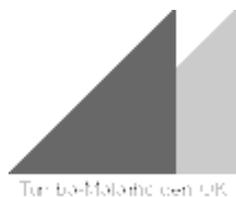


TriangelTajM

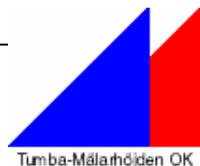
Medlemsorgan för IFK Tumba OK, Mälarhöjdens IK orienteringssektion och Tumba-Mälarhöjden OK



Johan Eklöv
Dubbel EM-medaljör i OL-skytte



NR: 4, 2004

TMOK**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/Tävlingsskommittén)

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 (KlubbTävlingsskommittén)

Ansvarig Thomas Eriksson 530 395 34

Postgiro

Tumba-Mälardalens OK 1974576-9

Kassörens adress:

Tumba-Mälardalens 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 5	1 dec
------	-------

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Halikko	30
Ordförandens spalt	4	Miniknat	32
MIK-sidan	5	Veteran-VM	34
Tumbasidor	6	Skogspuffen	35
Harbrofajten	7	Inbjudan till TMOK-dagen	42
Klassiska DM	8	Inbjudan till Höstlägret	43
Kavle-DM	12	Inbjudan till Vintercupen	44
Natti Natti	14	Värdpar	45
VM	15	Tips och Trix	46
Dag-KM	18	Fundrar'n	47
KM-cupen	20	Prispallen	48
OL-Skytte-EM	22	Anslagstavlan	49
25manna	26	X-et	50

Redaktionens spalt

Orienteringssäsongen går mot sitt slut, vilket känns lite vemodigt. Nu gäller det att motivera sig för att träna. Som tur är går inte klubben i ide bara för att det blir höst och vinter, utan träningarna fortsätter hela tiden på tisdagar och torsdagar. I november drar både långpassen och innebandyn igång på lördagar. Utöver detta blir det både TMOK-dag, höstläger och Vintercup i november, vilket du kan läsa om längre fram i tidningen. Jättekul att vi lyckats få arrangörer till Vintercupen ytterligare en säsong. Hoppas nu att riktigt många tar tillfället i akt att vara med på dessa roliga och annorlunda träningstävlingar. Efter nyår kommer också Vinterserien igång på söndagar. Aktuell information om vad som händer hittar du som vanligt på TMOK:s hemsida www.tmok.nu.

Tyvär fick ni vänta länge på det förra numret vilket berodde på olyckliga omständigheter. Däremot hoppas vi förstås för att det tar tid från manusstopp tills tidningen ligger i era brevlådor. Det är svårt att komma ner på kortare tid än 3-4 veckor. Detta med tanke på att allt arbete görs på fritid och att det finns en del ledtider som är svårt att undvika, t ex på tryckeriet och i postgången. Tänk gärna på det när ni lämnar in bidrag!

Vi i redaktionen har fått mycket beröm för våra senaste nummer och det är vi jätteglada för. Fortsätt

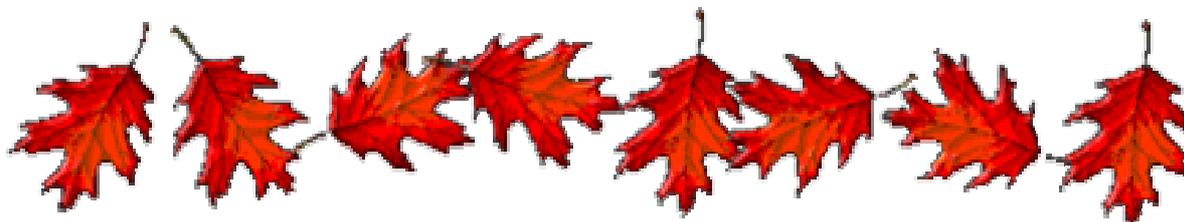
gärna att ge oss både ris och ros. Ett rykte säger att den svenska truppen på OL-skytte-EM var mycket imponerad av vår klubbtidning. Vi vill vidarebefordra berömmet till alla våra medlemmar som bidrar med olika artiklar. Det är bara tack vare er som det blir en bra tidning.

Emelie har varit med i redaktionen i många år, men har svårt att få tiden att räcka till och har bestämt sig för att lämna oss. Jag vill framföra ett stort tack till Emelie för allt arbete hon har lagt ner på tidningen genom åren. Vi hoppas att du fortfarande kommer att bidra med *Tips och Trix* och recept till *Baksidan* då och då.

Tommy Wedberg som skött distributionen i många år har också annonserat att han vill att någon annan tar över det från nästa år. Det här innebär att vi efterlyser nya personer i redaktionen. Var inte rädd för att erbjuda dina tjänster även om du inte tycker att du är en författare. Det finns ett antal olika uppgifter att fördela mellan oss.

Till slut hoppas jag att ni får en trevlig stund med det här numret av tidningen. Det innehåller bl a reportage från OL-skytte-EM där Johan Eklöv gjorde en strålande insats. Lasse har skrivit om ett succéartat 25manna och Skogspuffen bevakar som vanligt alla ungdomsaktiviteter.

Redaktionen genom Helen



Ordförandens spalt

54 och 238.

Det är vårt resultat från 25manna. Från min horisont, med fyra års erfarenhet, är detta det bästa förstalagsresultatet som klubben har presterat. Gratulerar! Andralagets (bland annat min) prestation får väl anses vara OK men nästa år tycker jag att vi ska försöka tas oss under 200-strecket. Jag ska i alla fall göra vad jag kan och vara bättre tränad än under helgens tävling (ett nyårslöfte i förskott). Viktigare än resultatet tycker jag är att vi hade en fantastiskt fin stämning. Alla verkade tycka att det gått bra eller i alla fall hyfsat och det visade ju sig på resultatet!!

Nästa helg (några helger sedan då ni läser detta) är det Halikko-kavlen. Jag hoppas att resultatet då är lika glimrande som gårdagens och framför allt att stämningen är på topp! Vad återstår sedan av höstens aktiviteter?

Träningar naturligtvis! Tisdagar övergår snart till att bli Västertorps-träningar. Långpassen kommer igång under årets sista månader och det blir innebandy på lördagseftermiddagar. November brukar inte vara den månaden på året då vi tränar som allra flitigast men det är nu som du lägger grunden till nästa års kondition och ser till att du får upp träningsvanan.



Ordföranden mot mål på 25manna

Den 14 november blir det TMOK-dag och ett höstläger är också inplanerat till 19-21 november (se inbjudan längre fram i detta nummer).

Det finns alltså mycket orientering att sysselsätta dig med om du har problem med att hitta något att göra.

Ha en trevlig höst önskar Mats



MIK-sidan



Supporterklubbens framtid?

Styrelsen har tagit över förvaltningen av den summa pengar som fanns på supporterklubbens postgiro. Supporterklubben sköttes av Kalle Samuelson och Erik Björestig som nu båda har gått bort.

Styrelsen undrar om det finns några medlemmar som vill ta över och driva verksamheten vidare. Intresserade kan ta kontakt med någon i styrelsen.

Tävling 2005

Mälarhöjden har för avsikt att arrangera en kortdistans i Flottsbro den 17:e april nästa år. Vi kommer att besätta huvudfunktionerna under november månad.

Tävlingsområdet kommer att sträcka sig på båda sidor om kanalen. Dvs. i områden som inte använts i tävlingssammanhang under lång tid. Under min tid i högstadiet sprang vi i detta område när vi hade orientering i skolan.

Ordförande Fredrik Huldt

Nytt om StOF-nytt för MIK-medlemmar

Prenumerationspriset för StOF-nytt* är numera 80 kr per år.

Kontakta kassören, Catharina Ryman, om du

- har en prenumeration nu men vill avsluta den
- inte har en prenumeration men vill ha det.

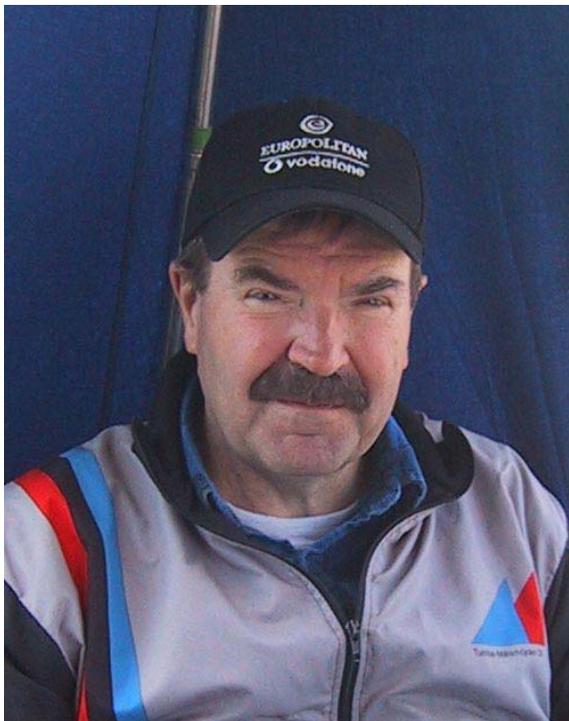
**StOF-nytt är Stockholms Orienteringsförbunds officiella tidning, som kommer ut med 4 nr per år. Den innehåller en hel del reportage om orienterare och orientering från Stockholms horisont. Dessutom finns det inbjudningar till kommande tävlingar och lite förbundsinformation.*

Det är måndagskväll. Jag har just kommit hem från fortsättningsverksamheten, där knappt tjugo ungdomar deltog. Familjen Moberg hade genomgång av hur tumkompassen fungerar, praktiserad med en lättare övning i skogen.

Vid ungdomsseriens final visade TMOK framfötterna och kom på en hedrande nionde plats.

Harbrofajten blev den propagandatävling som den är tänkt att vara. Det var över 600 elever anmälda, och det kom över 550 elever till start. Det borde vara något att bygga på i framtiden.

25manna har just gått med en framskjuten placering för TMOK. Vi i Tumba skulle hålla med cirka tjugo



Lennart – nybliven 60-åring

funktionärer under dagen för avläsningen. Det fungerade jättebra. Tack skall Ni ha.

I kväll skall vi ha styrelsemöte. En viktig fråga att ta upp är personalförsörjningen, så att vi skall kunna genomföra de stora arbetsuppgifter som vi ser framför oss.

Som framgår på annan plats i tidningen, så genomförde vi ett sportsligt DM över klassisk distans där vi fick mycket beröm för vårt arrangemang. Det var en härlig känsla när allt gick så bra, särskilt med det omfattande förarbete som fordrades. Ett stort tack till tävlingsledaren Lasse Stigberg och alla hans medhjälpare. Sedan skall vi också fundera på hur vi skall kunna få ett samarbete med skidverksamheten.

Inte heller att förglömma så har stora framgångar nåtts i EM i orienteringsskytte, där Johan Eklöv tagit två individuella medaljer.

Vi har också pre-O inom klubben, och där tänkte vi ha en liten presentation av den verksamheten framåt vårkanten.

