

# Triangel Lajm

Medlemsorgan för Tumba orientering, Mälarhöjdens idrottsklubb och Tumba-Mälarhöjden NR 1 år 01



*Skogspuffarna på bild*



Tumba-Mälarhöjden, ÖK



**Tumba-Målarhöjden OK**  
2001



Tumba-Målarhöjden OK

**Styrelse**

Ordf	Mikael Hill	532 54 001
V ord/HD35	Bo Skoog	530 398 04
Kassör	Ulrik Englund	80 78 66
Sekr	Patrik Adebrant	
Ung	Conny Axelsson	530 362 16
SJ	Fredrik Lindström	532 559 96
PRIK	Mats Adolfsön	
KTK	Tomas Eriksson	
OL-skytte	Tor Lindström	532 532 17

**TMOK på webben**

[www.tnok.nu](http://www.tnok.nu)

**Adress/tel (Harbrostugan)**

Skyttbrinksvägen 2  
147 39 Tumba 530 366 70

**Telefonsvare**

Information 88 64 96  
Information och fax 530 366 26

**TMOK's postgiro**

197 45 76 - 9

**SJ-kommittén**

Ansvarig	Fredrik Lindström	532 559 96
Träning	Daniel Lind	689 90 18
Resor/UK	Maria Mikaelsson	689 90 18
UK	Karin Skogholm	97 28 87
UK	Per Samuelsson	99 37 15
UK	Lars Strid	689 72 76
UK	Lars Stigberg	530 344 95

Bengt-Åke Eriksson  
Lena Rosendahl

1	framsidan (skogsuffarna)
2	innsidan
3	Ledaren (Emelie)
4	Ledaren (Lasse)
5	UK informerar
6	inbjudan
7	Resor
8	Tumba inormation
9	Nya medlemmar
10	Inbjudan
11	årets första orientering
12	Tipps & Trix
12	Fundam
13	<b>Skogsuffarna</b>
14	Basta OL-skorna
14	innecuppen
15	snabbfakta
16	HD 14 lägret
18	Korsord
19	Nybörjarkurs
20	Månadsjakten
22	Afrika OL
26	Tumbaträffen
27	X
28	Skidresan
32	Det ryktas
33	innsidan
34	Baksidan
m	Nöjeskalendern

**Triangel tajm-redaktionen**

Emelie Axelsson	530 362 16
Per Lindberg	530 328 44
Diana Sarmiala	689 72 76
Karin Skogholm	97 28 87
Bo Skoog	530 398 04
Mats Törnros	646 16 32

**Klubbtidningens adress**

Triangel tajm  
C/o Per Lindberg  
Ekvägen 29  
147 33 Tumba  
[triangel tajm@hotmail.com](mailto:triangel tajm@hotmail.com)

**Manusstopp till nästa nummer**

Tor 19 April

## En ny tidning

Det här är det första numret av den nya tidningen. Om det är någon som är orolig för att klubbarna för sig ska förglömmas, ta det bara lugnt. De reportage och den information som rör de enskilda klubbarna kommer självklart att finnas med, samt varje klubbs "ledaren".

Vi fick in massor med bra och fyndiga namnförslag till tidningen. Resultatet, Triangel Tajm, var faktiskt inget av dessa. Det är ett kombinerat namn mellan förslaget "Time" och de förslag som hade med triangel att göra. Hörnen på triangeln står för de tre klubbarna. Och självklart tmo loggan. I ordet Tajm står T:et och M:et för Tumba och Mälarhöjden. Framsidan är disginad av Per Lindberg. Benen på skylten är också ett fyndigt TT, om någon inte såg detta. TT är en förkortning på Triangel Tajm.

I tidningen kommer det finnas med både gamla godingar och fräsha nykomlingar. Skogspuffarna är den nya ungdoms delen som kommer att styras i huvudsak av ungdomarna själva. Här ska de få skriva massor med skojiga och spännande

reportage om läger, träningar eller andra saker som de vill dela med sig av till resten av klubben. Det är tre ungdomar som huvudsakligen tar hand om skogspuffarna, Emma Englid, Rikard Asztalos och Filip Snäll. Men bidrag från andra ungdomar är precis lika välkomna. De tre nämnda kommer att ha en egen e-post adress som det går att skicka bidrag till eller så går det bra att lämna bidragen direkt till någon av de nämnda, självklart till oss övriga också om det är så. Om jag inte har helt fel så är det nog också på gång en liten knep och knäp sida i denna del av tidningen.

Tippset är en annan ny sida som kommer att skrivas av olika personer. Den kommer att innehålla tips på olika saker, men framförallt sånt som har med orientering att göra.

Den rätt så nystartade följetängen Ravinen kommer att hänga med. Men till skillnad från när den var i O-nytt och skrevs av olika personer i varje nummer så kommer nu Mia Mikaelsson ta hand om den. Tyvärr så blir det ingen del i det här numret pga idétorka.

O-nytt klassikern Lars kluriga X, kommer såklart att få vara kvar.

Bidrag är alltid välkomna, så vi kan få en super bra tidning. Om Du har något som Du vill dela med Dig av så skriv. Vi har nu också lyckats fixat en e-post adress. Den är okomplicerad och självklar: [triangeltajm@hotmail.com](mailto:triangeltajm@hotmail.com)

Med vänlig hälsning Emelie Axelsson

## Från TMOK's synvinkel - Lasses sista

Ett år går fort och årtusendets första verksamhetsår har redan lagts till historien. Ett bra år för TMOK där många medlemmar på ett aktivt och positivt sätt fört utvecklingen vidare. På Idékonferensen sprutades det fram idéer, som man nu som bäst håller på att utveckla vidare mellan TMOK och moderklubbarna.

2001 ökar vi satsningen ytterligare med bl. a. en utökad budget i storleksordningen 20%. Detta för att få fler medlemmar, bättre resultat och ännu bättre gemenskap och trivsel.

Men ökade utgifter ställer också krav på ökade intäkter. Moderklubbarna har visserligen stabil ekonomi men den rubbas snabbt om inte intäkterna också ökas! Det finns tre huvudområden för finansiering av vår verksamhet (här noterat en snabb bedömning av fördelningen):

- 40% Medlemsavgifter (inkl. vad vi betalar för resor, läger m.m.)
- 5% Sponsorer utanför klubbarna
- 55% Egna arrangemang

Tål medlemmarna att betala mer för sitt nöje att orientera?

Kanske, kanske inte?

Kan vi öka stödet från sponsorer?

Inte helt lätt!

Kan vi tjäna ännu mer pengar på våra arrangemang?

Inte så lätt!

Inga självklara svar, men en sak är klar, vi måste åtminstone lyckas bibehålla intäktsnivån på våra tävlingar! Förutsättningen för det är förstås att vi alla ställer upp som funktionärer så mycket som möjligt! Tävlingsledningen försöker nu bemanna olika poster för Kortdistansen och Markan under 25-mannahelgen, lördag och söndag 29-30 september 2001. En del oklarheter finns som bara måste lösas. Försök att ställa upp, det är en nödvändighet för framtiden!

Sist vill jag önska Micke Hill och den nya styrelsen lycka till med den fortsatta utvecklingen av vår fina verksamhet. Möjligheterna är obegränsade!

Lasse

### 10-mila träff

**Tid:** kl 18.00

**Datum:** Söndagen den 22/4.

**Plats:** Harbrostugan.

**Aktivitet:** Presentation av 10-milalagen



# UK informerar...

## OBS-lopp

Återigen är det dags att damma av ol-skorna och börja titta igenom vårens tävlingsprogram. Årets tävlingskalender är fullproppad med roliga tävlingar, vilka ni givetvis är grymt sugna på att springa. För att göra det lättare att sätta ihop kavlelagen har vi satt vissa lopp till OBS-lopp. Följande lopp (OBS-lopp) skulle vi bli jättegglada om ni sprang:

- 24/3 Södertälje (klassisk)
- 25/3 Måsenstafetten (kavle)
- 30/3 Täby OK (natt)
- 8/4 Kolmårdskavlen (kavle)
  
- 20-21/4 Stigtomtakavlen (kavle)
- 22/4 Nyköping (klassisk)
- 28-29/4 Tiomila (kavle)
- 5/5 OK Ravinen (klassisk)
- 6/5 Gustavsbergs IF (klassisk)
- 16-17/6 Jukola (kavle)

Årets uttagningskommitté består av:

### Dam

- Lars Stigberg
- Maria Mikaelsson
- Karin Skogholm

### Herr

- Lars Stigberg
- Per Samuelsson
- Lars Strid

Vi tackar Terese Näslund och Daniel Lind som ingick i förra årets UK, men nu avgår.

