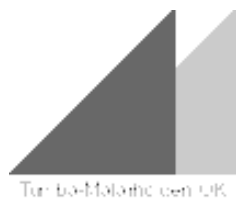


TriangelTajM

Medlemsorgan för IFK Tumba OK, Mälarhöjdens IK orienteringssektion och Tumba-Mälarhöjden OK



Mikael Hill
Premiärsegrare i nya 5-dagarsklassen Öppen Maraton



NR: 3, 2004

TMOK



Tumba-Mälardalen OK

Styrelsen

Ordförande	Mats Adolfsson	704 29 12
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Harald Nordlund	645 16 46
Trän/Tävl-repr	Lars Strid	689 72 76
Ung-repr.	Micke Hill	532 540 01
OL-skytte	Tor Lindström	532 532 17
KTK-repr	Thomas Eriksson	530 395 34
PRIK-repr	Mattias Allared	778 82 56
Ledamot	Mikael Hansson	710 57 17

TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Lars Strid	689 72 76
Träning	Daniel Lind	689 90 18
Träning	Johan Eklöv	530 334 53
Ung kontakt	Mikael Hill	532 540 01
UK	Sanna Öhman	646 65 10
UK	Karin Skogholm	778 82 56
UK	Per Samuelsson	99 37 15
UK	Lars Stigberg	530 344 95
UK	Lars Strid	se ovan
Ledamot	Olle Laurell	532 552 74
Ledamot	Helen Törnros	646 16 32

Ung-Kommittén

Ansvarig	Mikael Hill	532 540 01
	Henrik Eriksson	710 04 96
	Lena Asztalos	530 688 44
	Staffan Törnros	646 16 32
	Karin Skogholm	se ovan

OLS-kommittén (OL-Skytte)

Ansvarig Tor Lindström 532 532 17

PRIK (PR/Informationskommittén)

Ansvarig Mattias Allared se ovan
Mats Törnros 646 16 32

KTK (KlubbTävlingskommittén)

Ansvarig Thomas Eriksson 530 395 34

Postgiro

Tumba-Mälardalen OK 1974576-9

Kassörens adress:

Tumba-Mälardalen OK
c/o Ulrik Englund
Ola Hanssonsg 4, 3 tr
112 52 Stockholm

TriangelTajM



Redaktionen Emelie Axelsson 530 362 16
Annica Sundeby 654 46 12
Helen Törnros 646 46 32
Emma Englid 532 506 52

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution: Tommy Wedberg 530 346 29

Kommande manusstopp 2004:

Nr 4	8 okt
Nr 5	1 dec

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Fundrar'n	31
Ordförandens spalt	4	SM i Ångermanland	32
MIK-sidan	5	Tullingeruset	36
Tumbasidor	6	Skogspuffen	38
Rügen 3-dagars	8	Prispallen	50
Lång-KM	10	Naturpasset 2004	52
KM-cupen	11	Harbrofajten	52
Jämi-Jukola	12	Inbjudan dag-KM	53
Mitt i prick	14	Värdpar	54
Möte med Boden	17	Basprogram	55
Midsommar i Norge och Sälenlägret	20	Anslagstavlan	56
O-Ringen 2004 Göteborg	24	Tips & Trix	57
Nordisk budkavle '43	30	X-et	58

Redaktionens spalt

Sommaren var kanske inte så varm och solig men desto mer händelserik. Det har varit en fullspäckad OL-sommar som började med ungdomsläggret i Idre dit jag följde med som ledare, fortsatte med en ganska så lång bilresa upp till Boden där vi tränade en massa OL-skytte medan hållregnet piskade sig igenom våra regnkläder. Från norr till sydöst, nämligen Gotland där jag och en vän cyklade kors och tvärs och passade på att springa tredagars, vi hoppade över tvådagars men jag vet att det var andra från klubben där.

Och så, vecka 30, var det dags för höjdpunkten 5-dagars, eller O-ringen. Tyvärr kunde jag inte fullfölja tävlingen och fick inte avnjuta fjärde etappen som jag hemskt gärna hade sprungit då kartan såg vansinnigt rolig ut. Efter 5-dagars så var det lugnt vatten ända fram till skolstarten och min första närkontakt med universitetet. Under dessa tre veckor



värmdde solen oss ordentligt för första gången på hela sommaren och jag hoppas att du hann njuta ordentligt av dessa soltimmar.

Men det fanns fler möjligheter till orienteringsutövande under sommaren, jag vet t ex att några var uppe i Sälen på träningsläger, och om Du har varit med om något nu i sommar så vill vi andra i klubben gärna ta del av det, delad glädje... ja, ni vet vad man säger, och även om någon annan har skrivit om det hela redan så kan det vara kul att läsa om det igen fast ur en annan synvinkel. Så tveka inte, krafsa ihop några rader om vad just du gjorde i sommar och skicka det till tidningen, du kan adressen hoppas jag. Några solfyllda sidor kan komma att lysa upp höstmörkret för oss.

Redan i detta nummer ska ni få läsa en del om vad som har hänt nu i sommar, många härliga reportage väntar otåligt längre fram i tidningen på att bli lästa. Som vanligt finns även lite info om höstens aktiviteter. Och apropå höst, den har ju kommit till oss nu i slutet av augusti och höstens tävlingar har dragit igång medan vinden viner mellan trädstammarna och river upp löv från marken som dansar iväg med vindens nyckfulla blåsningar. Redan imorgon (i skrivande stund) är det dags för klassiska DM som många av oss ska se till fungerar som det ska.

Jag vill tillslut önska lycka till i höst med träning, tävling och andra aktiviteter, samt så klart en trevlig stund med TriangelTajm.

Red. genom Emelie

Ordförandens spalt

Igår var det den första höstdagen. Ja, det kanske inte var höst om man tittade på almanackan men det var en sval dag med hög torr luft. En perfekt höstorienteringsdag alltså. Nu gäller det bara för mig att komma igång med orienterandet på riktigt efter sommarens lite sporadiska springande.

Vad ligger då framför oss? När ni läser detta har vi sprungit alla DM, kort, klassisk, natt och kavle. Vi har bl a kavlarna Natti-natti, 25manna och Halikko kvar under hösten.

Vi kommer att arrangera Dag-KM 19 september och en TMOK-dag un-

der hösten, eventuellt kombinerat med KM. Målet med TMOK-dagen är ju att så många som möjligt skall komma och ha skoj. Vad vill DU se på en TMOK-dag? Hör av dig till mig med dina önskemål, idéer och kommentarer.

Om du inte har märkt det så har seniorträningarna startat tisdagar och torsdagar och ungdomsträningarna på måndagar.

Så nu är det bara dags att komma igång med träningen så att ni som jag är i toppform framåt vårvintern. Snacka om dålig formtopping!!

Mats



Mats, Patrik och Harald inför sina lopp i Stigtomtakovlen



MIK-Sidan



Jag hoppas att alla har haft en lika bra sommar som jag har haft. De flesta har nog sprungit betydligt mer än de få tävlingar jag har ställt upp på.

Jag var dock ute och arrangerade Sommarserien i Åva en solig dag i juli. I år var det fler startande än vanligt, cirka 230 om jag inte missminner mig.

Kanske berodde det på att VM-testerna gick på en angränsande



Robert är äntligen hemma igen!

karta. Tyckte mig skymta ett par VM-aspiranter på plats. Startkorten tog slut så vi fick improvisera lite sista timmen. Per är en hejare på att transformera ett vitt A4 ark till ett flertal startkort. Kartan som härstammar från DM-kavlen 1984 räckte i alla fall, men nästa år blir det troligen en ny plats då jag bara hade 27 kartor med mig hem.

/ordförande Fredrik Huldt

- som också vill passa att hälsa MIK-aren Robert Tellvik välkommen tillbaka hem efter ett år i den norska vildmarken.

25-Manna 2004

Mälarhöjden kommer att ansvara för "fällvisning och målstämpel" när OK Ravinen arrangerar årets 25manna i Rudan den 9:e oktober.

Vi kommer att behöva personal mellan 9:30 och 18:00. Jag behöver väl knappast säga att ALLA är välkomna att vara med och hjälpa till samtidigt som ni hejar fram våra lag i kavlen.



Det är tisdagsmorgon. Vädret är som vi vant oss vid lite gråmulet, med regn. Lasse Stigberg har just varit här och vi har planerat för prologen på C2, som går fredagen den 20 augusti. Prologen kommer att gå på Gröna Lund, varifrån de tävlande sedan ger sig iväg ut på den långa natten i kajak.

Arrangemangen kommer slag i slag för efter C2 är det bara en vecka kvar till DM. När detta nummer kommer ut, vet vi hur arrangemangen har avlöpt. Jag håller tummarna för att vi skall få vackert väder och att allt skall gå bra. Det är de värda, de som lagt ner så mycket arbete på tävlingsledning, markkontakter, banläggning osv.

I början på sommaren stod vi som ansvariga för Skogskarlarnas klubbs årliga trelandskamp, med Lasse Stigberg som tävlingsledare och Olle Laurell fixade en klubbmatch åt deLaval. Båda blev trevliga tävlingar i vackert väder.

Anmälningarna till Harbrofajten den 9 september har kommit in, och allt pekar på nytt deltagarrekorde,

med 26 anmälda klasser och 650 anmälda. Även Naturpasset säljer bra, där vi sålt över 400 pass. Även det är rekord.

Nu på måndag den 23 startar fortsättningsverksamheten för våra nybörjare, och redan dagen därpå är det dags för tredje etappen av ungdomsserien.

Under hösten är vår avsikt att bistå Kassmyraskolan och Tunaskolan med Skogsäventyret, som en del i det så kallade Handslaget.

Så låt oss hoppas på en spännande höst, där arbetet med integrationen av skidverksamheten fortsätter.

Lennart Hyllengren
Ordförande

Harbrokommittén

Som jag berättade i föregående nummer kommer vaktmästaren, Henry Johansson, att sluta. Styrelsen har tänkt försöka lansera en modell där ett större ansvar läggs på medlemmarna, på så sätt att de får stå för städningen av stugan. Det betyder att vi kommer att lägga ut ett städschema, för dem som utnyttjar stugan (TMOK och skidor). Vi bedömer att varje familj kanske får en städvecka per år. Tullinge har ett sådant system, där de har städning på

tisdag och söndag, och vid behov på torsdagar.



Det är möjligt att vi får lägga in någon gemensam arbetsdag en gång per år som vi tidigare haft med storrengöring av stugan och som när vi målade den. Vi får försöka göra en sådan dag till en trevlig samvaro. För att underlätta, funderar vi på att säga upp avtalen med de utom-

stående badgästerna. Klippning av gräs räknar vi med att hyra in.

Styrelsen hoppas att vi med denna lösning kan driva stugan vidare på ett kostnadseffektivt sätt och vi hoppas att medlemmarna tycker det samma.

Lennart Hyllengren

Skidinfo

Med anledning av sammanslagningen av IFK Tumba Skidklubb och IFK Tumba Orienteringsklubb hoppas jag att vi kan få ett utvecklande samarbete och att IFK Tumba SOK blir representerat vid många skidtävlingar i framtiden.

Skidklubben har trots dåliga vint-
rar och sjunkande medlemsantal
dock varit en av de bästa skidklub-
barna i Stockholm.

För orienterare är skidåkning ett
utmärkt sätt att konditionsträna på
vintern och då kanske det vore kul
att prova på att tävla också. Får vi
dessutom, som utlovats, ett konst-
snöspår vid Lida blir det möjligt att
planera och bedriva regelbunden
skidåkning hela vintern.

Förhoppningsvis kan vi få igång
någon träning vid Harbro under
hösten, kanske åka MTB eller rullski-
dor på tisdagar.

Om intresse finns kan vi hålla en
vallningskurs för att få information
om nya vallor och hur man vallar
moderna plastskidor.

Vi brukar också försöka att arran-
gera Barnens Vasalopp i februari och
intresset har varit stort bland de
yngsta att få känna på "Vasalopp-
atmosfären".

Vad beträffar tävlingar så kommer
inbjudningar att anslås i Harbro-
stugan och oftast finns de också på
"nätet". Intresse anmäls till mig, och
jag anmäler till respektive tävling,
undantag för långlopp och rena
motionslopp där var och en anmäler
sig själv.

Med förhoppning om en fin skid-
vinter,

Karl Tingström



Rügen 3-dagars

Tysklands största ö heter Rügen. Som alla minns från skolan (?) blev Rügen en del av Sverige efter det trettioåriga kriget och var en svensk ö ända fram till 1815. Rügen var också en del av gamla Östtyskland.

Under pingsthelgen i år (den 29-31 maj) anordnades Rügens 3-dagars (30. Internationalen Ostsee-Orientierungslauf). Kerstin och jag följde med på en bussresa anordnad av Per Nordahl. Bussen hoppade vi på i Trelleborg.

Efter 3 timmar 45 minuters båtresa var man framme vid färjeläget i Sassnitz. Vi gjorde en sväng söderut för att hämta ut nummerlappar etc. på centralorten i Binz.

Sen bar det vidare sydost till Ostseebad Sellin, en pittoresk badort med massor av pensionat och matställen. Hela orten är under restoration och de flesta av husen är idag återställda till sekelskiftesmiljö. Vi blev inkvarterade på ett litet pensionat längs huvudgatan Wilhelmstrasse. Kronan på verket i Sellin är återuppbyggnaden av Seebrücke, den gamla piren från 20-talet. Ute på piren fanns det flera restauranger

Så var det då dags för orientering. De två första etapperna gick på ett militärt övningsområde söder om Lubkow på östra ön. Sista etappen gick strax söder om Putbus. Kartan innehöll en del ovanligheter, bland annat var meridianerna blå – lätta att förväxla med vattendrag. Skyttegravar, stridsvagnsgropar och rotvältor var andra intressanta punkter. Annars var det lövskogsterräng av lite sydsvensk karaktär. Sista dagens etapp gick i ganska kuperad terräng med bokskog och 5-meters ekvidistans.



Första dagen var det kortdistans med sena starter. Man undrade lite hur arrangörerna skulle klara av så utdragna startfält, men det gick bra. I klassen H55 var det exempelvis 89 startande mellan kl 14-17. SportIdent utnyttjades, vilket kanske var en garanti? Dag två var det klassisk distans och sista dagen jaktstart med förkortad klassisk distans. Det tog några kontroller att komma in på kartan första dagen (blåa meridianer!). Men efter ett tag lärde man sig utnyttja rotvältor och lyckades finna kontroller i gropar.

