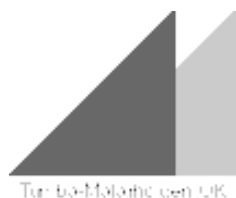


TriangelTajM


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




Jenny, Linnea, Ronja och Eva
med snygg nummerlappsserie på Stockholm City Cup



NR: 3, 2005

TMOK		
		
	Tumba-Mälarhöjden OK	
Styrelsen		
Ordförande	Bo Skoog	530 398 04
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
Ledamot	Emma Englid	532 506 52
Ledamot	Olle Laurell	532 552 74
Ledamot	Helen Törnros	646 16 32
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
UK H35+	Per Ericsson	520 391 39
Ung-Kommittén		
Ansvarig	Mikael Hill	532 540 01
	Conny Axelsson	530 362 16
	Johnny Moberg	530 328 81
	Staffan Törnros	646 16 32
	Karin Skogholm	778 82 56

OLS-kommittén (OL-Skytte)		
Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17
PRIK (PR/Informationskommittén)		
Ansvarig	Mattias Allared	se ovan
	Mats Törnros	646 16 32
Hemsida	http://www.tmok.nu	
KTK (KlubbTävlingskommittén)		
Ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
Postgiro		
Tumba-Mälarhöjden OK		1974576-9
Kassörens adress:		
Tumba-Mälarhöjden OK		
c/o Ulrik Englund		
Ola Hanssonsg 4, 3 tr		
112 52 Stockholm		

TriangelTajM		
		
Redaktionen	Annica Sundeby	654 46 12
	Helen Törnros	646 16 32
	Emma Englid	532 506 52
E-postadress:	triangeltajm@hotmail.com	
Distribution:	Tommy Wedberg	530 346 29

Preliminära manusstopp 2005:

Nr 4	9 okt
Nr 5	25 nov

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Sommar på Gotland	26
Ordförandens spalt	4	Estland 4EST	29
MIK-sidan	5	Oringen	32
Tumbasida	6	Friidrotts-KM	38
Baltic Cup 2005	7	H55-kavlen	42
Skötsel av Harbro	7	Skogspuffen – Regnigt U-tio	43
Sprint-KM och Lång-KM	8	Skogspuffen – USM-läger	45
TMOK-dagen och Dag-KM	12	Prispallen	46
Årets TMOK-are 2004	14	Höstens stafetter	48
Stockholm City Cup	15	Tävlingsprogram	49
Ungdomsserien	16	Natt-KM	50
Jukola	18	Städschema	51
Sprint-SM och Ultralång-SM	19	Värdpar	52
VM-tester i Norge	22	Anslagstavlan	53
OL-skyttehelg i Idre	24	X-et	54

Redaktionens spalt

Så var det dags att sammanfatta sommaren. Det är alltid lite vemodigt när sommaren går mot sitt slut, men jag envisas med att tro att det kommer många fina dagar än. Och med hösten drar ju orienterings-säsongen på hemmaplan igång för fullt igen. I skrivandets stund har precis höstens första tävling i Stockholm avgjorts med Järila som arrangör. Var själv anmäld, men fick ett erbjudande om en helg i förre ordförandens segelbåt som inte gick att motstå. Solen har strålat hela helgen, och vattnet är fortfarande varmt, så det var det värt, även om ej start resulterar i ett inbetalningskort från kassör Ulrik.

Ett trettiotal andra fanns på plats och fick förutom en klurig orienteringsupplevelse träffa klubbens allra yngsta tillskott, Jonathan, två veckor gammal. Klubbens framtid verkar säkrad! Grattis Micke och Cattis!

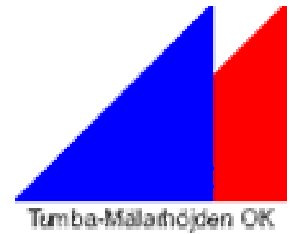
Temperaturen och väderleken i sommar har varit minst sagt varierande, en besvikelse för många semesterfirare, men till viss glädje för vissa orienterare i alla fall. VM-löparna i Japan verkar dock ha haft det riktigt, riktigt varmt. Såg ett tv-inslag från deras förberedelser då de sprang upp och ner för en slalombacke iklädda superunderställ och sop-säckar för att vänja sig. Tyvärr räckte det väl inte riktigt ända fram för de blågula i Japan ändå. Vi får väl vänta till vår egen Elsa Törnros får dra på sig VM-dressen, då blir det nog guld! Elsa har i sommar visat att hon är en bra bit på väg, med fjärdeplatsen på VM-testet som bästa insats.