## Laguttagningsprinciper

1. Bästa lag ska tas ut för de stora kavlarna, dvs 10-mila, Dalarna, Jukola, DM, SM, 25-manna och Småland (i övriga kavlar kan undantag göras för t ex test av startsträckslöpare eller liknande).
2. OBS-lopp är grunden (kan vara både kavlar och individuella lopp) men andra resultat bedöms också.
3. Subjektiv uttagning gäller för löpare som inte kunnat delta i OBS-loppen, på grund av exempelvis utlandsvistelse eller sjukdom.
4. Om löparnas nivå anses lika, prioriteras de som deltagit mest i klubbaktiviteter av olika slag

## Principer och motiv för tjecker eller motsvarande

1. Engagemanget bör vara långsiktigt, dvs löparen ska vara medlem i klubben (SJ kan betala medlemsavgiften).
2. Vi drar nytta av det utländska medlemskapet genom att vederbörande ordnar träningsläger, lägger träningar vid Sverigebesök, ritar kartor, skriver reportage i klubbtidningen etc.
3. Vi kan få PR för klubben genom t ex Michals VM-deltagande.
4. Vi får större chans att knyta nya löpare till oss som flyttar till Sverige.
5. Endast 20-30% tas ut per lag.



Nytt

Årsmöte

6 mars

20<sup>00</sup>

PUCKGRÄND

Här väljs förhoppningsvis MIK's  
nya ordförande och styrelse.

Kom och tyck till...

## Resor under våren

### Tjeckien

Trots en sen inbjudan så har 11 personer anmält sig till tekniklägret i Tjeckien: Daniel L, Mia, Karin S, Per S, Per L, Fredrik L, Fredrik H, Linda, Emelie, Elsa samt Mattias Allared.

Till skillnad från tidigare år så kommer vi denna gång ej att springa i s.k. sandstens-terräng. Terrängen liksom kartorna ska dock hålla hög kvalité med valda delar ur 1991 års VM-banor som höjdpunkt, allt enligt vår lägerarrangör Kamil.

Avresa sker 9 mars och hemkomst 18 mars.

#### Program

fr	Avresa på eftermiddagen.
lö	Framme Tjeckien på kvällen.
sö	2st teknikpass
må	2st teknikpass
ti	1st teknikpass, bad
on	2st teknikpass
to	Heldag Praha
fr	2st teknikpass
lö	Lägerkavle, avresa
sö	Hemkomst

Priset per deltagare beräknas hamna kring 2500 SEK.

### Hälsingland

Anmälningstaket (1500 deltagare) för tävlingarna i Hälsingland under kristihimmelsfärd i vår (24-27 maj) nåddes redan den 24 januari och då hade 28 TMOK:are hunnit anmäla sig. Det är förstås något färre än vad vi hade hoppats på – detta var ju tänkt som en stor klubbresa – men samtidigt ändå glädjande att så många visade intresse så snabbt efter inbjudan.

Vi kommer att bo tillsammans i stugor vid Orbaden Konferens & Fritid till en ungefärlig kostnad av 100 kr per person och natt. Stugorna är utrustade med pentry, dusch och wc.

Transport kommer att ske i hyrda minibussar samt egna bilar. När vi åker är ännu inte bestämt. De två alternativen är förstås eftermiddag/kväll den 23 maj eller tidig morgon den 24 maj. Kanske två olika avgångar är bästa lösningen.

#### Program

tors 24 maj	Klassisk	Rehns BK
fre 25 maj	Kort	Rehns BK
lör 26 maj	Kavle	Ljusdals OK
sön 27 maj	Klassisk	Ljusdals OK

**IFK TUMBÅ ORIENTERINGSKLUBB****STYRELSE OCH FUNKTIONÄRER**

Styrelse:

Ordförande	Lennart Hyllengren	08-532 532 08
Vice ordförande	Lars Stigberg	08-530 344 95
Kassör	Christer Bjernevik	08-530 398 18
Sekreterare	Gunilla Haggstrand	08-532 523 79
Ledamot	Pär Ånmark	08-530 345 86
Suppleant	Olle Laurell	08-532 552 74
Suppleant	Johan Fors	08-530 320 26
Hedersordförande	Håkan Allinger	08-530 319 68

**AV STYRELSEN TILLSATTA KOMMITTÉER OCH KOMMITTÉANSVARIGA**

Administrativa kommittén	Lennart Hyllengren
Ekonomikommittén	Christer Bjernevik, Pär Ånmark och Lennart Hyllengren
Rekruterings- och utbildningskommittén	Gunilla Haggstrand och Anna-Lena Hyllengren
Tävlingsarrangemangs- och kartkommittén	Pär Ånmark, Lars Stigberg, Karin Lindström, Olle Laurell, Anders Käll och Roger Östlund

**ÖVRIGA KOMMITTÉER**

Harbroskommittén	Roland Gustavsson, Paul Stridh och Tore Johansson
Tumbaloppskommittén	Bo Sjöberg och Roland Gustavsson
Kartkommittén	Per Ericsson, Anders Winell och Klas Östlund
25-mannaföreningen	Pär Ånmark och Anders Winell

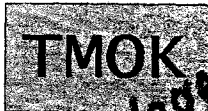
OBSERVERA: (Tidigare står fel nummer)

Harbrosugan, fax 08-530 366 70

Övriga telefonnummer till harbrosugan och telenytt är riktiga



För gammal som ung



19 maj

dagen

mer information följer...



## Till medlemmarna i IFK Tumba OK

Medlems- och tävlingsavgifter för år 2001

På årsmötena den 17 februari 2001 fastställdes följande avgifter:

- Medlemsavgiften är 300:-, dock högst 700:- per familj med samma bostadsadress.
- Tävlingsavgiften, som går till TMOK, är 300:- per medlem fr o m HD21 och 150:- from HD65

**Betalar du inte tävlingsavgiften får du själv betala alla startavgifter.**

Avgifterna skall vara inbetalda senast 2001-03-31.

Inbetalningen skall ske till vårt postgiro nr 495 56 49-1.

OBS! Kryssa noga i på inbetalningskortet vad avgifterna avser, samt ange alla betalande familjemedlemmars namn.

Medlem, som ej inbetalt **medlemsavgift**, anmäls inte till tävling i någon av klubbarnas namn och får inte heller anmäla sig i någon av klubbarnas namn.

Inbetalningskort bifogas detta nummer av klubbtidningen.

STYRELSEN

Christer Bjernevik  
/e.u./

**NYA** medlemmar





Med storken influgna:

Alexander Käll  
Ebba Adebrant  
Emil Nygren

Influgen på eget  
bevåg:

Arne Ny

Inbjudan till informationsmöte för

# FUNKTIONÄRER

till kortdistansen vid 25-mannahelgen 2001

Som du nog redan vet så kommer intäkterna till klubbarna i huvudsak från våra arrangemang. Med en insats som funktionär på våra egna tävlingar bidrar du till finansiering av alla våra andra aktiviteter.

I år arrangerar IFK Tumba OK och Mälarhöjdens IK söndagen den 30 september kortdistanstävlingen vid 25-mannahelgen. Det är den tävlingen och 25-manna nästa år som lägger grunden till föreningarnas ekonomi de närmaste åren.

Tävlingen kommer att äga rum vid Riksten och vi behöver ett engagemang av alla medlemmar i klubbarna såväl före, under som efter tävlingen. Och jag menar verkligen alla! Inte minst Du som är ny i föreningen har här en utmärkt möjlighet att bekanta Dig med både klubbmedlemmar och hur ett arrangemang byggs upp

Boka alltså in söndagen den 30 september i almanackan redan nu. Tävlingsledningen och blockcheferna kommer redan inom de närmaste veckorna att försöka göra en bemanning av nyckelposterna samt i övrigt beräkna antalet personer på de olika funktionerna i arrangemanget.

Blocken för Tävlings teknik (ansvarig Åke Samuelsson, MIK), Tävlingsadministration (ansvarig Pär Ånmark, Tumba) TC (ansvarig Sten Tideman, MIK) samt Markan är de områden som kräver mest funktionärer. Lars Stigberg, Tumba och Jan-Olav Bengtsson, MIK är ansvariga för att samordna personalförsörjningen.

**Tisdagen den 13 mars 2001 kl 19.00 - 2100** kommer vi att presentera information om tävlingen med arbetsuppgifter och organisation. Just Du skall känna Dig särskilt inbjuden till denna genomgång. Vi bjuder på en kopp kaffe med några småkakor förutom en fyllig information om tävlingen. Kaffet serveras från kl 18.30

Välkommen till informationsträffen den 13 mars. Jag räknar med Dig

Olle Laurell  
Tävlingsledare



## Årets första orientering

Efter en trevlig nyårssupé på Lunds Stadshotell, där Sten Broman var en av de ryktbara stamgästerna, vad kunde vara bättre än en nyårsdag i Tormestorp med årets första orientering? Upp och inmundigande av hotellets frukost utan störande gäster trängandes vid buffén. Iväg med första tåget norrut, mot Hässleholm, och en taxi till TC vid Tormestorps skola.

Liksom övriga 52 år tävlingen arrangerats gick den på Göingeåsens sluttningar. Vissa år har det bara varit några få tappra som lufsar runt i snön. I år, med bara lite puder på marken, var det knappt 200 löpare. De flesta år var Alte i klubben Tormestorps IF banläggare, men hade de två senaste åren i kraft av sin ålder lämnat över till nån yngre förmåga.