Etapperna avgjordes i ett fantastiskt sommarväder. Det var många svenska orienterare på plats, tillsammans med många danska och tyska orienterare. Jag kom ikapp en tjej med en gammal 80-tals rödvit MIK OL-blus på avigan på väg till start en dag. Hon kunde inte kommunicera på engelska så bra men jag förstod att någon av MIK:s östeuroparesenärer måste ha skänkt

plagget vid nåt tillfälle. Såg henne dom andra dagarna också – med samma OL-blus...

Markan var lite speciell. Här fanns först inte kaffe och bullar (till Bosses stora förtret). Han fick nöja sig med starköl. För de som ville fanns det förstås bratwurst som komplement. Jag vet inte om någon påpekade det men kaffe dök till slut upp i markan. Ville man kunde man även ta sig en liten hutt Jägermeister i markan efter loppet.

Duschen fanns inte. Ersattes av en tankvagn (en dag av en brandbil) där man fick hämta vatten i en balja. Sen var det bara att blöta ner sig bäst det gick. Någon speciell herr- eller damavdelning existerade inte.

Vi gjorde några utflykter på ön. Per Nordahl som researrangör gör sig vinn om att inte bara fixa OL-delen utan varvar med lite annat, uppskattat av hans resenärer som tenderar att hänga med år från år.

Vi var och tittade på KdF Bad Prora, en 4.5 km lång och 5 våningar hög byggnadskoloss i betong. En rent fantastisk skapelse som nazis-



terna började bygga på 30-talet för att skapa semester för sanna nationalsocialister (Kraft durch Freude!). Här finns 10.000 rum, alla med 2 bäddar och ett litet sängbord. Hotellet hann aldrig tas i bruk innan andra världskriget bröt ut. Nu är det en del museer i bottenvåningarna.

En annan sevärdhet är öns kritklippor som syns långt ut till sjöss. Från utsiktspunkten Stubbenkammer har man en hänförande utsikt. Klippan Königsstuhl reser sig 118 meter. Här lär Karl XII ha suttit en gång och tittat på ett sjöslag mellan danskar och svenskar. De vita klipporna bildades under istiden när isen slet upp stora kalkblock från jordytan.

Nu är vi lite tända också på att orientera på andra ställen än i vår vackra svenska natur! Rügen var en spännande upplevelse, så pass nära men ändå så obekant. Kan rekommenderas som semester mål!

Bosse Skoog

Lång-KM

En fin (men myggig) kväll i maj avgjordes Blixt-KM med korta banor och stora delar av TMOK-stallet på plats. Ett par veckor senare, en ännu finare kväll, var det dags för Lång-KM. Nu med betydligt färre deltagare...

Ett klubbmästerskap borde väl locka alla klubbens medlemmar? Var det ordet "lång" som skrämde bort löparna? Antagligen. Banläggare Per Ericsson hade lagt fina banor med kluriga vägvalssträckor i Uringeskögen. Och han hade varit riktigt snäll, banorna var roliga, men faktiskt inte så fasligt långa.

Per hade tagit hjälp av Thomas Ericsson och Pär Åhnmark som medarrangörer. När man kom i mål fick man också en god och uppskattad soppsupé som Helena Adebrant fixat. Men först skulle det springas...

Bland de tuffa killarna och tjejerna som stod på startlinjen, var det nog en och annan kille som var lite extra nervös. Sofia Olsson valde att springa herrbanan, och det är väl tufft för seniorherrarna att bli slagna

av en tjej på en långbana? Kanske var det därför några av essen utgick? (De skyllde på skador).

Kvällens segrare i huvudklasserna blev Karin Skogholm och Mattias Allared. Grattis! Ni är tuffast av de tuffa.

Kvällens resultat innebar att Karin nu gick upp i topp i den prestigefyllda KM-cupen som nu hunnit halvvägs. Mattias avancerade till andra plats i herrcupen. Där leder Per fortfarande med fyra poäng. Den tuffaste cupen i år verkar vara gubbligan i cup C. Efter två tävlingar är det fem löpare inom två poäng. Vi ser fram emot den rafflande kampen på Dag- respektive Natt-KM. Se den aktuella ställningen i KM-cuperna på nästa sida.

Annica Sundeby



Klubbmästare Karin och Mattias

D21 7600 m

1 Karin Skogholm	1:05:24
2 Helena Adebrant	1:18:39
3 Annica Sundeby	1:34:12

H21 14700 m

1 Mattias Allared	1:50:35
2 Per Samuelsson	1:57:00
3 Linus Rispling	2:21:25
4 Sofia Olsson	2:25:52
5 Harald Nordlund	2:51:44
6 Mikael Hansson	3:22:50
Mats Adolfsson	Felst.
Håkan Edman	Felst.
Ulrik Englund	Felst.
Daniel Lind	Felst.

H35 11000 m

1 Ulrik Lindström	2:12:57
-------------------	---------

H55 7600 m

1 Kenneth Näslund	1:11:18
2 Olle Laurell	1:49:41

H60 5200 m

1 Olle Rudin	1:05:16
2 Åke Samuelsson	1:22:51

KM-cupen

KM-CUP A

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Per Samuelsson	22	22			44
2. Mattias Allared	16	25			41
3. Linus Rispling	15	20			35
4. Ulrik Englund	25	5			30
5. Daniel Lind	20	5			25
6. Harald Nordlund	6	16			22
7. Johan Eklöv	18				18
7. Sofia Olsson		18			18
9. Mikael Hansson		15			15
10. Anders Käll	14				14
11. Patrik Adebrant	13				13
12. Anders Karlsson	12				12
13. Mats Törnros	11				11
14. Mars Adolfsson	5	5			10
14. Ulrik Lindström	10				10
16. Anders Boström	9				9
17. Fredrik Huldt	8				8
18. Bengt-Åke Ericsson	7				7
19. Håkan Edman		5			5

KM-CUP B

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Karin Skogholm	20	25			45
2. Annica Sundeby	13	20			33
3. Helena Adebrant	10	22			32
4. Sofia Olsson	25				25
5. Thomas Eriksson	18	5			23
6. Stefan Fredlund	22				22
7. Per Ericsson	16	5			21
8. Anna Skoog	15				15
9. Emma Englid	14				14
10. Mia Mikaelsson	12				12
11. Camilla Svensson	11				11
12. Johnny Moberg	9				9
13. Conny Axelsson	5				5

KM-CUP C

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Kenneth Näslund		25			25
1. Staffan Törnros	25				25
1. Per Ånmark	20	5			25
4. Olle Laurell		22			22
4. Lennart Hyllengren	22				22
6. Bosse Skoog	5				5

KM-CUP D

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Olle Rudin	22	25			47
1. Åke Samuelsson	25	22			47
3. Helena Törnros	20				20
4. Eva Boström	5				5
5. Tor Lindström	5				5
6. Barbro Pousette	5				5

Jämi-Jukola

*Till årets upplaga av Jukola, som för omväxlings skull löptes i vårt östra grannland - närmare bestämt vid en skidtunnel på ett flygfält någonstans djupt inne i skogen öster om Björneborg, så hade vi fått ihop **TMOK Dreamteam** - såväl på herr och som damsidan.*

Den perfekta bilden av de perfekta lagen började dock solkas lite grann av förkylningar i herrtruppen som tvingades till omstuvningar i sträckordningen, och rykten om att Sanna tagit studenten - vilket ju kan medföra en formsvacka.

Dramatiken under denna tävling var stor, men troligen aldrig större än innan start. Det var då en tromb drog in över flygfältet, ryckte upp militärtält, klubb-tält, partytält med rötterna, fladdrade runt dem i luften, för att så småningom släppa ner dem igen på en helt annan plats. Sämst gick det nog för den husvagn genom vars fönster ett större partytält med metallstänger och allt fick för sig att fara. Inte heller invånarna i denna vagn lär ha klarat sig helt utan blesyrer. Komiskt var det trots allt att se ett mindre kupoltält cirka 30 m ovan jord under lång, lång tid, och att se kläder, liggunderlag med mera försvinna långt upp över horisonten och i fjärran. Förmodligen fick sig en finsk bonde en smärre överraskning när tromben så småningom bestämt sig för att lämna dem ifrån sig igen. Till arrangörernas stora lättnad to inte tromben vägen förbi kartplanket...

Nåväl, tillbaka till tävlingen. Damerna var först ut att bevisa sin styrka. Och det började alldeles utmärkt. Både Iva och Helena gjorde riktigt bra lopp, och lämnade större delen av det 814 damer starka fältet långt bakom sig. Elsa och Mia fort-

satte på det inslagna spåret. Vid andra radion låg förstalaget nu så bra som 34:a, och till slut växlade de som 41:a. Man kan väl tillägga att terrängen var den mest snabblöpta någon sett. Tror nog att ett världsrekord slogs på herrarnas 8.5 km korta morgonsträcka (vilken Mårten Boström avverkade på 31:37, lika med 3:43 min/km...)

Ryktet om Sannas bristande form visade sig tyvärr stämna, och hon kom inte riktigt upp till normal nivå, men trots sega ben höll hon ihop orienteringen och raset begränsades därför till 90:e plats. Diana däremot plockade ungefär en miljon platser från en redan bra placering. Karin avslutade som vanligt säkert, och gav herrarna den tuffa uppgiften att försöka slå en 85:e plats.



Coacher Linda, Lasse och Pär

Förutom TMOK så stod ytterligare 1322 lag på startlinjen när det var dags för herrkavlen. För förstalaget inledde Danne och Ulrik, vilka båda sprang stabilt. I andralaget skickade äntligen skadefria Lars Strid ut



Glada Venlaköpare med coachen Fredde

träningsnarkomanen Fredrik Lindström alldeles för högt upp i fältet för Fredriks smak. Själv fick jag äran att, trots dålig form, byta upp mig från 8.5km dag till 14.9km natt. Att jag var lagets svaga länk rädde ingen tvekan om, och följaktligen tappade jag också 21 platser. Men efter starka lopp av bland annat Mattias och Pavel så fanns chansen till att slå TMOK-rekord, och visst gick det. När vår kroat Petar spurtade in i täten för en liten klunga, strax före Järfälla, så gjorde han det på 98:e plats och 100-vallen var därmed sprängd. Andralaget kämpade på en bit längre bak, och slutade till sist på 492:a plats.

Allt detta firades naturligtvis ordentligt, såväl i bussen som i Åbo-parken och på Panimoravintola Herman, som dessutom ombord på båten. I år klarade både herrar och damer tvåsiffrig placering, nästa år blir det väl ensiffrigt?

Per Samuelsson

Venlakavlen

73 Tumba-Mälarhöjden OK 1

Löpare	Plac	Tid
1 Iva Hrazdirova	59	40.55
2 Elsa Törnros	41	39.52
3 Sanna Öhman	90	42.05
4 Karin Skogholm	85	47.44

350 Tumba-Mälarhöjden OK 2

Löpare	Plac	Tid
1 Helena Adebrant	229	47.15
2 Mia Mikaelsson	252	49.03
3 Diana Sarmiala	210	39.11
4 Annica Sundebý	353	1.09.56

Jukolakavlen

117 Tumba-Mälarhöjden OK 1

Löpare	Plac	Tid
1 Daniel Lind	69	1.13.47
2 Ulrik Englund	100	1.15.29
3 Per Samuelsson	121	1.28.00
4 Johan Eklöv	128	42.10
5 Mattias Allared	112	38.12
6 Pavel Kosarek	107	1.10.36
7 Petar Delic	98	1.24.33

481 Tumba-Mälarhöjden OK 2

Löpare	Plac	Tid
1 Lars Strid	376	1.23.26
2 Fredrik Lindström	745	1.54.02
3 Robert Tellvik	651	1.41.15
4 Arne Karlsson	563	43.00
5 Håkan Edman	488	44.40
6 Gustav Melander	503	1.32.12
7 Harald Nordlund	492	1.46.03

Mitt i prick

Det var dags igen. Dags att packa väskan. Dags för den ädla sporten OL-skytte. Dags för det Svenska Mästerskapet.

En fredagsmorgon i juni månad, när grönskan visade Stockholm sin prakt packade vi in oss i en röd minibuss och for norrut. Med norrut menas inte närmaste stad norr om Dalälven, som vi gjorde ett stopp vid, utan nästan uppe vid polcirkeln. Målet för färden och helgens evenemang var orten med fler fort än jaktaffärer, Boden.

Jag minns inte så mycket av själva resan men tristessen tar över någonstans norr om Örnsköldsvik då skogen ser likadan ut, landskapet är tråkigt platt och träden har halvt utslagna blad. Till slut efter över 10 timmars färd var vi äntligen framme.

Ingen rast och ingen ro första kvällen. Vi packade snabbt in oss i en minibuss och for ut till en av försvarets gamla befästningar, Rödbergsfortet. Från toppen av fortet var utsikten bedårande över det norrbottniska landskapet med en orangefärgad nedgående sol i väster. Men solen gick knappt ner så långt norrut. Det var fortfarande ljus när vi kröp i säng.



Skjutmomentet i OL-skytte

Lördag var den individuella tävlingens dag. Frukost intogs på I19 i gamla fina lokaler som åtminstone väckte mina nostalgiska minnen. Väl ute på skjutbanan i Paglaskogen gällde det förstås att ställa in bössan rätt för att sätta skotten när det var dags för skyttet.

Först på schemat stod punktorienteringen. Terrängen de första hundra metrarna var pest och pina. Gallrad lövskog med träd överallt innebar höga knälyft. När väl pulsen sänkts och de nedfallna träden försvunnit gällde det att ha full koll på kartan när den första punkten längs den snitslade banan dök upp.

Punktorienteringsbanan var inte den svåraste i SM-historien (jag har lagt en svårare själv) och inte den enklaste heller. Johan Eklöv drog upp historien flera gånger om SM-tävlingarna i Boden några år tidigare när Kenneth "punktat" jättefel längs hela banan men aldrig totalfel (totalfel=10mm=10min). Några luriga partier var det på banan men några totalhaverier noterade inte TMOK-löparna.

Själva orienteringsbanan gick i växlande terräng. Uppe på bergen var terrängen mycket fin men däremellan kunde det vara riktigt stegigt blandat med gallrad skog. Orienteringen var inte den svåraste men det gick att göra småmissar i ringen. Så det var typisk Bodenterräng som känns småvresig om man inte har pigga ben.

Det avslutande skyttet gick riktigt bra för en av oss, Johan Eklöv. När

väl resultaten räknats samman från de tre delmomenten så fick vi en något förbluffande resultatlista med Johan Eklöv i topp, Daniel "come-backande" Lind som god tvåa och Lars Strid som trea. Men hallå(?), det var inget KM utan ett SM vi deltog i. Storslam i herrklassen för TMOK med andra ord!!