Själv tillbringade jag årets hetaste dag med att springa ultralång-KM i min gamla klubb Skogslöparna. Det var sjukt varmt, och aldrig har de norrländska bergen känts så höga... I den klubben är det under juli månad som klubbstugan använts som mest. I stort sett varje kväll är det klubbaktiviteter och träningar. TMOK:s klubblokaler är ju ganska öde under sommaren. Men när man läser bidragen som kommit in till detta nummer av TriangelTajm förstår man varför. Det verkar som klubbens medlemmar rest land och rike runt (eller Norden och Baltikum runt) och prickat in ol-arrangemang av alla de slag. Tycker själv att det är spännande att läsa vilka äventyr alla varit med om under sommaren! Saknar ni reportage från någon resa, tävling eller annat äventyr, så vet ni ju att ALLA medlemmar är välkomna att skicka in bidrag till oss i redaktionen! Det är alltid extra roligt när något oväntat kommit till vårt hotmailkonto (som nu blivit storleksmässigt uppgraderat och kan ta emot bilder också).

Men nu är det som sagt höst. När ni läser detta är det nog DM-tävlingar och sedan stundar även SM för våra elitlöpare. Vi lovar att hålla tumarna lite extra för tjejerna (och killarna?) när de åker till Dalarna för att försvara våra färger. Vi andra får rikta in oss på andra tävlingar och träning så klart! På tisdagar fortsätter vi teknikträningssamarbetet med Snättringe och Södertörn. På dessa träningar finns banor för alla, och vi samåker ju från pendeltåget. På torsdag är det ju Harbro med soppa som gäller. Vi ses!

Redaktionen genom Annica

Ordförändens spalt



Sommaren blev kort, för att travestera herr Ledin. Inget kanske en orienterare speciellt gråter för, men det är ju alltid kul med tävlingar i sol då man bara kan gå och njuta på TC efter ett genomfört lopp.



Min sommarvecka nr 1 var på Gotland som så många gånger förr. Jag kan rekommendera Gotlandsorientering med nära till allt i en underbar terräng. Kanske lite speciellt, men ack så

mysigt. Vi var några få i år, men vad kul om vi kunde se fler TMOK:are på TC nästa sommar!

Sommarvecka nr 2 var som vanligt O-ringen 5-dagars. Alltid bra banor i varierad terräng. Vi var rätt många TMOK-are i år (ca 50). Flera bra slutresultat kunde noteras – bl.a. av Gunilla H, Olle R och Lena J. Det är synd att många av våra seniorer inte

väljer vara med på O-ringen. Här finns möjlighet att både profilera sig själv och klubben.

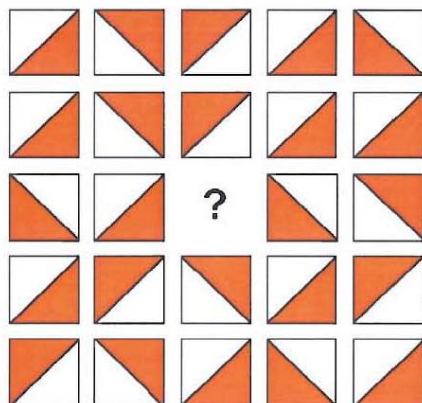
Förutom sommartävlingar händer det en hel del annat inom TMOK även sommartid, t.ex. bra resultat på OL-skyttetävlingar i Idre, H55-kavlen i Linköping, Friidrotts-KM, Bengt-Åkes flytt till Kongo/Kinshasa och Mattias starka lopp på Bergslagsleden (28 mil på en vecka)...

Nu stundar den tävlingsintensiva sensommaren och hösten. Ett 20-tal tävlingar finns att välja på i Stockholm eller i Stockholms närområden. Tillika SM i Dalarna, där vi hoppas att TMOK kan göra sig gällande.