Kartan var en 1:10.000-del och starten gick från tidig gryning fram till kl 11:00. Närmast att jämföra är väl ett arrangemang i Vinterserien, Söderklubbarnas i Stockholm egna årliga söndagsträffar. Det fanns 7 banor att välja bland, alltifrån 2,5 km (Nybörjare) till 9,0 km (Distansorientering).

Jag valde en 5-kilometare, iväg mot startpunkten. Första kontrollen var uppe på en liten höjd – puh, vad gjorde jag igår kväll?. Sen bort längs de om sommaren så fagra sluttningarna av bokskog. Nu med ett frasande lager av frost över löven.

Så härligt, så skönt, att efter några orienteringsfria veckor åter få söka sin egen väg med en karta i hand. Branten, foten. Höjden, södra delen. Detta är ju livet!

Spurt mot mål och en välbehövlig dusch. I resultatlistan vimlade det av löpare från Skåneklubbar. Vi var nog troligen dom enda tävlande från Stockholms nejder. Markan i skolan var en av de mindre utgiftemas upplevelse. Kaffe, bulle och kaka för 5 kronor – vem slår det?

Taxi till Hässleholm och en lugn X2000-färd hem mot den Mellansvenska vintern.

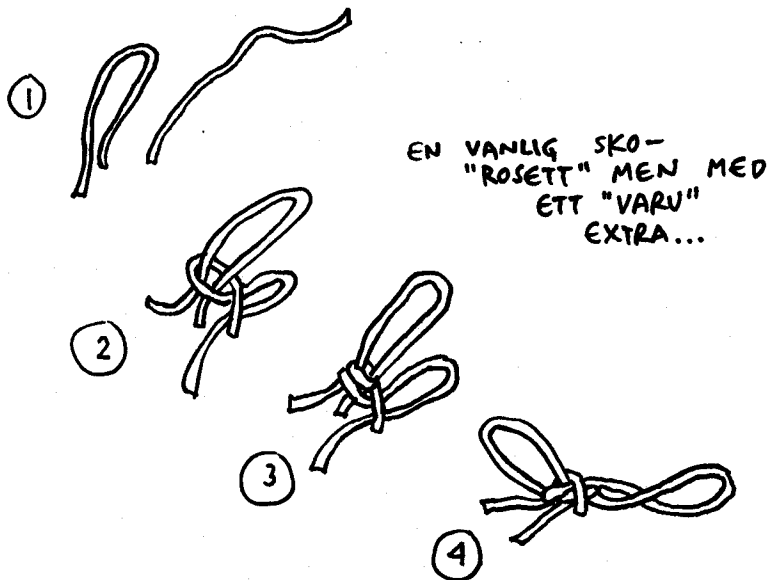
När går första Vinterserien arrangemang? Dags att planera vårsåsongen...

//Bosse Skoog,  
inspirerad av Göte, som var en stor pöt

Välkommen till  
**TMOK**  
19 maj **dagen**  
mer information följer...

# Tips och Trix

Så här gör man en skoknut som inte går upp under löpningen.



---

## Funderar'n



## FAKTA OM SKOGSPUFFEN

Hej och välkomna till en helt ny värld av underhållning. Skogspuffen är fylld med: reportage, intervjuer, tester, korsord och tävlingar m.m. Tävlingarna är tänkta för orienterare i åldrarna 6-16 år. Vårn första tävling kommer redan nu. Vad tror ni att "**JERE's**" betyder? Man får pris. Kan du svaret? Maila det till Skogspuffens hotmail: [Skogspuffarna@hotmail.com](mailto:Skogspuffarna@hotmail.com). Senast den 1/4. De två första får pris. Maila in svaret, namn och ålder. Skynda er! Vinnaren presenterar vi i nästa nummer.

Har ni några frågor, synpunkter eller förslag till Skogspuffen kan ni maila till samma adress som ovan. Mycket nöje och lycka till!

/Skogspuffsredaktionen

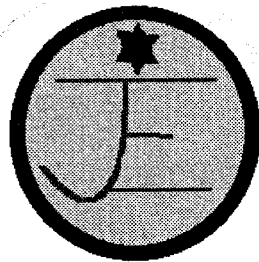
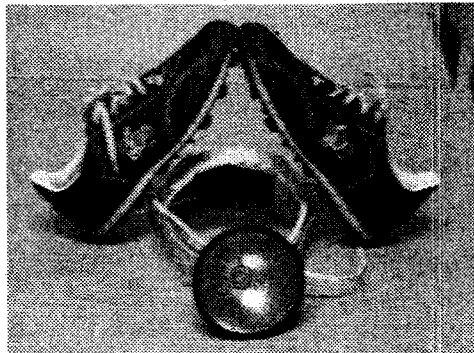


## Bästa orienteringsskorna!

Vi har kommit fram till att de bästa orienteringsskorna är "boa" dubb skor. Minst tre personer i TMOK har de. Bl.a. Filip och Richard. De går att köpa på orienteringsspecialisten. De kostar ca 700 :-.

Vi har intervjuat Richard. Så här tyckte han:

- Är de sköna?
- Ja, väldigt sköna.
- Är de klumpiga att springa i?
- Nej de är smidiga att både springa i och att ta med sig.
- Är de snygga?
- Ja, det tycker jag.
- Fäster de bra på isen när man är ute och springer?
- Ja, det gör de.
- Tack Richard för att vi fick intervjua dig.



### Innecupen 10/2-01

I lördags sprang vi innecupen i Hökarängsskolan. Dom som deltog var: Eva, Jenny, Patrik, Markus, Micke, Sebastian, Ronja, Mickis och Tor. I första heatet sprang: Jenny, Patrik, Eva och Markus. Fast tränarna var så slarviga så att Jenny och Patrik fick springa utan kodsiffror. Då höll dom på att stämpla fel, men dom stämplade i R1. Fast det tog Eva och Markus igen, så att vi vann. Då fick vi 4 poäng. Banorna gick igenom gymnastiksal, duschar och omklädningsrum. Vissa delar var i mörker. Banorna hade ca 10 kontroller. I andra heatet sprang: Micke, Ronja, Tor och Sebastian. Då förlorade vi så att vi bara fick 1 poäng. I tredje heatet sprang samma personer som i första heatet. Då stämplade vi fel och fick inga poäng. I fjärde heatet sprang: Micke, Mickis, Tor och Sebastian. Vi vet inte riktigt hur många poäng vi fick, men vi kom i alla fall inte med i final på söndagen. Markan på tävlingen dålig, för dom hade inget matigt och bullarna hade för lite pärlsocker. Dom som höll i tävlingen var Skarpnäck.

/Eva och Jenny



## Snabbfakta om skogsuffsredaktionen

Namn: Eva Englid  
Ålder: 11 år  
Bor: Rönninge  
Sko storlek: 36  
Klass: D12  
Började: våren 2000  
Älsklingsrätt: räkris, pizza, pannkaka,  
spaghetti och köttfärsås.  
Seger: vunnit novemberruset

Namn: Emma Englid  
Ålder: 13 år  
Bor: Rönninge  
Sko storlek: 37  
Klass: D14  
Började: hösten 1999  
Älsklingsrätt: pizza  
Seger: vunnit 2 vintercupsdeltävlingar

Namn: Jenny Asztalos  
Ålder: 11 år  
Bor: Tumba  
Sko storlek: 35  
Klass: D12  
Började: 1996  
Älsklingsrätt: Tacos  
Seger: vunnit många tävlingar  
när jag var liten

Namn: Richard Asztalos  
Ålder: 13 år  
Bor: Tumba  
Sko storlek: 41  
Klass: H14  
Började: 1994  
Älsklingsrätt: Tortellini med  
gorgonzolasås  
Seger: vunnit brosjöavslutningen

Namn: Filip Snäll  
Ålder: 14 år  
Bor: Tumba  
Sko storlek: 43  
Klass: H14  
Började: förut.  
Älsklingsrätt: Ja  
Seger: Ja, några



## Månadens rim

*Sluta knarka,  
ät på marka.*

*Träna mera,  
orientera.*



Vi lämnade Eva (min syster) hos Jenny (som skulle springa inomhuscupen) och sedan tog vi oss till Enebybergs IP. Väl där var det upprop och diverse namnlekar, men det ändå inte lätt att hålla isär alla Erik, Anton, Andreas, Elin och Malin (vi var 30 killar och 10 tjejer). Sedan var det första träning. Uppvärmningen var jättelång och det blev rätt många vurpor (jag klarade mig), eftersom hela skogen var isglasserad. Man fick välja på att springa "långa & snabba", "långa & långsamma", "korta & snabba", "korta & långsamma". Jag och Sandra kom fram till att "korta långsamma" passade oss. Vi sprang i grupp, vilket inte gick så snabbt. Några i vår grupp sprang inte över huvudet. Efter en varm dusch så blev det en delikat lunch med köttbullar och makaroner.

