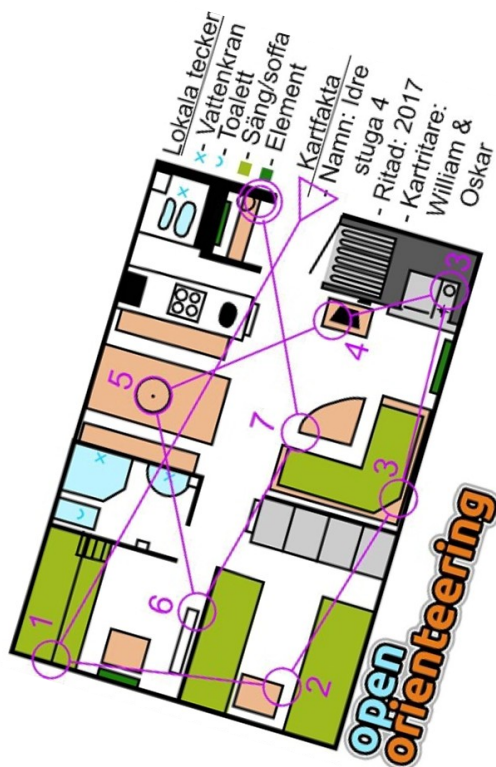
Måndagen den 26e juni vaknade ett gäng trötta JOKare upp i Stugbyn, stuga nr 3 och 4. Väckning var klassisk cymbalmusik fast med kastrullock. Idag skulle vi springa ett riktigt långt pass på förmiddagen så efter frukosten var det många som köpte sportig gel eller något annat att förtära under passet. Under måndagens samling hade vi fått två kartor som ledde från en parkering där vi släpptes av bussen tillbaka till Idre. Kartorna innehöll många sträckor som gick över stora delar av kartan. Vi fick själva välja hur vi skulle dra våra banor men vi delade upp oss i grupper så att ingen skulle vara ensam upp på fjället. I min grupp som bestod av Erik, William, jag och en lång skugga (även fast solen stod högt) valde att springa upp på Städjan i mitten av loppet. Många andra sprang också upp på städjan och det var värt varje höjdmeter. Under Oringen förra året tänkte jag "Hur kan utsikten bli bättre?" och nu vet jag hur. En stor skillnad mellan Idre och Sälen tyckte vi var att Sälen är mer bebyggt medans Idre är lite mer isolerat och naturnära. Kort efter att vi återvänt var det lunch. Alla våra måltider åt vi på ett stort värdshus i Idre. Andra passet bestod av två korridorer, en av dem gick delvis upp på fjället. Det var svår orientering som väntade oss men vi klarade det med koncentration och bra framförhållning. Efter att ha vilat ut oss och duschat av oss var kvällen öppen för aktiviteter. Många träffade sina lag för att ta olika selfies som var ett sätt att tjäna poäng till onsdagens äventyrsdag. Det kastades frisbees och vi upptäckte att de lömska skåningarna hade knutit ihop våra skor som bildade en lång lina. Dock behövdes sömn efter dagens tuffa pass och i min stuga var det inga vakna vid 23.



Tisdagen den 27e juni var det dags igen och efter frukost åkte bussen mot dagens träning. Dagens första träning var OL-intervaller. Vi startade samtidigt alla från Järfälla och några från Sundbyberg. Terrängen var väldigt fin, tydliga höjdkurvor som slingrade sig på de mest märkliga sätten, öppet och snabblopt även om det var mycket sankmark. Efter lunch var det dags för Slalom-OL. I Slalom-OL sprang man två och två mot varandra. Det fanns två sträckor av varje sträcka som gick likadant. En person sprang banan åt ett håll och den andra åt andra hållet. Vår ledare Oskar vann ledarklassen och fick ett pris senare på torsdagen. Vissa valde att stå över tävlingen och köra lite annan

träning istället. Under dagen hade William och Oskar ritat en karta inne i deras stuga och bjöd på kvällen in till en urban. På banan var kontrollerna gömda och man behövde hitta dem innan man kunde fortsätta till nästa.

Onsdagen den 28e var det äventyrsdag. Vi träffade våra lag och fick en spegelvänd karta med olika stationer. På stationerna kunde man vinna poäng och bokstäver. Av bokstäverna skulle man bilda en mening som ledde till en hemlig plats. Förs till platsen fick flest poäng andra lite mindre och så vidare. Platsen var toppen av



slalombacken. Mannes lag vann pris för bästa laginsats då de hjälptes åt att hjälpa upp de som inte orkade springa i backen. Mitt eget lag vann också pris men det var för att vi fjäskade och gav blommor till alla ledare för en förhöjd chans att få pris. Det var ingen Järfällare på topp 3. Efteråt var det varmt och många valde att bada i utebadet och tävla i rutschkanorna. Vi badade även dagen innan men då var det kallare och blåsigare så det var lite skönare att bada den här dagen. William hade gjort en till karta, den här gången över stugbyn där vi sprang en sprint på kvällen.



Torsdagen den 29e var det två fjällpass. En parövning där man skulle beskriva hur man orienterade och lära av varandra. Det andra passet var ett downhillpass och de flesta stannade upp lite och beundrade terrängen. Tyvärr började Rikslägre tida mott sitt slut och snart var det dags att åka hem :(.