Nu när tävlingsverksamheten går lite i idé får vi försöka spänna musklerna så att vi kan upprepa framgångarna under kommande år.

***Lennart Hyllengren,
Ordförande***

Harbrofajten!

550 elever till start. Vädret, härligt och soligt. Ett mycket välordnat arrangemang. Det är en fröjd att vara funktionär på en sådan tillställning.



Fajtande ungdomar väntar på prisutdelning vid Harbro

Min uppgift är att ge deltagande lag service inför tävlingen, lämna ut lagkuvert, berätta om hur starten går till och besvara eventuella frågor. Som jag upplever det, att få prata med en massa trevliga lärare.

Sedan hjälpte jag också till vid starten, och berättade om det svåraste momentet i nybörjarorienteringen, att passa kartan. Några funderade också på om de var tvungna att ta ut startkortet när de skulle stämpla. Men vi kunde lugna dem och säga att det bara var att stämpla genom plast och karta. När det sedan var dags, räknade vi ner till noll och deltagarna i varje startgrupp gav sig iväg i en hisnande fart mot bron nedanför Stora Dammen eller upp mot Harbro gärde.

Varje startgrupp består av cirka 30-40 tävlande, även om det lätt

gick att få för sig att det var upp mot hundra som gav sig iväg.

Efter en trevlig stund i skogen, kunde deltagarna andfådda berätta hur många kontroller de hittat. Efter avslutad tävling var det dags att njuta av sin medhavda matsäck. Sedan for ungdomarna runt som myror på gräset runt Harbrostugan i avvaktan på den spännande prisutdelningen. Strax efter tolv startade den, och varje klass jublade oavsett resultat, när deras namn lästes upp.

När segrarna, Malmsjöskola, mottagit sitt pris var det dags för eleverna att bege sig hemåt, förhoppningsvis en upplevelse rikare, medan funktionärerna kunde pusta ut efter ännu ett lyckat arrangemang.

Vid pennan/ Lennart Hyllengren

Mycket beröm för Klassiska DM!

Söndagen den 29 augusti arrangerade IFK Tumba SOK Stockholms klassiska DM. En tävling som krävt ovanligt mycket förarbete genom tveksamheter från flera markägare och jaktlag.

Anders Winell har haft rollen som förhandlare både för StOF, SÖKA, Skarpnäcks OL och Tumba Orientering. Skarpnäck arrangerade ju Kort-DM dagen före. Anders har också haft ett betydande stöd av "björnjägaren" Arne Ny i viltkontaktarna.

En faktor att ta hänsyn till har varit att investeringen i en ny karta kräver att vi är välkomna tillbaka vid något senare tillfälle (det gäller i och för sig alltid). En faktor som varit negativ för Anders, har varit det faktum att många har haft negativa uppfattningar om 5-dagars som gick i området 1975!

Alla har dock inte varit negativa! Markägaren till TC och närliggande områden, familjen Kristiansson, var mycket positiv, vilket bidrog till att vi inte bytte område. Det var dock nära några gånger, men nackdelarna kändes för stora.

Ett stort tack till Anders som har lagt ned ett fantastiskt jobb i förberedelserna. Jag brukar säga att varje tävling bedöms efter den svagaste länken, för det är ofta det man pratar om efteråt. Det känns därför väldigt skönt att som tävlingsledare kunna säga att det fanns ingen svag länk på DM! I varje fall har inga klagomål kommit fram till mig! Däremot väldigt många positiva kommentarer från goda vänner i andra klubbar!

Tävlingsblocket

Ansvarig för tävlingsblocket var Olle Laurell som på ett utomordent-



Anders Winell – viktig förhandlare

ligt sätt höll reda på allt och alla! Han var också ansvarig för att kartorna fanns på plats och var korrekta!

Banor

Micke Hill (ungdomsbanorna) och Per Ericsson (övriga banor) fick ta hand om banläggningen väldigt sent eftersom den tilltänkta banläggaren Anders Winell fick för mycket att göra med mark- och jaktsamrådet. Inga klagomål från ungdomar eller ungdomsledare vilket är ett utomordentligt gott betyg till Micke. Både elitlöpare och flera av de verkliga veteranerna i H65 och uppåt kom spontant fram till mig på tävlingsdagen och berömde banorna för "riktig" orientering!

Starter

Beroende på problem med en markägare var vi tvungna att organi-

sera tre starter, vilket gav startfolket extra bekymmer. Med rutinerade startchefer som Gunilla Häggstrand, Ingegerd och Anna Lindström behövde man aldrig vara orolig. Allt funkade perfekt!

Skogen

En stor och viktig uppgift är förstås allt det arbete som läggs ned i skogen förutom själva banläggningen. Bara jobbet att snickra till drygt 130 kontrollställningar i skogen får väl de flesta att undra vad som krävs för en OL-tävling! Här har Tumba några riktiga guldklimpar, ingen nämnd ingen glömd! Tråkigt att konstatera att ett antal ställningar rivs före tävlingen. Nåväl, det viktigaste var förstås att allt fick stå ostört under tävlingen.

Dagen före tävlingen ska varje kontrollställning förses med skärm och kontrollbräda med rätt kodsiffra. På morgonen ska alla SI-enheter (för "stämpling med elektronisk pinne") ut på rätt bräda. Varje enhet "kontrollstämplas" och stäms av i sekretariatet på TC. Sedan ska allt bevakas under tävlingen. Innan dagen är över ska förstås allt plockas in också!

Ansvarig för allt detta var Olle Rudin, som gjorde ett imponerande jobb!

I skogen fanns det också vätska på fyra ställen och vägbevakning eftersom vi tvingats lägga kontroller norr om den hårt trafikerade Tungelstavägen. Till skogsdelen hörde förstås också viltavdrivningen under Bengt Johanssons ledning.

Markan

Välsorterad marka, trevliga försäljare, korta köer och att även den som kommer sist i mål ska kunna stärka sig efter ett hårt lopp hör till markans framgångsfaktorer. Det funkade jättebra under Siw Laurells och Lena Wendins ledning.

TC-blocket

Ansvarig var Anders Käll som verkligen vet att få till ett TC. Det är tryggt med proffs som Anders och hans farsa Ove. Ingenting är omöjligt!

Duschar

Ove Käll och Roland Gustavsson kämpade i hård vind med att få ordning på duscheländet. De duschvag-



Lasse i samspråk med markägarna

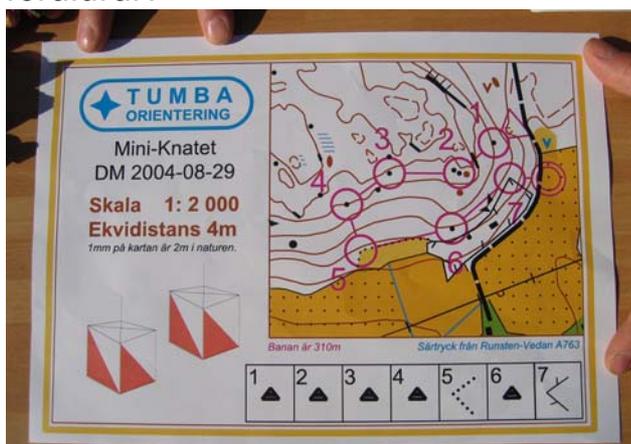
nar vi får hyra är nämligen under all kritik. Efter mycket strul blev det dock bra och orienterarna är så luttrade att varje droppe varmvatten upplevs positivt!

Parkering

Första intrycket av en tävling är vägvisning och parkeringsrutinerna. I Anders Wendin har vi fått en klippa att snabbt och galant få alla på plats. Vi hade förstås lite tur med vädret! På lördagen trodde jag att vi skulle behöva ta till allt vad reservplatser hette.

Barnpassning/Miniknat

En av våra viktigaste uppgifter på en OL-tävling är att bjuda på fina arrangemang för de allra yngsta. Det är här vi lägger grunden till sportens överlevnad. Helena och Patrik Adebrant hade som vanligt tagit till sig uppgiften på ett engagerat sätt. Jag stod och tittade på barnens aktiviteter i flera minuter och kunde konstatera hur bra barnen mådde, med leksaker och snickarutrustning! Kul! Miniknattet fick också mycket beröm av både barn, föräldrar och inte minst lyriska mor- och farföräldrar!



Så här såg miniknattsbanan ut

Sjukvård

Skönt att vi fått en läkare (Magnus Nygren) i klubben som tar hand om alla skavanker. Som tur var dök inga

allvarligare fall upp, men en del kraftiga blodflöden kunde konstateras på TC!

Administrativa blocket

Pär Ånmark fixade som vanligt tävlingsadministrationen på ett utomordentligt sätt. Lite stressigt var det i förberedelserna då SportIdents programvara och nya kontrollenheter inte riktigt snackade samma språk. Även speakerprogrammet hade levererats sent och var lite i otakt! Hetsiga minuter på söndag morgon som dock ingen ute på TC kunde märka!

Sekretariatet

Karin Näslund och Peter Asztalos sköter med bravur våra datorer som gör att vårt hav med personer för stämpelkontroll och tiduträkning är ett minne blott!

Deltagarservice

Serviceen innehåller flera olika funktioner som vi den här gången samlat under ett tak, ett mycket fint stort rödvitt tält från Lida. Här fanns utlämningen av hyrda brickor som fixades av bl a av Ann-Britt Sjöberg, Karin Lindström och Anna-Lena Hyllengren. Direktanmälan fanns här, som under Lotta Östervalls ledning sålde hela 200 st direktbanor utan köer! Viltrapporter togs emot av Börje Karlsson, som också hade täta kontakter med områdets jägare som glädjande nog fanns på plats. Här fanns den gamla Klagomuren som nu återfinns under det positiva namnet "Service" och bara namnet verkar minska klagomålen så att Emelie Axelsson och Per Lindberg kunde ägna sig åt att ta fram underlag för prisutdelningen. En prisutdelning som med bravur sköttes av Lennart och Anna-Lena Hyllengren helt enligt tidplanen, vilket inte alltid är fallet!



Karin och Peter hade fin utsikt från sekretariatet

Resultatservicen

Pga. diverse skrivarproblem med vårt gamla remssystem skrev vi nu ut resultaten på A4-blad löpande. Det brukar sällan fungera bra, men jag vågar säga att det aldrig fungerat bättre med Mario Matanovic som utskriftsansvarig och klippan Sören Lindström som tavelansvarig. Bara kvaliteten på klasskyltarna ger en trygghet om korrekta resultat!

Speakerservicen

Daniel Lind och hans polare försågen inhyrde speakern Gary Pettersson med perfekt stöd för bra information. Gary känner både elit och ungdomar som bidrar till en initierad speakerservice.

Personal

Veckorna innan tävlingen kändes det lite tufft att få ihop tillräckligt

med personal. Vår ordförande Lennart Hyllengren ryckte in och lyckades på ett förunderligt sätt att besätta alla platser. En speciellt glädjande utveckling var att förutom alla "gamla" rutinerade funktionärer det också dök upp ett antal nybörjare och deras föräldrar! Det finns hopp för framtiden också!