På eftermiddagen var det LM (lägermästerskap) i två klasser. Korta 3,5 km och långa 4,5 km. Till slut lyckades Mange (vår ledare) övertala mig att springa den långa banan. Jag fick skavsår vid andra kontrollen och på tionde bommade jag rejält och även Sandra försvann. Nu låg jag sist. När jag till slut

hittade kontrollen bestämde jag mig för att fortsätta även fast foten gjorde ont. Jag la på en spurt och tog i alla fall några placeringar. På näst sista kontrollen fanns en karta över det området där den sista kontrollen fanns (det området fanns inte med på kartan). Kontrollen var gömd bakom ett skjul i områdets kant och många tog väldigt lång tid på sig att hitta den. Efter dusch och bastu blev det korvstroganoff med ris. Maten var kall så man fick värma den i micron (alla fyrtio portioner, det tog lite tid).

Nu var det tävling och vi blev uppdelade i lag. Vi fick i uppgift att göra stumma charader till tre poplåtar, göra fem kartecken på golvet och gör ett lagnamn av alla i laget namn. Alla lag gjorde Markooliolåtar inkl. vi så det var inte så svårt att gissa på varandras låtar. Efter detta skulle två (en kille och en tjej) ur varje lag äta en hel oskalad gurka från var sitt håll på tid utan att använda händerna. Om man tappade gurkan fick man ta upp den med munnen från golvet. Vår lag med Malin och Dawid vann inte den grenen heller. En kille åt så mycket gurka att han senare spydde. Under hela tävlingen

var mutor tillåtna och ni förstår i vems mage allt godis, all chips och läsk hamnade. Vi var tvungna att göra en nödutryckning till Caféet i Ishallen där Enebyberg IF möte något annat lag. Sedan blev det stövel- och äggkastning på parkeringen. Anderas och Robin (ledarna) skulle visa hur riktiga proffs kastade ägg och både de och publiken blev rätt geggiga. Andreas ville leka mörkerburken och liggunderlagsleken, vilket vi gjorde. Vi gick in någon gång vid klockan 01.00 och spelade kort. Klockan hade passerat två när lampan slocknade, även över FRIDA:s testtidning.

Klockan åtta morgonen därpå var det uppstigning. Då hade Tullinge SK redan varit uppe ett bra tag och gjort frukost (alla storklubbar fick göra en måltid var). Efter frukosten började Poängjakten i lagen. Man fick ett stor antal uppgifter att lösa på en timme. Vi väl utfört uppdrag kunde man få extra poäng T.ex. HÄMTA EN MORFAR: vi lyckades efter att ha ringt på ett antal hus få ut en gammal tant med ett par orienteringsskor av modellen stenåldern på fötterna. Vi fick poäng även fast det var en mormor. Ett annat lag lyckades få Café Opera a-lags tränare att ställa upp. HÄMTA



**EN JULBELYSNING:** vi lyckades få låna en! **NÄR GÅR SISTA TÅGET FRÅN ENEBYBERG TILL STOCKHOLM EN SÖNDAG:** En i vårt lag sprang dom 3 km till stationen och tillbaka och lyckades kolla upp det. Detta var några av alla dom toksaker vi skulle göra. Ledarna sa att vi skulle sätta på oss träningskläder till poängjakten och i den tiogradiga kylan var vi i kalla när vi satt oss i bastun. Lunchen som var lasagne blev en och en halv timme försenad.

Nu var det lägerkavle och snön yrde utför. Jag var inte med för jag hade ont i huvudet. Resten av laget tejpades ihop med eltejp så dom sprang armkrok. En varsin del av kartan tejpades på deras ryggar. De sprang en bana på 2,5 km men det tog en och en halv timme innan första laget kom i mål. Under tiden så spelade vi kort, lyssnade på Metallica och jag tittade på träningsmatchen mellan Café Opera och Assyriska som gick av stapel bakom ishallen. Vårt lag gick ut som treor och gick i mål som tvåa. Vi vann en var sin kokosboll. Sedan började det roliga, att städa. När vi städat klart var det dags att åka hem.....

Vid pennan och som enda TMOk:are på lägret var Emma.

# JERE' korsord 1

1

	Orienteringsklubb	Vad blir ordet?					
Klok som en ...			Rimmar på snäll	Toalett	Kan du rambla på i skogen	VI	
							
	Efter sista kontrollen						
	Placering						
Är du om du inte springer			10				
	Motsats till först						
Tränare från Mälarehöjden							



## Tumbas Nybörjarkurs

I augusti förra året startade vi en nybörjarkurs för ungdomar i Harbro. Femton entusiastiska tjejer och killar utsattes för diverse OL-övningar under 8 fina höstveckor. Avslutningen blev en imponerande insats på en natorientering runt Harbro gårde den 11 oktober!

Samtidigt inbjöds till en fortsättningskurs med träffar en gång i månaden under vintern. Platsen var nu Kassmyraskolan och parallellt med ungdomarnas aktiviteter bjöd vi också in deras föräldrar till träffar för att kunna förstå vad deras barn snackade om.

Resultatet blev 10 ungdomar och 9 föräldrar som gnuggats med olika inomhusövningar för att förkovra sig i orienteringens alla hemligheter! Ledare har varit Anna-Lena och Lennart Hyltengren, Tör Lindström och Lasse Stigberg. Varje gång har också fem lag tävlat i en 5-kamp, helt utan OL-inslag.

### Kampsställningen efter 4 grenar:

1. Stenen 15,5 poäng  
Barbro Pousette  
Börje Karlsson  
Cecilia Röcklinger
2. Höjden 13,0 poäng  
Peter Idmalm  
Mirra Pelkonen  
Caroline Malmgren  
Lena Waaranperä
3. Genvägen 13,0 poäng  
Mats Boström  
Anders Karlsson  
Kristina Moberg  
Katarina Haraa
4. Vilse 10,0 poäng  
Johnny Moberg  
Ida Pelkonen  
Andreas Ström  
Ludwig Boström  
Jette Axelsson
5. Kontrollernas IF 8,5 poäng  
Heikki Pelkonen  
Philip Boström  
Anders Moberg

Boka redan nu in

**TMOK**

19 maj

*dagen*

mer information följer...

I april kommer en av vårens höjdpunkter att äga rum vid Möllebadet. Då kommer föräldrarna att arrangera en träningsstävling för ungdomarna. Där får du chansen att se våra framtida orienteringsstjärnor!

Lasse Stigberg

## MÅNADSJAKTEN januari 2001

Det kom ett mail om månadsjakt  
I år förlagd till kunglig trakt  
Det var ett mail, förstås från Tor  
Om tävling stor!

*Fritt efter Pär Lagerkvist*

Vi började spåna på nyårsafton, ett gäng presumtiva månadsjaktsdeltagare, med Tor på säkert avstånd nånstant i Mittens Rike. Att slutmålet var Norra stationsgatan 53, var vi snabbt överens om. Men kunglig mark, kan det vara Haga eller kanske Karlbergs slott, vi har ju med en krigare att göra? Det kan ju anspela på Kungsholmen helt enkelt? Jag bestämde mig för Haga eller Karlberg och satte i hemlighet i gång att söka på nätet efter kunskap. Avslutade med ett besök på Tumba bibliotek och av de 4 böcker jag fått där beslöt jag mig för att det fick räcka med "12 vandringar i Stockholm" i ryggsäcken.

Efter vad som hände förra året, (O-nytt nr 1 -01) var ju grannhjälp uteslutet men jag vidtalade min bredbandsförsedda bror att vara beredd. Förberedelserna skedde förstås helt utan Lennarts vetskap. Så kom kvällen för tävlingen. - 20 grader och blåst. "Riktigt månadsjaktsväder" sa Tor oberörd när vi suckade. Samlingen var som vanligt vid Gröna Huset. Vi är ju vana vid att tävlingsarrangören anländer i sista stund. Den här gången kom han inte alls! Han ringde dock och bad mig se till att de tävlande tog tåget till Karlbergs station. Där skulle han möta upp. Trafikkaos och tågförseningar var hans förklaring. Den här gången hade vi ingen chans att förbereda oss på tåget så det var en ovanligt samlad grupp som klev av på Karlbergs station.

Där väntade Tor med kuvert och kartor. Jag lyckades dra min egen man och åter med tanke på förra året, när enligt Gunilla Häggstrand alla inklusive hans egen fru, "var sura på Hyllen" tyckte jag det kunde vara bäst att vi tävlade tillsammans den här gången. Lennart hade vidtalat sin syster. Vi började med ett telefonsamtal till henne. Se'n bar det iväg till Karlbergs slott(!) för att ta rätt på vem som låg begravd vid kontrollpunkten. Vi lyckades springa på fel sida om ett högt staket och fick springa tillbaka. Där försvann vår seger, är vi övertygade om. Karl XII:s hund Pompe fick sin grav där 1699. Det hade Ann-Louises reservofficersson redan upplyst henne om före tävlingen! Husse drog i fält 1700 med fyra andra hundar. Vad hette de? Och var och när påbörjade hundägaren en resa som gick över bl.a. Uddevalla, Vänersborg och Västerås och när anlände han till Karlberg? Vi rusade vidare till SMI:s lokaler för att ta rätt på vad huset hette, var sommarolympiaden var 1948, vilka som fick medaljer i modern femkamp och vilka grenar som ingick i den moderna femkamp som var en del av vinterolympiaden därpå.