Fredagen den 30e fick man välja vad man körde på morgonen förutsatt att man städade och var klar vid

utsatt tid. Sedan var det dags för hemresa. På vägen stannade vi i Hedemora. Jag själv, Hampus och Jonatan Ståhl åt på Lappens grill och alla som gick miste om mycket åt på McDonalds. Väl tillbaka i Rotebro var lägret slut för denna gång. Jag själv som inte får köra igen nästa år skulle vilja passa på att tacka för dessa fyra Riksläger och uppmana alla som får åka att åka på årets roligaste läger! (Rikslägre är roligaste läger och Halikko roligaste tävling!)



Järfälla OK vinner Silverkotten för sin utmärakta ungdomsverksamhet!

Av: Maria Edvardsson Datum: 2017-07-25

Under prisutdelningen på O-Ringens första dag fick stolta JOKare gå upp på scenen för att ta emot det fina priset Silverkotten för vår ungdomsverksamhet och vi firade glatt med tårta efteråt på campingen.



Silverkotten 2017:

Skogssportens Gynnare delar årligen ut tre stipendier till en förening från vardera Götaland, Svealand och Norrland, varav en utses till årets ungdomsförening och tilldelas konstnären Olle Carlströms miniskulptur Silverkotten samt en prissumma på 20 000 kronor. De två övriga föreningarna får vardera 10 000 kronor.

Motivering:

Järfälla OK har under de senaste fem åren gått från att ha varit en förening med en handfull ledare och 30-talet barn och ungdomar i verksamheten till att idag kunna räkna in c:a 20 ledare och omkring 130 aktiva barn och ungdomar - samt en kö till verksamheten!

Rekryteringen sker främst på två sätt:

- Member gets member – nöjda barn och föräldrar som varit med något/några år rekryterar spontant nya barn från vänkretsen.
- Ängsjölyftet – den riktade verksamheten mot skolorna i Järfälla kommun där klubbens äldre medlemmar träffar skolbarn som de introducerar i orienteringens värld. Skolkartor finns vid ett antal av kommunens skolor.

Föreningen lägger stor möda på de administrativa rutinerna för redovisning av alla olika aktiviteter. Samtliga ledare med gruppansvar rapporterar löpande aktiviteter i Idrottonline. En person i föreningen har dessutom ett övergripande ansvar för aktivitetsrapporteringen som man tillsammans med rutinen för medlemsavgifterna använder för att få bättre kontroll på vilka barn som tillkommit

och/eller lämnat verksamheten.

Järfälla OK är en aktiv tävlingsarrangör och arrangerar många motionsorienteringar som genererar nya medlemmar. 2016 arrangerade föreningen Ungdomsseriefinalen, ett uppskattat arrangemang som fick många rosor från Stockholms OF och aktiva och ledare från de övriga deltagande klubbarna.

Föreningen genomför träningar varje tisdag året om, under vintern inomhus för de minsta, samt olika former av dagläger och stafettläger m. m.

Järfälla OK har vi idag en fullt utbyggd rutin för rekryteringen av ledare/tränare/funktionärer och där är ungdomssektionen mycket involverad.

2016 var Järfälla OK:s bästa ungdomsår på en hel generation. De som varit med i klubben länge jämförde den med "hur det såg ut på 1980-talet". Klubbens stora framgång var att bli 2:a i Stockholms Ungdomsserie, som i sig växt till rekordnivå. Föreningen vann Nordcupen och hade stora framgångar i flera ungdomsklasser under året.

Järfälla OK har en fin och genomtänkt verksamhet och får som mottagare av Silverkotten 2017 stå som förebild och stimulans för andra föreningar att lyckas med sin verksamhet. Skogssportens Gynnare säger grattis till Järfälla OK och lycka till med att ta nästa steg i utvecklingsarbetet med devisen: Bredd ger spets, inte tvärt om!



Storslam i Armbjörnsarp

Av: Maria Edvardsson Datum: 2017-08-07

Sommaren 2012 började planeringen inför detta års Ungdomens 10MILA. Då var Järfälla OK med för första gången på några år och vi var där för att lära. Vi hade kommit fram till att om vi utvecklas som vi vill kommer vi kunna gå väldigt bra på U10MILA 2017, året då våra 99:or är 18 år, och så blev det!



Till årets U10MILA hade vi fyra lag till start, två stycken i HD12 och två stycken i HD18. Med dessa lag lyckades vi nå alla de fyra mål som vi gemensamt satte upp på vår upptaktsträff tisdagen innan stafetten

- Ha roligt
- Stämpla rätt
- Njuta när vi ligger ensamma i tät
- Komma topp 7

Vi hade väldigt roligt, fast det var tungt, grönt, blött och långt för en del i skogen. Vi stämplade alla rätt (totalt 31 sträckor). Vi låg i ledning och kom in först på två sträckor och de som gjorde det njöt. Vi kom 5:a i HD18 och vi var med i täten från start och gav alla oss ledare en oförglömlig natt.

Vår resa började på fredag morgon med några bilar som åkte redan klockan 10 med våra yngre löpare och sedan 11:30 med våra två mini-bussar och ytterligare några bilar med övriga. Väl nere i Armbjörnsarp reste vi tälten och packade upp just innan regnet började och starten för HD12 stafetten gick.

HD12:

Vi hade två lag till start och glädjande nog flera barn som för första gången var med på U10MILA. Båda lagens samtliga deltagare gjorde fina lopp och gav 29 resp 74 plats i det 110 lag stora startfältet. Bland debutanterna i sådana här stora sammanhang fanns Calle Ö, Frasse, Hampus och Victor – kul!