Hälsn Bosse

Minns ni förra numrets klurighet – här är svaret:

HUR SER SKÄRMEN I MITTEN UT?



Lösningen till problemet.

Se på skärmarnas utformning i grupper om 5 med början i övre vänstra hörnet och i spiral inåt. Skärmen i mitten har således utseendet:



Och så ett nytt litet knep-å-knåp...

En orienteringsklubb har 50% erfarna motionärer, 25% elitlöpare och 1/7 nybörjare som började förra året. Dessutom har man 3 st nya medlemmar som började i år. Hur många medlemmar har klubben?



MIK-sidan



Ordförandens ord

Hur kan man sammanfatta sommaren 2005? Varm början, blöt fortsättning, blandat slut. Men någon form av OL hann väl de flesta av oss med.



Fredrik i Estland

Personligen var jag i Estland när det var som varmast och försökte ta en plats i Estlands VM-lag. Som ni säkert redan noterat blev det inget av det. Jag kom inte ens runt den 16 kilometer långa banan...

Jag läste i Skogssport att "en klar majoritet av ungdomarna vill sitta i klubbens styrelse". Eftersom vi inte har så många ungdomar så ställer man sig frågan "Hur är inställningen bland er andra?"

Hur som helst kommer styrelsen att behöva nytt, eller gammalt, blod i styrelsen nästa år. Kassören har meddelat att hon avgår och vice ordföranden har redan flyttat till Afrikas savanner.

/Fredrik Huldt

MIK-notiser

Vårberg-Mälardalshöjden

Den gamla Skärholmen-Bredängskartan från 1994 har äntligen blivit ersatt av en helt ny karta som Per Samuelsson har ritat, utan hjälp denna gång. Ett särtryck användes redan i våras när vi arrangerade Ungdomsserien.

Sommarserien 2/8

Tuffa banor på nya kartan erbjöds vid Sättrastrandsbadet. Cirka 220 deltagare kämpade sig runt med hjälp av den nya kartan. Trots att himlen såg minst sagt hotfull ut blev

det endast några enstaka droppar som föll ner på oss som var där.

25manna 2005

Arrangeras av Täby OK den 8:e oktober vid Skavlöten.

MIK ska som vanligt hjälpa till med ett antal personer. Enligt ryktet är det markan som behöver vår hjälp i år.

En personallista kommer att tas fram, vi behöver sannolikt ett 30-tal personer som är med. Mer information senare.



Från IFK Tumbas horisont

Det är tisdagsmorgon. Vädret är som vi vant oss vid lite gråmulet, med regn. På fredag den 19 augusti, är vi liksom tidigare år funktionärer för prologen på C2. Liksom i fjol kommer den att gå på Gröna Lund.

Planeringen inför Harbrofajten den 8 september fortsätter. Vi kommer att förenkla poängberäkningen lite, för att kunna få fram resultaten snabbare.

Den 23 augusti är det nästa deltävling i ungdomsserien. Vi ligger på elfte plats av de tjugosju klubbar som är med i stockholmsområdet. Glädjande nog kan jag också konstatera att vi har fem ungdomslag till Melkers minne och att vi för första

gången åker över till Finland, för att delta i ungdomens Jukolakavle. På måndag den 22 augusti, startar nybörjar- och fortsättningsverksamheten.

Den stora planeringen som måste komma igång på allvar i höst är 25manna och 25mannakorten, så det är bara att bita ihop och knyta nävarna.

En trevlig höst önskar

Lennart Hyllengren/Ordförande

Har Du köpt årets NATURPASS?

Förra året slog vi rekord med över 450 sålda Naturpass. Det blir inget rekord i år, men om Du köper ett ex för eget bruk eller som gåva till någon friluftsvän, så blir resultatet bra. Propagera för NP.

Vi har två NATURPASS, båda kostar 50 kr st. Dels Salem – Rönninge och dels Tumba – Tullinge - Travbanan. Båda innehåller karta, kontrollbeskrivning och diverse annan information.