Vi hade häng på några med (eller heter det mot)-tävlanden och när vi på avstånd kunde se att vid nästa kontroll huserade Länkarna, tyckte vi först att frågorna kunde vi få svar på telefonledes utan närtkontakt med huset. Men oj! Där var ju frågan om procenten. Ilfart tillbaka och där, just utanför Länkarnas boning hade Tor ordnat med utskänkning! Även detta hade jag förberett genom att smaka av glöggen hemma och kolla den procenthalten. 14,4% tyckte jag, nu var det bara 13,5% men jag var nöjd med att ha kommit så nära. Det visade sig att tremannapatrullen Olle Laurell, Bosse Sjöberg och Hans-Göran Melander rusat förbi innan Tor hunnit dit. Tor hade egentligen planerat att ta sig dit över isen men turligt nog lät han bli. Den genvägen gick nämligen till hälften över öppet vatten.

Nästa anhalt var S:t Görans kyrka. När uppfördes den, i vilken regi bedrivs S:Görans sjukhus, hur gammalt är det? Och vilken TMOK:are gick i ett närbeläget gymnasium för några år sedan? När blev han klar och vilket pris hade han vunnit i riksfinalen i en tävling han deltagit i? Inte hittade jag det i de O-nytt jag hämtat från Harbro. Vi utnyttjade en närbelägen telefonautomat och fick en del svar och ställde frågan till min bror om den förut beskrivna resan.

Vidare till Polar Studios. Vem hade startat Polar, vilka fick årets Polarpris, hur många mästerskap tog Arne Borg under en och samma dag i EM i Bologna 1927 och i vilka grenar bidrog han dessutom till andra svenska framgångar? Arne Borg hade nämligen simmat en och annan vända i Polar Studios innan det blev Polar Studios.



Vad hette för resten huset då? Jag var säker på att jag var gift med en, om inte sportfåne så i alla fall något åt det hållet, men inte kom han på Sportpalatset just då.

Vidare till en stackars naken man mitt i smällkalla vintern. Beskriv hans klädedräkt! Det hade varit roligt att veta hur Strindberg själv skulle beskrivit den. Vi nöjde oss med "näck"! Nu började vi få väldigt ont om tid (pga staketfelet i början) och nöjde oss med att besvara frågor vi kunde utan hjälp nämligen att Strindberg bott i Blå tornet och att han dog 1912.

Vi skenade nerför Norrtullsgatan, registrerade att tomten vid kontroll 7 begränsades av ett järnstaket och att den efterfrågade restaurangen väster om kontrollen var Cliff Barnes. Att namnet kom från såpan Dallas hade vi ingen aning om. Vi slutade med såpa redan efter Lödder. Inte heller hann vi ta reda på antalet änkor som flyttade in i restaurangen (som då inte var restaurang utan Enkehus) 1879. Nu började jag ana att boken jag hade med mig skulle kunna ge svar på några frågor men trots mitt kön kunde jag inte läsa och springa samtidigt. Jag hade registrerat att det fanns något i boken om ammorna på Allmänna Barnhuset (med tanke på Tors förkärlek till "digivande mödrar") och naturligtvis rörde sista frågan just hur många ammor och barn det fanns plats till på Allmänna Barnhuset under ett år men inte ens den sidan lyckades jag få upp i galoppen mot mål. Några sekunder i 9 ramlade vi över mållinjen hos Tor och Hedvig. Därmed klarade vi oss utan tidsavdrag, vilket några par råkade ut för. Hedvig, inspirerad av semesterresan hade fixat en jättegod kinesisk soppa.

Medan vi åt och Tor kollade svaren ringde min bror. Dom hade glömt stänga av telefonen efter vårt samtal och suttit och väntat med rätta svar på frågorna vi bett om hjälp med. Var gång vi försökte ringa hade det varit upptaget! Men nu var det så dags att till exempel få veta att Karl XII:s resa gällde hans *likfärd* med start i Halden 30/11 1718 och framkomst till Karlberg 27/1 1719! Att plocka fram namnen på Karl XII:s hundar Pompe II, Turk, Caesar och Snushane, Borgs titlar på 100m, 400 m och 1500 m samt att han deltagit i lagkapp och polo, med flera svar, var inte nå'n större konst för våra andra medarbetare vid telefonen. Det som vi inte fick svar på hade dom hittat strax efter att vi lagt på luren.

Men att det var Johan Fors som vunnit en koktävling 1991 kunde vi inte lista ut. Årtalet visste inte ens Tor visade det sig. Ann-Louise och Kenneth som faktiskt prickat rätt protesterade men det hade ingen betydelse för de vann i alla fall. Lennart och jag kom på andra plats. Lite retfullt dock med tanke på att jag hade några svar i ryggsäcken och en bror som inte vet hur telefonen fungerar! Som vanligt var det en jätterolig kväll och minusgraderna kändes inte efter ett tag, åtminstone inte efter glöggfrågan.

Skyll er själva ni Mälarhöjdare som inte ställde upp! Ni hade fått bonuspoäng bara av att visa er! Får se om den möjligheten att plocka poäng kanske kvarstår 2002! För resten, "kunglig mark", det hade vi inte lyckats klura ut! Vid inbjudan var tävlingsområdet *Kungliga* tekniska högskolan, Bellevue-parken och Lill-Jans skogen men Tors kollegor hade avrått med tanke på överfallsrisken!

Anna-Lenas version av Månadsjakten -01  
P.S. Hjärtligt tack till Tor och Hedvig!

## Resultatlista

1. Kenneth Näslund/ Ann-Louise Bjernevik
2. Lennart Hyllengren/Anna-Lena Hyllengren
3. Olle Laurell/Bo Sjöberg/Hans-Göran Melander
4. Christer Bjernevik/Viola Eklöf
5. Anders Eklöf/Karin Näslund

# Orientering i södra Afrika

Eftersom jag för andra gången blev nedbjuden till Sydafrika för att rita kartor så tänkte jag ta chansen att skriva en snutt till den nya klubbtidning om mina upplevelser av orientering i denna udda del av OL-världen.

Orientering har funnits i Sydafrika sedan 1981, då den första tävlingen hölls på en svartvit karta i Kapstaden. Året efter hölls den första tävlingen på en färgkarta i närheten av Johannesburg. Södra Afrikas Orienteringsförbund bildades så 1983, men pga av omvärldens bojkott av landet med anledning av apartheid-systemet så tog det ända till 1992 innan de blev medlemmar av Internationella Orienteringsförbundet.

Under tiden hade orienteringen och kartorna delvis tagit en egen inriktning jämfört med omvärlden, och följde väl inte exakt den internationella normen, och när de första Sydafrikanerna deltog på VM i USA 1993 kom det som en chock för dem, och de placerade sig alla med viss marginal sist.

Att förbundet kallas Södra Afrikas Orienteringsförbund beror på att under 80-talet så fanns även sporten i Swaziland, där klubben Usutu Forest Orienteers (UFO) ett tag var livaktig, men har sedan försvunnit därifrån, vilket är synd då de klippiga, mycket lättlöpta tallplanteringarna i Swaziland är idealiska för orientering.

Med undantag för några år på 90-talet då en relativt livaktig klubb fanns även i George på sydkusten har orienteringen inte lyckats sprida sig utanför Kapstaden och Johannesburgregionen tills nu. Mitt första uppdrag i år var att rita en karta i regionen KwaZulu-Natal där det finns ett stort intresse för att starta orientering, men utan kartor är det ju svårt att komma igång.

Så, trots att Sabena sett till att jag kom fram 14 timmar försent och utan bagage blev jag direkt vid ankomst utskjutsad till Albert Falls nära Pietermaritzburg där det finns ett äventyrscentrum vars ägare var mycket intresserade av orientering. Runt omkring centret breder stora tall- och eukalyptusplanteringar ut sig, men tyvärr visade sig området allra närmast centret vara mycket bushig. Efter en dags rekande hittades bättre områden ett par kilometer därifrån, och ritandet kunde starta. Terrängen var dock





detaljfattig, vilket i och för sig gjorde att ritandet gick fort, och innan de tre veckorna jag hade på mig där hann 15.5km<sup>2</sup> ritas. Kartan där kommer att användas vid de första KwaZulu-Natal-mästerskapen i Augusti i år.

I tallplanteringarna är djurlivet faktiskt ganska begränsat, även om det är Afrika. Några bockdjur, ett par stora leguaner, några vildsvin på avstånd, plus en massa små ödlor var allt jag såg. Ormar lär det också finnas, inklusive den fruktade svarta mamban, men av dem såg jag ingenting.



*Ett utsnitt av kartan Albert Falls*

Jag fick också chansen att besöka det lilla kungadömet Lesotho, som ligger högt bland Drakbergen, och högst upp på Sanipassets kilometerhøga bråddstup fanns

det faktiskt is. Vägen vi tog bar oss ända upp på 3250m höjd, och efter en mindre klättring upp på 3360m kunde vi se södra Afrikas högsta berg: Thabana Nthlanyana (3482m), som lär betyda "liten gullig kulle" på Sotho

Nästa uppdrag var att rita kartorna för årets Sydafrikanska mästerskap, som går i trakterna av Kapstaden. Där finns ett otal olika terrängtyper, och egentligen utmärkta förutsättningar för orientering, men tyvärr är orienterarna där en alltmer krympande skara. Min första karta där var en relativt liten karta över en exklusiv vingård mellan Paarl och Stellenbosch med tillhörande tallplanteringar. Den kartan är tänkt att användas på den klassiska distansen.