Hampus, Stina, Fransis, Calle, Simon och Victor från HD12 lagen.



Genomgång kvällen innan.

HD18-lag1:

Vi hade ett väldigt starkt lag i år, men ett starkt lag på pappret gör inte en bra prestation om inte man har dagen och det hade vi denna helg. Alla var friska och skadefria och alla gjorde väldigt stabila lopp. Totalt i laget bommade vi mindre än 10 minuter, kan vår klubbälvling årets spikare vara en bidragande orsak till detta? Uppställningen för vårt HD18- lag1 gick ut på att vi ska vara med i draget i stafetten och kunna skicka ut våra löpare på de raka sträckorna i hängläge och det lyckades vi med.

Det börjar med tre nattsträckor och vi startar med tre H18-löpare. Först ut var Noel och trots lite strul med pannlampan kom han i i den 30+ stora klungan knappa 2 minuter efter. Han växlar till Oskar som ganska snabbt är i kapp och ihop med några andra lag borrar på och splittrar upp fältet och även till slut lyckas föra upp oss i ledning. Nu tar Benjamin över och han springer i en löpstark klunga om tre som han via bra orientering i slutet springer ifrån och även han kommer in först, får en snygg tröja och blir intervjuad.

Nu har det faktiskt gått lite bättre än förväntat då de lag Benjamin kommer in med inte har så starka orienterare på sträcka fyra, den långa raka gryningssträckan och Anton som nu tar över behöver göra orienteringen i tät själv och det lyckas han bra med och vid varvningen ligger han fortsatt i ledning och den jagande klungan med starka H18-killar är ännu inte ikapp. Tyvärr blir det en liten bom efter det och klungan glider förbi utan att han ser det och vi ligger nu på plats 6, tre minuter efter tät.



Johan på upploppet



Oskar och Benjamin i sina nya fina T-shirts

Nu är det tre gula sträckor och först ut är Niklas/Hampus som borrar på och tar två placeringar bl.a. eftersom Hampus drog med sig fem löpare på fel stig och Niklas drog rätt. Nu tar Erik över och han blev jagad av hästen från Hagen och håller trots det vår placering och växlar till William och han går fortsatt starkt och nu är vi trea.

Nu är det två gafflade orangea sträckor och Manne tar den första. Vägvalen blev inte de bästa för honom denna dag, för mycket rakt på och över höga berg istället för runt om, men det går stabilt och vi ligger nu sexa. Nu går Johan Lu ut tillsammans med IF Hagens bästa H18 Olle Hedman som Johan jagar ifatt till startpunkten (och han ser väldigt förvånad ut när han blir omsprungen). Johan går fortsatt stark och nu är vi femma och Johan La går nu ut på den sista sträckan.

Johan går bra och stabilt och pendlar mellan placering 4-6 och lyckas efter lite möda ta alla kontroller rätt och föra in oss på en otroligt fin 5:e plats. Först detta år kom 12 mustasch prydda killar från Tampereen Pyrintö, följt av Helsingin Suunnistajat, IK HP, hästarna från Hagen och just efter oss det Danska laget FarumTisvilde Ok - äntligen har vi fått revansch från den nesliga förlusten mot OK Själland på sent 80-tal.



Prisutdelning

HD18-lag 2:

Detta år valde vi att ha två mixlag och i vårt andralag hade vi hälften killar och hälften tjejer. Vi hade även lånat in Eskil från Sumpen och Antons tyska kusin Konrad. Löparna i detta lag gjorde de mest imponerande insatserna då flera av dem fick springa för dem tuffa sträckor mot många gånger betydligt äldre och mer rutinerade löpare. Det gick trots detta bra och vi blev godkända. Även detta lag utmärkte sig och det bl.a. genom Isak vinst av omstarten upp till startpunkten.

När nu alla våra löpare var i mål blev det några timmars välbehövlig vila innan medeldistansen började. Även där gick det bra bl.a. med dubbelvinst i H16 via Johan och Johan, andraplats i H12 via Jonatan. Efter dusch och middag var det dags för utflykt till Tranemo där socker och fett i alla dess former inhandlades. Sista dagen sprang vi långdistans i en väldigt brötig terräng och Victors pappa Jona gick segrande i striden i ÖM2 mot Siv och Anja.

Nu laddar vi alla om till höstens alla spännande stafetter och hoppas vi får lika roligt på dem. Vi har bl a Österåkerskaveln, 25manna och DM-stafetterna att se fram emot!



Bella och Miia diskuterar vägval efter målgång.

Johan Langerak vann etappseger på O-ringen

Av: Gunilla Schönning Datum: 2017-08-12

Första etappen var en katastrof, andra etappen kom han fyra. Tredje dagen satt allt som det skulle och Johan Langerak vann en efterlängtdad etappseger på O-ringen i Arvika. Ett antal tårtor senare landade han totalt på en tiondeplats i klassen H16.

Grattis Johan! När förstod du att du hade chans att vinna?

– Vid näst sista kontrollen. Då visste jag att jag hade gjort ett bra lopp och att jag hade ungefär fyra minuters försprång på Viktor Svensk som brukar vinna. Det här är min absolut största orienteringsseger någonsin.

Johan Langerak har tidigare vunnit två individuella DM-guld och nosat på O-ringens etapper ett par gånger förut, senast på O-ringen i Borås där han kom tvåa.

Sluttiden på den vinnande etappen i år blev 32,19 på en bana som var 5,5 kilometer. Nästa år blir det tuffare.