Slutligen

Ett mycket stort tack till alla funktionärer som gjorde ett jättejobb för att Tumba Orientering ännu en gång kan suga i sig beröm för en utmärkt tävling! Ett stort tack också till Lasse Forsberg från StOF som på ett utmärkt sätt stöttade tävlingen både som tävlings- och bankontrollant!

**Lasse Stigberg/
Tävlingsledare**

Kavle-DM 2004

De senaste åren har det varit svårt för TMOK att nå några större framgångar på Kavle-DM. Våra ungdomar har varit och nosat på medaljer utan att lyckas nå ända fram.



En vanlig syn – coachen i telefon

D150-damerna lyckades bäst med en andraplats ifjol och kopierade den bedriften i år också, genom trion Carina Hill, Helen Törnros och Karin Näslund.

H120-laget knep en bronsplats förra året och hade guld i sikte ute på Lovön. Det började onekligen bra genom att Micke Hill kom in i tätkvartetten. Ulrik Englund förvaltade läget väl genom att rycka från konkurrenterna och gav Stefan Fredlund

ett försprång på tre minuter. Dessvärre var Steffe inte riktigt återställd från en penicillinkur och fick ge sig med en åttondeplats som slutplacering.

Ett av problemen har varit att få alla de bästa med just till DM. I år saknades t ex både Danne Lind, Lars Strid och Johan Irbäck i H21. För att komma bland de 10 bästa måste vi ha fyra löpare i toppform, nu blev det 19:e plats efter godkända lopp av Johan Eklöv och Per Samuelsson.

Det största glädjeämnet i år var nog D21-klassen där Elsa Törnros, Sanna Öhman och Karin Skogholm svarade för en stabil insats med en 5:e plats som belöning!

Eva Englid, Jenny Asztalos, Ronja Hill och senast Kristina Moberg har skämt bort oss med fina kavleplaceringar under några år! I år var Jenny borta och ersattes av lovande Linnea Svensson som dock behöver lite mer träning inför de knepigare DM-banorna. Men vänta bara En 10-plats blev det i alla fall i D14.

Några andra fina lopp gjorde Johan Fors i andralaget i H21, Conny Axelsson på startsträckan i H150 samt Olle Rudin som ankare i H180.

***Från Coachstolen
Lasse***

Resultat TMOK Kavle-DM 2004

Namn	Plac	Sträckt看	Längd	Km-tid	Namn	Plac	Sträckt看	Längd	Km-tid
H21					H150				
Johan E	17	64.20	9.7	6.6	Conny A	14	48.05	5.9	8.2
Per S	15	50.40	7.4	6.8	Staffan T	18	63.35	4.8	13.3
Anders K	19	65.00	7.4	8.8	Kenneth N	17	67.00	4.4	15.2
Mattias A	19	72.00	9.7	7.4					
					Pär Å	24	91.50	5.9	15.6
Harald N	32	92.20	9.7	9.5	Anders W	24	80.58	4.8	16.9
Håkan E	30	82.45	7.4	11.2	Johnny M	20	52.49	4.4	12.0
Johan F		60.00	7.4	8.1					
Patrik A	28	94.45	9.7	9.8	D150				
D21					Carina H	2	46.55	4.3	10.9
Elsa T	5	46.10	5.7	8.1	Helen T	1	61.46	4.3	14.4
Sanna Ö	5	40.20	4.3	9.4	Karin N	2	57.47	3.0	19.3
Karin S	5	50.35	5.7	8.9	H180				
					Bo Sk	19	70.00	5.3	13.2
Helena A	utg pga sjukdor		5.7		Åke S	16	46.15	4.2	11.0
Mia M		48.35	4.3	11.3	Olle R	12	31.30	2.8	8.9
Emelie A	utg		5.7		D16				
					Kristina M		67.00	4.3	15.6
Camilla S		61.50	5.7	10.8	Karin L		69.20	3.6	19.3
Annica S		37.05	4.3	13.4	Matilda L	Ej godk		4.3	
Linda R	22	59.40	5.7	11.9	H14				
Öppen 17-					Patrik A		49.05	3.8	12.9
Daniel T	4	36.40	4.1	9.0	Simon L	Ej godk		2.9	
Fredrik Hu	3	37.05	4.1	9.0	Hannes S		52.43	2.9	18.1
Mats A	4	59.40	5.2	11.5				3.8	
H120					D14				
Micke Hi	4	48.10	7.0	6.9	Eva E	6	28.10	3.5	8.1
Ulrik E	1	42.25	6.3	6.7	Linnea S	12	48.50	2.9	16.8
Stefan F	8	51.35	5.1	10.1	Ronja H	10	53.55	3.5	15.4
Thomas E	47	89.15	7.0	12.7					
Ulrik L	46	73.50	6.3	11.7					
Per E	42	631.05	5.1	12.0					



Natti-Natti 2004

En av de lättaste kavlarna att få löpare till är faktiskt Natti-Natti, möjligen slaget av Tullingeruset!

I den Stora Kavlen har vi varit nära prispallen i flera år utan att lyckas. I år var det nära igen efter en strålande öppning av Mattias Allared! Varje lag består av 8 löpare fördelade på fyra sträckor á 3,5 km enligt 25mannamodell, 1+3+3+1. Minst två damer måste springa i varje lag och det är här som den ständiga diskussionen pågår: Var sätter man damerna? Alla tåtlagen hade damerna på sträcka 2, men kanske är det en poäng att fördela de två på sträcka 2 och 3? Vi får räkna på det där till nästa år!

Hur som helst så var det nära en silverplats i år! Ulrik Englund på sista sträckan gick ut 3-4 minuter efter en trio bestående av Tullinge, Ravinen och Järfälla. I mål skilde det från tvåan Järfälla 1,02 och till trean Tullinge endast 47 sekunder. Ravinen vann klart och var 5,10 före TMOK. Till slut en ny 4:e plats plus 8:e för andralaget och 10:e för 3:e laget.

I Lilla Kavlen finns det många lovande löften. Den här gången var alla inom fem minuter med Jenny som allra bäst. En 10:e plats med mersmak!

Från Coachbordet!
Lasse

Str	Namn	Plac	Tid	Km-tid	Efter
-----	------	------	-----	--------	-------

Stora Kavlen 3x3,5 km

1	Mattias	4	23.25	6.6	0.11
2	Karin		31.40	9.0	
	Robban		30.40	8.7	
	Diana	5	37.50	10.7	5.24
3	Lars		29.50	8.4	
	Per S		26.10	7.5	
	Johan E	4	28.10	8.0	4.29
4	Ulrik E	4	25.10	7.2	5.10

1	Håkan	12	28.15	8.0	
2	Ulrik L		36.50	10.4	
	Carina H		45.30	12.9	
	Sanna	9	36.50	10.4	
3	Patrik A		32.55	9.3	
	Stefan F		32.55	9.3	
	Anders Kä	8	34.50	9.9	
4	Conny	8	46.00	13.1	

1	Harald	16	31.25	8.9	
2	Annica		47.35	13.5	
	Emelie		41.15	11.8	
	Fredrik H	11	35.45	10.1	
3	Mario M		48.20	13.8	
	Jonas I		52.35	15.0	
	Anders Ka	10	47.25	13.5	
4	Staffan T	10	48.05	13.7	

Lilla Kavlen 2x2,5 km

1	Markus		16.55	6.6	
	Jenny	12	14.30	5.7	
2	Patrik		19.20	7.7	
	Matilda	11	17.15	6.9	
3	Eva	10	15.10	6.0	



VM i orientering 2004

Det är inte varje år det är orienterings-VM i Sverige, utan det gällde att passa på i år att åka till Västmanland och heja fram våra svenska stjärnor till VM-medaljer. Att sedan arrangörerna också ordnade några publiktävlingar i VM-terrängen gjorde det inte sämre.

Staffan, Mats och jag åkte från Stockholm strax efter lunch på onsdagen för att hinna fram till sprint-finalerna som gick vid Rocklunda i Västerås. Vi åkte genom några rejäla regnskurar men i Västerås sken solen, nästan hela tävlingarna. Det var rejält med publik, men tack vare storbildsskärmen så gick det utmärkt att följa tävlingarna ändå. Och spännande blev det, särskilt på herrsidan där det verkligen var sekundstrid om medaljerna. VM fick en strålande inledning ur svensk synvinkel med tre medaljer och alla svenskar bland de sex bästa. Det förhöjde stämningen och det var gott om svenska flaggor i publiken.

Vid resultattavlan träffade vi på Camilla. Hon hade genom sin bror

blivit inkallad som funktionär och fick se VM inifrån kulisserna.



Camilla – funktionär på VM



Niclas Jonasson – glad guldmedaljör

Efter tävlingen upptäckte vi att arrangörerna hade glömt en liten detalj, alla bilarna ska ut från parkeringen också. Det tog oss 20 minuter i kö för att komma ut på vägen, vilket hade kunna halveras med några parkeringsvakter.

Nåja, vi satt i bilen när regnet började och till slut var vi ändå på väg mot den hägrande middagen hos mina föräldrar i Arboga. Ett mönster som upprepades de övriga kvällarna, ett dukat bord stod väntande på oss. Inte alls dumt på en minisemester. I Arboga anslöt också Elsa och Joakim som kom åkande från Göteborg.



Många svenska flaggor i VM-publiken

Nästa dag var det dags för långdistansen i strålande solsken. Jag undrar om jag någonsin har sett ett vackrare TC. Det låg på en liten sluttning mellan Västervåla kyrka och en glittrande liten sjö. Riktig svensk turistpropaganda. Tack vare sluttningen och storbildsskärmen gick det att se tävlingen oavsett var man befann sig på TC, så det blev aldrig trångt även om det var massor av publik. Även den här dagen var det svenskt jubel, främst genom Karolina A-H's guld. De olika orienteringsgymnasierna satt verkligen färg på tävlingarna med sina hejklackar som både hördes och syntes.

Efter VM var det snart dags för publiktävlingarna. Elsa, Staffan och jag gjorde väl hyfsade lopp i den brötiga terrängen, medan Joakim slog i knät och bröt. Men Mats dök aldrig upp och vi började bli oroliga. Till slut hittade vi honom sittande inlindad i filtarna vid ambulansen i sjukvården. Hans axel hade hoppat ur led i skogen och den gick inte tillbaka av sig självt. Som tur var fick han bra hjälp i skogen, bl a av en

kanadensisk läkare som hjälpte honom ut till en bilväg där han kunde bli hämtad. Det tog ändå bortåt en timme innan läkarna vid TC kunde dra axeln i led igen. Den som någon gång fått axeln ur led vet att det inte var någon trevlig timme för Mats. En tur i oturen var att det fanns mycket bra sjukvård vid TC tack vare VM. Läkaren ville dock att Mats skulle röntga sin axel på för att försäkra sig om att det inte fanns några andra skador. Vilket medförde att vi tillbringade 3 lååååå timmar på akuten på Västerås sjukhus, innan en sen middag i Arboga.