Löparen som vanligtvis tävlar i ungdomsklassen, Anders Boström, blev efter en helgjuten insats 11:a (i H21) och Henrik Persson 12:a. I damklassen var det placeringarna sju och åtta för Diana Sarmiala respektive Malin Sandberg. Vann gjorde hemmahoppet Pernilla Sirviö. Tor Lindström tog en mycket komfortabel seger i H60, men tyvärr kom inte fler än Tor till start. En annan som inte heller kom till start var Fredrik Lindström som hade Vägverksjobb att göra i Danmark. Terese Näslund var ute en sväng i skogen men sprang inte tävlingen.

Efter tävlingen så for de flesta i TMOK-gänget till Bodens badhus, Nordpoolen, och bekantade sig med en av Sveriges absolut farligaste och snabbaste vattenruschkanor. En bana som inleddes med en brant kort raksträcka för att bygga upp maximal fart och avslutades med en skarp 180-graders högersväng, som gjort för att bli söndermald i kompressionen innan kurvan. Lyckligtvis var det ingen som fick några större blesyrer.

Kvällens prisceremoni avlöpte på sedvanligt sätt, utan extravaganser och på ett snabbt sätt. På kvällskvisten hanns det till och med lite frisbeegolf med nyinköpta Statoil-frisbees.



Johan Eklöv – svensk mästare

Söndagens kavle var förstås högt intressant ur ett TMOK-perspektiv när herrlaget var tungt favorittippat efter lördagens tre topplaceringar. Lag 2 hade inte fullt lag eftersom Tor kände av en skada.

Efter den första sträckan i herrklassen var det något oväntat dubbelledning för TMOK när Henrik Persson i lag 2 var först till växling, 40 sekunder före Daniel Lind i lag 1. Närmast bakom jagade Halmstads Garnison 2 minuter bakom. Men det blev en komfortabel resa för förstalaget när Lars Strid och Johan Eklöv noterade topptider på sina sträckor. En ny överlägsen seger till TMOK! Andralaget med Anders Boström på sträcka 2 sprang även han bra och sköt dessutom fullt. Mitt i prick.

Damlaget med Malin Sandberg och Diana Sarmiala hade en hård kamp med Göteborg-Majorna lag 2 om tredjeplatsen men fick ge sig på sluttampen och laget blev fyra.

Efter tävlingen var det järnet som gällde för att komma ifrån Boden och den röda minibussen skulle få rulla hem längs den tråkiga norr- och västerbottniska europavägen innan roliga och fina kullar i Ångermanland skulle ta vid. Färden hem gick bra mycket snabbare än uppfärden (det var nedförsbacke hem).

Mitt i prick för TMOK denna helg. Seger vid individuella tävlingen, lagtävlingen och budkavlen.

Storslam!

Nästa år ska vi vara ännu värre!

Henrik Persson

Resultat - SM-Orienteringsskytte Boden

H21

- 1) Johan Eklöv, TMOK, 100:58
- 2) Daniel Lind, TMOK, 103:33
- 3) Lars Strid, TMOK, 115:48
- 11) Anders Boström, TMOK, 129:50
- 12) Henrik Persson, TMOK, 131:09

D21

- 1) Pernilla Sirviö, I19 IF Boden, 105:16
- 7) Diana Sarmiala, TMOK K, 134:03
- 8) Malin Sandberg, TMOK, 134:30

H60

- 1) Tor Lindström, TMOK, 128:09

Kavle H21

- 1) Tumba-Mälarhöjden OK lag 1 (Lind, Strid, Eklöv), 120:52
- 2) Halmstads Garnison, 127:36
- 3) P10 IF lag 1, 133:30
-) Tumba-Mälarhöjden OK lag 2 (Persson, Boström, N.N.), utgått

Kavle D21

- 1) Göteborg-Majorna OK lag 1 (Wallström, Wallström), 77:31
- 2) I19 IF Boden, 83:01
- 3) Göteborg-Majorna OK lag 2, 89:11
- 4) Tumba-Mälarhöjden OK (Sandberg, Sarmiala), 93:28



Svenska mästare allihopa – Daniel, Johan och Lars

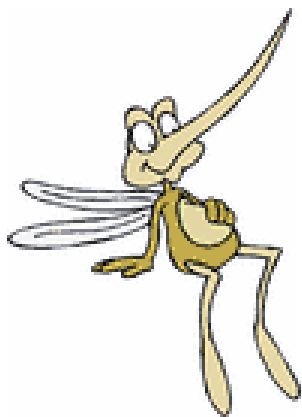
"Möte med Boden"

Varje sommar arrangeras ett ol-skytteläger, framförallt för nybörjare och tjejer, men alla andra är såklart också välkomna. I år gick lägret av stapeln långt upp i norr, närmare bestämt i Boden. Att resa dit kändes lite speciellt för en sörbo som jag, som aldrig varit längre upp än Ö-vik.



Vi var rätt många i klubben, både rutinerade och nybörjare, som på skilda sätt tog oss upp till Boden och fann oss tillrätta i ett av helikopter-bataljonens logement. Deltagarna var från vitt skilda ställen i Sverige, allt mellan Ängelholm och Kalix, men Tumba-Mälardalens delegation var så klart störst!

Vi gav oss direkt iväg mot Bodens skidstadion för vårt första träningspass, i regnet! Efter en genomgång om hur man skjuter var det bara inse att man var tvungen att lägga sig i en vattenpöl på asfalten för att kunna skjuta. Om man var smart hade man tagit med sig regnbyxor (undertecknad undrade om huvudet hade varit på vift under packningsmomentet; regnbyxorna låg kvar i byrålådan i Stockholm). Regn skulle sedan bli en stående moment under



lägret, men än var vi lyckligt ovetande om det. Vi gav oss sedan ut på en liten punkt-ol och stiftade första gången bekantskap med de norrländska myggen.

Vi vaknade och tittade ut genom fönstret, vädret kunde väl inte vara värre än igår! Tänk vad fel man kan ha! Regnet öste ner och lägerledningen lyckades lura in oss på en

skjutbana inomhus, ner i Kallax och där fick vi vår första riktiga skyttelktion, utan att ha vatten rinnande ner i ögonen vilket underlättade. Efter lunch var det punkt-ol runt en av Bodens fästningar och jag fick snart erfara (även om jag gick) att kartan är annorlunda än hemma, men terrängen fin, med en hel del berghällar. Nu hade det regnat så mycket att myggen börja komma på allvar. De var precis över allt! Suuuuurrrrrrrr...

Resten av gänget gav sig av mot prioriteringen, men jag och Emelie stack hem och efter en dusch gav vi oss iväg mot Boden city! Uppdrag: Emelie behövde en tågbiljett för att ta sig hem. Boden visade sig vara väldigt stort (till ytan) och när vi väl, efter en ökenvandring kom fram till stationen fanns inte en kotte där. Pressbyrå-killen ryckte på axlarna och sa att han trodde att man kunde köpa biljetter på tåget! Det hoppades vi också och styrde kossan mot Hemköp där vi energiladdade rejält,



med Toffifee (hela 48 stycken i ett och samma paket) som vi broderligt delade. På vägen till mässen hittade jag en lampa på rea som jag snabbt inhandlade. Hur jag skulle få med den på flyget fick bli ett senare problem.

Med badkläder i högsta hugg förberedde vi oss för ett besök i Bodens näst största attraktion, Nordpolen. Äventyrsbadet visades sig dock ha sommaröppettider och stängde precis när vi kom dit! Vi fick åka upp och kolla på en av Bodens fästingar istället. Det hade säkert varit jättefint om inte någon högre makt svept ett stort glas mjölk över jorden och förvandlat den häftiga utsikten till ett vitt töcken. Kvällen spenderades istället i de värnpliktigas fritids där vi spelade både biljard, pingis och hockeyspel! Vem som vann låter jag dock vara osagt.

Tredje dagen ...och fortfarande regn utanför dörren. Denna var vi dock tvungna att ge oss ut till skidstadion. Under kvällen skulle Norrbottens DM gå av stapeln och det var tänkt att vi skulle medverka! Vi sköt på förmiddagen för att det skulle gå smidigt för resten av deltagarna på kvällen. Resultaten var blandade och det blev inte lättare av att det blåste... Mina kalla fötter hade tappat känslan redan innan andra omgången och medan de andra gav sig ut på en



Diana laddar...

punkt-ol, umgicks jag och Emelie, som vid det här laget var helt blåfrysta, med två skidskytttjejer i måltribunen (de enda ställe där inte regnet nådde). Några tjejer höll på att måla om väggarna och tyckte det var ena konstiga typer som satt inne och frös mitt i sommaren.



Liggande skyttar

På eftermiddagen ägnade vi oss åt lite kultur, ett besök på Bodens fästning var inplanerat. Vår entusiastiska guide visades oss runt i den imponerande byggnaden inne i fortet och jag hann lära mig mycket under visningen. Om ni har vägarna förbi så besök fästningen, den var verkligen cool.

På kvällen var vi funktionärer när de andra deltagarna i DM sköt, sedan gav vi oss av mot Vittjärv för fri- och punktorienteringen. Regnet upphörde och alla undrade vad som hänt när solen tittade fram i nästan fem minuter! Om det var myggigt tidigare under veckan så var nu myggsvärmen obeskrivlig. Jag som gick led nog värst. Det gäller att ha ett högt tempo, så fort man saktade av eller stannade för att punkta var det kört. Suuuuuurrrrrrrrrr hördes i öronen, och de hade fräckheten att sätta sig överallt! Det var bara att kapitulera, sätta nålen på första bästa ställe på kartan och traska vidare, i hopp om att eländet skulle försvinna.

Sista dagen och det var fortfarande uppehåll, rena miraklet! Kläderna som blivit blöta redan första träningspasset hade kanske en chans att torka. På dagsprogrammet stod lägermästerskap i sprint. Sprint är



Malin med geväret i högsta hugg

lite jobbigt om man är en sämre skytt, en straffrunda väntar efter varje bom i stället för tidstillägget som används under klassisk distans. Det var på trötta ben som de flesta tog sig in i mål.

Efter lunch var det så dags för Nordpolen-besöket och det blev på en bra avslutning på ett lyckat läger! Jag har lärt känna en massa nya människor, lärt mig skjuta och en jättebra ramsa, hör här:

*Det finns en plats på jorden
Där solen aldrig ler
Den platsen heter Boden
Och dit vill jag aldrig mer*

Nästa år hoppas jag att ännu fler vågar följa med! Tack alla ledare och framförallt Hans Wickbom som fixade hela lägret!

Jag som skrev dessa rader och var i Boden tillsammans med Diana, Lars, Emelie, Linda, Malin, Anders, Johan och Therese från vår klubb heter:

Emma Englid

Fotnot: Om det är någon som undrade så hittade Emelie hem till slut och hon är nu i säkert förvar i Stockholm.



Midsommar i Norge och en härlig fjällvecka i Sälen

Istället för att fira midsommar med att paddla kajak (som vi gjort de senaste två åren) blev det i år så att vi hamnade på O-festivalen i Norge. Mattias skulle försöka få norrmännen lite intresserade av Sportident istället för Emit, så vi åkte dit och sprang de individuella tävlingarna och marknadsförde Sportident under lördagen då det var kavle.

Vi startade bilfärden på midsommaraftons förmiddag och stannade för lunchstopp i Örebro hos Mattias föräldrar. Det blev ett lite längre stopp än planerat så det började kännas lite stressigt när vi närmade oss Drammen i Norge. Kortdistans-tävlingen skulle avgöras på kvällen och jag startade 18:20. TC var beläget på en travbana i Hokksund som låg en liten bit utanför Drammen. När klockan började närma sig 18 och vi fortfarande inte var framme fick vi tag i Per S på telefon, han och Sofia skulle också springa, och så fick vi veta att det var ca 30 min kvar när man kom fram till en grusväg. Vi hoppades att det snarare var 20 min och körde rally på grusvägen i regnet. Det var bara 500 m till start så ifall vi var framme 18:10 skulle jag hinna. 18:05 svängde vi in på travbanan och Per som stod och väntade vid infarten slängde in nummerlappar och Emitbrickor till oss.

Efter rekordsnabbt ombyte och rusch till starten så var jag faktiskt framme flera minuter innan och hann t o m plocka på mig definitionen som man tydligen skulle ta innan "gå fram tiden". Orienteringen gick tyvärr inte så lysande, även om jag spikade de två första kontrollerna. Terrängen var typisk norsk skulle man väl kunna säga, ganska brant

och tufft. Efter tävlingen begav vi oss i lite lägre hastighet till campingen i Vikersund. Vi hittade 4-bäddsstugan som vi bokade och satte igång att fixa midsommarmiddag. Sill, potatis, grillat kött och jordgubbar blev en riktigt smarrig men kanske något sen sådan.

På lördagen regnade det igen och Mattias fick stå ensam i Sportident-tältet (om han lyckades få några norrmän intresserade vet jag inte riktigt...) medan jag satt i bilen och läste Skogssport. När det regnade lite mindre anmälde jag mig till en direktbana. På kvällen skulle Sverige spela kvartsfinal mot Holland i fotbolls-EM och Per och Sofia hade luskat ut att Tommys pizzeria i Åmot skulle visa matchen på TV. När vi kom dit sa de först nej, men de ändrade sig igen och så rullade de fram storbilds-TV:n så vi hamnade på första parkett. Efter två familjepizzor, förlängning och straffar så lämnade vi pizzerian med hängande huvuden. Norrmännen på pizzerian skrattade...

Söndagens tävling var också tuff, men det gick i alla fall bättre att orientera än på fredagen. Dock var jag ju en rejäl bit efter Hanne Staff som vann både fredagens och söndagens tävling.

Så började vi färden mot det efterföljande träningslägret i Sälen. Jag, Mattias och Anders Boström från Järfälla åkte tillbaka in i Sverige så fort som möjligt eftersom våra norska pengar var slut och tillslut var vi framme i Torsby där vi övernattade hos Mattias syster. På måndagen fortsatte vi upp till Sälen, det var inte alltför långt från Torsby och vi var framme strax efter lunch. Vi lyckades efter några misslyckade försök hitta receptionen i Lindvallen och fick nycklar till stugan. Det var en lägenhet på övervåningen där jag, Mattias, Mia, Danne, Sanna, Harald och Per E bodde och en på undervåningen där Micke, Carina, Ronja, Moa, Linnea och Simon bodde. Familjen Hill dök också upp framåt eftermiddagen och jag, Mattias och Micke tog ett träningspass med några naturpasskontroller. Först skulle man bara uppför slalombacken... men sen gick det lättare och det var jättefint uppe på fjället. På kvällen dök resten av gänget upp och på tisdagen startade lägret på riktigt.