– Då går jag upp en åldersklass och möter de som är ett år äldre.

Träning i dagsljus

En vecka efter O-ringen sprang Johan sista sträckan på ungdomens tiomila där Järfälla landade på femte plats. Bättre än på många år och han är förstås väldigt nöjd även med det.

Johan Langerak börjar i höst andra året på Sandvikens Ol-gymnasium. Han menar att det är bra sparring att få springa med andra som elitsatsar. Minst sex timmars effektiv träning varje vecka. På vintern längdskidor, löpning, styrka och spinning, på sommarhalvåret mer orientering.

– En fördel är förstås att vi alltid kan träna i dagsljus eftersom träningen är schemalagd. På hemmaplan i Järfälla blir träningen mest nattorientering.

Fördel med orienterarfamilj

Förebilder har han flera, Peter Öberg som nu lagt av och Thierry Gueorgiou förstås. Men familjen är också viktig och han är inte den enda snabbblöparen i familjen.

– Det betyder mycket att alla har samma orienteringsintresse, säger han. Annars skulle jag inte ha samma möjligheter att träna. Och O-ringen blir alltid en familjeresor varje år.

Något råd till de yngre i klubben som vill följa i dina och dina bröders fotspår?

– Håll igång och ha kul på orienteringen!

Inför viktiga tävlingar försöker han sova mycket, äta bra och läsa gamla kartor. Nu närmast satsar Johan Langerak på en riktigt gul medalj på Ungdoms-SM i september.

Vi håller förstås tummarna!



Nästa år blir det tuffare

DM-medaljer till Järfälla OK

Av: Maria Pedersen Datum: 2017-09-03

När 2017 års DM i medeldistans avgjordes lördagen 2 september i Skråmstalund, 5 km öster om Bålsta, gick det bra för Järfälla OK:s löpare.

81 JOKare deltog och visst blev det DM-medaljer också..



Medaljörer som fastnade på bild: Jonatan Anderson, William Grunder, Johan Langerak, Oskar Edvardsson och Birgitta Billstam.

DM-Guld: Johan Langerak i H16 och Birgitta Billstam i D70

DM-Silver: William Grunder i H14, Oskar Edvardsson i H18 och Anne Lundmark i D65

DM-Brons: Jonatan Anderson i H12, Amanda Mörkfors i U2 och Karina Langerak i D55

Grattis till våra duktiga löpare!

Sammanställning av JOKs DM medaljörer i DM 2017

Sprint-DM onsdag 10 maj 2017

1	Nils Edvardsson	H45
1	Anders Nissar	H60

Medel-DM lördag 2 september 2017

1	Johan Langerak	H16
1	Birgitta Billstam	D70
2	William Grunder	H14
2	Anne Lundmark	D65
2	Oskar Edvardsson	H18
3	Jonatan Anderson	H12
3	Karina Langerak	D55

Lång-DM söndag 3 september 2017

2	Oskar Edvardsson	H18
3	Anton Silier	H16

Natt-DM fredag 8 september 2017

1	Karina Langerak	D55
1	Ulf Radler	H65

2	William Grunder	H14
3	Johan Langerak	H16
3	Oskar Edvardsson	H18
3	Peter Lundberg	H55

Stafett-DM söndag 10 september 2017

1	Anton Silier	H16
2	Johan Lundbäck	
3	Johan Langerak	
1	Moa Höök	Ung12
2	Vigdis Kuosku	
3	Amanda Mörkfors	
1	Anders Lund	H180
2	Sven-Inge Nylund	
3	Peter Lundberg	
1	Anders Boström	H120
2	Robert Pedersen	
3	Magnus Lennartsson	
2	Thierry Reignier	
3	Nils Edvardsson	

Spännande och lyckosamma SM-dagar

Av: Maria Edvardsson Datum: 2017-09-24

Nu är SM över för detta år och vi summerar här resultaten från de senaste två helgerna.

På USM i Umeå blev det brons för Johan Lundbäck och en 9:e plats till Johan Langerak på sprinten. På lång-SM gick både Benjamin och Oskar vidare till A-final. Benjamin kom 33:a och en förkylning stoppade Oskar från start. På medel-SM gick både Johan Langerak och Oskar till A-final och i finalen lyckades Oskar knipa en 5:e plats och Johan kom 34:a. SM-helgerna avslutades med stafett och där kom vårt H20-lag på 19:e plats.



Men SM är ju inte bara topp-resultat..

USM:

Detta år hade vi hela 12st ungdomar anmälda till USM som gick i Umeå och Isak Langerak med som ledare på plats (han studerar sedan några veckor där). Tyvärr stoppade en envis förkylning Isak Westring från att resa med så till slut blev det bara 11 glada ungdomar som torsdagen den 14:e begav sig till Sthlms central och spottkoppen för att där träffa övriga ungdomar från Stockholm. Detta år var det nattåg som gällde och det var väldigt uppskattat.

Första dagen var det dags för sprint och det vara en ganska lång väntan i en gymnasal innan det startade. Det var många fina prestationer och resultat och bäst lyckades Johan Lundbäck som



Stockholmarna som kom på podiet i sprinten

blev 3:a i H15. I H16 fick vi två fina resultat via Johan Langerak och Anton Silier (9:a och 12:a). På flicksidan gick både Ellinor Björklund (D16) och Sofia Edvardsson (D15) bra och båda gjorde stabila lopp och kom i mitten av resultatlistan.