Efter en orienteringsfri dag så var det på lördagen dags för medeldistans i Tortuna utanför Västerås. Den här dagen var det betydligt fler från TMOK som mötte upp i publiken. Tyvärr hade vädret blivit sämre även om regnet mest hängde i luften. De svenska löparna gjorde ganska bra lopp (med undantag från Gunilla Svärd som gjorde en jättebom), men medaljerna uteblev. Så det där riktigt härliga stämningen uteblev den här dagen.

Även denna dag var det publiktävlingar på eftermiddagen. Det var riktigt roliga banor även om terrängen bitvis var ganska svårframkomlig. Det var många deltagare och TMOK hade inga riktiga topplaceringar.

Nästa dag var det så dags för avslutningen med VM-kavlen. Regnet hängde inte längre i luften utan kom ner också, vilket säkert skrämde bort en del publik. Det upphörde dock under förmiddagen och dagen slutade med strålande sol och glada svenskar. Som ni säkert vet blev det två nya medaljer, guld för damerna

och silver för herrarna. Återigen var ett fantastiskt publikjubel varje gång en svensk passerade och inte minst när damerna sprang i mål.

Till sist några ord om TMOK:s deltagare i detta VM. Vår kroat, Petar Delic, kvalificerade sig för VM och sprang alla tre distanserna. Tyvärr gick han inte vidare till final på någon av dem. På medeldistansen kom han på 18:e plats (15 gick vidare), på sprinten 23:a (endast 50 sekunder från final) medan det gick sämre på den långa distansen, där han kom 29:a i sitt kvalheat.

Helen



Några TMOK-are i VM-publiken på kavlen

Dag-KM vid Görväln

Direkt efter VM-budkavlen var det dags att åka till Järfälla för att själva springa ett mästerskap - KM för TMOK. Thomas i KTK hade varit mycket tillmötesgående och låtit oss som var VM-publik springa på eftermiddagen.

Järfälla OK hade lagt banor åt oss i Görvälns naturreservatet. Några få tappra TMOK-are sprang KM i regnet på förmiddagen, men det var några fler som mötte upp på eftermiddagen. Lagom till samlingen började molnen spricka upp och det blev en fantastiskt fin kväll. Thomas uppskattade att Mats hoppade in som funktionär, det gjorde att han själv kunde springa KM.

Trots de många stigarna var banorna tidvis riktigt kluriga, även om jag tyckte att det var lite väl mycket stiglöpning på min bana, som var den kortaste. Jag förstod inte heller riktigt varför jag skulle ner till en lätt kontroll vid vattnet för att genast springa upp hela vägen igen (många höjdkurvor). Nåja, utsikten var vacker och bra motion var det.



Klubbmästare Per och Sofia



Funktionären Mats

Övriga deltagare var mer nöjda med sina banor.

Per och Sofia kom först i mål i seniorklasserna och fick en stunds väntan innan det var klart att de vunnit. Övriga resultat ser ni i resultatsammanställningen.

Det mest negativa med KM i år var det låga deltagarantalet. Var höll alla TMOK-are hus? 15 deltagare på Dag-KM, det tycker jag är bedrövligt. KM borde vara en fest där åtminstone alla aktiva orienterare i klubben deltar. Nu blev det visserligen ganska sent bestämt med datum, men jag tror inte att det är hela anledningen. Jag hoppas att det blir en förändring nästa år.

Helen

Resultat Dag-KM 19 september

H21 9.5 km

1. Per Samuelsson	68:48
2. Mattias Allared	80:25
3. Robert Tellvik	82:18

H50 4.6 km

1. Staffan Törnros	56:53
2. Kenneth Näslund	58:15
3. Pär Ånmark	60:11

D21 5.7 km

1. Sofia Olsson	47:04
2. Karin Skogholm	50:55
3. Sanna Öhman	66:59

H60 3.6 km

1. Åke Samuelsson	37:15
2. Olle Rudin	39:07
3. Lennart Hyllengren	47:25

H35 5.7 km

1. Thomas Eriksson	59:22
2. Ulrik Lindström	felstämplat

D50 3,6 km

1. Helen Törnros	45:51
------------------	-------



Dag-KM - Vackert TC i kvällssolen

KM-CUP

Ställningen i KM-cup efter blix-KM , lång-KM och dag-KM.

KM-CUP A

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Per Samuelsson	22	22	25		69
2. Mattias Allared	16	25	22		63
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. Robert Tellvik			20		20
8. Johan Eklöv	18				18
8. Sofia Olsson		18			18
10. Mats Törnros	11		5		16
11. Mikael Hansson		15			15
12. Anders Käll	14				14
13. Patrik Adebrant	13				13
14. Anders Karlsson	12				12
15. Mars Adolfsson	5	5			10
15. Ulrik Lindström	10				10
17. Anders Boström	9				9
18. Fredrik Huldt	8				8
19. Bengt-Åke Ericsson	7				7
20. Håkan Edman		5			5

KM-CUP B

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Karin Skogholm	20	25	22		67
2. Sofia Olsson	25		25		50
3. Thomas Eriksson	18	5	20		43
4. Annica Sundeby	13	20			33
5. Helena Adebrant	10	22			32
6. Stefan Fredlund	22				22
7. Per Ericsson	16	5			21
8. Sanna Öhman			18		18
9. Anna Skoog	15				15
10. Emma Englid	14				14
11. Mia Mikaelsson	12				12
12. Camilla Svensson	11				11
13. Johnny Moberg	9				9
14. Conny Axelsson	5				5
14. Ulrik Lindström			5		5

KM-CUP C

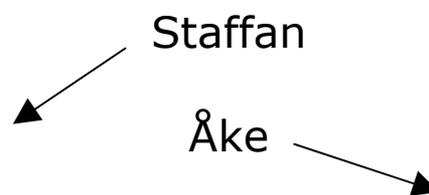
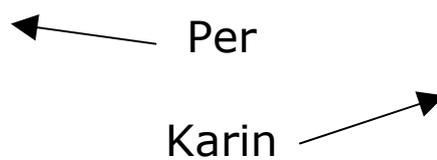
Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Staffan Törnros	25		25		50
2. Kenneth Näslund		25	22		47
3. Per Ånmark	20	5	20		45
4. Olle Laurell		22			22
4. Lennart Hyllengren	22				22
6. Bosse Skoog	5				5

KM-CUP D

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Åke Samuelsson	25	22	25		72
2. Olle Rudin	22	25	22		69
3. Helena Törnros	20		20		40
4. Lennart Hyllengren			18		18
5. Eva Boström	5				5
6. Tor Lindström	5				5
7. Barbro Pousette	5				5



De leder KM-cuperna



Framgångar vid OL-skytte-EM!

En kall hösteftermiddag samlades Sveriges bästa OL-skyttar i Nynäshamn för att gemensamt åka till Lettland och spöa upp resterande världens OL-skyttar.

Väl i Nynäshamn insåg alla det som man bara kunde drömma om, nämligen att transportmedlet som skulle föra oss över Östersjön var en före detta lastbåt som nu var ombyggd till en äkta trucker-färja. Johan kunde glatt berätta att båten gått som lastbåt i Finland och att den hade varit med om inte mindre än två rejäla grundstötningar. Väl ombord fick vi pröva på äkta östeuropeisk lyx, det vill säga inte lyx alls. Båten var så spartansk den kunde vara med en matsal och en liten rökig bar där feta lettiska truckers höll ställningarna. Här gällde det att gå och lägga sig så tidigt som möjligt

för att bli av med eländet.

Framme i Lettland hade vi en fyrtimmars bussresa genom i princip hela landet och vi kunde glatt konstatera att Lettland har gott om fin terräng då det är tallhed nästan överallt.

Känna på terrängen

Efter lunch på vandrarhemmet åkte vi ut för att känna på terrängen lite. Detta var helt nödvändigt då lettiska kartor saknar normala detaljer och för att fylla ut allt vitt tomrum så har de lagt till myrstackar och rotvältor där man tycker att det behövs mer



Full aktivitet på skjutvallen

detaljer. Tyvärr kom man snabbt fram till att dessa inte gick att lita på då det inte fanns någon norm för vilka myrstackar eller rotvältor som skulle vara med på kartan. Såg man en myrstack på kartan så kunde man räkna med att den fanns med i terrängen. Hittade man en myrstack i terrängen så kunde man glömma att den fanns med på kartan, även om myrstacken var klart större än de som var markerade på kartan. Med detta i minnet kände man sig väl förberedd för att fajtas med den klassiska distansen som gick nästa dag.

Tuff terräng

Redan på väg ut mot den klassiska distansen blev vi varse om att terrängen nog är den brötigaste man någonsin kan tänka sig. På sidan om vägen kunde man inte se mer än två meter igenom de heltäckande snårbuskarna.

Löst i marken samt grymt mycket undervegetation i form av hallonbuskar, brännässlor, och liknande gjorde terrängen till den tråkigaste man kan tänka sig. Alla var överens när de kom i mål, "Det här var det tråkigaste jag någonsin har sprungit". Detta passade dock Johan som handsken. Arbogason som han är så känner han sig hemma i skräp-terräng. Johan som inte är världens snabbaste men när det gäller att kämpa sig igenom bröt så håller han världsklass.

Klassisk distans

EM inledde med den klassiska distansen och Johan var snabb i skogen och sköt hyfsat bra. Han hade totalt tre bom (totalt 20 skott), en i liggande och två i stående. Varje bom ger två minuters tidstillägg. Punkt-

orienteringen slarvade han dock på och fick totalt 12 mm (vilket ger 12 minuters tidstillägg) och med detta försvann också guldmedaljen. Han landade slutligen på en finfin tredje plats inklämd mellan finnarna som fick nöja sig med en första, andra och fjärdeplats.

För klubbens övriga landslagslöpare gick det kanske inte lika bra som för Johan, men ändå klart godkänt: Malin Sandberg (som misslyckades med det stående skyttet) blev 9:a och Lars Strid (som misslyckades med det liggande skyttet samt punktorienteringen) kom på 18:e plats.

Sprintdistans

På sprintdistansen gick det ännu bättre för Johan. Han sköt fullt och ilade fram i den tunga terrängen näst snabbast av alla herrar. En silvermedalj alltså! Det var bara en finländare som var snabbare, för övrigt samme man som även vann den klassiska tävlingen. Johan var grymt nöjd efter loppet och sade att han inte hade kunnat göra så mycket bättre ifrån sig.



Lars i landslagsoverall

Malin (som fick gå under namnet Malio) blev på sprinten 19:e i mål och Lars, som nu lyckades bättre med skyttet men var seg i benen efter klassiska distansen kom på en 17:e plats.

Medaljregn

Det svenska lagets medaljer är det annars damerna som står för. På klassiska vann Emma Andersson och trea var Desirée Wallström. På sprinten blev det en trippel: med Anna Elffors i topp, följd av Emma Andersson och Frida Wallström.