Vi gick ut hårt med fjäll-OL som första pass. Hela banan var 15,9 km. Jag och Sanna hoppade över några kontroller längst bort men det blev ändå 12,5 km. Det var kul och kändes ganska lätt att springa (vi tog liften uppför slalombacken denna gång).



Fjällterräng

På kvällen var det dags för nästa övning, Björnlufsen. Det var en träningstävling på gammal backstreckskarta, typ Klingas skubb. Vägen dit tog längre tid än beräknat pga vägarbeten där de höll på att lägga grus på hela vägen så att det blev fina stenskott på framrutan när man körde lite för fort. Vi var lite stressade och visste inte riktigt hur långt vi skulle så vi fick fråga en vägarbetare efter Sixten Jernbergs hemmatrakter. Hur som helst så ösregnade det och sista biten när man svängt av stora vägen var hur lång som helst. Första start var kl 19 och flera av oss missade sina starttider med marginal, men det gjorde inte så mycket, man fick startstämpla när man kom.



Björnlufsen – ett kartprov

Det fanns tre banor att välja på 3,5, 5 eller 8 km. Jag tyckte att fem lät lagom och efter att ha bommat en del på ettan som var en göl, först hamnat vid en sjö, sen fel göl och sen tillslut rätt göl så gick resten ganska bra. Harald var ikapp mig vid ettan, hade väl bommat något mindre än jag, sen tog vi lite olika väg till tvåan men kom samtidigt till kontrollen, likadant med trean. Till fyran sprang jag runt ett stort berg och in till kontrollen via sjön, medan Harald körde vänster och lite mer rakt på, vilket jag tyckte såg svårare

ut men det gick tydligen lite snabbare. Alla kom i mål inom rimliga tider för en sådan här tävling och Sanna vann t o m korta banan! När man fått på sig torra kläder smakade det bra med lite fika i "sekretariatet" (en gammal stuga utan el men med brasa i öppna spisen).

På onsdagen tog vi nästa tuffa träningspass: sluttnings-OL. Det var riktigt knepigt och jobbigt förstås. Jag tror de flesta var ute i typ 1.45-1.50. Eftermiddagen ägnades åt att vila lite innan jag och Sanna skulle vara med i en inbjudningstävling i sprint. Det hade blivit några återbud och för att fylla ut startlistan hade arrangörerna frågat oss kvällen innan om vi ville vara med. Det var rampstart och de ville gärna veta vilka meriter vi hade så de kunde säga det när vi skulle starta. Sanna hade ju en självklar sådan från gårdagen iallafall. Tävlingen gick hyfsat,



Karin inför sprintstarten

men tyvärr sprang jag (och tydligen många andra damer) till 12:an istället för 7:an på väg till 7:an och tappade en del tid. Efteråt kunde de i publiken som ville springa samma bana.

På torsdagen var det kontrollplock bland fjällbjörkarna som gällde. Kompass på varje sträcka gjorde att jag spikade 33 av 36 kontroller. (Om man sprang hela banan fick man 44 kontroller på 10 km). Solen tittade fram och det blev ganska varmt. På eftermiddagen körde Mia och Sanna ett mountainbikepass på fjället medan jag försökte mig på en vanlig OL-bana och resten slöade. Efter halva banan hade jag ingen som helst kraft kvar i kroppen utan fick gå hem, ganska trist. Hade nog varit bättre att följa de övrigas exempel... På kvällen var det Fångarna på Fjället för alla ungdomar. Det var kluriga OL-övningar mm samt dopp i poolen vid restaurangen. Laget skulle plocka upp puckar med bokstäver från botten och sätta ihop ett ord av dem. Linnéas lag vann!

På fredagen var det sprinttävling på kvällen och på förmiddagen körde de andra OL-banan som jag provat dagen innan. Själv tog jag liften upp på fjället och försökte jogga bort lite trötthet och stelhet ur lären. Sprinten avgjordes i ösregn. Micke kom tvåa i H40, 4 sekunder ifrån seger, men hade vunnit om han inte glömt ta kartan i starten, han trodde man skulle få den vid startpunkten eller nåt annat konstigt. Harald försökte hänga en D21:a till startpunkt och första kontroll men skulle egentligen åt ett helt annat håll.

Så var det då dags för den klassiska tävlingen vid Pulsen i Tandådalen. På lördagen sken solen och

det var riktig varmt. Jag spikade ettan, jag spikade tvåan, sen sprang jag upp mot stigen, korsade den rö-sade leden, ut över höjden och lite nedför, såg gölen men sen började jag bli lite osäker. Fick inte den gröna och steniga sänkan men fortsatte framåt för att hitta min lilla sänka med kodsiffra 60. När jag inte kom rätt så bestämde jag mig för att springa tillbaka till gölen, men då kom en västeråstjej som startat tre minuter efter mig. Hon vet säkert vart hon är på väg, tänkte jag och sprang åt samma håll. Men efter en stund märkte jag att hon var på väg alldeles för långt ner på sluttningen där jag redan varit så jag stannade och visste inte riktigt vad jag skulle göra. Okej, tillbaka till gölen, men då kom Jani Lakanens fästmö/fru Reeta Lakanen som startat 9 minuter efter mig... hon och jag letade runt en stund till, hittade nr 59 men inte 60. Så kom västeråstjejen tillbaka och vi var tre stycken. Jag tyckte jag läste in mig på ett tätt parti med granar men det stämde inte heller. Så kom Elin Dahlin som startat 12 min efter mig... nu började det bli något frustrerande, vi var då fyra stycken D21E som tillslut började prata med varann då vi helt plötsligt hade irrat

oss fram till kontrollen. Jag körde järnet mot fyran för att hänga med Elin och Reeta och då de bommade fick jag fyran före dem. Vid femman var vi ikapp hon som startat sex min efter mig. Hon måste ha smugit sig förbi och hittat den omöjliga sänkan utan att jag sett henne. Efter sexan var det bara uppför till sjuan och jag började tappa sugen, vi var ju nu fem löpare och jag låg absolut sist av oss. Så efter att ha försökt kämpa en liten stund så gav jag faktiskt upp och bröt tävlingen. Den första på över två år.

Även söndagen bjöd på strålande sol och nu bara måste det ju gå bättre. Jag gick kompass på den detaljfattiga sluttningen och gjorde bara en miss, vilket var klart godkänt denna dag. På över 10 min/km kom jag 7:a av ca 40.

Så var det bara att köra hem till Stockholm igen efter en härlig tränings- och tävlingsvecka. Man hade kanske kunnat önska sig lite finare väder under veckan men det regnade faktiskt mest på kvällarna så vi klarade oss utan att bli blöta de flesta passen.

/Karin Skogholm



O-Ringen 2004 Göteborg

Reflektioner nedtecknade av en mogen debutant.

Söndag eftermiddag anlände vi (mor och tre barn) till Göteborg och passerade via C-orten som låg vid gamla varvsområdet Eriksberg. En del klubbar hade turen att campa precis där och en del orienterare verkade ha kommit i sina segelbåtar.



Annicas omtalade tält

Vår camping låg vid Volvo Arendal. Precis vid havet och inloppet till hamnen så alla stora båtar åkte förbi. Tyvärr var det 7 kilometer till C-orten över ödsliga varvsområden så döttrarna hade tagit med cyklarna i onödan. Mycket vackert med havsutsikten och vi hade hyrt O-ringens dyraste husvagn, "Super de lux 2004". Familjen som ägde den hade sovit i den bara en natt så man var livrädd att något skulle bli förstört. Jag hade inte förstått att hyran av platsen inte var inkluderad i hyran. Stackars Annica var tvungen att betala vår hyra för att få ut klubbens nummerlappar. Det var tur att Annica hade sitt Fjällrävens kyrktält (som aldrig blev en hit) för då var det aldrig svårt att hitta hem...

På kvällen var vi och såg invigningen på Götaplatsen och Digiloo-konserten. Vi orkade inte hela konserten utan gick och åt mat istället.

Måndagen kom och debuten skulle ske i Partille för Emil och mig. Han skulle dessutom debutera i H11 men det verkade inte bekomma honom. Själv kände jag mig som när jag skulle köra upp för körkortet. Inte blev det bättre av att regnet öste ner och man var totalt genomblöt innan man ens startade. Glasögonen immade igen men konstigt nog försvann nervositeten efter start och det regnade mindre inne i skogen. Jag hittade första kontrollen direkt, men bäcken till kontroll två bara försvann i tomma intet. Efter den bommen bestämde jag mig att följa stigar där det gick och det visade sig vara mer lyckosamt.



Marianne undrar vad hon gett sig in på.

På kvällen var Olle och Emma med i Radio Oringens frågesport. De klarade sig vidare tack vare Olles goda kunskaper om OS. Motståndare var OK Hällen från Stigtomta.



Ett gäng TMOK-are efter målgång

Tisdagen hade vi tidig start i Kungälv och denna gång var det lätt orientering. Det fina vädret hade kommit så dagen lämpade sig för ett Lisebergsbesök. Detta hade även icke orienterare bestämt sig för. När vi anlände på eftermiddagen var den första känslan att åka hem igen. Det var så mycket folk att man knappt kunde vända sig. Jag var där med ett gäng ungdomar från klubben (Annica och Linda inberäknade). Mamma och pappa Axelsson dök upp senare när det blivit lite drägligare. Det var över en timmes kö till Balder, den nya berg-och-dalbanan i trä. Vi tillbringade sju timmar på Liseberg och då var till och med ungdomarna nöjda.

Onsdagen var dagen för Skatås-etappen. Den kommer jag aldrig att glömma! Efter två kontroller kom man upp på en plåtå med berghällar, sankmarker och ljung däremellan. Det kryllade av orienterare som sprang fram och tillbaka. Ingen verkade hitta sin kontroll och alla stigar var försvunna. Jag hittade till slut

min tredje kontroll men det hjälpte föga, för snart var jag bortkommen igen. Till slut träffade jag Jette Axelsson som visste var vi var. Jag fick verkligen valuta för startavgiften den dagen och föll långt ner i resultatlistan. Ett gäng kineser som gick banan med svensk instruktör kom långt före mig.

Torsdagen skulle vi springa i Torslanda och där var det premiär för orientering. Göteborgarna själva var väldigt förväntansfulla och vi varnades för svår orientering på berghällar. Jag var livrädd efter misslyckandet i Skatås men till min glädje vågade de inte skicka ut oss blåbär på berghällarna. Jag uppfattade av de andra deltagarna att det inte var helt lätt. Olle och Emma var återigen med i Radio Oringen. Men denna gång blev de utslagna av Södertälje-Nykvarn som gick till final. De fick helt omöjliga frågor om OS och inte en enda orienteringsfråga denna gång. På kvällen tog batteriet slut i husvagnen lagom till maken kommit för att ansluta till lä-

gerlivet. Resten av kvällarna var det ficklampa som gällde.

Fredag var det finaldag i Mölndal. Vi som inte varit så snabba hade sen start och det hann bli rejält varmt innan vi gav oss ut Jag lyckades avancera flera placeringar och slog flera yngre damer och kineserna som gick med instruktör. Jag känner mig enormt stolt att jag lyckades ta mig runt alla fem dagar och kan inte förstå att man kan bli så glad åt en så ful plakett som man fick vid målgång.

Avslutningen på campingen var mycket trevlig. Linda och Annica lif-tade med Lasse och åkte och in-handlade mat som sedan avnjöts vid långbord på campingen med havs-utsikt. Alla fick också pris av Linda och Annica som de delade ut under

middagen. Emil fick två pris. Ett spris för sin strålande debut och ett som klubbens massör och aloe vera-insmörjare.

Emma och Eva tillbringade sista kvällen på discot så vi blev kvar en natt till. Livet i husvagn var suveränt jämfört med tält, men toaletter i långa rader där går gränsen till och med för en sjuksköterska! Avslutningsvis kan man säga att de splitt-rade campingplatserna och att det inte var ett välbesökt C-ortstorg drog ner betyget för Göteborg som helhet Jag var med några dagar både i Uddevalla och Skövde och där kändes det gemytligare. De vana orienterarna i klubben tyckte att banorna var bra och varierande. Hur de gick för dem kommer någon annan att skriva om.

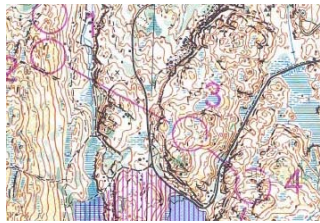
Marianne Birke Englid



Avslutningsfest på campingen

Annicas O-Ringenbarometer

5 poäng Terrängen, banorna och tävlingsarrangemanget



Vissa år innehåller O-Ringenbanorna långa transportsträckor. Men inte i år. Det var riktig orientering ända in i mål varje dag. Och det roligaste av allt var den varierande terrängen. Helt olika skogstyper på varje etapp!! Att dessutom sjätte etappen på Chalmers kårhus var en höjdare var inte heller helt fel!

4 poäng Camping Arendal



Det här var min 22:a (!) O-Ringenvecka, och aldrig har utsikten från tältet varit så fin. TMOK bodde alldeles vid havet, på en grön udde med utsikt över halva skärgården. Nära till toaletter och bussar också. Att det inte blir full poäng beror på avståndet från Arendal till city. De yngre förmågorna tyckte att det var lite halvdåligt mingel vid våra toaletter, det var mest närkingar.

3 poäng Resultaten



För många i TMOK var de totala resultaten inte helt lysande. Men två totalsegrar är det inte alla klubbar som kan skryta med. Stort grattis till **Micke Hill** i **Öppen Marathon** och **Stig Mård** i **PreO B**. Bästa prestationen kanske ändå var **Elsa Törnros** andraplats på **etapp 4** i **D21 Elit**.

2 poäng Vädret



Ser man det från den positiva sidan var det lagom varmt springväder. Men det hör till att det är alldeles **för** varmt på femdagars. Det ska inte ösregna som på etapp 1, eller vara så kallt att man har mössa och goretex-jackan en julikväll. Extra tråkigt var det ju när vi nu bodde precis vid havet.

1 poäng Centralorten



Fanns det någon? De flesta klubbar bodde på små asfaltsplättar mitt i bebyggelsen. Vid själva "torget" fanns det knappt något mer än en dyr sportaffär och ett prispodium där Loket höll igång på kvällarna (tror jag i alla fall, var aldrig där...). Charmen med att bo på centralorten är ju att se ut över alla tält och husvagnar och kunna träffa på folk. Vi bodde på område X, till område C och D var det 10,4 km... Dåligt!!

Betraktelser från en åskådare

Efter att ha krockat med en sten under våren var jag inte i löpdugligt skick till 5-dagars, men 5-dagars är 5-dagars; husvagnen bokad, resten av familjen hävdade att jag behövdes som mentalrådgivare och kompisarna behövde någon att dansa med så det var bara att packa väskan och styra kosan mot Göteborg.