KÖP NATURPASSEN hos Apoteken i Tumba, Tullinge och Salem, hos Medborgarkontoren i Tumba och Tullinge, hos Statoil i Rönninge, Hembygdsföreningen vid Nedre Söderby och i Harbrostugan.

Kontrollerna är ute i skogen till 24 oktober. Hösten i skogen är skön och bärrik.

Lycka till!/Håkan A.

GLÖM INTE HARBROFAJTEN torsdag 8 september

600 glada femteklassare från skolorna i Södra Botkyrka och Salem tävlar med poängorientering vid Harbrostugan.

Samling klockan 9.00 och efter fyra stressiga timmar har vi

förhoppningsvis gjort en massa goodwill för orienteringen och IFK TUMBA SOK.

Vill Du vara funktionär? Ring Håkan 530 31968 eller Lennart 532 53208.

Håkan A

Baltic Cup 05

Kerstin och jag följde med Per Nordahl m fl till Polen i pingsthelgen (som riksdagen decimerade till vanlig helg – nu blev det att ta semester). Fem busslaster svenskar utgjorde huvuddelen av de tävlande.

Vi bodde fint på ett hotell i Rumia strax utanför Gdynia, dit båten från Karlskrona förde oss. En dag var vi på utflykt i närliggande Gdansk, en gammal Hansastad med fina tegelbyggnader. Här fanns det mysiga restauranger. Annars var området runt Gdynia-Gdansk ännu präglad av Östeuropas betong. Tävlingarna gick utanför Rumia, med samma TC var dag. Två dagar var det Baltic Cup, tredje dagen individuellt.



Kartklipp från Baltic Cup



Kerstin 3:a i D50

Terrängen var kuperad bokskog, ett "Degeberga i kvadrat". Tungt att ta sig uppför och nerför fick man ta det varsamt. Det gällde således att springa runt där det gick och att inte missa. Glädjande nog fanns det runt 10 polska öl att välja bland på TC vid målgång, ingen under 5% och ingen öl känd i Sverige.

Baltic Cup genomfördes för tionde gången. Ett evenemang som säkert glädde arrangörer i Polen, men som ännu är för smått för OL-elit.

Bosse

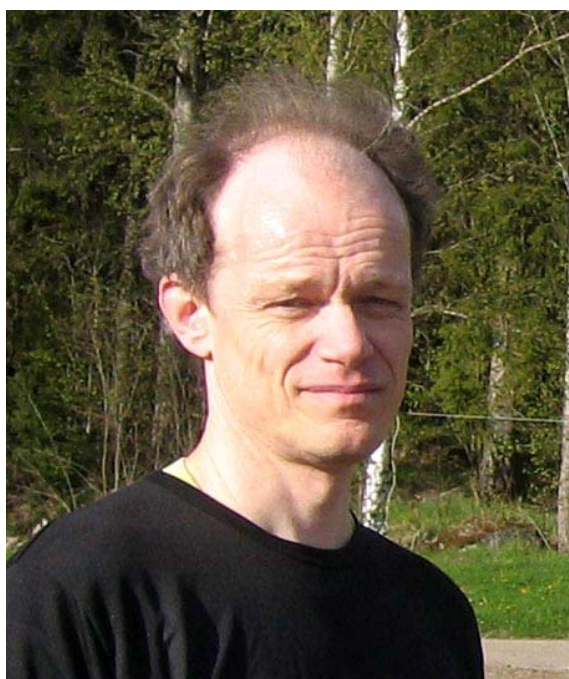
Sprint-KM och Lång-KM

Lagom till de sköna försommarkvällarnas ankomst tar den ordinarie vårsäsongen i Stockholm plötsligt slut. Har man varit lite förutseende har man passat på att träna och tävla flitigt under våren, för nu är det dags för några av viktigaste starterna under året. KM-cup!

Sprint-KM

Årets cup inleddes med den kortaste distansen, för året Tumbas variant, sprint-KM (vartannat år är det ju MIK:s blixtdistans på programmet). På sprint-KM är det gemensam start och som spridningsmetod används "klungor" med några kontroller i som tas i valfri ordning.