Vilodag

Efter klassiska och sprinten var det en vilodag innan den avslutande stafetten. Vi tog då vårt pick och pack och drog in till Riga för att roa oss. Vi började med en guidad tur runt i Riga på ett par timmar och när vi hade fått nog av att se kyrkor fick vi bestämma själva vad vi ville göra. Jag som hade varit i Riga förut prop-sade på att man skulle se marknaden vilken jag minns innehöll en hel saluhall med bara superbilliga bakverk. Denna idé med massor av bakverk lockade alla men väl inne på marknaden så visade det sig att ett sådant ställe inte fanns. Stånden med bakverk var utspridda och inte speciellt väl sorterade. Aja, baja vad många blev besvikna.

Efter marknaden drog vi till Lido för att käka lite mat. Lido är Lettlands snabbmatsrestaurang med massor av både nyttig och onyttig mat vilket passade ett gäng hungriga svenskar perfekt.

På vägen hem från Riga svängde vi förbi bobbanan från vinter-OS i Sarajevo vilken dom hade flyttat till Lettland. För endast 45 kr fick man åka en tur med boben och gissa vad det gick. För er som tycker om berg-



Bob på hjul

och-dalbanor så är detta ett måste. Superkul helt enkelt.

Stafetten

Vid söndagens stafett erövrade Sverige den åttonde och nionde medaljen under dessa mästerskap. Sveriges två bästa damlag blev tvåa och trea efter Danmarks förstalag. Tävlningen var jämn hela tiden och det var först under sista stående skjutningen där Anna Elffors var tvungen att skjuta alla tre reservskotten som Danmarks Nina Hoffman kunde gå ifrån genom att endast använda ett reservskott för att få ner de fem målen.

Även herrtävlingen var jämn och medaljerna fördelades under den sista sträckans stående skjutning. Ett norskt lag kom in till skjutvallen en minut före en klunga med fyra lag. Det norska laget sköt två straffrundor och kunde efter snabbt löpta straffrundor gå in som segrare före det norska andralaget. Finland och Sverige sköt om bronsmedaljen där den finske löparen Mikko Hölsö sköt snabbast. Johan Eklöv i det svenska förstalaget sköt ned alla mål efter en lugn men säker skjutning.

Lars Strid

Resultat från EM i OL-skytte

Klassisk distans

Plac	Namn	Nat.	Tot.Tid	Ligg Stå Punkt
1	Mikko Hölsö	Finland	1:08:28	(2-6-2)
2	Pekka Inkeri	Finland	1:15:24	(2-0-3)
3	Johan Eklöv	Sweden	1:10:14	(2-4-12)
18	Lars Strid	Sweden	1:23:36	(8-4-11)

Plac	Namn	Nat.	Tot.Tid	Ligg Stå Punkt
1	Andersson,Emma	Sweden	1:13:06	(2-10-6)
2	Hoffmann,Nina	Denmark	1:16:57	(0-10-9)
3	Wallstrom,Desire	Sweden	1:30:29	(0-8-0)
9	Sandberg,Malio	Sweden	1:32:02	(4-12-3)

Sprintdistans

Plac	Namn	Nat.	Tot. Tid	Tid efter
1	Holsö,Mikkö	Finland	32:59	+00:00
2	Eklov,Johan	Sweden	34:45	+01:46
3	Reitti,Mikko	Finland	35:59	+03:00
17	Strid,Lars	Sweden	40:30	+07:31

Plac	Namn	Nat.	Tot. Tid	Tid efter
1	Elffors,Anna	Sweden	33:01	+00:00
2	Andersson,Emma	Sweden	34:37	+01:36
3	Wallstrom,Frida	Sweden	34:43	+01:42
19	Sandberg,Malio	Sweden	48:35	+15:34

Kavle

Damer

1.	Danmark 1 (Gitte Möller, Nina Hoffman)	1.17.29
2.	Sverige 1 (Emma Andersson, Anna Elffors)	1.17.44
3.	Sverige 2 (Gia Wickbom, Frida Wallström)	1.21.36
5.	Sverige 3 (Desiré Wallström, Anna Nicklasson)	1.24.36
9.	Sverige 4 (Pernilla Sirvio, Malin Sandberg)	1.39.17

Herrar

1.	Norge 2 Tallak G, Jon Birger A, Oestein P)	2.11.15
2.	Norge 1	2.11.58
3.	Finland 1	2.12.07
4.	Sverige 1 (Peter Falk, Robbin Kantarp, Johan Eklöv)	2.12.48
8.	Sverige 2 (Andreas Holmqvist, Lars Strid, Nichlas Wallström)	2.24.10



Svenska truppen med Johan (i mitten), Lars och Malin

25manna – Nytt TMOK-rekord!



Årets 25manna blev en fin tävling för TMOK. Vädret var strålande, 50 löpare stämplade rätt och vårt förstalag nådde vår bästa placering hittills, 54:a av 344 lag! Andralaget hängde på en skör tråd efter ett antal sena återbud, men ett telefonsamtal från Marie Bentinger mitt under andra växeln räddade situationen och laget slutade på en 238:e plats.



25-mannastarten

Förstalaget

Vi har två stabila startlöpare i form av Johan Eklöv och Mattias Allared. Den här gången öppnade Mattias med en 97:e plats och Johan klättrade 24 platser till 73:e på andrasträckan.

Sedan är det ju dags för de fem parallellsträckorna med fyra löpare på varje sträcka. Inte helt lätt för UK att få jämn sträckbesättning med tanke på alla restriktioner med åldrar och kön som finns. Det blir inte direkt lättare när Helena sent på fredagen stukat foten på Folkungagatan!! (Inte värt att säga något eftersom jag själv stöp på en sten på elljusspåret kvällen innan, så att Harbrokorna blev halvt ihjälskrämda och skenade flera hundra meter!!!)

Efter mycket diskuterande föll valet på Mia Mikaelsson, först sedan kavlen startat! Med facit i hand var det rätt beslut eftersom Mia gjorde ett alldeles utmärkt lopp. Karin Skogholm bäst som väntat, 3 minuter före jämna Diana och Sanna! Ytterligare 10 platser upp och 63:e plats.

På fjärde sträckan är alternativen många (ej D19-39, H15-44). Tidigare år har UK valt att blanda ung och gammal, men i år var det full satsning på ungdomarna. Markus, Kristina, Jenny och Eva sprang mycket bra och dessutom med alla fyra inom 1,35! Ny klättring upp till 59:e.



Duktiga ungdomar i lag 1 – Jenny, Kristina Eva och Markus

På femte sträckan hade rutinerade Stefan Fredlund tvingats ställa upp bland H21-orna för att hinna till andra nöjesetablissemang (Björn Skifs). Det gick vägen med fina lopp av samtliga med plus för tidigare långtidsskadade Danne och Lars. Fjorton platser upp och en 45:e plats!

15 platser åt andra hållet på sträcka sex där konkurrenterna ofta har gamla vältränade mästarlöpare. Micke Hill var överlägsen med sin kilometertid på 6,3!

Nu är det dags för avgörande nr 1, övergången från parallellsträckorna till singelsträckorna. Hur har UK och löparna lyckats hålla ihop laget? Ju mindre tid mellan första och fjärde

löpare, ju bättre är det förstås! Utgångsläget är ett hotande fiasko med nästan 8 minuter mellan kusinerna Mats och Anders Käll. (Matte är förresten Tumbas meste 10-milalöpare med 15 raka starter i första laget under tiden 1982-96.) Matte, Mats Törnros och Robban gör vad dom ska och när Anders får till årets bästa lopp så blir skillnaden endast 1,20, vilket är mer än godkänt! Vi är åter under 50, med en 49:e plats inför de avslutande tre raka sträckorna!

Vi hamnar i ingen mans land utan lämplig draghjälp och Kenneth tappar till 57, Elsa tar en plats och Ulrik två. Slutresultatet blir som sagts, finfina 54:a! Tidigare bästa var 67 från 1999.



Duktiga ungdomar i lag 2 – Patrik, Karin, Linnea och Hanna



Matilda gjorde ett utmärkt lopp

Andralaget

Andralaget drabbades av en hel del både tidiga och sena omkastningar i laguppställningen! Här var inte UK lika framgångsrika! Man kan nästan tala om totala felbedömningar där första eller andra startande på parallellsträckorna sprang snabbast! Vad sägs om:

- Sträcka 4 där sist insatta Hanna Käll är snabbast, nästan 7 minuter snabbare än sist startande.
- Sträcka 5 där "tvåan" Ulrik Lindström är snabbast och 10 minuter snabbare än sist startande.
- Sträcka 6 där "ettan" Johnny Moberg är snabbast och 9 minuter snabbare än sist startande.

- Sträcka 7 där "ettan", blyxtinkalade Marie Bentinger är näst snabbast och fem minuter snabbare än "tvåan".

Man hör redan talkörerna ljuda runt Harbro "Avgå UK, Avgå UK...."!

Förutom ovanstående fina lopp måste man också nämna de två som gick under kilometertiden 8,0, med besked dessutom! På 23:e slog lovande Matilda Lagerholm till med 7,3 per kilometer. I omstarten svarade Harald Nordlund för en heroisk insats med fina 7,0!

Det är svårt att få folk till lagledarjobbet, delvis beroende på våra arrangörsåtaganden. Ett stort tack till Helen Törnros som hoppade in i sista stund som coach och räddade andralaget! Annars är det bra gångträning att coacha! Från vårt vindskydd till växlingsplanket var det drygt 500 meter. Det blev några sköna promenader på totalt dryga milen i den sköna höstsolen så man får lite motion även om man inte springer!

*Från Coachhörnan
Lasse (Medlem i UK)*



Funktionärer var vi också – nästan allihopa

25manna 2004 Preliminära Resultat

Sträcka	Banängd	svårighet	Lag 1				Lag 2				
			Placering	Tid	km-tid	Minuter efter	Placering	Tid	km-tid		
1	8.3	Blå	Mattias Allared	97	52	6.3	6	Mats Adolfsson	334	75	9.0
2	8.3	Blå	Johan Eklöv	73	50	6.0	12	Kjell Ågren	333	74	8.9
3	4.2	Blå	Karin Skogholm		31	7.4		Lotta Östervall		42.25	10.1
			Diana Sarmiala		34	8.1		Carina Hill		40.75	9.7
			Sanna Öhman		34	8.2		Karin Lindsten		43.25	10.3
			Mia Mikaelsson	63	37	8.9	17	Emelie Axelsson	295	41.4	9.9
4	3.1	Vit	Markus Fredlund		22	7.1		Hanna Käll		27	8.7
			Kristina Moberg		21	6.8		Linnéa Svensson		29.1	9.4
			Jenny Asztalos		21	6.8		Patrik Axelsson		28	9.0
			Eva Englid	59	20	6.6	18	Karin Lindberg	287	34	11.0
5	7.4	Blå	Stefan Fredlund		55	7.4		Micke Hansson		72.6	9.8
			Johan Fors		52	7.0		Ulrik Lindström		65.15	8.8
			Daniel Lind		49	6.6		Daniel Torén		69.83	9.4
			Lars Strid	45	49	6.7	24	Per Ericsson	275	75.17	10.2
6	4.3	Orange	Thomas Eriksson		35	8.0		Johnny Moberg		34.75	8.3
			Conny Axelsson		37	8.5		Bosse Skoog		42.3	9.8
			Arne Karlsson		33	7.7		Olle Rudin		43.57	9.9
			Micke Hill	60	27	6.3	33	Åke Samuelsson	264	43.66	10.2
7	4.3	Röd	Mats Käll		35	8.2		Marie Bentinger		43.15	10.0
			Mats Törnros		33	7.7		Annica Sundeby		48.25	11.2
			Robert Tellvik		32	7.4		Staffan Törnros		45.1	10.5
			Anders Käll	49	29	6.7	33	Fredrik Huldt	244	37	8.6
23	3.2	Vit	Kenneth Näslund	57	24	7.4	41	Matilda Lagerholm	242	23.25	7.3
24	5.2	Blå	Elsa Törnros	56	42	8.0	47	Camilla Svensson	246	52.25	10.0
25	8,9/ 6,7	Blå	Ulrik Englund	54	59	6.7	59	Harald Nordlund	238	46.9	7.0



Än en gång har vi trotsat Östersjöns höststormar för att besegra de finska krigarna i Halikko. Åbos motsvarighet till 25manna, en 15-mannakavle är den traditionella avslutningen för många av Stockholms orienterare. Tumba-Mälarhöjden var som vanligt på plats med två lag.