Vi anländer under den regniga söndagseftermiddagen och beger oss till C-ort-expeditionen för att få reda på var vår husvagn finns. Enligt utsagor inte alltför nära resten av civilisationen. Snubben bakom disken nickar när jag säger att vi bor på område X innan han vecklar ut en karta över C-orten och närområdet. Han klirrar sig i huvudet en stund innan han vänder kartan och tittar på baksidan där en översigtskarta över norra Göteborg finns. En stunds kliande till och han placerar pekfingret tio centimeter UTANFÖR kartan, direkt på disken. "Här någonstans!"

"Hur tar man sig dit då?"

"Ja, de var en bra fråga"

Tio minuter senare kör vi längs raka industrivägar. Här och var ligger fabriker som ser att precis kommit från Mars och lukten som sipprar in i bilen är inte att leka med. Vi åker och åker och undrar hur lång tid det tar innan vi är Skagen. Till slut öppnar sig horisonten (väldigt poetiskt) och en stor tältkädd udde breder ut sig. Här, bortom all civilisation, bor Stockholm, Dalarna, Närke och Västergötland. Tumba-Målarhöjden bor längs stranden med utsikt över vindkraftverk, skärgården och Göteborgs inlopp där stora fartyg hela tiden passerar. Stockholms hygienstation ligger bredvid ett gäng röda små fiskebodas, en liten

pir och en fyr. Väldigt pittoreskt och väldigt långt bort från världen.

Att bo vid havet både har för- och nackdelar upptäcker vi snart. När blåsten kommer känner man sig väldigt liten. Annica, Linda och Sannas 8-manna Fjällräventält går inte att beskriva, det måste ses. Det är väldigt stort och om tältpinnarna ligger kvar i Uddevalla, blir en snabbåtgärd väldigt viktig när det börjar blåsa. Som tur var Lasse Stigbergs förtältspinnar frivilliga och en nattlig räd blev räddningen. Lasse kilade sig i huvudet nästa morgon och undrade vad i hela världen som hade hänt med hans tältpinnar. Svaret fick han inte redan på förrän sista kvällen.



Balder

Om man besöker Göteborg så måste man besöka Liseberg. Det var i alla fall vad alla försökte tuta i mig när de drog med mig till nöjesfältet. Det var fler än vi som kommit på den idén, hjälp vad mycket folk det var... Efter en timme i kö fick vi testa träberg- och dalbanan Balder,

och det mer än kittlade i magen. När kvällen började lida mot sitt slut så fick Annica plötsligt syn på en enorm panter i ett lotteristånd. Tänk att ha ett sånt vaktdjur utanför tältet. Annicas tält som redan gick under benämningen kyrkan eller slottet skulle bara bli perfekt om Annica kammade hem pantern att ha vid utgången. Hon spelade och spelade men det ville sig inte riktigt. Det blev två små gosedjurspantrar istället, konstaterade Annica besviket, men hon var tvungen att erkänna att två svarta pantrar, visserligen små, men ändå, också kan bli vaktisar. En på var sin sida av tältöppningen. Vi avslutade med att åka det stora pariserhjulet och titta på utsikten, medan de lite mer våghal-

liga gav sig kast med Höjdskräcken, också med utsikten, men inte riktigt samma njutning.

Jag sprang inte årets O-ringen, men fick istället uppleva en hel del annat kul saker under veckan. Slutsatsen att dra är dock att O-ringen inte gör sig i stora städer, orienterarna försvann i folkmängden och stämningen infann sig aldrig riktigt.

/Emma Englid

- som redan laddar för nästa års tävling, i Skillingaryd, där arrangörerna lovar att det aldrig ska vara längre en kilometer att gå. Vi tackar för det!



Var är Anas kontaktlinser?

Nordisk budkavle '43, 2004

Strax utanför Vreta kloster gick den anrika 43-kavlen av stapeln lördagen den 31 juli. TMOK som ställde upp med ett H55-lag, landade på en 51:a plats (76 startande lag) efter en strålande avslutning av Staffan Törnros.



Hela laget samlat; Staffan, Åke, Pär, Bosse och Kenneth

Kenneth Näslund tog hand om förstasträckan och var lite besviken på sig själv efter att han missat 10 minuter på en kontroll och växlat som 58:e löpare. Innan missen låg nämligen Kenneth i täten tillsammans med Tullinges räv Gunnar Ehn. Gunnar kom in på en andraplats.

På andrasträckan gick Bosse Skoog stabilt som tåget och gjorde som vanligt inga orienteringsmissar. Därmed behöll han också 58:e platsen. På tredje sträckan fick arrangörsexperten Pär Ånmark köra hårt eftersom han kände pressen att göra

lika bra ifrån sig som dom övriga orienteringsstofilerna i laget. Givetvis kunde Pär stå emot denna press och levererade ett stabilt lopp, hela 15 minuter bättre än han räknat med. Endast en placering tappade han och den plockade Åke strax tillbaka på fjärde och näst sista sträckan. Äldst i laget kunde efter ett stabilt lopp, som dock innehöll några "Åkebommar", konstateras att 58:e platsen var återerövrad.

Sedan gav sig alltså Staffan ut och plockade från den annars så invanda 58:e platsen. Staffan som gjorde ett

nästintill prickfritt lopp på var sprallig som en ungalv när han kom tillbaka och då visste man att han gjort ett sånt där kanonlopp som han kan få till när han är riktigt laddad.

Efter loppet bjöd coacherna Diana och Lars på fika i solen.

Lite statistik

Plac	Banl	Tid	Km-t	Löpare
58	5,0	53:26	10,7	Kenneth Näslund
58	5,0	50:51	10,1	Bosse Skoog
59	3,5	45:14	12,9	Pär Ånmark
58	5,4	59:40	11,0	Åke Samuelsson
51	5,4	56:10	10,4	Staffan Törnros

Förra året, 2003, hade TMOK ett H55- och ett HD60-lag anmält i 43-kavlen. H55-laget kom aldrig till start på grund av sjukdom, men HD60-laget (Åke S, Helén T, Olle R) pinnade runt och landade på en fin 19:e plats.

År 2002 hade klubben ett H55-lag (Åke S, Alwe W, Lennart H, Bosse Sjö, Terje M) som sprang och landade på en 59:e plats av 100 startande lag. Även då var ett HD60-lag med och sprang till sig en 16:e plats (Arne N, Ann-Britt S, Lasse St).

Av: coacherna Diana & Lars



FUNDRAR'N



SM 2004 gick av stapeln vid undersköna Höga kusten i den varma augusti. Tre damer sändes för att försvara TMOK:s färger.

Efter en lång resa (ända till Härnösand) inkvarterade vi oss i en tre-rummare med orange plastmattor och ett enormt badrum.

Nästa morgon var det dags för kval till den klassiska distansen. Banorna gick i detaljrika sluttningar, vilka vållade stora orienteringstekniska problem. Varje spikad kontroll kändes som en stor triumf. Karin gjorde ett stabilt lopp med endast en mindre bom, vilket gott och väl räckte till final. Elsa gjorde ett mindre stabilt lopp men klarade ändå finalen med 13 sekunders marginal. Sannas lopp var ett bottenapp. En



Elsa i full fart.

liten bom på första gjorde att stressen kom och slarv till andra kontrollen slutade i en rejäl bom. En plats i finalen var då inte att räkna med.

På kvällen skulle vi få främmande och vi bestämde oss för att bjuda på muffins. Shake-and-bake visade sig vara milsväga mer avancerat än utlovat på förpackningen. Men efter att ha kladdat ner fyra skålar, hela plåten och halva köket hade vi till slut ett dussin varma, väldoftande chokladmuffins. Det visade sig dock att de innehöll mandel, vilket vår gäst, Anna Runesson, inte tålde...

Finalen bjöd på minst lika kluriga banor. De var dessutom väldigt fysiskt krävande. Många var de som förirrade sig i sluttningarna. Karolina Höjsgård och Simone Niggli-Luder tog sällskap till trean, vilket tog sin tid. Per Forsberg beskrev sedan deras lopp som en trevlig svamppromenad. Även Elsa var ute och bommade, framför allt sjunde kontrollen där minst 5 minuter försvann. Karin orienterade bättre men tog slut efter varvningen. Trots detta höll hon undan för Elsa och slog henne med sju sekunder. Placeringarna blev 32 och 33. Sanna gjorde den kanske mest hyllade insatsen under denna dag genom att plocka 1,5 liter blåbär. Vi åt blåbärspaj både på kvällen och på morgonen därpå. Vår gäst Anna hade nu flyttat, och istället fick vi sällskap av Sofia, som bodde med oss fram till torsdagen.

På måndagen flyttade vi 10 mil norrut till Örnsköldsvik och Gullviks havsbadscamping. Vi gav oss genast ut på upptäcktsfärd i vår nya stad, vilket gick ganska snabbt. Det bästa fyndet var biografen Palladium, dit vi återvände senare samma dag för att vänja oss vid sena kvällar. Det visade sig vara fler orienterare, som inte vanligtvis var natträvar, som också passade på att öva inför natt-SM.

Tisdagen tillbringades p.g.a. dåligt väder mestadels inomhus framför OS-TV:n. Under ett kort uppehåll i regnet passade vi på att fylla kökets alla byttor och kastruller med blåbär (vilket orsakade vissa problem när vi sedan skulle laga mat).

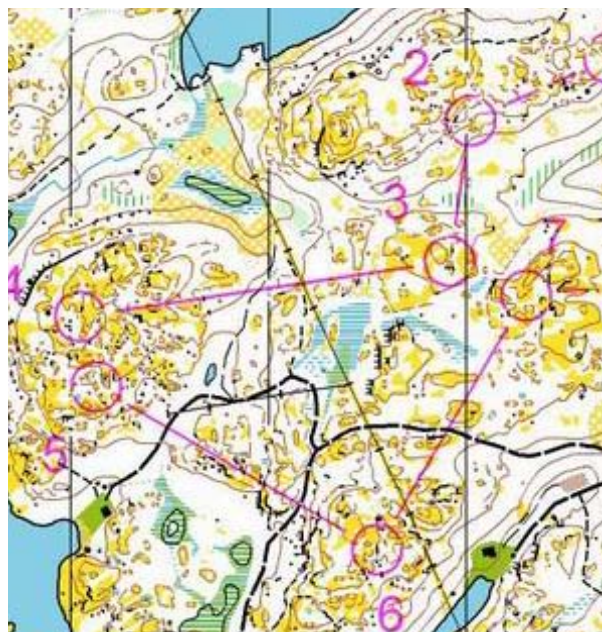


Sanna inför Natt-SM

Sent på kvällen när de flesta ville gå och lägga sig begav vi oss till Sidensjö, dit natt-SM-arenan var förlagd. Skogen var mörk, kall och blöt (tyckte vissa) och kontrollerna gömda bakom granar (tyckte andra) och summa summarum var det bara Karin som var nöjd med sin insats.

Efter att ha sovit halva onsdagen åkte vi till en karta nära kort-SM-området för att kolla in terrängen. I övrigt höll vi oss mest på campingen fram till Kort-SM och roade oss med att titta på OS och koka blåbärssylt.

Fredagsmorgonen inleddes med hällregn, blix och dunder, men precis innan Sanna skulle starta klarade det upp och blev riktigt varmt och soligt. Banorna var svårare, klippställarna halare och konkurrenterna säkrare än vi väntat oss. Karin och Elsa blev utan finalplats, även om Karin gjort ett av de bästa loppen på länge och bara var åtta sekunder ifrån. Sanna fick revansch från veckans tidigare lopp och tog sig vidare till final. Tilläggas bör också att Annica gjorde ett stronglytt jobb i speakern som inhoppare för Per Forsberg.



Kartprov från Kort-SM-kvalet

Alla campingens TV-lösa trängdes på kvällen i köket/TV-rummet för att se J-O Waldners kvartfinalseger mot Timo Boll. Stämningen var på topp, och dåliga kvalinsatser var glömda.

Tidigt på lördag morgon begav vi oss iväg för att heja på Sanna. I den mycket speciella skärgårdsterrängen med sönderskurna klippvallar och tungsprunget blåbärsris gjorde Sanna till en början ett stabilt lopp. Precis innan varvningen blev det dock en minutbom och sedan gick musten ur henne i ett av de många kärr som fanns på kartan men inte i verkligheten. Inget topplopp alltså. Men vi var glada ändå, då solen sken och vi såg fram emot morgondagens kavle.

Denna kavle måste beskrivas som utomordentligt välarrangerad: en snyggt uppbyggd arena med elakt långa men publikvänliga löpsträckor

vid start, mål och varvning och samtidigt bra och utslagsgivande banor. Gudstjänsten innan start gjorde nog många undrande. Kanske tyckte de synd om oss orienterare som aldrig har tid att gå i kyrkan på söndagar? Tävlningen började för TMOK:s del hyfsat bra. Elsa gjorde ett helt okej lopp utan större bommar och växlade på en 18:e plats över till Sanna. Hennes lopp innehöll någon bom, men var i övrigt hyfsat och vi låg efter två sträckor på 32:a plats. Karin avslutade med en bra sträcka och förde upp oss till en 30:e plats, vilket vi var nöjda med, 7 placeringar bättre än förra året. Vi blir bättre och bättre, så vänta bara några år...

Elsa, Karin och Sanna



Nöjda SM-kavlelöpare – Sanna, Karin och Elsa

SM-resultat 2004

Klassisk distans

D21 8.710 m

1.	Gunilla Svärd	68:19
20.	Sofia Olsson	81:29
32.	Karin Skogholm	88:10
33.	Elsa Törnros	88:17

Sanna Öhman inte till final i D20



Sofia - stabil på plats 14 - 20.

Natt

D21 8.800 m

1.	Ros-Marie Forslund	76:50
14.	Sofia Olsson	83:55
23.	Karin Skogholm	91:01
34.	Elsa Törnros	105:36

D20 7.500 m

1.	Helena Jansson	73:42
26.	Sanna Öhman	96:03

Kortdistans

D21 4.250 m

1.	Jenny Johansson	31:06
17.	Sofia Olsson	35:38

Elsa och Karin inte till final

D20 3.680 m

1.	Helena Jansson	31:59
39.	Sanna Öhman	45:09

Kavle D21

1	Ulricehamns OK	164:27			
	Stina Grenholm	53:21	3	53:21	3
	Simone Niggli Luder	49:04	1	102:25	1
	Jenny Johansson	62:02	2	164:27	
30	Tumba-Mälarhöjden OK	202:25			
	Elsa Törnros	55:32	18	55:32	18
	Sanna Öhman	69:25	55	124:57	32
	Karin Skogholm	77:28	33	202:25	



Snart start i Natt-SM

Tullingeruset

Mitt under OS med spännande matcher och prestationer skulle vi ut och tävla själva. Det var hängbudkavlen Tullingeruset som gick av stapeln. Platsen för årets drabbning var Lida.