På lördagen var det dags för långdistans och det verkar ha varit både en fysiks tuff terräng och utmanande orientering. Vi fick denna dag inga resultat som räckte till podiet, men bra resultat och prestationer från Manne Hammarberg och Johan Lundbäck i H15 som kom 21:a och 22:a, Anton Silier i H16 som kom 20:e och Ellinor Hamberg som kom mitt i resultatlistan.

Sista dagen var det distriktsstafett och våra ungdomar representerar då Stockholm. Traditionsenligt var det vackra ansiktsmålningar på och dans och sång till 'Stockholm, Stockholm, Stad i världen'. Det slutade i dur för Stockholm då vi vann stafetten, dock denna gång utan någon JOK:are i laget.



Krigsmålningar och dans.

Våra ungdomar verkar ha haft väldigt roligt på resan som avslutades med gemensam pendeltågsresa sent på söndag kväll.



Äntligen hemma igen

SM-lång:

SM-lång gick i Klockhammar i Kilsbergen (de blå bergen) och inleddes med kval på lördagen. Vi hade tre juniorer till start, Benjamin, Noel och Oskar. Benjamin och Oskar gick vidare till A-final.

Oskar vaknade tyvärr med en förkylning så på söndagen hade vi endast Benjamin och Noel till start. Benjamin gjorde ytterligare ett bra lopp och kom in i ledning. Det räckte till slut till en 33:e plats.

SM-medel:

Även SM-medel gick i Örebro, men strax söder om i Nyckelhult och terrängen här var betydligt plattare och mer likt norra Stockholm enligt speakern. Till medel SM hade vi sex löpare till start, Benjamin, Jefta, Johan Langerak, Johan Lundbäck, Noel och Oskar och de huserade under helgen på hotell Best Western i Eurostop Örebro och drack väldigt mycket chokladdryck. Med på resan var även Anton från Waxholm.

Första dagen var det dags för kval och det gick allra bäst för Johan La och Oskar som stabilt tog sig vidare till A-Final. Jefta fick tyvärr en översträckning i knät och fokuserade efter kvalet på att vara lagledare.

På lördagen var det dags för finaler och banorna gick nu i betydligt svårare terräng och det bomrades mer än i kvalet. Det blev inte mycket bom för Oskar som kom in i ledning och det räckte ändå till en 5:e plats i finalen.



Benjamin ekiperar sig.



Podiet H18 medel-SM

Men dagen var långt ifrån över för våra SM-löpare. På väg ner i hissen till middag 'råkar' hissen stanna och dom blir kvar där i 40 minuter medan en reparatör försöker få upp dörrarna. Det slutar med att de får krypa upp igenom en ca 50 cm hög springa och Jefta får beröm av reparatören för att han är en bra kapten för vårt gäng. Vi har dock börjat en brottsutredning för att se om det är någon av våra kombatanter som ville stoppa oss från start - vi får återkomma i denna fråga.



Fast i hissen - räddade.

SM-stafett:

Sista dagen var det stafett och det var mycket att göra redan dagen innan då vi pga knäskador på både Jefta och Johan Lu behövde ringa in två reserver till vårt H21-lag. Turligt så var både Eric Roller och Aleksandr Manoylov genast med på att springa. Vår resa började redan 05:52 i Kallhäll då Aleksandr hämtades från stationen och gick vidare till Bro för att hämta Eric. Väl framme i Ånnaboda började vi undra vart vi kommit då dimman låg tjock i de höga bergen.

Men först till start var Johan Langerak i H20 och han fick en OK start, men inte super vilket gjorde att han fick springa stora delar av banan själv. Han gick dock stabilt och kom in 24:a, 6.27 efter tät. Han växlade över till Benjamin som tyvärr inte gick lika super som helgen innan och vi tappade till plats 33. Han växlade till Oskar som gick ut 20 minuter efter tät. Oskar startade väldigt bra och vid varvningen var vi uppe på plats 20 och på sista halvan tog han ytterligare en plats så vi slutade 19, 4:e bästa Stockholmslag. Det var andra året i rad vi ställde upp med denna trio och vi blev några platser bättre än förra året.

H21 med Nils på första startade 10 minuter efter H20 och Nils gick strålande från start, vid första radio låg han 20:e. Några radio-rapporteringar senare dundrar han in på 3:e plats, 12s från tät, och får nog Eric som står och väntar på att växla att tända till lite extra.

liveresultat.orientering.se						
Senaste passeringarna						
10:20:24: Simon Lundin (H21-1) passerade Radio 102 med tiden 40:19						
10:19:24: Nils Edvardsson (H21-1) passerade Radio 102 med tiden 39:15						
10:19:24: Erik Folkesson Blom (H21-1) passerade Radio 102 med tiden 39:18						
Välj klass	H21-1 Öppna i nytt fönster					
D20-1	#	Namn / Klubb	Start	Radio 101	Radio 37	Radio 102
D20-2						Radio 1
D20-3		Love Berzell	09:40:00	09:40 (18)	24:38 (53)	39:03 (1)
D21-1		OK Ravinen 2		+00:51	+03:56	+00:00
D21-2		Emil Lauri	09:40:00	10:18 (45)	23:43 (45)	39:07 (2)
D21-3		Kamrat och IF KIF 1		+01:29	+03:01	+00:04
H20-1		Nils Edvardsson	09:40:00	09:42 (20)	23:29 (43)	39:15 (3)
H20-2		Järfälla OK 1		+00:53	+02:47	+00:12
H20-3		Erik Folkesson Blom	09:40:00	09:55 (27)	24:40 (54)	39:18 (4)
H21-1						(40:40)

Men det var tyvärr fel på radorapporteringen för de ca 50-lagen innan oss. Vi fortsätter tappert och är en av de sista klubbarna som lämnar arenan, med två godkända lag och lite trättisar.