Årets arrangörer var det lite äldre gardet med Olle Rudin och Gunilla Häggstrand i spetsen. Plats för drabbning var Lida friluftsgård och i kvällssolen den 19 maj sköts startskottet. Vissa satsar på att vara först till startpunkten och rusar till första bästa kontroll, vissa tänker lite längre och tittar på kartan för att lägga upp en strategi i vilken ordning kontrollklungan borde tas.



Per E vann H40



Olof och Gunilla arrangerade Sprint-KM

Banläggarna hade verkligen gjort ett bra jobb! Vid en första anblick fanns ingen självklar ordning att ta kontrollerna i och folk sprang som huller och buller. Håkan "Höften" Edman sprang ett varv runt boxen med fem valfria kontroller, men hade bara fyra stämplor när han var färdig och visste inte vilken han saknade. Så det var bara att ta varvet baklänges igen... Så klart var det den första kontrollen (den han kom sist till på andra varvet) som saknades, så resten av banan blev det bara till att jaga för Höften.

På mitten av banan var det vanlig "kortdistans" innan det var en klunga strax innan mål igen. I både dam- och herrklassen var det kamp ända in på mållinjen. I H21 vann Johan Eklöv med näst intill minsta marginal, 2 sek, före Daniel Lind. I D21 var det inget mycket mer som skilde segraren Karin Skogholm från tvåan Sofia Olsson.



Roland, Olle och Håkan höll koll på tiderna

För oss som hamnade lite längre ner i fältet finns det en bra undanflykt när man är i Lida, det är järn i berget och risk för missvisning på kompassen finns alltid. Så vi säger väl det, vi som inte vann, det måste vara missvisningens fel. (Denna ursäkt kunde man också ta till på Oringens fjärde etapp i år, de längsta banorna gick upp på mineralberget Taberg där det enligt PM var 0-180° missvisning. Öppen 9 var visst extra drabbat av detta.)

Alla deltagarna var i alla fall mycket nöjda. Arrangörerna hade verkligen ordnat en toppenkävll! Ett par dagar senare, på lördagen var det dags för revansch. Dag-KM. Läs mer om det i reportaget om TMOK-dagen.

Lång-KM

Efter dessa tävlingar var vi fulltränade för kraftprovet. Lång-KM. Ska man följa årets nya terminologi heter distansen numera ULTRALÅNG.

Låter ju riktigt skräckinjagande. Men så farligt är det faktiskt inte. Lite dålig uppslutning, är det ordet långdistans som låter avskräckande? Det var en härlig försommarkväll, och finfin terräng. Hoppas fler dyker upp på detta evenemang nästa år. Se det som en extra lång njutning av en härlig kväll! Eller som en tränare i min gamla klubb försökte motivera inför långsträckor "se det som en fjällvandring, fast utan ryggsäck".

D21-banan skulle enligt PM mäta 11-12 km, men när vi kom till starten var den nedkortad till nio km. Alla damer var faktiskt lite besvikna över detta. Sofia Olsson valde då att för andra året i rad ställa upp i herrklassen i stället. Det ryktas att anledningen vissa som utgick i H21 var rädda för tjejdäng, men om det är sant låter vi vara osagt. En som nog var lite glad att alla inte gick runt var Mats Adolfsson, som efter dryga tre timmar i skogen fick det

glädjande beskedet att han bärgat sin första KM-medalj, ett brons, efter sin insats! Vann gjorde Daniel Lind och Sofia belade silverplatsen.

I damklassen saknades några starka namn, och det spekulerades vilt inför starten, vem skulle ta hem trofén, Camilla Svensson, Emma Englid eller Annica Sundeby? Såg ut att kunna bli en jämn kamp. Vem vann då? Ingen av dem... Strax innan start dök Diana Sarmiala upp som en joker och efteranmälde sig och tog enkelt hem segern. Silvret gick till Annica och bronset till Camilla.

Nu återstår bara en deltävling i KM-cupen. Natttävlingen som kommer när mörkret lagt sig senare i höst...