Soligt och vackert TC vid Lida

Det var höstsäsongens första kavle. UK, med Lasse Stigberg i spetsen, visade att de inte legat på latsidan under sommaren. Största klubb, utan tvekan, var Tumba-Mälarhöjden med fem herrlag, fyra damlag samt ett ungdomslag i vardera klassen på startlinjen (och även i målprotokollet). Stans bästa bredd alltså, har vi också bästa elitstallet också?

Det började på bästa sätt i ungdomsklasserna. Både i H14 och D14 var det TMOK-ledning efter första sträckan efter fina lopp av Markus Fredlund och Eva Englid. Tyvärr föll lagen tillbaka något på slutsträckan (det var bara två sträckor i ungdomsklasserna). Patrik Axelsson sprang in som nia och Jenny Asztalos som fyra.

Bland de lite äldre var det andra-lagen som inledde bäst. Pavel Kosarek växlade femma i herrkavlen (Micke Hill i lag 1 var inne som tia), och Helena Adebrant var inne som elva. Men det var som sagt fler sträckor... Och snart var ordningen återställd och förstalagen var snabbast. Herrarna slutade på en finfin femteplats och damlaget slutade tia. Vann gjorde OK Ravinen för herrarna respektive SOIK Hellas i damklassen.

I duschen kom svaret varför en del sprungit snabbare än vanligt. Det gällde att springa fort för att hinna hem för att avnjuta J O Walldners pingpongande. Fler OS till folket, så kommer vi snart att dominera alla kavlar!

Annica Sundeby

Herrar

1 OK Ravinen 1	1:45:07
Nick Barrable	24:33 3
Christian Hansen	26:27 2
Magnus Johansson	22:01 1
Hans Mård	32:01 1

5 TMOK 1	1:55:30
Mikael Hill	26:11 10
Ulrik Englund	28:46 8
Mattias Allared	23:27 5
Per Samuelsson	37:06 5

9 TMOK 2	1:59:43
Pavel Kosarek	25:02 5
Lars Strid	27:11 4
Anders Käll	28:23 12
Patrik Adebrandt	39:07 9

30 TMOK 3	2:44:57
Kjell Ågren	31:59 33
Conny Axelsson	32:41 28
Jonas Isaksson	50:44 30
Mats Käll	49:33 30

32 TMOK 5	2:55:51
Staffan Törnros	43:26 35
Fredrik Huldt	40:49 34
Ulrik Lindström	31:22 31
Thomas Eriksson	1:00:14 32

35 TMOK 4	3:39:04
Mats Törnros	36:22 34
Bo Skoog	50:54 35
Mats Adolfsson	1:12:15 35
Harald Nordlund	59:33 35

H-14

1 404 Tullinge SK 1	55:34
Johan Kärrström	27:15 1
Jonas Kärrström	28:19 1

9 TMOK 1	1:04:37
Markus Fredlund	27:15 1
Patrik Axelsson	37:22 1

D-14

1 OK Ravinen 1	1:03:02
Annie Forsberg	33:03 5
Frida Forsberg	29:59 1

4 TMOK 1	1:06:50
Eva Englid	30:45 1
Jenny Asztalos	36:05 4

Damer

1 SOIK Hellas 1	1:25:53
Geidre Voverine	28:05 2
Aliya Sitdikova	29:15 1
Tanja Ryabkina	28:33 1

10 TMOK 1	1:44:13
Emelie Axelsson	32:42 24
Diana Sarmiala	32:06 12
Iva Hrazdirova	39:25 10

16 TMOK 2	1:48:12
Helena Adebrant	29:41 11
Carina Hil	36:57 16
Maria Mikaelsson	41:34 12

21 TMOK 3	1:56:48
Marie Bentinger	31:57 23
Malin Sandberg	35:33 21
Annica Sundebj	49:18 21

23 TMOK 4	2:04:04
Kristina Moberg	31:45 20
Helen Törnros	49:29 25
Linda Ruthström	42:50 23



Lars och Mats efter väl förrättat värv



Missa inte detta:

Reportage från:

- ✕ STOF-lägret
- ✕ Rikslägret i Idre
- ✕ Sälenlägret
- ✕ Ungdomens tiomila
- ✕ HD14-träffen



Gruppen från Idre

STOF-lägret



Sommarlovet hade precis börjat och vad kan vara bättre att starta ett sommarlov med om inte att åka på STOF-läger?

Fredag:

Klubbens ungdomar samlades i Tumba och sedan hoppade vi in i bilarna och åkte i väg till Stäket-trakten där årets STOF-läger gick av stapeln. Solen sken och vi började slå upp tälten. Efter det var det dags för natt-OL med masstart. Tävligen ingick i UP så jag var lite mer nervös än vanligt. Pang! Starten gick och alla rusade i väg. Banan bestod av två slingor med kartbyte emellan. Halva klassen hade ena slingan och den andra halvan den andra slingan, men det kändes som att ingen hade samma förstaslinga som jag. För mig gick det inte så jättebra och jag var jätte-trött på upploppet och förlorade därför två placeringar. Men det var många andra det hade gått bra för. Efter dusch och mackor kröp vi in i tälten för att sova.



Start på nattävlingen

Lördag:

Vi steg upp för att äta frukost och Kristina och Linnéa berättade då om sin dramatiska natt då deras tält blivit nerrivet av en "främling". Efter frukost var det träning. Jag sprang både kontrollplock och kurvbilds-

orientering. Efter det var jag väldigt trött och vi tog ett dopp i sjön. Sedan var det bara att dra på sig träningskläderna igen för nu skulle vi springa "Flygande kilometern", en bana på en kilometer med 10 kontroller. Gick i princip ut på att hitta de perfekta vägvalen.



Strax efter detta var det dags för den årliga Äventyrsstafetten. Vi hade två lag och på första sträckan var det jag och Kristina som sprang. Banan var ca 2 km lång med över 20 kontrollen, alla stenar. Det bomrades frisk och jag och Kristina kom in ganska långt efter. Vi växlade till Conny och Oliva som sprang riktigt bra och som sedan växlade ut till Ronja och Linnéa som hade en bana på en speglad karta (ena halva var som den skulle och den andra halvan var spegelvänd). Linnéa gjorde tyvärr illa foten men skickade ändå ut Simon och Kristina (om jag minst rätt). Kristina fick springa även denna sträcka på grund av att Hannes var skadad, har jag för mig. På sista sträckan sprang jag och Markus ut (jag för att vi inte fick ihop ett helt lag). Kartan saknade helt och hållet höjdkurvor och ängarna var vita. Men det gick ganska bra för både mig och Markus och våra lag slutade på helt okej placeringar. Efter det här badade vi och åt middag.

Söndag:

Dagen började med frukost och sedan packade vi ihop våra grejer och tog ner tälten. Efter det var det lägerkavle där vi hade ett lag i lilla kavlen och ett lag i stora kavlen. I lilla kavlen blev vi tyvärr ej godkända men i stora slutade vi på en finfin 26:e plats. Efter det åkte vi hem med både träningsvärk och skavsår.

/Jenny

HD14-träffen!

Det var en varm sommarkväll i början av juni och ett gäng ungdomar från hela Stockholm hade samlats vid Skavlötens friluftsgård i Täby. Jag var där som enda TMOK:are. När vi kom dit bytte vi om till träningskläder. Sedan var det samling på ängen, där vi delades in i grupper med 5-6 personer per grupp. I gruppen skulle vi samla poäng. Så här gick det till: Vi

fick en karta med en massa kontroller. Vid vissa kontroller satt det frågor man skulle besvara och vid andra kunde det vara någon typ av samarbetsövning gruppen skulle lösa tillsammans.



45 minuter hade vi på oss att besöka så många kontroller som möjligt. "Starten har gått" skrek Garry och vi sprang iväg. 45 minuter senare var vi tillbaks då vi hade lärt känna varandra i gruppen mer än innan i alla fall. Efter det badade vi i sjön och grillade korv. Detta är något jag rekommenderar till kommande 14-åringar eftersom det är ett jättebra sätt att lära känna nya orienterare från andra klubbar.

/Jenny

Rikslägret i Idre!!

Fredag:

Vi studsade upp ur sängen och tog oss direkt till cityterminalen där vi funderade över om vi skulle kasta ut Linnéa eller hennes packning som vägde ungefär lika mycket. Noterbart var att vi fick beröm för vårt sinnrika inräkningssystem som utvecklades på ungdomens tiomila och i Carinas frånvaro hade vi Emelie som etta och bas. När vi trängt oss och snott åt oss dom bästa platserna på bussen, styrde vi kosan till Idre fjäll tillsammans med ett femtiotal andra puckon till stockholmare. Efter en lång tids åkande stannade vi i Rättvik.

"Halv två ska ni vara här igen", brölade Stefan (stockholmsbasen). Men halv två stod TMOK i toakön!!!!!!!!!!!!!! Men som tur var, är vi extrema löptalanger så vi hann i fatt bussen i Mora. Med några lätta suckar sjönk vi ner på sätena igen och Emelie startade en mycket intressant högläsning ur "Veckorevyn".

Vi poserade i våra nya Idrefjällströjor utanför vår stuga innan vi fick lugna pressuppbådet när vi skulle smita in i vår stora taklägenhet med utsikt över fjällvärlden.

/Eva+Emma=Englid

Lördag:

Väckarklockorna på mobilerna ringde men vi sov vidare till 08.00 och då blev det plötsligt bråttom till frukosten som serverades 08.15 i en lokal 100 m bort. En timme senare var vi ombytta och klara för fjällorientering för den ena halvan av gruppen och skytte samt linjeorientering för den andra halvan. Det var väldigt kul att prova på skytte. Efter OL-skyttet fick vi en fin T-shirt och det var dags för lunch samt inomhusbad nere i Idre by för att ladda för eftermiddagens träning där grupperna bytte aktiviteter med varandra, så vår grupp skulle nu fjällorientera. Det var häftigt att orientera på ett kalt stort fjäll, där det t o m låg snö kvar. Därefter duschade vi och åt middag.



Kl 19.00 var det dags för en 1½ timmes föreläsning om orienteringsteknik, vilket var lärorikt men som kanske blev lite långt. Direkt efter föreläsningen började discot, samtliga TMOK-ungdomar hade då kommit överens om att bära våra fina OL-skytte T-shirts som vi fått tidigare på dagen. Discot slutade 23.00 och då var vi helt utmattade efter träningspassen och all dans så vi ramlade i säng direkt.

/Matilda

Söndag:

Som vanligt var det frukost på morgonen och sen två valfria träningar före och efter lunch.

Efter middagen var det dags för "Städjans hemlighet". Jag hade ingen aning om vad det innebar. Men det skulle snart visa sig.

Vi delades in i tio personers lag med ungdomar från alla möjliga klubbar. Sedan fick vi gå på skattjakt. Leken gick ut på att tjäna mest möjliga poäng inom en viss given tid. För varje minut man var sen tillbaka skulle det dras av poäng. Poäng fick man när man hittade en kontroll. Vissa lite klurigare kontroller gav fler poäng. Vid dessa kontroller ställdes man inför mindre klurigheter, nog så kluriga. Jag var kanske inte laget största idéspruta, men gjorde mitt bästa för att hjälpa till.

När tiden började bli knapp beslutade vi oss för att dela upp laget i mindre grupper, för att senare ses igen vid ett vägsäl. Min grupp drog till skogs, plumsade i ett kärr, snubblade över en rot, hittade kontrollen och sprang tillbaka. Men vi hittade inte resten av gruppen. Det blev sent, klockan tickade. Vi övergav skogen och lommade hem.



Som ni kanske förstår var det inte mitt lag som vann tävlingen. Inte det här året i vart fall.

/Karin



Tuffa D14-tjer vid Nipgubben

Måndag:

Det var en träning på förmiddagen och en på eftermiddagen som vanligt. Efter middagen hade Emma fixat en inofficiell inomhusorientering i lägenheten. Vi delade in oss i fem lag med två personer i varje. Lagen var: Jenny och Emelie, Eva och Karin, Kristin och Linnéa, Patrik och Matilda, Carina och Lina. Emma hade ritat en karta och med hjälp av Moa satt ut kontrollerna. TC, start, mål, växling och strumpparkering var längst ner på utetrappan (vi bodde längst upp). Varvningskontrollen var längst upp på

trappan. Man fick vara noga med att man tog rätt kontroll för Emma och Moa hade satt ut lurifaxkontroller.



Starten har gått, skrek Emma och alla var iväg. Aj, aj, aj hördes från de startande när de barfota sprang upp för trappan. Emelie var snabbast ut till varvningen och mål. Hon växlade till Jenny som var överlägset först i mål. Måldomare och tidtagare var Micke, när man slog honom gick man i mål. Vi andra tog lite mer tid på oss och det var många som bommade varvningskontrollen. När alla kommit i mål och pustat ut var det prisutdelning. Alla var mycket förväntansfulla när vi skulle få höra resultaten. Det visade sig att Jenny hade hoppat över en kontroll så dom blev diskade. Så vann gjorde Lina och Carina. Grattis! Men det fiffigaste lagnamnet hade i alla fall jag och Karin, "Eva-Karin". När vi käkat upp allt godis gick vi på discot.

/Eva

Tisdag:

Denna dag började liksom de andra dagarna med att vi åt frukost. Efter det var det träning. Vi joggade tillsammans bort till starten. Sedan stack vi ut på vårt träningspass. Denna dag kändes det tungt i benen och jag hade vissa problem med att tänka också (hade väl druckit för mycket Coca Cola light). Runt tog jag mig i alla fall och efter duschen så var det dags att äta igen. Efter lunchen begav vi oss upp till stugan igen.

Nu var det ungefär en timme kvar tills systrarna Englid skulle åka hem (dom åkte hem en dag tidigare än vi andra). Hysteriskt krefsade dom ihop det sista av deras packning samtidigt som vi andra hade tröjsignering av Idre-tröjorna vi fått på invigningen. Lite förvirrat var det när allas namn skulle stå på allas tröjor och vi bara hade en penna. Karin fick penna och skulle skriva sitt namn. "Men vad heter jag" utbrast hon då.

En timme senare sa vi farväl till systrarna Englid.

Nu var det dags för träning igen men ett litet gäng klenisar (jag, Patrik, Ronja och Linnéa) orkade inte orientera ännu en gång så vi bestämde oss för att spela badminton och ta ett dopp i poolen istället. Men de andra tuffingarna sprang sitt pass precis som det var tänkt. På kvällen var det fotboll igen och efter det gick vi nog och la oss.