Angelniemen Ankkuri stod som vanligt för ett proffsigt arrangemang. Bussar hämtade alla svenskar vid terminalen och körde ända fram till TC. Duschen fanns precis vid målet, kartorna och banorna höll båda Jukola-klass. De senaste åren har tävlingens mål förlagts till en halv-färdig motorväg som sett mer och mer färdig ut. Nu var den färdig, och svenskarnas bussar rullade genom den tidigare målplatsen. I stället var det en grusplan ett par mil bort som var dagens mål.

Skogen var typisk Åboterräng med småskuret berg i dagen. Rätt flackt med plottriga höjder med kluriga kontroller. Riktigt skoj alltså!

Det är lite alltid fascinerande att vara på en finsk ol-tävling. Det finska o-modet liknar inget annat! I våra ögon konstiga färg- och mönsterkombinationer är standard. En del toppar det med läckra hårmaner direkt hämtade från åttiotalets hockeymode. Nästan svårt att fatta då att det bara är en båtresa bort hemifrån.

Till tävlingen. Startsträckan löps av en ensam löpare, sedan väntar fyra parallellsträckor med tre löpare på varje sträcka. Sedan avslutas det med två sololöpare, en dam- respektive herrsträcka på slutet.



Nu har kartorna kommit!

Som 25manna alltså, fast i mer komprimerad form. För TMOK inledde Johan Eklöv och Robert Tellvik. Robban för dagen i en riktigt ruggig mustasch. 47:a respektive 84:a växlade killarna i det 144 man starka startfältet. Mot finnarna var inte mycket att göra denna dag. De 16 första lagen var finska när totalresultaten sammanfattades. Lynx var bäst, 17:e och bästa svenska lag var Gävle OK.

Hur gick det då för de våra? Förra årets resultat skulle inte bli svårt bräcka, två underkända lag. Första laget tuffade på till en klart godkänd 39:e plats. Här gjorde 14-åriga Eva Englid en mycket bra insats på den 14:e (näst sista) sträckan. Andralaget kämpade på bra, tyvärr var det även i år en stämpel som inte satt

den där skulle, och facit blev liksom ifjol "HYLÄTTY" som troligen betyder diskad, felstämplat eller något annat tråkigt. Ett tips till träningskommittén är att vi får varva löpträningarna i vinter med några kodsifferpass.

En del av Halikkohelgen är så klart båtresan dit och hem. Det är lite fascinerande med dessa flytande nöjespalats som varje dag åker fram och tillbaka över Östersjön med förväntansfulla svenskar och finnar som gungar i takt när den finska tango-orkestern sjunger YMCA för femtio-elfte gången.

På ditresan underhöll Mälardalens sångkör i karaoken, på hemresan samlades hela klubben för det traditionella smörgåsbordet. Lars och Robban får nog utses till årets kungar på dansgolvet. Resan över till Åbo är ganska lagom lång. Man går ombord på kvällen, och glider in i Åbos hamn lagom till frukosten.

Någon gång under natten stannar båten till en kvart på Åland, allt för att få sälja taxfree ombord (Åland är inte med i EU:s taxfreezon). På grund av miljöskäl får inte alla båtar gå in i Stockholms hamn. Därför får en del båtar lägga till i Kapellskär utanför Norrtälje. Ibland har det inte funnit bussar på plats där. Ifjol var storm och båten hamnade trots allt i Stockholms hamn. I år var det en ny variant. Redan klockan två på söndagsmorgonen lade vi till i Kapellskär. Tack och lov behövde vi inte gå av förrän klockan sju-halv åtta. Farbror kaptenen måste ju ha racat på som sjutton från den finska sidan.

För många var det här årets sista tävling. Så här kul orientering är det som man får ha på näthinnan när nu vinterträningen tar vid. Nästa år ska vi inte bara vara snabbare och bättre, båda lagen ska hitta alla kontroller också!

Annica



I väntan på bussen – "KM" i stående längdhopp

Miniknatet = OL-familjens räddning

Som ni har märkt har det figurerat ett gäng familjer med barnvagnar vid TMOK-vimpeln under årets tävlingar. Dessa fertila medlemmar med avkommor lystrar till efternamn som Käll, Hill, Östervall, Nygren, Ljungberg, Lindsten, Adebrant m fl.



Några av klubbens påläggskalvar laddar inför miniknatet

Hur kan man vara så korkad att man drar ut småbarn på ett gårde i skogen en hel dag? I sanningens namn har jag också frågat mig det. Borde man inte göra som andra 08-föräldrar, och shoppa barnkläder i city hela söndagen? (Jag ryser vid blotta tanken) Svaret kan till stor del stavas – Miniknatet.

Denna barnens favorit består av en snitslad bana på ca 400 m, med karta och kontroller precis som på "riktigt" (förutom snitslarna då förstås). Föräldrar får skugga om de vill. Det där med att läsa kartan kan

kvitta, det bästa är ändå att stämpla så varför ödsla tid på en färgad papperslapp som mamma och pappa tjarar om att man ska titta på hela tiden?

Vid målgång får barnen ALLTID Festis (det verkar vara obligatoriskt) plus något ätbart (frukt/godis). Sen är lyckan total. Stolt visar miniknataren upp sina priser för mamma/pappa, som alltid kontrar med att vilja se den där larviga färgade papperslappen. Suck, kan man inte få njuta av godiset ifred utan att hänge sig åt de vuxnas ständiga kartorgier?

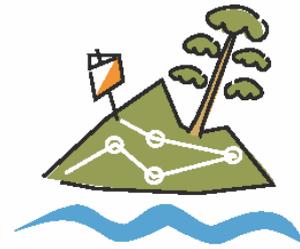
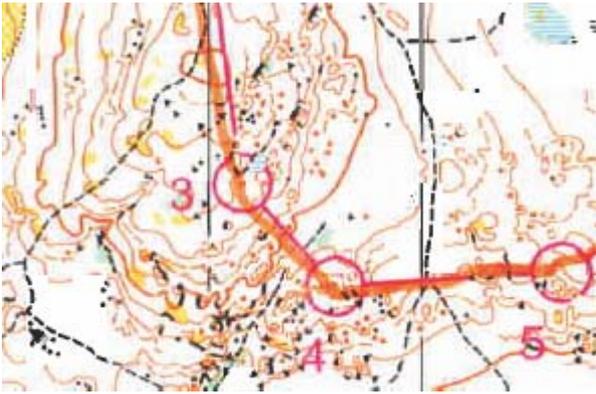
Nästa anhalt efter miniknatet är korvståndet. Här kan miniknatarna utspisas (om nu vinstgodiset inte var alltför omfattande). En stunds tuggande tystnad inträder och mamma/pappa kan pusta ut. Snart

kanske också mamma/pappa får ge sig ut på en bana, men någon Festis + godis vid målgång lär det inte bli. Livet är orättvist.

***Patrik Adebrant/
legitimerad miniknats-skugga***



Ebba Adebrant(D3) och Emil Nygren(H3) stämplar gärna flera gånger



Veteran-RM 2004 I Sundsvall

Kerstin och jag drog upp till Sundsvall medio augusti för att få mysiga orienteringsbanor men kanske också för att få en liten mini-semester.

Tävlingarna gick båda dagarna på Alnön – en vulkanisk ö (i själva verket en 584 miljoner år gammal vulkan) strax utanför stan. Vissa kanske minns MIK-lägret på Alnön 1992?

I programmet utlovade man storstilat "den bästa orienteringsterängen i hela Sundsvallsområdet". Tävlingscentrum var båda dagarna på södra delen av ön i Bänkås – inte långt från Sundsvalls fallskärms-hopparkklubbs domäner. Det kan ju förstås få en att tro att här var det platt och lätt. Men icke, första dagen var det kortdistans i en mycket svår-

orienterad blockterräng. Vilken sten var det här nu då? Klurigt så det för-slog – här gällde det att inte rusa på.

Andra dagen var det klassisk distans med samma TC men med en karta som vette åt andra hållet. Riktigt saftiga, tungsprungna sankmarker, blandat med detaljrika sluttningar gjorde det svårt även dag 2.

Solen var dock sommarlik och det bjöds på ett fint väder. En skön helg med avkoppling och motion.

Bosse



Bosse och Kerstin – flitiga veteraner



Missa inte detta:

Reportage från:

- ✘ USM
- ✘ Ungdomsserien
- ✘ Skol-SM
- ✘ Höstlägret

Emma och Kristina var i Kilsbergen

Vad får man om man tar femtio stockholmare i jättefula röda, ishockey-träningsoveraller, stora röda polkagrisrandliga flaggor, Pugh Rogefeldts "Stockholm" med en ful dans till och tunnelbaneskyltar i en buss? Jo, USM-truppen. USM gick i år av stapeln i Kilsbergen utanför Örebro. Jag sprang inte själv utan var med som hejaklack, bl.a. till Kristina. USM går i stort sett ut på att syns så mycket som möjligt, en tradition som Stockholm haft länge, länge. Dessutom är det bra om det går bra rent tävlingsmässigt också.



På fredagskvällen var första uppställning i ett led med fanbärare först och sist. Tutorerna var många och cd-spelaren inställd på högst volym. Vi tågade mot invigningen i hopp om att bräcka våra värsta fiender, Västgötatruppen, redan där. Vi dansade, sjöng och skrek.