Nu laddar vi om mot kommande helgers roliga tävlingar.

JOK dubbelt prisbelönat på årets StOF konvent

Av: Mats Lundbäck Datum: 2017-11-19

JOK:s Lång-DM framröstades till 2017 års bästa arrangemang under StOF:s konvent för alla orienterare i Stockholm.

Järfälla OK representerades av Birgitta Billstam, Andreas Grunder och undertecknad på årets konvent för Orienterare i Stockholm. Konventet är uppbyggt kring sektionsträffar, en gemensam samling och olika seminarium kring viktiga frågor för orienteringen i Stockholm. Det är bara att konstatera att orienteringens agenda är bred. Det är otroligt inspirerande och lärorikt att få inblick i vad som är stora frågor och diskussioner i andra klubbar. Konventet är öppet för alla orienterare i Stockholm så nästa år hoppas jag att fler tar chansen att komma åtminstone på de intressanta seminarierna.

JOK:s Lång-DM framröstades till 2017 års bästa arrangemang och 2:a platsen i Ungdomsserien uppmärksammades lite extra utifrån att vi som norrklubb slagit oss in bland söderklubbarna på topp-fem-listan. Båda bragderna innebär även välkomna pengatillskott till JOK.



Nöjd Tävlingsledare Andreas Grunder

Birgitta höll ihop information kring Motionsorienteringen och Naturpass i Stockholm. En stolt ordförande kunde konstatera att även här sticker JOK ut positivt med 12 stycken genomförda Motions-OL-arrangemang. Klart flest i distriktet! Kul att vår grannklubb Sundbybergs IK var god tvåa med 8 genomförda arrangemang, dvs säga det finns gott om tillfällen att motionsorientera både i Järfälla och i vår närhet.

Förutom ordförandeträffen och den gemensamma samlingen var jag med på två intressanta seminarier. Ett om ”Att använda testresultat för att optimera sin träning” och ett om ”Kommunikation och Informationsspridning”.

Att använda testresultat för att optimera sin träning bestod av en tvådelad föreläsning, dels av Mikael Flockhardt, Idrottsforskare från GIH, och dels av Jonas Leandersson, Elitlöpare och VM-medaljör. Mikael föreläste om olika typer av tester (förberedande för att hitta rätt träningsstrategi, uppföljande för att utvärdera effekten av sin träning och prestationsförberedande tester) samt vilka utmaningar orienterare har att tolka resultaten i.o.m. att vår prestation görs i skogsterräng under så olika förhållanden. Jonas delade med sig av de olika tester han och hans klubb SNO kör för att säkerställa att träningen mot olika mål går åt rätt håll. Mycket intressant!

Kommunikation och Informationsspridning handlade om i huvudsak två saker. Utmaningen att som förbund och orienteringsklubb få viktig information att tränga igenom informationsbruset och en förberedande diskussion om tidningen StOF-Nytts framtid. När det gäller informationsbruset i dagens samhälle verkar alla klubbar mer eller mindre sitta i samma situation. Det finns mycket att

lära av varandra och jag tänker föreslå till årsmötet att vi i JOK:s styrelse ska välja in en informationsansvarig som håller ihop en kommunikationsplan/strategi. StOF-nytt var vi eniga om är en viktig kanal för att hålla ihop vad som händer inom stockholmsorienteringen, oavsett om den distribueras digitalt eller i tidningsformat. Inför StOF:s årsmöte där framtidsfrågan avgörs är alla klubbar inbjudna att utse en representant om vi vill vara med att påverka. (Säg till mig om ni är intresserade). StOF-nytt har drygt tusen prenumeranter som betalar 130 kr/år för att få tidningen hemskickad. Vill du också bli prenumerant se

<http://www.svenskororientering.se/Distrikt/stockholmsorienteringsforbund/forbundet/stof-nyttforbundetstidning/>

På Ordförandeträffen avhandlades så många olika ämnen och motioner till SOFT att jag lägger det sist i detta reportage mer i punktform för att ni ska se vad som avhandlades. Hetast var motionen om ny Ungdomsklassindelning och diskussionen, i svallvågorna av #Metoo, om gemensam värdegrund för likabehandling inom orienteringen. Viktigast frågan att snabbt hantera är Markfrågan och Polisens förfrågan om hjälp att leta rätt på försvunna personer.