/Jenny

Onsdag:

I dag var det dags att åka hem så vi städade stugan vi bott i. Sen var det dags för sprinten så vi började vandra. Men eftersom att alla var trötta av veckans träningar så gick det inte så fort. Efter en kort men ansträngande vandring så var vi äntligen framme vid TC. Tävlingen gick bra för alla tror jag. Efter tävlingen fick man ett pannband, det vart alla glada för. Sen gick Jenny, Ronja, Linnea, jag och badade bort allt svett. Efter det gick vi och hämta packningen och gick till bussen och så var det äventyret slut.



/Patrik

Sälen-lägret

Efter en vecka i Idre så var man rätt trött, men det var bara att packa upp allt och sedan packa ner allt. För nu var det dags för klubblägret i Sälen. Efter den långa bilresan med Danne, Mia och Sanna så kom vi fram till stugan. Nästa dag på morgonen var det fjällorientering som var rätt så svår (tyckte jag). På kvällen var det tävling "Björnlufsen" som jag sprang tillsammans med Ronja. När vi kom dit så vräkte regnet ner och när jag och Ronja hade sprungit halva banan visade det sig att vi hade kommit på fel sida av floden, så efter många olika försök att ta sig över så var de bara att ge upp.

Nästa dag, nästa träning då var det kontrollplock. På kvällen åkte vi in till Sälen och kollade på en elitsprinttävling och där fanns det en publiktävling som jag och Ronja sprang.



På morgonen nästa dag så var det vanlig träning, men på kvällen väntade "Fångarna på fjället". Den tävlingen bestod av ungdomar mellan 10-16 år. Man var tre st i varje lag och jag var i laget som startade sist. När jag och de andra två i mitt lag kom upp på fjället, fick vårt lag stå och vänta jätte länge på att vi skulle få starta. Först sprang vi en bana ner för halva fjället, där första sträckan var 1.5 km. Meningen var att man skulle

vara ute i 15 minuter, så en i vårt lag fick räkna hela tiden. När vi kom till första målet och stämplade skulle vi göra olika moment för att samla ledtrådar till laget. Det var väldigt enkla saker vi fick göra t.ex. leta efter en enkrona i en påse jord. För varje station man klarade fick man en ledtråd som tillslut skulle bilda ett ord. Andra sträckan var 1.0 km lång och man skulle vara ute i 10 minuter. Eftersom vi klarade sträckan på cirka 9 minuter fick vi vänta med målstämplingen 1 minut. Nu var det bara ett moment kvar - "finalen". En i vårt lag skulle dyka ner i poolen och hämta hockey puckar med bokstäver på, det blev jag som fick den äran. När jag hade hämtat upp alla puckar skulle vi kasta om bokstäverna så det skulle bli ett ord. Vi var tvungna att klara det under 45 sekunder för att vinna och vi klarade det på 38 sekunder. Vårt lag vann det första "Fångarna på fjället" som har varit.



/Linnea

Fredag:

På förmiddagen skulle vi träna en sista gång så vi valde den roligaste "kontrollplocken" som vi länge satt och la om banorna på. Efter en lång och krokig kontrollplock var det dags för sprinten i fjällbyn. Det gick inte särskilt bra för någon... eller det gick ganska bra för Micke som kom tvåa 4 sekunder efter. Men han hade lång tid till ettan för när han kommit till startpunkten, som låg 150 m bort fullt synlig, upptäckte han att han glömt kartan och fick springa tillbaka. Sen retade vi honom hela kvällen.

Lördag:

Det blev en mycket trevlig frukost när servitören på värdshuset frågade Micke om det var han som glömt kartan i går. Sen var det dags för fjällorienteringen som gick vid Pulsen i Tandådalen. Där hade vi en mycket trevlig samlingsplats - sofforna i Pulsens restaurang.

Prisskörden bland ungdomarna blev maximal, två pris av två möjliga. Men dagens hjälte var ändå Moa som sprang ifrån Carina på det tuffa miniknatet.

Söndag:

Vi flyttade vår samlingsplats till ett dike (eller nåt sånt) vilket var onödigt eftersom dom flesta banorna korsade en stor bäck ett antal gånger.

Några i publiken undrade om ungdomsbanorna och elitbanorna hade samma sträckning när Linnéa kom farande tvärs över slalombacken med Mattias i hälar. Men han hjälpte bara Linnéa att finslipa tekniken, eller var det tvärt om?



U-tiomila 2004!

På en fredagsmorgon samlades sju trötta tjejer + Carina i Tumba. Detta var Ronja, Linnéa, Matilda, Kristina, Jenny, Eva, Emma och Carina. Mini-bussen som vi hade hyrt hade till vår stora förtjusning större bagageutrymme än förra årets. Efter att vi tryckt in oss och packningen i mini-bussen bar det i väg till Skara Sommarland och U-tiomila.

Efter en tids brummande kom vi på att det kurrade i magarna, så vi stannade vid en vägkrog. Maten var god. Vi roade oss med att kolla på några kort på Jenny när hon va liten och åååade oss åt hur gullig hon var. Efter maten sprang vi in på en mack och skaffade oss lite nödproviant, det vill säga godis. På macken fick vi också ett varsitt "Statoil sommarpysselpass" med klistermärken till som vi satt och pysslade med ända fram till Sommarland.



Kristina och Jenny - två av U-tiomilalöparna

Väl inne på Sommarland åkte vi bl.a Tar-långt-tid-tåget, Flummern, Dubbelringarna, Bergbanan och köpte lite glass och solade, sen bestämde vi oss för att gå. Efter att vi kollat in köpcentret utanför gick vi till bilen. Bilen hade stått i solen hela tiden så där var det som en bastu. Carina och Ronja som hade haft sina godisnappar framme blev inte så glada när det visade sig att det bara var en kletig geggia i påsen. Sedan begav vi oss till Skövde där vi skulle äta middag. Vi blev extremt sugna på pizza så vi gick in på en amerikansk pizzeria. Ronja, Eva, Jenny och Linnéa köpte en BAUTApizza för fyra, som var väldigt smaskig. Detta var nog den perfekta laddningen för morgondagen.



Proppmätta begav vi oss till tältplatsen en bit utanför Karlsborg. Efter mycket krångel med tältet som vi hade hyrt fick vi ett tält. Tältplatsen var ganska fin och torr, fast det var jättemycket mygg, sedan gick vi och la oss och försökte sova. Det var lättare sagt än gjort för så fort man höll på att somna kom det en mygga och surrade en i örat. Inte nog med att det var mycket mygg det var varmt också. Efter ett långt tag somnade dom flesta i alla fall.



Starten på U-tiomila



Klockan tre gick Eva och Jenny upp och åt frukost då hade Linnéa och Ronja varit uppe hela natten och kollat in TC eftersom dom inte kunde sova. Sen gick dom och la sig i den myggfria bilen. Vi hann knappt sova en timme till innan vi skulle upp igen. Lyckostarna Matilda och Kristina kunde glatt sova vidare för dom skulle springa de sista sträckorna. Eva sprang första sträckan som var violett. Det var flack tallhed så det gick ganska fort. Det gick ganska bra, hon kom in några minuter efter. Hon växlade till Jenny som sprang andra sträckan som var gafflad med sträcka ett. Det gick sådär, och hon växlade till Ronja, Emma och Linnéa som sprang parallellsträckan som var gul. Det gick ganska bra. Ronja kom in först och växlade till Matilda. Den sträckan var också gul. Det gick också ganska bra, och hon växlade till Kristina som sprang den sista och längsta sträckan. Hon bommade lite, men annars gick det bra. Vår slutplacering blev 83 av 105. Trötta och ganska nöjda gick vi och la oss. Vi hade klarat vårt uppdrag!

Lite piggare gick vi upp för att hinna äta lunch. Vi packade in oss i minibusen och åkte till Karlsborg. Det fick bli en kinarestaurang. Efter en lång tids väntan kom maten. De erbjöd oss kaffe efter maten för att det tog så lång tid, men eftersom ingen av oss dricker kaffe så fick vi sallad istället. Det var bamsemycket mat (vi orkade inte ens äta upp hälften). Efter en snabbbrush på Ica åkte vi tillbaka till tältplatsen. Efter det var det dags för tävling igen, kortdistans. Alla var jättetrötta så det gick inte så bra. Efter duschen anmälde vi Linnéa till en mjölkhävartävling. Det gick sådär, för hon tävlade mot jättesnabba H16-killar så hon gick inte vidare. Sen åkte vi och käkade på en grill i närheten. När vi kom hem spelade vi lite kort och gick och la oss.

Nästa dag var det tävling åter igen, klassisk. Vi gick upp ganska tidigt för att hinna packa. Tävlingen gick ganska bra för nästan alla. Så efter att ha väntat i evigheter på prisutdelningen kunde vi åka hem glada och nöjda. Ett stort tack till Carina som orkade följa med oss fnittriga tjejer.

/Eva

Prispallen 2004 24 maj - 24 augusti

2:a plats

Sthlm City Cup 5 16/6

Ulrik Englund H17

Idresprinten 19/6

Carina Hill D35

Idre Fjäll-OL 20/6

Carina Hill D40

Camilla Svensson D21 M

Idre 3-dagars E2 23/6

Olof Rudin H70

Ravinens 3-kv E1 30/6

Olof Rudin H70

Ravinens 3-kv E2 1/7

Helen Törnros D50

Ravinens 3-kv E3 2/7

Sven Karlsson H75

Emil Englid Ö2

Sälen Fjäll-OL sprint 2/7

Micke Hill H40

Carina Hill D40

Sälen Fjäll-OL 4/7

Ronja Hill U4

Gotland 3-dagars E2 8/7

Monika Nygren Ö7

Gotland 3-dagars E3 9/7

Emelie Axelsson D20 E

Peter Almgren H35 M

O-Ringen E3 21/7

Micke Hill Öppen Maraton

O-Ringen E4 22/7

Micke Hill Öppen Maraton

Elsa Törnros D21 E

1:a plats

StOF:s u-läger Natt 4/6

Simon Ling U2

Ravinens 3-kv E1 30/6

Eva Englid D14

Ravinens 3-kv E2 1/7

Sven Karlsson H75

Ravinens 3-kv E3 2/7

Ronny Fransson-Steen Ö6

Ravinens 3-kv Totalt

Sven Karlsson H75

Gotlandskavlen 5/7

Helena Adebrant Ö7

Gotland 3-dagars E1 7/7

Gunilla Häggstrand D60

Gotland 3-dagars E2 8/7

Gunilla Häggstrand D60

EskilstunaWeekend 9/7

Anders Moberg Ö1

EskilstunaWeekend 10/7

Anders Moberg Ö1

EskilstunaWeekend 11/7

Ann-Louise Bjernevik D55 M

O-Ringen E1 19/7

Micke Hill Öppen Maraton

O-Ringen E2 20/7

Micke Hill Öppen Maraton

O-Ringen Totalt

Micke Hill Öppen Maraton

SOK Träff Kort 31/7

Ronja Hill U4

Hofors veterantävling 31/7

Ulrik Englund H35

3:e plats

Idre Fjäll-OL 20/6

Olof Rudin H70

Idre 3-dagars E2 23/6

Carina Hill D40

Idre 3-dagars Totalt

Olof Rudin H70

Ravinens 3-kv E1 30/6

Sven Karlsson H75

Helen Törnros D50

Ravinens 3-kv E2 1/7

Eva Englid D14

Ravinens 3-kv Totalt

Helen Törnros D50

Eva Englid D14

Sälen Fjäll-OL 3/7

Micke Hill H40

Ronja Hill U4

Pan-Kristianstad 3-kv 6/7

Helen Törnros D50

Elsa Törnros D21

Gotland 3-dagars E1 7/7

Peter Almgren H35 M

Gotland 3-dagars E2 8/7

Peter Almgren H35 M

Pan-Kristianstad 3-kv 8/7

Helen Törnros D50

Elsa Törnros D21

Pan-Kristianstad 3-kv tot

Helen Törnros D50

EskilstunaWeekend 11/7

Anders Moberg Ö1

2:a plats
St Tuna IK 1/8 Ulrik Englund Ö9
Ok Skogsstjärnan 1/8 Matilda Lagerholm U4
Järila-jubileet 7/8 Markus Fredlund Ö1
Järfälla 14/8 Olof Rudin H70
KlemmingeKampen 15/8 Ronja Hill U4 Karin Lindsten Ö7

1:a plats
Ok Skogsstjärnan 1/8 Ronja Hill U4
Järila-jubileet 7/8 Ronja Hill U4 Mario Matanovic H21 M
Järila-jubileet 8/8 Ronja Hill U4
Järfälla 14/8 Ronja Hill U4 Christine Englund Ö10
Gripträffen 21/8 Eva Englid D14
Sigtuna OK 21/8 Ulrik Englund H35
Valbo-dubbeln 22/8 Terje Mathisen Ö6
Ungdomsserie region 24/8 Eva Englid D14 Emil Englid U2

3:e plats
Ok Skogsstjärnan 1/8 Eva Englid D14 Linnea Svensson U3
Hjobygdens OK 7/8 Arne Karlsson H45
Järila-jubileet 7/8 Eva Englid D14 Per Samuelsson H21 lång Peter Almgren H35 M
Järila-jubileet 8/8 Peter Almgren H35 M
KlemmingeKampen 15/8 Carina Hill D40 Ulrik Englund H21 lång Olof Rudin H70
Gripträffen 21/8 Olof Rudin H70
Solna OK 22/8 Anders Moberg Ö1

Totalt hittills under 2004 (hela 2003)

56 (54) 2:a platser

51 (46) segrar

66 (67) 3:e platser



Olof Rudin
alltid flitig på prispallen

Rekord ett NATURPASSET 2004

400 av årets NATURPASS är sålda första veckan i augusti. Det är klart över föregående rekordsiffra och ändå är det två månader kvar att inhandla ett paket. Det dåliga badvädret i början av sommaren kanske bidragit till succén.

Särklassigt bästa försäljare är Apoteket i Tumba Centrum. De har bra försäljningsläge, stor affisch på ingångsdörren och positiv personal med Gerd Silver som huvudansvarig vilket bidragit till den ökade försäljningen.

Du vet väl att det finns två olika paket, dels Söderby-Mölle och dels Tumba-Tullinge-Himmelsboda.

Passa på att köpa innan lagren töms! Du får chansen att i skogen både plocka svamp och bär samt leta efter alla kontrollerna. Paketet kostar fortfarande 50 kronor/st och säljs t ex hos apoteken i Tumba, Tullinge och Salem, vid Statoil i Rönninge, samt vid Harbrostugan.