Kristina var med på USM

På lördagen går den USM av stapeln och hejarklacken hade förberett sig genom att måla randiga naglar. Dagen blev lång, men solen lyste och tävlingsguden var med oss Stockholmare. Två medaljer i D15 och fyra bland de tio är inte dåligt! Dessutom blev det spridda topp tio placeringar i de andra klasserna. Jag hade däremot väldigt ont i halsen vid det laget. Varje gång en stockholmare visade sig i målfällan, var det flaggviftning, Pugh Rogefeldts "Stockholm" på stereon och skrikande som gällde. Vi hördes i alla fall mest! Tillbaka i skolan, efter sju timmar på TC



Emma var hejarklack

var det dags att göra kransar och hejarklacken passade på att duscha innan discot!

Iklädda morgondagens kavletröjor, i sann Stockholms anda, rött och vitt, gick vi till discot! Årets upplaga var inte vidare värst bra, men vi lyckades i alla fall genomföra våra discotraditioner och blev omnämnda i Skogssport.

Söndagen går den inofficiella distriktskavlen av stapeln och vi åkte ut tidigt på TC för att kunna dansa ordentligt i målfällan (bild i Skogssport!) innan startskottet gick. Vårt första lag tappade brickan i täten på första sträckan (inget som rekommenderas) och kom in som det sista av Stockholms tio lag, tio minuter efter. Alla tio lagen var bland de femtio bästa efter två sträckor, vilket är grymt bra. Sedan föll vissa ner lite på listan, men med tanke på inledningen så var insatsen mycket över förväntan. Vårt första lag hamnade till slut bland de tio, efter en magnifik upphämtning! Så var det bara att packa och sätta sig i bussen för att åka tillbaka till Stockholm, med visst vemod. Det var sista gången som 88:orna fick dra på sig Stockholmsoverallen.

Årets USM var ett lyckat arrangemang, banorna var svåra och väldigt tuffa (enligt dem som sprang) och kringarrangemangen bra. Jag hoppas att ungdomarna i klubben tar chansen och följer med, om de får, för man

lär känna väldigt mycket nya människor och det brukar var väldigt kul, både på lägret och på själva USM!

Emma fick äran att skriva ner sina upplevelser.



Ungdomsseriefinalen

Det var en fin lördagsmorgon och ungdomar från klubbar runt om i Stockholm hade åkt till Sorunda för att kämpa för sin klubb och samla poäng i den allra sista tävlingen i ungdomsserien i år. Terrängen i Sorunda var mycket svagt kuperad och väldigt lättlöpt vilken ledde till ruskigt snabba tider.

Inför dagens tävling var det OK Ravinen som ledde totalt tätt följt av fjolårsvinnarna Tullinge SK. Tumba-Mälarhöjden låg på 14:e plats. Klubben hade fått ihop många ungdomar till finalen och det var många som sprang bra och därför plockade vi en placering. Vi slutade alltså på en 13:e plats av 27 klubbar! Segrarna blev kanske inte helt oväntat Tullinge SK. Nöjda och glada gav vi oss av mot nya äventyr.

Stort tack till alla ungdomar som har varit med och kämpat i ungdomsserien i år!

/Jenny



Ungdomar vid en av Ungdomsserietävlingarna under 2004

Skol-SM 2004



Äntligen hade vi blivit fjortisar och fick springa vårt första skol-SM som i år gick av stapeln i Ronneby. Direkt efter ungdomsseriefinalen hoppade jag och Eva in bilen och vår resa söderut började.

Efter några timmar i bilen började magen kurra och det värkte i hela kroppen. Vi stannade i Kalmar för att sträcka på benen och för att äta. Efter att ha åkt igenom hela Kalmar hittade vi tillslut en liten trevlig (trodde vi) pizzeria. Men pizzerian var allt annat än trevlig. Vi utnämnde den till Kalmars sämsta pizzeria. Äcklade och mätta åkte vi vidare.

Natten skulle jag och Eva tillbringa på en skola i Ronneby medan mamma och pappa sov på hotell. Skolan var ganska fin och när vi kom dit var det dags för disco men vi stackare hade inte köpt några biljetter. Vi spelade kort i sovrummet istället. Strax därefter kom våra vänner tillbaka från discot och sa att vi inte gått miste om något. Med fjärilar i magen gick vi sedan och la oss.

Lördagen är skriven av Jenny



Lena, Jenny och Peter Asztalos - bra med skjutsande föräldrar

Den första mobilen började ringa vid sextiden på morgonen. Vi skulle inte gå upp förrän klockan halv åtta så vi blev lagom glada. När vi inte orkade vänta på att vi skulle somna om igen gick vi upp, inte så mycket piggare än när vi lagt oss. Vi släpade oss till matsalen för att kaka frukost. Det var lättare sagt än gjort för det var bajslånga köer! Frukosten var inte särskilt märkvärdig och när vi gick så var det typiskt nog inga köer alls längre. Efter att vi packat väskorna och städat (sopat golvet) började vi vandringen mot TC. Det duggregnade och var lite småkallt.

TC låg i Ronneby brunnsspark och vi skulle springa i brunnskogen. Terrängen var lite som stockholmsterräng med ganska mycket stigar. Passade oss ganska bra med andra ord. Banan var ganska bra och lagom svår. Jag bommade lite på en kontroll men annars gick det ganska bra. Jag slutade på en 8:de plats och Jenny på 14:de. Trötta och nöjda tryckte vi in oss i bilen och började färden hem.

Söndagen är skriven av Eva

Ungdomslägret



Ungdomarna inför natträningen

Fredag:

Efter en inte så lång bilresa kom vi fram till Karby. Där fick vi vänta på en parkering ett tag och det var jättekallt. Sen fick vi äntligen komma in till

klubbstugan, den var inte så stor precis. Min första tanke var hur ska vi få plats? Efter alla hade packat upp och bytt om var det träning (nattorientering). Efter det när alla hade duschat skulle vi gå och lägga oss. Där låg vi allihopa packade som sardiner och alla pratade typ hela natten så ingen kunde sova. Förutom några som låg bredvid mig, dom verkade ha en liten *snarkkör*.



/Linnéa

Lördag:

Tiden för uppstigning var 07.30 men kl. 7 var alla uppe och hoppade så det var bara att stiga upp och byta om inför kaveln. Frukosten var lagom klar tills alla hade bytt om och sen packa vi in oss i bilarna och åkte till Österåkerskaveln.

Väl framme på plats började första sträckorna byta om och värma upp. Banorna var lagom svåra, inte för enkla som det i vissa fall är på kavle. Duschen var kanske ingen höjdare men man kom levande tillbaka till Karby i alla fall.



Emma Käll var med liksom Matilda och Ellen

När vi kom tillbaka var det nästan dags för nästa träning som var kontrollplock. Så vi bytte om och gav oss i väg på uppvärmningen till start. Det var en kul men enkel kontrollplockning. Efter ännu en dusch var det dags för middagen, som bestod av potatismos och köttbullar. Johnny ställde upp som mattant. Efter denna härliga middag gav vi oss ut på spökrundan som Mälarhöjdens ungdomar gjort. Det var en bana inritad på kartan och vi skulle gå längs stigarna och när vi hittade en reflex skulle vi

göra ett kryss var den satt. Vi var indelade i grupper 3 och 3 men det blev mer en klump som gick ihop. Detta berodde nog på spöket som gick efter oss. Efter halva banan blev vi förföljda av en kille, dom mindre blev rädda så jag och Linnea lugnade ner dem med att det bara var Hannes som



Hannes fixade spökrundan

ville skrämmas. När vi kom tillbaks efter den lilla turen stod Hannes på trappan och väntade. Alla började genast fråga varför han inte kom fram när vi ropade på honom. Då både han och föräldrarna lovade att han varit där hela tiden blev den stora frågan vem var i skogen? Det visade sig vara några små killar på cykel som hade tyckt det varit jätte roligt att skrämma upp stackars orienterare ute i skogen.

Efter denna händelserika dag sov dom flesta mycket gott den natten. Det vill säga efter att Mats varit ute och skrämt iväg killarna för den natten.

/Kristina

Söndag:

Vi gick upp tidigt och gjorde oss i ordning för tävlingen i Täby. Det var väldigt jobbigt eftersom vi var tvungna att gå upp kl 7.00. Den tävlingen verkade som om det inte gick bra för någon. Jag själv sprang U4 som verkligen inte gick bra. Men jag kom 3:a, av hur många säger jag inte. Efter de åkte alla hem en efter en. Typ av alla som åkte hem var nog jag och Mobergs sist.

/Linnéa

Inbjudan till TMOK-dagen

Nu, när höstsäsongen snart är slut, är det dags för årets TMOK-dag. Datumet är den 14 november och vi kommer att hålla till i Snättringes klubbstuga i Källbrink.

För att vi ska kunna beräkna rätt mängd mat så vill vi att du anmäler att du kommer till mats@galilei.se.

Mer information kommer på hemsidan www.tmok.nu

Program

10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Träning med traditionella banor och Pre-O.
12 ⁰⁰ -13 ³⁰	Lunch
13 ³⁰ -14 ³⁰	Klubbens framtid
15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Orienteringspentalon
17 ⁰⁰	Prisutdelning

Välkomna!

unga

OL-skyttar

orienterare

Pre-orienterare

elit

skidåkare

motionärer

gamla

och alla andra TMOK-are!

Inbjudan till Höstläger

Den 19-21 november kör vi vårt traditionella höstläger. Platsen är inte spikad ännu, men upplägget är detsamma som alltid. Vi bor troligtvis på hårt underlag i någons klubbstuga inte alltför långt hemifrån (max 1,5 timme med bil).

På varje träning kommer det att finnas en svår bana (avkortningsbar) samt en bana med svårighetsgrad orange. Även om man inte känner att man klarar av svårighetsgrad orange så är man välkommen, men då man bör ha någon att springa tillsammans med.

Program

Fredag

- Samling och gemensam avfärd ca kl 18.00
- Nattorientering med start och mål från stugan där vi bor.

Lördag

- Frukost
- FM teknikträning.
- Lunch
- EM teknikträning

Söndag

- Frukost
- FM Långpass
- Lunch
- EM Städa och hemresa ca 15.00

Anmäl dig senast den 14 nov till:

Lars:

Mobil: 070-7926101

E-post: Lars.strid@sbg.se

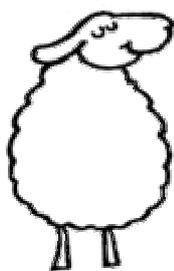
Johan:

Mobil: 070-3090195

E-post: Johan.Eklöv@ericsson.com



Lunch på höstlägret i Granby 2003



Inbjudan till Vintercupen 2004-2005!



Vi vet att alla har gått och väntat hela sommarsäsongen på att det ska bli vinter igen. Äntligen är det dags för den numera traditionella (och mycket prestigefyllda) Vintercupen igen! Det är en tränings-tävlingscup för alla TMOK-medlemmar med 6 deltävlingar under höst och vinter. Tre deltävlingar utgår från Västertorpsskolan på tisdagar och tre startar vid Harbrostugan på torsdagar. Eftersom man tävlar efter ett unikt handicapsystem så kan alla tävla mot alla, ungdomar, seniorer och veteraner. Först i mål vinner! Tävlingsmetoden kan vara allt mellan himmel och jord: nästan vanlig OL, foto-OL, OL med olika specialpreparerade kartor mm.