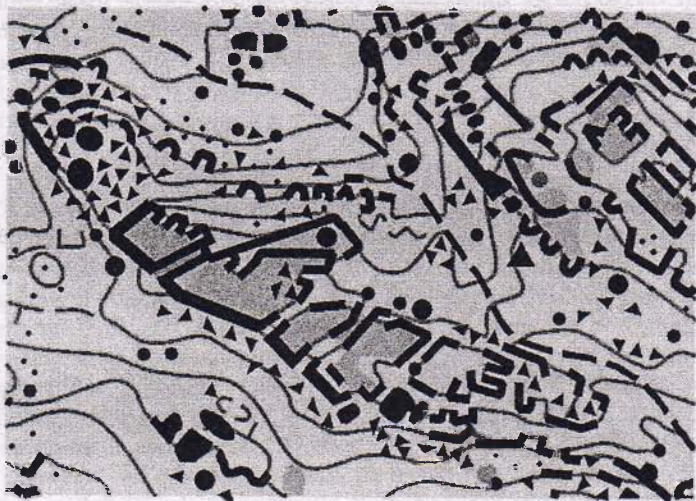


Ett utsnitt av kartan Klein Simonsvlei



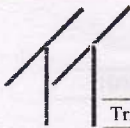
Andra kartor jag ritade var en rejäl revidering av ett stigrikt närområde bestående av tall- och eukalyptusplateringar på Taffelbergets sluttningar, som förhoppningsvis används den kartan vid stafetten, en parkkarta över Cape Town Waterfront, en shopping- och turistdistrikt i det gamla hamnområdet.

Dessutom ritade jag en liten karta ute på Godahoppsudden där vind och uppreapte bränder gör det omöjligt för skog att växa, och vegetationen sällan är högre än 50cm. Området var extremt klippigt och mycket svårriktat, men jag fick lite hjälp av min flickvän Sofia som hälsade på mig en vecka där nere.



*Ett utsnitt av kartan Black Hill*

- per samuelsson -



## TUMBA-TRÄFFEN 1947 "En fullträff på stenåldern"

Vi hade planerat för vårtävling men det var för mycket snö, då. Nytt försök i augusti och 713 deltagare anmälde sig i 8 olika klasser. Tävlingscentrum vid sjön Axaren norr om Rosenhill i Grödinge. Deltagarna kom med tåg till Tumba från Stockholm, Eskilstuna och Katrineholm och vi hade abbonnerat fyra bussar från Björknäsbolaget. Bussarna gick i skytteltrafik och det kostade 1:50 tur-retur Tumba-TC. Anmälningavgiften var 1:50 för juniorer (17-19 år) och 2.25 för övriga. Start vid Norrga för långa banor och öster om Grödinge IP för de andra.

Kartan var svart-vit i skalan 1:100.000 och man fick en tryckt lapp med kontrollangivelser, ungefär som: "Kontroll 1, 1700 meter sydväst, Uppe på höjden 12 mm söder andra g i Grödinge. Totalt var det 11 bemannade kontroller, där kontrollanterna stämplade deltagarnas startkort med färgstämplar

Undertecknad (24 år) var tävlingsledare och hälften-ansvarig för banläggningen. De övriga i tävlingsledningen var cirka 35 år men av 70 funktionärer var det nog bara 3 som var över 50 år. Det är tveksamt om någon av funktionärerna ägde bil. Vi cyklade ut till Rosenhill vid banläggning och planering. På tävlingsdagen var första bussturen för funktionärerna. Vi fick låna Bryggarbilen för frakt av läsk och annat material.

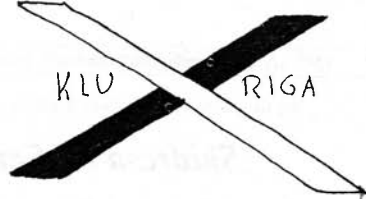
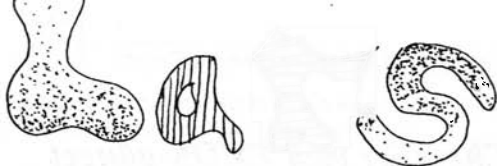
Nils Öst, Stigfinnarna och mycket känd orienteringsprofil segrade överlägset på 12-km banan. Tid 1.25 mot 1.37 för tvåan Sven Gärderud, (pappa till Guld-Anders) 10:e man hade 1.48 och 101:a och sista man hade 3.10 och blev senare pappa till Tumbas budkavlevärldsmästare.

Damerna hade bara Elit och B-klass med 41 plus 21 deltagare och Ulla Mårtensson (senare Jansson, Hammarby) vann. Hon har vårt specialpris kvar 2001. Hela femton herr-veteraner (herrar över 50 år) startade.

På tävlingsdagens kväll (17-18-tiden) kunde man cykla ned till Uttrans eller Tumba station och köpa kvällstidningarnas "sportupplaga", som hade både referat, bild och resultat från alla klasser. På måndagen referat i lokala tidningar i Stockholm, Södertälje, Katrineholm och två Eskilstunatidningar. "Det var andra tider då....."

Den stora gåtan: Hur klarade vi detta arrangemang när alla jobbade 45-timmarsvecka i stan??? Sista anmälningdag måndag före tävlingen!!

Till sist: GRATIS till Tumba-Orientering för "bästa tävlingen i Stockholm år 2000"  
Håkan Allinger



Förra numrets lösenord var Balblair vilket olle Laurvell lyckades klara ut.

Lösenordet är:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Destilleriet ligger vid floden Teith Teith är känt för sitt rena vatten och sitt laxfiske.

Skicka lösningen till  
Lars Strid  
Prästgårdsv. 62  
14740 Tumba  
eller e98\_1st@e.kth.se  
och vinn Tumba keps

ÄMNAD	Fransk skidort	L A S T	AGN AV GÖRA		+	Gör det tomt rum	NY	↓
T O R						Om-kopplare	Hela	
Kan kund lägga in i FN		6	B E R		4			
Statlig radio		Det är väl ingen Ärofyllda spel	1		Är Creux del loup	Kan KO	Sport klubb i Grödinge	↓
Smör sångare			B O X				Klipper man gräs med	
Inuti		B A L L T	Bör man ha i samband med flytt	↓	Daggdjur FASA		Tids epok	Data paket
8		↓	2					
G R I S	Mästerskap	7	B E T J Ä N A					3
Fisk yngel	5	↓			F A N G A		Frekvens speltrum	

+ Tumba t-shirt eller ett par kumpenragisar.



## Skidresa till Serre Chevalier med TMOK-gänget

Årets resa gick åter igen till Franska alperna, men denna gång till byn Serre Chevalier.

Med på resan var:

Fredrik Lindström	Lars Strid
Henrik Persson	Diana Sarmiala
Karin Skogholm	Johan Eklöv
Mia Mikaelsson	Magnus Jigell
Daniel Lind	Bengt-Åke Eriksson
Johan Fors	Fredrik Hult

### **Fredag**

Vi startade från Stockholm tidigt på fredagsmorgonen, 7.00 (gäsp...). UCPA's bussar lastades fulla med diverse skidutrustningar och jätteväskor. Redan här saknades 2 resenärer, närmare bestämt Fredrik och HP. Dessa två gentlemän tog sig till Serre Chevalier via en skidvecka i Schweiz.

Så var det dags för avresa, reseledaren räknade in alla. Men det stämde ju inte! Var var Fredrik och HP? Magnus förklarade snabbt: "- De är redan där nere." Varpå reseledaren gick till nedre plan på bussen och började fråga runt. Johan Fors begav sig snabbt till nedervåningen och redde upp situationen. "- De är redan där nere, i Alperna alltså."

Nu kunde vi äntligen rulla iväg bort från Stockholm, mot snöigare trakter. Lunch åt vi i Jönköping på gamla kära McDonald's. Här bytte vi även buss, vilket innebar snabbbrusning in i den nya bussen för att sno åt sig de bästa video- och spelplatserna. Många spel spelades på nedresan: 4 i rad, Yatzy, fyrmanswhist, korten på bordet, plump...

Vissa hade svårt att ställa 4 i rad-spelet på smartast sätt, så att båda parter såg bra. Vi nådde Helsingborg och bytte där reseledare. En göteborgare vid namn Ian skulle nu ta hand om oss. Efter två färjeturer var vi i Tyskland och bussen bäddades på kvällen om till en bekväm sovbus. Dock inget för de som har anlag för klaustrofobi, då det var väldigt trångt. Tändarna borstades rena på en hotelltoa. Kön till damtoan slog nog rekord. Två och två blev vi sedan inlussade i bussen och vi lade oss till rätta. Efter en godnattsaga från Ian, så sov alla gott.