Trevlig höst i skogen önskar
Håkan Allinger

Rekord två HARBROFAJTEN

HARBROFAJTEN är IFK Tumbas skolorientering för alla femteklassare i Södra Botkyrka och Salem och tävlingen behåller sin popularitet. 23 klasser med drygt 550 elever var anmälda innan vårterminens slut.

Vi väntar anmälningar från ytterligare några skolor/klasser som ofta brukar vara med och till slut blir det nog 600 deltagare. Harbrofajten är en poängorientering där hela klassen deltagar och klassen totala poäng delas på antalet elever. Klassen med högsta medeltalet vinner.

Den verkliga breddtävlingen - med framtidens Tumbaorienterare. Tävlingen arrangeras torsdagen 9 september och många funktionärer behövs. Det finns varierande arbetsuppgifter och alla behöver inte vara orienteringsspecialister. Funktionärerna samlas 7.45-8.00, första upprop 9.15 och årets segrarjubel hörs omkring 12 - 12.30.

Vill Du hjälpa till? Ring 08 530 319 68 och anmäl det till tävlingsledaren
Håkan Allinger



Dag-KM 19 september



Nu är det klart med datum för vårt dag-KM. Det kommer att hållas söndag den 19 september och plats blir Hummeltorp i Viksjö. TMOK bjuder på gemensam lunch.

Anmäl dig på listan i Harbro eller via e-mail till thomas.e.eriksson@bredband.net senast 12/9.

Mer information kommer givetvis på hemsidan.

Thomas E

Natt-KM kommer att hållas 12 oktober, som vanligt i StOF;s regi. Håll utkik på hemsidan efter mer information.



VM-publik?!



WOC 2004
ORIENTEERING
SEPTEMBER 11-19
SWEDEN
VÄSTERÅS

Ni har väl inte missat att Orienterings-VM i år går i Sverige? Dessutom i Västmanland som inte ligger så långt från Stockholm. En fantastisk chans för oss att kunna vara med som publik och hjälpa till att göra VM till en riktig folkfest och dessutom heja fram de svenska VM-löparna till medaljer.

VM börjar den 11 september med invigning följt av kvaltävlingar de följande dagarna. Finalerna börjar med sprint onsdag 15 sep. Sedan följer långdistans den 16, medeldistans den 18 och VM avslutas med kavlen på söndag 19 sep.

Ett antal TMOK-are har anmält sig till de olika publiktävlingar som hålls i anslutning till VM och vi hoppas att riktigt många från klubben följer med till Västerås någon eller några dagar i september.

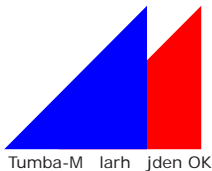
TT-Redaktionen



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar sep - okt 2004

Datum	Namn	Tel
2/9	Per Ericsson & Anders Winell	520 391 39 530 280 12
9/9	Karin Skogholm & Mattias Allared	778 82 56
16/9	Tage Tammert & Lena Rindevall	530 378 91
23/9	Johan Eklöv & Terese Näslund	530 334 53
30/9	Familjen Englid	532 506 52
7/10	Tor & Hedvig Lindström	532 532 17
14/10	Sanna Öhman & Emelie Axelsson	646 65 10 530 362 16
21/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95
28/10	Mikael Hansson & Catharina Ryman	710 57 17



Basprogram 2004

Month	Day	Event
Juli	27	
	28	
	29	Svenska Cupen OL-skytte 17/7
	30	5-dagars 19/7-23/7
	31	Ungdomens 10-mila 30-31/7 31/7-1/8 43-kavlen
Augusti	32	
	33	
	34	Tullingeruset 18/8
	35	Regionfinal i ungdomsserien 24/8, 28/8 Kort-DM Tumba arrangerar klassiska DM 29/8 DM-budkavlen 5/9
September	36	
	37	
	38	19/9 Dag-KM och TMOK-dag. (alternativ 1)
	39	Natti-natti 22/9
Oktober	40	
	41	25manna 9/10
	42	Natt-KM 12/10 Halikko 16/10
	43	23-24/9 TMOK-dag. (alternativ 2)
	44	
November	45	7/11 Höstlunken
	46	
	47	Höstläger
	48	
December	49	
	50	
	51	
	52	
	53	

Teknikträningar tisdagar

Tisdagsträningar Västertorp

Långpass

Torsdagsträning Harbro

MIKs Ungdomsträning måndagar

Tumbas Ungdomsträning måndagar

ANSLAGSTAVLAN

Nya medlemmar – Välkomna!



*Pernilla Eriksson
– en av våra nya medlemmar*

IFK Tumba OK
Jonas Ehnroth
Maria Eklund
Oskar Elfström
Pernilla Eriksson
Simon Ling
Elias Stefansson

Nya adresser

Elsa Törnros
Mejerigatan 2/241
421 76 Göteborg
tel 031 83 36 23



Födelsedagar – Grattis!

Stig Mård
70 år 7 september

Pia Eriksson
60 år 3 oktober

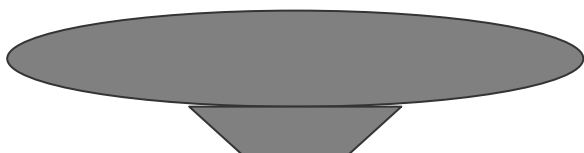
Lennart Hyllengren
60 år 28 oktober

Tips och Trix!

Bygg en egen balansplatta!

Under sommaren som varit har både jag och andra råkat ut för stukade fötter och det är ju såklart inte så roligt att behöva dras med problem för en lång framtid bara för ett enda dumt felstegs skull.

Det finns sätt att bli av med och förebygga problemen, och det är självklart den gamla vanliga medicinen, träning (!). Tåhävningar är väldans bra, men även att stå på en balansplatta. Det känns ju ganska jobbigt sådär att köpa en balansplatta, kostar en massa pengar, de är ganska fula och så vidare... Men jag byggde mig en egen. Det tar inte längre tid än en timme högst och kräver inte särskilt avancerade verktyg.



Du behöver:

- En kloss ca 10x10 cm, höjd spelar inte så stor roll men kanske inte mindre än 10 cm
- En träplatta ca 30x30 cm

Verktyg i form av: en fogsvans (vanlig såg), en bra kniv (fungerar även med en slö), en skruvdragare (fungerar även med en skruvmejsel och en vanlig arm) och självklart då även skruvar av lämplig storlek.

Gör såhär:

Ta klossen och såga till ena änden till en trubbig spets (den behöver inte vara så överdrivet jämn och välbalanserad, ju svårare att hålla balansen desto bättre träning).

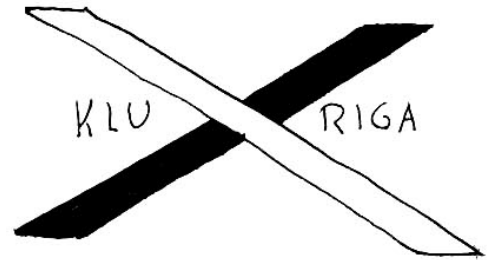
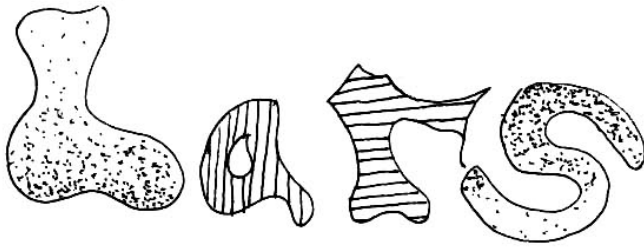
Använd kniven för att runda till spetsen (så att det inte går hål i golvet när man använder brädan).

Nu är det dags för träplattan att sättas på plats. Denna kan ha vilken form som helst bara man får plats att stå bekvämt med båda fötterna på den. Skruva fast plattan på klossen (som har spetsen nedåt) så att klossen är centrerad underplattan (någorlunda centrerad i alla fall).

Så var själva balansplattan klar, om man inte vill måla eller göra något annat kul med den. Och så är det bara att sätta igång och träna. Ett tips är att stå på den medan man tittar på TV, underhållande och bra. Ett annat är att sätta fast nåt slag av halkskydd om själva plattan är av hal typ.

Lycka till med träningen, och byggandet!

Emelie Axelsson



Förra numrets lösenord var GLENTURET vilket Bengt Huidt, Fredde Huidt och Annica Sundby lyckades klura ut. SBG kosttekar kommer med posten.

Lösenordet är:

1	2	3
---	---	---

4	5	6	7	8
---	---	---	---	---

Endast ett fåtal flaskor tappas per år men de är ytterst delikata.

Skicka lösningen till
Lars Strid
SMS: 070-79 26 101
eller
lstrid@yahoo.com

Skä ej gå lös under löpp	Läger seglare ut	↓	Vill vi ei tas för	↓	SANKA	↓	SMILA			↓
Gjorde sju-makaren	↓				↓		Vill vi alla till tävlingar	Bor Lintas Rispling i	Här är det bra med par	↓
DEL	↓		↓				Kjell i klubben		↓	3
8	↓		↓				Män vill ej bli som ett då man är gammal			
Kommer efter eld		2					Brittisk bryggd		5	P&Karta
Vill vi ej vara till start	↓						↓			
Norr-bottens ort	4	Knöl på OL-sko					1 Utstälde		Sundsvalls Tidning	↓
↓	↓	Kan ved					↓	AV	Hala	
								Sven Veide		
Finns i Tullinge										7
Ger oss kraft					6			Ar gymnaster		

**IFK Tumba OK****Styrelsen**

Ordförande	Lennart Hyllengen	532 532 08
Vice ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Kassör	Christer Bjernevik	530 398 18
Sekreterare	Gunilla Häggstrand	532 523 79
Ord. ledamot	Karl Tingström	530 310 71
Suppleant	Olle Laurell	532 552 74
Suppleant	Barbro Pousette	530 328 81
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68

Revisor	Björn Ericsson	530 379 89
Revisor	Sören Lindström	532 559 96

Valberedning	Patrik Adebrant	447 61 61
Valberedning	Anders Käll	646 04 33
Valberedning	Anna-Lena Hyllengen	532 532 08

Administrativa kommittén

Ansvarig	Lennart Hyllengen	se ovan
----------	-------------------	---------

Ekonomikommittén

Ansvarig	Christer Bjernevik	se ovan
	Pär Ånmark	se ovan
	Lennart Hyllengen	se ovan

Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Gunilla Häggstrand	se ovan
	Anna-Lena Hyllengen	se ovan
Naturpasset	Håkan Allinger	se ovan

Tävlingar och kartor

Ansvarig	Pär Ånmark	se ovan
	Lars Stigberg	se ovan
	Olle Laurell	se ovan
	Anders Käll	se ovan
	Roger Östlund	530 607 77

Harbrokommittén

	Roland Gustavsson	530 318 42
	Paul Strid	530 318 39
	Tore Johansson	530 363 22

Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande	Anders Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	Håkan Allinger	se ovan

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	se ovan
--	------------	---------

Telefon

	Harbrostugan	530 366 70
	Telefonsvaren	530 366 26

Fax

530 375 11

Postgironummer

IFK Tumba OK	33 78 40-3
--------------	------------

Medlemsavgifter

Enskild	300kr
Familj, samma adress	700kr

Tävlingsavgifter

21 till och med 64	375kr
65år och äldre	200kr

**Mälarhöjdens IK,
Orientering****Styrelsen**

Ordf	Fredrik Huldt	531 731 66
V ordf	Bengt-Åke Ericsson	649 97 11
Kassör	Catharina Ryman	710 57 17
Sekreterare	Vakant	
Ungd.ansv	Staffan Törnros	646 16 32
Kartansv.	Per Samuelsson	99 37 15
Ledamot	Vakant	

Ungkommittén

Ansvarig	Staffan Törnros	se ovan
	Karin Skogholm	778 82 56

Skid-OL ledare

Krister Eriksson	710 46 96
------------------	-----------

Sponsorkontakt

Lars Krieg	97 67 25
Bengt Huldt	531 793 41

Adress

Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Telefon

97 44 34

Postgiro

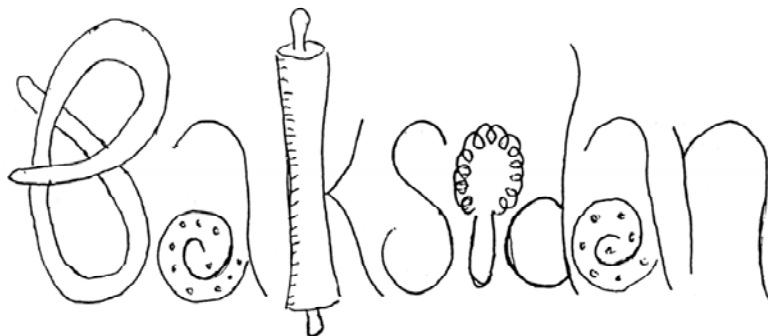
Mälarhöjdens IK orienteringssektion	50 22 33-0
-------------------------------------	------------

Medlemsavgifter

Ungdom, upp till 20	75 kr
Vuxen, 21 och äldre	200 kr
Familj, samma adress	400 kr

Tävlingsavgifter

21 till och med 64	375kr
65år och äldre	200kr



Nu är det höst och svampen ploppar upp ur marken så vad kan passa bättre än ett mumsigt recept innehållande svamp.

Det står kantareller i receptet nedan men det går lika bra med annan svamp. Är det så att man har fruktansvärt dåliga svampögon och inte hittar någon svamp eller helt enkelt tycker att det är vansinnigt tråkigt att plocka svamp, så kan man skicka ut någon annan att leta rätt på dem eller använda konserverad eller torkad svamp.

Om man använder torkad svamp måste man dock låta dem ligga i blöt någon timma, om du använder salt buljong så hoppa över saltet som står i receptet.

Till den här typen av muffins passar det bäst med stora muffinsformar även om det självklart går med vanliga bullformar också.



Kantarellmuffins

Ca 6 stycken



Ingredienser:

200g kantareller
olja till stekning
5 dl vetemjöl
1 dl havregryn
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
½ tsk svartpeppar
2 ägg
2 ½ mjölk eller grönsaksbuljong
1 dl raps- eller olivolja
80 g smakrik ost, gärna cheddar

Bryn kantarellerna i oljan och låt dem svalna.

Rör ihop mjöl, havregryn, bakpulver, salt och svartpeppar i en skål.

Vispa äggen pösigt i en annan skål.

Rör först ner mjölk och olja försiktigt i äggsmeten, sedan osten och den brynta svampen.

Blanda försiktigt ihop ägg/svampsmeten med mjölblandningen.

Skeda upp smeten i muffinsformar.

Grädda i 200 °C ca 20 min.

Mycket njutning/Emelie