Vad arrangörerna hittar på denna gång får ni veta först på startlinjen...

Preliminärt program:

Deltävling	Datum	Tid	Plats
1	tis 30/11	18:00	Västertorpsskolan
2	tors 16/12	18:00	Harbrostugan
3	tis 11/1	18:00	Västertorpsskolan
4	tors 27/1	18:00	Harbrostugan
5	tis 8/2	18:00	Västertorpsskolan
6 = final!	tors 24/2	18:00	Harbrostugan

På tisdagar är det lämpligt att ta med sig reflexväst eller reflexer och på torsdagar är pannlampa oftast bra att ha.

Anmälan senast två dagar innan varje deltävling till vintercupen@hotmail.com

Mer info kommer på hemsidan: www.tmok.nu

Välkomna...

...önskar årets kluriga arrangörer Mia, Annica, Emma och Harald!



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar nov - dec 2004

Datum	Namn	Tel
4/11	Lars & Anita Stigberg	530 344 95
11/11	Ann-Britt & Bosse Sjöberg	532 538 47
18/11	Barbro, Johnny och Kristina Moberg	530 300 05
25/11	Gunilla & Kjell Häggstrand	532 523 79
2/12	Familjen Lagerholm/Holmberg	530 304 73
9/12	Karin & Torbjörn Lindsten	778 19 50
16/12	Anna-Lena och Lennart Hyllengren	532 53208

Efterlyses – fler personer till TriangelTajm

Vi söker minst två personer till TriangelTajms redaktion. Tidningen kommer ut 5 ggr per år och det är främst runt manusstoppsdatum som arbetet görs.

Distributör

Någon som kan ta hand om distributionen av TT. Det innebär att hämta tidningen på tryckeriet, lämna vidare rätt antal till dem som distribuerar tidningen i Tumbaområdet och posta övriga tidningar.

Redaktör

Någon som vill vara med i TT's redaktion. Det innebär att delta i planeringen av tidningen, sammanställa inkommet material, ofta bidra med något material samt delta i ihopsättningen av tidningen.

Kontakta Annica eller Helen i redaktionen om du vill veta mer eller om du vill anmäla dig som frivillig till någon eller båda av uppgifterna!

Tips och Trix

Om konsten att få sittplats på sista tåget

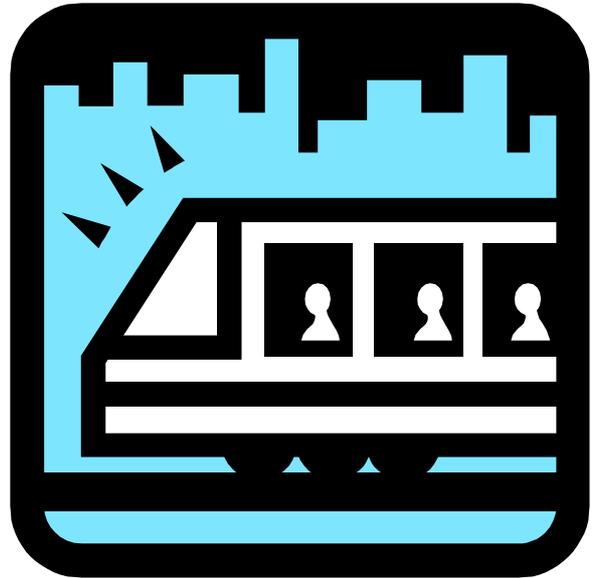
Jag måste få sittplats. Jag har stått hela dan och jag bara måste få sittplats. Vad skönt att få sjunka ner, läsa min bok och bara vara helt ensam och anonym bland alla människor. Utan någon halvbekant och ett 25 minuter långt framkrystat "Jaha och hur är det med dig då?". Bara jag, boken, människorna och tågets sövande rytm. Det är många som klagar på att folk är så rädda för att ta kontakt med främmande människor på bussar och tåg här i Sverige, men jag bara älskar det. Det är tillräckligt svårt att hålla sig ifrån de man redan känner.

00:42 kort tåg
Älvsjö Södertälje

Varför är det sista tåget alltid ett kort tåg? Vill de att man ska stå och kramas? Är det kanske SL:s sätt att dra ner på uppvärmningskostnaderna, eller har de kanske ett avtal med ficktjuvarnas gemensamma fackförening? Hursom helst så kan man ju vara glad över att man i alla fall inte är en av de där stackarna som alltid försöker armbåga sig in på Stockholms södra.

❖ 00:42 kort tåg
Älvsjö Södertälje

Att ta sig först in i tåget har jag alltid betraktat som en konst, dock inte ädel, men ändå en konst. Första steget är att försöka få ett så bra utgångsläge som möjligt genom att ställa sig jättenära det ställe där



man tror att en dörr kommer att hamna när tåget stannar. Sedan får man välja; ska man le falskt åt människorna runtomkring eller ska man dela ut några välriktade mördarblickar och blänga lite surt på resten. Det brukar i och för sig inte göra någon större skillnad men det senare alternativet kan vara bra om man har anledning att misstänka att den snälla gubben bredvid plötsligt kan förvandlas till något äckligt som tycker om att förfölja småflickor.

Oavsett vilken taktik man väljer så gäller det, att i samma ögonblick som tåget börjar närma sig, stänga av alla yttre känslor och bara koncentrera sig på att plöja en väg genom massan och in genom dörarna. Det finns ett antal detaljer som bör undvikas och kan störa koncentrationen vilket medför ett ödesdigert resultat: "Individ med glass i närheten", kan funka om man är

veteran, men för nybörjare är det överkurs, "barnvagn, cykel etc. som blockerar vägen innanför dörrarna" och "missbedömning i vart tåget ska stanna så man hamnar mitt emellan två dörrar". I båda fallen måste man snabbt bryta tunnelseendet, men bibehålla koncentrationen, samtidigt som man omorganiserar sig till en bättre dörr. Där måste man med ett betydligt sämre utgångsläge uppta tunnelseendet igen och börja plöja sin väg in i vagnen igen.

Människor med något som helst samvete, bör även undvika att stå nära en pensionär, eller någon annan som man av etiska regler bör släppa förbi eller ge sin sittplats till.

När man väl är inne är det bra om man redan har bestämt sig för åt vilket håll man ska gå för minsta tvekan kan göra att alla sittplatser hin- ner bli upptagna.

Visa aldrig någon hänsyn, ingen annan gör det.

*Skreven av Josefin Gloppestad
(snart medlem)*

FUNDRAR'N



Prispallen 2004 28 augusti - 9 oktober

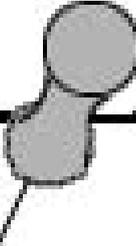
2:a plats	1:a plats	3:e plats
Skarpnäck Kort-DM 28/8 Helen Törnros D50 Ulrik Englund H35	Kort-DM Dalarna 28/8 Terje Mathisen Ö5	Skarpnäck Kort-DM 28/8 Eva Englid D14 Marianne Birke-Englid Ö2
Tumba Klassiska DM 29/8 Helen Törnros D50 Eva Englid D14	BVSOK Kavle-DM 4/9 Karin Lindsten Ö7 Mario Matanovic Ö4	Mälärö Natt-DM 2/9 Kenneth Näslund H55
BVSOK Kavle-DM 4/9 D150 (Carina, Helen, Karin)	Turebergs IF 11/9 Olof Rudin H70 Ronja Hill U4	BVSOK Kavle-DM 4/9 Monika Nygren Ö7
Turebergs IF 11/9 Olof Rudin H70 Ronja Hill U4	Rotebro IS 12/9 Eva Englid D16 Robert Tellvik H21	Turebergs IF 11/9 Karin Skogholm D21
Rotebro IS 12/9 Jenny Asztalos D16 Helen Törnros D50 Mikael Hill H35 L Olof Rudin H70	Nynäshamn 26/9 Christine Englund Ö3 Terese Näslund Ö7 Ulrik Englund Ö9	WOC-tour 5 17/9 Carina Hill D40
WOC-tour 2 12/9 Mario Matanovic H21 M	Österåkerskorten 2/10 Olof Rudin H70	Nynäshamn 26/9 Olof Rudin H70 Pernilla Eriksson Ö3 Gunilla Häggstrand Ö5
WOC-tour 6 18/9 Anders Moberg Ö1		Täby OK 3/10 Linnea Svensson U4
Nynäshamn 26/9 Helen Törnros D50 Emma Lindström Ö3		
Österåkerskorten 2/10 Carina Hill D40		
Täby OK 3/10 Mats Törnros H20		
25-mannakorten 9/10 Eva Englid D14		

Totalt hittills under 2004 (hela 2003)

74 (54) 2:a platser	62 (46) segrar	76 (67) 3:e platser
---------------------	----------------	---------------------

ANSLAGSTAVLAN

Nya medlemmar – Välkomna!



Mälarhöjdens IK

Iris Björkman

Stina During

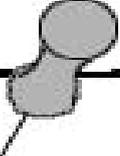
Louise Eliasson

Emma Jonasson

Frida Simensen

Anna Skoog

Födelsedagar – Grattis!

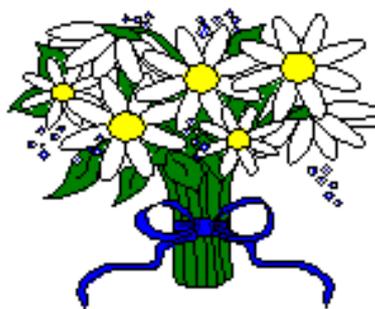


60 år fyller

Björn Rispling 28 nov

Maj-Lis Melander 11 dec

Jan-Erik Hagman 21 dec



**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 Adebant	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



Vaniljbullar

Här kommer ett lite annorlunda recept på bullar som är både lättlagade och vansinnigt goda. Det är min mamma som lärt mig receptet och även om hon kanske inte bakar så vansinnigt ofta själv, så har hon en massa smarriga recept och här är ett av dem.

Ingredienser:

Till degen:

50 g jäst
150 g margarin/smör
2 msk socker
1 ½ dl mjölk
7 dl vetemjöl
1 ägg

Till fyllningen:

50 g margarin
½ dl socker
2 tsk vaniljsocker

Gör så här:

Rör ut jästen i mjölken (kall)

Hacka ihop mjöl och margarin. Till-sätt jäst/mjölkblandningen, socker och ägg. Låt vila i 15 min.

Rör ihop fyllningen.

Kavla ut degen och bred på fyllningen. Forma bullarna som vanliga snäckor (rulla ihop och skär i skivor) eller som knyten (skär fyrkanter, lägg en klick fyllning i mitten och vik in hörnen, som på ett kuvert).

Låt bullarna jäsa i 1½ timme.

Pensla med ägg och strö på strösocker, en god ovanlighet, men självklart går det bra med pärlsocker.

Grädda i ugn på 250°C i 5-7 min.

God bullstund!
Emelie