Annica Sundeby



Camilla inför starten påhejad av Mario

TMOK's KM-resultat

Sprint-KM vid Lida 19 maj

D16

1. Jenny Asztalos	25,07
2. Ronja Hill	33,57
3. Linnea Svensson	37,38

H16

1. Patrik Axelsson	25,06
2. Anders Karlsson	34,05

D21

1. Karin Skogholm	31,03
2. Sofia Olsson	31,11
3. Terese Näslund	43,11
4. Camilla Svensson	47,21
5. Annica Sundeby	53,48

H21

1. Johan Eklöv	28,27
2. Daniel Lind	28,29
3. Anders Käll	31,23
4. Fredrik Huldt	41,58
5. Mats Törnros	45,00
6. Mario Matanovic	65,26
6. Håkan Edman	65,26

D40

1. Carina Hill	31,31
2. Helen Törnros	37,42
Jette Axelsson	utg.

H40

1. Per Ericsson	30,14
2. Thomas Eriksson	30,23
3. Anders Karlsson	36,32

H45

1. Staffan Törnros	42,00
Conny Axelsson	felst.

H55

1. Kenneth Näslund	27,15
2. Bo Skoog	28,09
3. Pär Ånmark	38,35

H60

1. Lennart Hyllengren	34,03
2. Kjell Häggstrand	43,04
Åke Samuelsson	felst.

Dag-KM på Muskö 21 maj



Anders K – ensam i H16

H16 3030 m

1. Anders Karlsson 46:09

D21 6260 m

1. Sofia Olsson 54:45
2. Karin Skogholm 63:43
3. Sanna Öhman 72:40
4. Helena Adebrant 73:30
5. Camilla Svensson 87:17
5. Annica Sundeby 96:13

H21 8170 m

1. Daniel Lind 59:01
2. Ulrik Englund 60:20
3. Micke Hill 70:08
4. Johan Eklöv 70:57
5. Patrik Adebrant 79:57
6. Mats Törnros 98:53
7. Mario Matanovic 100:15
6. Bengt-Åke Ericsson 105:25

D40 4290 m

1. Helen Törnros 57:57
2. Carina Hill 60:52
- Linda Ruthström 59:21 (ej KM)

H40 6260 m

1. Anders Karlsson 64:09
2. Staffan Törnros 65:59
3. Thomas Eriksson 67:15
4. Per Ericsson 71:25

H55 4290 m

1. Kenneth Näslund 43:19
2. Bo Skoog 60:22
3. Pär Ånmark 67:34

H60 4290 m

1. Lennart Hyllengren 68:05
2. Olle Rudin 68:55

Lång-KM vid Riddartorp 2 juni

H21 16.3 km

1. Daniel Lind 1:54:41
2. Sofia Olsson 2:14:19
3. Mats Adolfsson 3:12:01
- Johan Eklöv Utgått
- Johan Fors Utgått

D21 9.2 km

1. Diana Sarmiala 1:41:17
2. Annica Sundeby 2:14:27
3. Camilla Svensson 2:24:09
- Emma Englid Utgått

H40 9.2 km

1. Jonny Moberg 1:46:18
2. Thomas Eriksson 1:49:02
3. Tomas Holmberg 2:15:21
4. Per Ericsson 2:25:07
- Conny Axelsson Felstämplat

D16 7.1 km

1. Eva Englid 1:08:50
2. Jenny Asztalos 1:25:43
3. Kristina Moberg 1:33:31

H55 7.1 km

1. Kenneth Näslund 1:25:16
2. Pär Ånmark 1:48:12



TMOK-dagen och Dag-KM

Dag-KM redan i maj blev verklighet i år när KTK (=Thomas Eriksson) hade lyckats pricka in en lördag när det inte var några andra orienteringsevenemang. När dessutom KM gick på Muskö och kombinerades med TMOK-dagen så var det en given sysselsättning för oss.

Dagen inleddes med KM och vi var ett trettiotal TMOK-are som mötte upp vid Muskö hembygdsgård. Lars Greilert från Haninge SOK, men boende på Muskö, hade anlitats som banläggare. Tävlingen gick på samma karta där kort-DM gick för några år sedan och de längsta banorna utnyttjade verkligen kartorna till fullo. Jag tyckte det var rolig orientering, med omväxlande terräng och t o m en ordentlig vägvalssträcka även på min bana.