### **Lördag**

När vi vaknade var vi Bülle, Schweiz. Här intogs frukosten. Vi klev på bussen igen efter en stunds fotografering och började rulla vidare. Efter 200m, när Ian börjat räkna in alla frågade han lite nervöst: "- Visst klev det på två till här?" Ännu en gång fick vi förklara att Fredrik och HP redan var nere i Alperna och inte skulle kliva på bussen här heller. Lunchen var åter igen på McDonald's, men nu i Frankrike vilket vållade besvär vid beställningen. Vad heter det på franska om man inte vill ha någon saltgurka?

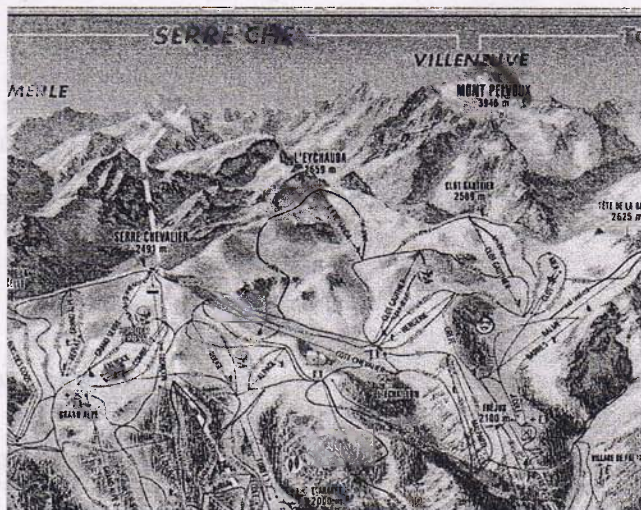
Vi for sedan vidare medan bergen omgav oss på sidorna, slingriga vägar tog oss högre upp i den sagolika naturen. Ett stopp gjordes i en liten alpy, då vi bytte buss med hemresande UCPA-gäster. Vägarna blev nu serpentinvägar, man mötte sig själv i kurvorna. Snö i massor omgav oss, ett litet kapells tak sågs sticka upp. Nästan bara korset på kapellet syntes.

Så kom vi fram till Serre Chevalier, lastade ur och hälsades välkomna av den svenska platschefen Isabell. Vi inkvarterades i 3 st. 4-bäddsrum, med enligt Fredrik mycket osmart planlösning. Många suckar hördes under veckan då Fredrik skulle ta sig in i sin garderob,

orienterare är ju inte kända för sin vighet. Efter middagen bestämde vi oss för att ta en titt på byn och hamnade till slut på en engelsk pub.

### Söndag

Solen sken när vi klev upp på morgonen. Efter en god gröttfrukost tillbringade vi dagen med att vänja fötterna vid hårda pjäxor och att försöka utforska en del av skidparadiset Serre Chevalier. Pistkartan (kartor känns ju alltid hemma) var en tröst och fanns med i innerfickan hela dagen. Johan Eklöv eller även kallad Jackie Arklöv under veckan, tog oss med på en intressant off-pist tur. Skidorna hamnade lite varstans... After-ski besök gjordes där en gitarrist satte fart på stället och med vi kände oss nöjda med dagen. Vi såg under dagen två stycken look-a-likes, Christer Pettersson och Göran Kropp. Lars fick offra sig och bli kallad Svartenbrant, så var hela vår svenska kriminella liga på plats. Kvällen ägnade vi åt att spela poker på 11 personer utan byte.



### Måndag

Dags för skidskola! Redan på nedresan fick vi fylla i vilken nivå vår skidåkning var på, A=nybörjare och F+=extremåkare. Grupperna samlades utanför centret och man åkte med dem från kl.9-15. Vi hade valt samma grupp som Bengt-Åke (på telemarkskidor), Jackie (också telemark), Magnus (åter igen telemark) och Foppen, E-gruppen. Vi mötte vår skidlärare Pierre, som på knagglig engelska förklarade att vi skulle ta Äggliften upp. Bengt-Åkes namn vållade problem direkt och han fick namnet Ben. Förmiddagen ägnades åt att homogenisera grupperna. Grupperna möttes närmare lunchtid och Jackie och Magnus fick snabbt flytta upp två snäpp till extremåkarna. De hade som sagt kommit i lite fel grupp.

Lunch åt vi på UCPA's egna lunchrestaurang mitt i backen, L'Aravet. Efter att ha fått mat i magen avnjöts en apelsin på solterrassen, innan det var dags att ge sig ut i pisterna igen. En träningsrunda med löparskor på fötterna hann vi med när vi kom ner från backarna på eftermiddagen. På kvällen var det tänkt att det skulle bli pubrunda, men då det var konsert med "The Harper" (ett engelskt band) på en pub en bit utanför själva centrum så gick alla dit



istället. Sångaren i bandet utmanade publiken till ölhävtävling. Vem kan besegra en engelsman i ölhävning? Svaret är självklart vår egen Fredde Huldt! Han visade alla var skåpet skulle stå. Svenskarna jublade, en hjälte var funnen. Fredde behandlades med respekt resterande dagar av vår skidresa.

### *Tisdag*

Solen sken igen! Vår skidgrupp testade på förmiddagen snowblades (extremt korta skidor). Foppen visade sig vara en klippa på detta. Våra skidor fladdrade mest, för lite benstyrka... Tvättbjörnssolbrännan jobbade vi på under lunchrasten.

På eftermiddagen fick vi prova Carving-skidor (lite kortare & mjukare spann). Himla kul! Det gick lättare att svänga. Drömmen om att vi var Pernilla Wiberg & Anja Pärsson var nära, när vi susade ner för pisterna. Snowboardgänget (Fredde och Danne) skippade skidskolan, efter måndagens tristess i att öva sig att åka knapplift. Istället fann de sin egen favoritpist, "Krudelupp" eller på franska "Croix de Loupe".

Ett extra insatt SJ-möte hölls i rum 210B's dubbelsäng, vår ordförande Fredrik låg i sängen (liksom övriga medlemmar) och försökte få fram en verksamhetsplan. Bläckpennan byttes ut mot blyerts så att herr ordförande fortfarande kunde förbli i liggande position. Efter mötet aktiverade vi oss med snöfotboll. Plastfotbollen flög okontrollerat omkring och på något vis lyckades ena laget vinna med 3-1.

### *Onsdag*

Short turns övades i strålände alpsol. "Watch out for the bömps!" hojtade vår skidlärare Pierre. Vi åtog oss härmed att under veckan lära honom lite svenska och engelska. Svenskktionerna försvarades då vi hade skåningar i gruppen som inte vet hur man uttalar höger och vänster korrekt. Pierre lyssnade och försökte härma alla dialekter. Han lärde sig lite i alla fall. "Let's go to the knapplift!" After-ski på Le Frog med värkande ben, det är jobbigt att åka skidor minsann. Happy hour var mellan tre och fyra. Lars hade lyckats komma in precis två minuter i fyra och fått en billigare öl, så han sken som alpsolen denna eftermiddag. På kvällen var det dags att utmana fransmännen på 5-kamp. Vi ställde upp med laget "Deu aux trix" (fundera på vad det betyder ni...) Alla var med utom Danne som var så trött efter all snowboardåkning och hade somnat.

Grenarna var.

- Morotshackning. En morot skickades genom ett täckt rör, det gällde att i laget dela så många morötter som möjligt. Varje person hade en chans. Vi klarade av att hacka 4 st.
- Sågning. 2 personer skulle såga av en stam på så kort tid som möjligt. Magnus och Fredrik klarade det på galanta 22 sek.
- Stolen. 8 personer skulle sitta i 90 grader runt en pelare i 5 min. En brandsläckare skulle cirkulera mellan dem. Så många som möjligt skulle vara kvar efter 5 min. Vi hade kvar Fredde, Jackie, Lars och Ben.
- Spika. Vi skulle på så få personer som möjligt spika i en spik i en stubbe. Vi klarade det på 9 personer.
- Mjölka. Genom att mjölka en diskvante fylld med vatten, skulle man fylla ett glas så fort som möjligt. Foppen och Lars genomförde denna gren med bravur, 6 sek resp. 8 sek.
- Sist var det dragkamp. Vi drog för glatta livet till Foppens takthållning "Åh Hej! Åh Hej!". Vi vann denna gren.

Vilka vann då 5-kampen? Jo, vi så klart. Priset var två flaskor cider som vi sprutade ner arrangören Jimmie och övriga deltagare med. Efteråt följde ett improviserat disco med Henke som DJ. Vi lyfte nästan taket med 70-talsmusik och U2. På kvällen kunde vi också beskåda Diana & HP med tandkräm i ansiktet, som två tomtensisar.

### **Torsdag**

Dags att prova telemark! Vi hängde för dagen med en nybörjargrupp i Telemarksåkning. Skidläraren Laurent hade pedagogiska övningar med oss i en grön pist. Efter lunchen, då tvättbjörnslooken blivit mera nära, vågade vi oss ut i såväl blå som röda pister. På kvällen brände våra ben av smärta och vi kunde nu förstå hur Ben kände det varje dag. Men kul var det! En ost- och korvsmakningstur skulle anordnas på kvällen, men när vi nådde butiken fanns butiksägaren inte där. Kanske en hämndaktion från hans sida, då UCPA inställt turen föregående vecka. Vi gick istället till en pub, som hade en mysig röd belysning.