- Nytt avgiftssystem för att finansiera förbundsaktiviteter, med ingångsvärdet att storleksordningen ska vara densamma men att alla arrangemang ska bidra. Kommer för våra medlemmar att påverka till exempel Nordcupen, Luffarligan och Motions-OL.
- Elit- och utvecklingsmiljöer i Stockholm där möjligheten finns att varje vecka nyttja Haninge NIU:s träningar. Målgrupp är seniorer, juniorer och äldre ungdomar. Klubbar (för JOK:s del Elit- och Träningskommittén) kontaktar StOF vid intresse.
- Tävlingsplanering 2019 - senast 31/3 ska planeringen vara gjord. Förslag finns framtaget av StOF. Tävlingsledare för samtliga tävlingar ska vara utsedda senast oktober 2018.
- 08-2025 O-ringen i Stockholm: koncept finns framtaget som bygger på arrangemang söder om Stockholm. Är vi intresserade att vara med är det bara att anmäla sig. Konceptet fryses 2022 och då avgörs även om Stockholm får O-ringen 2025. Sammanhållande från StOF är Lars Gerhardsson från Attunda OK.
- StOF:s ekonomi gicks igenom inför årsmötet.
- Från Triangel till rektangel - se Malin Kvarnefalks eminenta sammanställning på JOK:s hemsida för att förstå vad som diskuteras inom JOK.
- Markfrågor där en ny StOF-kommitté bildas för att säkerställa tillgång till marker. OL uppfattas generellt positivt men regler skapas som gör det svårare och krångligare att få tillstånd för olika arrangemang. Tanken är att klubbarna hanterar det löpande men att kommittén kan gå in med expertkunskap för att hantera specialfall.
- 25-manna iår med 375 lag från 5 länder. Bättre betyg från deltagarna än på länge och en Kvalitetshandbok är på väg med syfte att bygga erfarenhet till nästkommande års arrangörer. 2018 är det upp till oss att arrangera med Jonte Alm i spetsen.
- Motions-OL och Naturpass gicks igenom av Birgitta Billstam. Nytt deltagar-rekord för MOL med 6530 startande på de olika arrangemangen runt om i Stockholm. Naturpasset ej fullt ut rapporterat än men det tyder på en liten nedgång. Har JOK rapporterat? Någon som kan ta över stafettpinnen för MOL efter Birgitta efterlystes när hon nästa år vill satsa på annat efter att ha byggt upp MOL i Stockholm. Ingen lätt uppgift!
- Förfrågan från Polisen att hjälpa till vid eftersökning av försvunna personer. Polisen har historiskt mycket bra erfarenhet från orienteringsklubbar som hjälpt till vid eftersökningar. En inbjudan att vara med kommer gå ut från Polisen till alla orienteringsklubbar i Stockholms län.
- Diskussion påbörjad om ny gemensam värdegrund för likabehandling behövs för orienteringsrörelsen utifrån att samhället förändrats senaste åren.
- Satsning på utbildning. StOF tar fram ett utbildningskalendarium. På gång är utbildningar "Att rita en Skolgårdskarta" den 9/12, "Banläggning steg 1 och steg 2" den 19-20/1 och

”Tävlingledarträff 2018” den 31/1.

- Inkomna Motioner till Svenska Orienteringsförbundets förbundsmöte gick igenom. Jag kan tänka mig att det är några som rör upp känslor hos några av er om de går igenom, bland annat den om ny klassindelning för ungdomar*. Samtliga motioner hittar ni här <http://www.svenskorientering.se/forbundsinfo/traffarochmotesplatser/forbundsmote/2018/>

Som inledningsvis sagt, det är en bred orienteringsagenda i Stockholm. Jag har bara rapporterat från de delar jag var med på - hela programmet hittar ni här

<http://www.svenskorientering.se/Distrikt/stockholmsorienteringsforbund/Nyheter/Egnanyheter/stof-konventetpasondag/>

Hör gärna av er om ni har några ytterligare frågor om vad som togs upp eller om ni känner att ni vill engagera er mer i någon fråga.

Ordförandehälsningar

Mats Lundbäck

Årets ungdomsavslutning HD9-16

Av: Maria Edvardsson Datum: 2017-12-07

I år samlades vi alla i Ulvsätra loge i Kallhäll, en väldigt härlig men lite kylslagen lokal, för vår traditionsenliga avslutning. Vi började med att fika tillsammans med de yngre barnen och sedan mindes vi året som gått, delade ut priser i ungdomsligan och plaketter i KM.



I år var det fyra ungdomar som hade full poäng i ungdomsligan: 1:a Johan Langerak, 2:a Anton Silier, 3:a Jonatan Andersson och 4:a William Grunder. Vi hade 11 olika kategorier i ungdomsgalan och i kategorin årets stafettlag vann U10MILA stort, båtresan till Halikko var mest populär och sist men inte minst vann antalet tjejer på våra tisdagsträningar årets prestation. Jag tror att både våra tjejer och killar gillar att det är många tjejer med numera på våra träningar.



Våra pristagare i medel-KM



Niklas har fått ett stipendie av Skogssportens gynnare för hans kartritning.

Oskar blev årets spikare!

Av: William Grunder Datum: 2017-12-10

I tordags efter ett tufft intervallpass så var det prisutdelning av årets spikare där Oskar vann med en snittbomtid på 10,46 sekunder per kontroll.

Årets spikare är en tävling där snittbomtiden av tio utvalda tävlingar räknas för medlemmar mellan 13-18 år. Oskar vann med en snittbomtid på 10,76 sekunder per kontroll vilket är en försämring då han föregående år hade en snittbomtid på 9,29 sekunder per kontroll. Förra året så hade Benjamin Langerak 6 hundra delar bättre snittbomtid än sin bror Johan Langerak. I år så skiljde det ännu mindre, Benjamin var endast 3 hundra delar före Johan.