### **Fredag**

På förmiddagen tränade alla skidlärarna, så vi fick klara oss själva. Lite vilsna kände vi oss, men pistkartan kom väl till pass igen. Men efter lunch samlades grupperna igen och vi åkte en sista gång tillsammans. Efter sista åket gick varje skidgrupp på after-skin tillsammans och vi grillade Pierre med frågor om hans liv som skidinstruktör. För Extremgruppen (som alltid ska vara värst...), räckte det inte med att gå på en vanlig pub. Nej, man valde att gå på en utan utskänkningstillstånd och att där dricka öl. Polisen skymtades och hela gänget fick gömma sig på balkongen i all hast. Då det var sista kvällen, firade vi med att gå på en mysig restaurang och äta god mat. Efterrätt beställdes också, enormt stora glassar. Mätta och belåtna begav vi oss tillbaka till centret för att dansa på discot resten av kvällen.

### **Lördag**

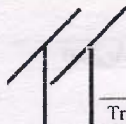
Trötta var vi, så de flesta av oss tog lite sovmorgon, medan andra gjorde ett sista åk och besökte även grannbyn, Briancon. Vi packade, städade, köpte några till vykort, handlade matsäck och väntade på bussen. Så var det dags att ta adjö, ta ett varsitt matpaket och packa in oss i bussen. Philipp och Isabell vinkade av oss. Serpentinvägarna tog oss ner till Bourg d'Oisans, där vi bytte buss med de som hade sin skidvecka framför sig. Gissa om vi var avundsjuka. Film, godis och matpaket förgyllde vår resa mot Norden. Någonstans i Schweiz bäddade vi om till sovbuss och det var dags att få sin tömrosasömn.

### **Söndag**

Vi vaknade upp vid Scandlines färjeterminal i Puttgarden, då vår reseledare Ian ropade till i mikrofonen. Vi gick ombord på färjan, borstade tänderna och konstaterade att kön till caféet var oerhört lång, så det fick bli medhavd yoghurt till frukost. Från Danmark till Sverige tog vi oss via Öresundsbron. En charterreseapplåd hördes när vi kom ut på bron. Denna bro hade Fredrik redan besökt, men då med de nedre extremiteterna som färdmedel. Magen började kurra så vi värmdde några pizzor vi köpt på en mack i Danmark. Smaskigt! Bussbyte i Helsingborg, McDonald's i Jönköping, hämtning i Södertälje av föräldrar, flickvänner och syskon. Så var vi hemma. Men i drömmen på söndag kväll susade vi fortfarande nerför backarna i Serre...

Nous avons une semaine merveilleux!

Karin & Mía



# Det ryktas...

- ... att Per E och Tomas E tjuvtränar i Harbro på måndagarna.
  - ... att de kommer visa vad de går för på Mäsenstafetten.
  - ... att Per S vann inofficiella bowlings-KM.
  - ... att en gore-tex klädd Nya Zecländare springer med oss på torsdagarna.
  - ... att Emelie A satsar på USM.
  - ... att Olle L helst dansar med ungdomarna.
  - ... att Årsfesten blev en succé.
  - ... att Linda ska med till Tjeckien.
  - ... att elva orienterare ska på spa tillsammans.
  - ... att Emelie A ska hålla en nybörjarkurs.
  - ... att storken bombar TMOK med barn.
  - ... att Krilla inte skrev "det ryktas" i detta nummer för att han var med barn.
  - ... att Krilla skriver "det ryktas" i nästa nummer.
- ... å så att TMOK-dagen kommer bli en höjdare



1953  
1954

1955  
1956  
1957  
1958  
1959  
1960  
1961  
1962  
1963  
1964  
1965  
1966  
1967  
1968  
1969  
1970  
1971  
1972  
1973  
1974  
1975  
1976  
1977  
1978  
1979  
1980  
1981  
1982  
1983  
1984  
1985  
1986  
1987  
1988  
1989  
1990  
1991  
1992  
1993  
1994  
1995  
1996  
1997  
1998  
1999  
2000  
2001  
2002  
2003  
2004  
2005  
2006  
2007  
2008  
2009  
2010  
2011  
2012  
2013  
2014  
2015  
2016  
2017  
2018  
2019  
2020  
2021  
2022  
2023  
2024  
2025

11

Stig: 1911-1912

# Det ryktas...

- ... att Bert och Tomas E. kvadrerar i klassen på måndagarna
- ... att de kommer visa vad de gör för på Månsstället
- ... att Bert E. vann möjligheten för att bli
- ... att en gång till och till så ryktas springar med oss på torsdagarna
- ... att Greta A. tar på sig
- ... att Olle E. helst dansar med ungdomarna
- ... att besöket blir en succé
- ... att Linda ska med till Tjockien
- ... att ena orienteringarna på op- tillkomsten
- ... att Eridis A. ska till en naturbyrå
- ... att Skolen kommer TRICK med barn
- ... att Killa med sin "det ryktas" i denna rum för att han var med barn
- ... att Killa skriver "det ryktas" i första rummet

... att det är en lyddare

Mälarhöjdens IK- Orienteringssektionen  
2001



**Styrelse (År 2000 till ny väljs...)**

Ordf	Peter Svensson	645 69 85
V ordf	Karl-Erik Ryman	97 26 98
Kassör	Anneli Lindkvist	81 18 50
Sekr	Helen Törnros	646 16 32
Ungd ansv	Staffan Törnros	646 16 32
Kartansv	Per Samuelsson	99 37 15
Ledamot	Clas Skogholm	97 28 87

**MIK på webben**

<http://hem2.passagen.se/miko1>

**Adress/tel och fax klubblokalen**

Puckgränd 19  
129 49 Hägersten 97 44 34

**Telefonvarare**

Aktiviteter 88 64 96

**Orienteringssektionens postgiro**

50 22 33 - 0

**Kassörens adress**

Anneli Lindkvist  
Stamgatan 59  
125 74 Älvsjö

**Tävlingskassör**

Birgitta Samuelsson 530 391 56

**Skid-OL ledare**

Krister Eriksson 710 46 96

**Klubblokalfogdar**

Puckgränd Erik Björestig 18 68 11  
Gröna stugan Staffan Törnros 646 16 32

**Medlemsavgifter**

Familjemedlemskap (=föräldrar och  
hemmavarande barn max 20 år)..... 400 kr  
Äldre seniorer (fr o m 65 år)..... 100 kr  
Seniorer och äldre (fr o m 21 år)..... 200 kr  
Juniorer och ungdom..... 75 kr

**Tävlingsavgift**

21 år t o m 64 år..... 300 kr  
65 år och äldre..... 150 kr

IFK Tumba OK  
2001



**Styrelse**

Ordf	Lennart Hyllengren	532 532 08
V ordf	Lars Stigberg	530 398 18
Kassör	Christer Bjernevik	530 398 18
Sekr	Gunilla Häggstrand	532 532 79
Ungd ansv	Conny Axelsson	530 362 16
Suppleant	Anna Rodhe	531 875 93
Suppleant	Roger Östlund	530 607 77

**IFK Tumba OK på webben**

<http://www.ifktumbaok.a.se/>

**Adress/tel Harbrostugan**

Skyttbrinksvägen 2  
147 39 Tumba 530 366 70

**Telefonvarare**

Information och fax 530 366 26

**Kassörens adress**

Christer Bjernevik  
Lavretsvägen 22  
147 63 Uttran

**IFK Tumba Harbrokommittén**

Håkan Allinger 530 319 68

**Naturpasset**

Håkan Allinger 530 319 68

**Medlemsavgifter**

Familjemedlemskap (=föräldrar och  
hemmavarande barn max 20 år  
Äldre seniorer (fr o m 65 år)  
Seniorer och äldre (fr o m 21 år)  
Juniorer och ungdom  
Se i tidningen

**Tävlingsavgift**

21 år t o m 64 år 300  
65 år och äldre 150

## Baksidan

*Funderar du på vad du ska göra med bären från i somras? Här kommer ett smarrigt recept i vinterkylan...*

### Röda vinbärsbakelser

50 g smält margarin  
3 äggulor  
2 dl socker  
2 tsk bakpulver  
2 msk kokande vatten  
1½ dl mjölk  
4 dl mjöl  
1 msk vanillinsocker (vaniljsocker)

Maräng:  
3 äggvitor  
3 dl socker  
1 msk vanillinsocker  
3 dl vinbär el. andra bär

Smält margarinet. Koka vattnet.  
Vispa äggulor och socker.  
Häll i margarin, bakpulver, vatten, mjölk,  
mjöl och vanillinsocker. Vispa!  
Häll i smeten i en smord&bröad form  
(stor) eller smord&bröad långpanna.  
Grädda i 200°, c:a 25 min., tills kakan är  
klar(gör ett provstick med en tandpetare).

Maräng:  
Vispa äggvitorna och sockret hårt. Prova  
om marängen är färdigvispad genom att  
vända upp&ned på bunken.  
Blanda i vanillinsocker och vänd ner  
vinbären.

Bred på marängen på kakan och grädda i  
250° tills marängen fått en fin brun färg.

Mums vad smaskigt!