Resultatlistan:

- 1: Oskar Edvardsson 10,46 sec/kontroll
- 2: Anton Sillier 10,63 sec/kontroll
- 3: Benjamin Langerak 11,92 sec/kontroll
- 4: Johan Langerak 11,95 sec/kontroll
- 5: Erik Bovallius 13,56 sec/kontroll
- 6: William Grunder 13,71 sec/kontroll
- 7: Melker Palm 14,96 sec/kontroll



Nyårshälsning från Ordföranden

Av: Mats lundbäck Datum: 2017-12-30

Det har varit roligt att vara ordförande i JOK under 2017. Verksamheten har växt, breddats och uppmärksamats för fina resultat, bra ledarskap och gedigna arrangemang. Ambitionen och energin är hög. När vi nu går in i jubileumsåret 2018 är det viktigt att JOK utvecklas i samma takt som medlemmarna.

Så här i mellandagarna är vi många som fokuserar på mental vila från jobb/skola. För egen del fokuserar jag lite extra på att komma igång med 2018-träningen för att kunna matcha de andra gubbarna på sommarens O-ringen. Men det händer även en hel del på JOK-fronten.

Palmis outtömliga initiativförmåga och energi att arrangera träningar med olika teman har skapat en skön orienteringsstämning under julen. Jag har även lagt in Erics senaste hemsidefunktion - att synka JOK-kalendern i mobilen. Fint!

Ett STORT TACK också till Grankommittén och alla ni som betat av gransäljarpass. Det har varit spännande att följa försäljningen via Grankommitténs rapporter på Facebook och Hemsidan. Tyvärr kunde jag inte vara med på årets julgransförsäljning, vilket bara hänt någon enstaka gång de senaste 30 åren. Nya tag nästa år. Julgransförsäljningen är en otroligt fin jultradition både för gransäljare och köpare som dessutom ger klirr i JOK:s kassa.

Det finns hur mycket som helst att skriva om när det gäller 2017 och 2018, men vi sparar det till senare. Vi kommer att tillsammans summera 2017 och ta beslut om 2018 i samband med Årsmötet kl 13.00 söndagen den 18:e februari i Granskog. Hålltidpunkter inför Årsmötet:

- Sektionernas bokslut till kassören (Carin Runqvist) senast 15/1
- Motioner inskickade till Årsmötet senast 18/1(maila till: ordforande@jarfallaok.se)
- Verksamhetsberättelser (maila till: ordforande@jarfallaok.se) senast 1/2
- 2018 budgetäskande senast 1/2 till kassören (Carin)

Styrelsen beslutade bland annat på senaste styrelsemötet att inleda en anpassning av JOK:s organisation för att stötta fortsatt utveckling och att hitta en struktur där fler får chansen att vara med som ledare/funktionär. Första anhalten är årsmötet där tre motioner som berör hur vi organiserar oss kring Motion, Arrangemang och Trivsel/Fest tas upp för beslut. Protokoll i sin helhet finns på hemsidan.

Vi kommer att även att se över JOK:s stadgar och arbetsordning inför Årsmötet. [Stadgarna](#) uppdaterades senast 2005, [JOK:s Arbetsordning](#) 2009 och [Ungdomssektionens arbetsordning](#) 2013. En arbetsgrupp om Ola Bovallius, Ann Roller och undertecknad tar fram ett första uppdateringsförslag på stadgar och JOK:s arbetsordning, som sedan remissas via hemsidan. I skrivande stund är det svårt att överblicka hur omfattande uppdateringen blir, men det behövs två på varandra följande Årsmöten (alternativt extrainsatt Års-/Halvårsmöte) för att ta definitiva beslut om ändringar i dessa viktiga styrdokument. De sätter viktiga gemensamma spelregler för alla medlemmar och de blir viktigare att känna till när klubben växer.

Gott Nytt 60-årsjubileumsår

Mats Lundbäck
Ordförande Järfälla OK

Järfälla OK:s organisation 2017

Styrelsen

Mats Lundbäck	Ordförande
Ola Bovallius	Vice Ordförande, Elit, Träning
Carin Runqvist	Kassör
Mikael Byström	Sekreterare, KM
Jonathan Alm	Ledamot – Granskog, Markfrågor, Tävlingar
Erling Nordmark	Ledamot
Frank Steiner	Ledamot - MTB-O
Leif Mörkfors	Ledamot - Ungdom

Sektioner

Ungdom

Leif Mörkfors	Ordförande
Roger Sundberg	Kassör
Maria Edvardsson	
Tomas Leffler	
Ann Roller	UK
Robert Pedersen	
Andreas Grunder	
Sara Anderson	7-12 verksamhet
Conny Andersson	

Elit & Träning

Ola Bovallius	Ordförande
Nils Edvardsson	Kassör
Mikael Byström	UK, KM-ansvarig
Malin Kvarnefalk	
Mårten Waldenfjord	
Lars Palmqvist	Resor

MTB-O

Frank Steiner	Ordförande
Vakant	

Motion

Bo Winander	Motionsorientering
Karl-Axel Johansson	Naturpasset
Per Lindh	Naturpasset

Kansli

Roger Sundberg	Startavgifter
Siv Eriksson	Medlemsregister
Per och Pernilla Nilsson	Klädförsäljning

Kartor

Bo Rock	Försäljning
Ulf Radler	Kartdatabaser
Per Nylund	Markägarkontakter

Info/Hemsida

Maria Pedersen	Webredaktör
Eric Roller	Webmaster

Stugan

Lars Palmqvist	
Lars Jonasson	Materialförvaltare
Allan Edblom	

Granar

Karl-Axel Johansson
Bo Winander
Per Lennart Karlsson

Revisorer

Stefan Sundelius
Bo Rock

Valberedning

Göran Reinholdsson
Maria Edvardsson
Bo Rock

www.jarfallaok.se