Moa och Ebba hade det mysigt i tältet

Tyvärr var det en kontroll som hade blivit bortriven och den fanns med på alla vuxenbanor. Tur i oturen var att det var den kanske lättaste kontrollen, en bäckförgrening och när jag kom dit så satt det en liten kartbit där kontrollen skulle vara, så det sinkade inte mig mer än några sekunder. De som kom först till kontrollen förlorade mer tid där. Ett par av dem som drabbades var tidigt startande Johan Eklöv och Carina och det var Carina som offrade en bit av sin karta för att vi andra inte

skulle förlora så mycket tid. Jag får lov att erkänna att det är tveksamt om jag skulle ha vunnit vår klass om kontrollen funnits på plats, även om jag var helt nöjd med mitt lopp.

Det har varit en del diskussioner om KM skulle gälla eller köras om vid annat tillfälle. Styrelsen hade frågan uppe vid sitt möte den 15 augusti och beslöt då att resultaten från tävlingen gäller som KM.

Nästa punkt på programmet var lunch och den ordnades förtjänstfullt av Mats A och Mia. En rejäl buffé stod uppdukad inne på Musköskolans barnbispisning. I väntan på lunchen fick vi dessutom lite klubbarbete utfört, med hjälp av många flinka händer. Dels adressering av förra numret av TriangelTajm och dels iplockning av kartor till Ungdoms-serien



Matgeneralerna Mats och Mia

Efter maten började folk titta sig omkring, skulle den hemliga gästen komma snart? Det visade sig att han

redan var där, det var nämligen Lars Greilert som var hemlig gäst också (förutom banläggare). Han arbetar på SOFT:s kansli som idrottskonsulent, främst med barn- och ungdomsfrågor. Men ämnet för dagen var regelfrågor. Allt från förbjudna områden till heltäckande klädsel togs upp och det blev en riktigt intressant diskussion, där många TMOK-are också hade synpunkter. De flesta var överens om att man ska följa de regler som finns, men samtidigt kan man försöka jobba på att förändra regler som man inte tycker ska finnas. Alla tyckte givetvis att förbjudna områden måste respekteras, medan heltäckande klädsel är en regel som inte ses som lika självklar.

TMOK-dagen avslutades med kaffe och hemlagad äppelkaka. Dessutom delades äntligen priserna för 2004 års TMOK-are ut (se nästa sida). Mats T passade också på att få banorna för Ungdomsserien granskade av Lars Greilert, något som rekommenderas i anvisningarna. Lars



Lars Greilert, banläggare + hemlig gäst hade några kommentarer, men tyckte som helhet att de såg bra ut.

Tack Thomas m fl för en trevlig TMOK-dag. Hoppas ännu fler dyker upp nästa gång.

Helen



Ett trettiotal TMOK-are var med på TMOK-dagen

2004 års TMOK-are utsedda

I samband med 2005 års TMOK-dag delades äntligen priserna för 2004 års TMOK-are ut.

Årets Orienterare – Johan Eklöv

tog både silver- och bronsmedalj på EM i OL-skytte! På Sprintdistansen var han 1.46 från guld och på den klassiska distansen var det lite problem på punktorienteringen som spräckte guldchansen. På meritlistan finns förstås också mängder av utmärkta kavlelopp. 1,02 efter på startsträckan på Stigtomta, 64:a på startsträckan på 10-mila, TMOK:s bästa km-tid både på Kavle-DM och på 25manna är några andra fina exempel.



Årets Lopp – Elsa Törnros

svarade för ett "skapligt" lyft på 10-milas andra sträcka. Med 8:e bästa (!) sträcktid och kilometertiden 6,7 slog hon täten med 2,19 och förde damlaget från 90:e plats till 31:a!



Årets Ungdom – Eva Englid

för helt otroliga åtta segrar under 2004 och ofta i bästa konkurrens. Dessutom ytterligare tio pallplatser med ett DM-silver och ett DM-brons som bästa prestationer. UP-fyra.



Årets TMOK:are – Micke Hill

för sitt arbete med träningar och tävlingar för klubbens ungdomar. Han arbetar också med klubbens klädbud.

Stockholm City Cup 2005

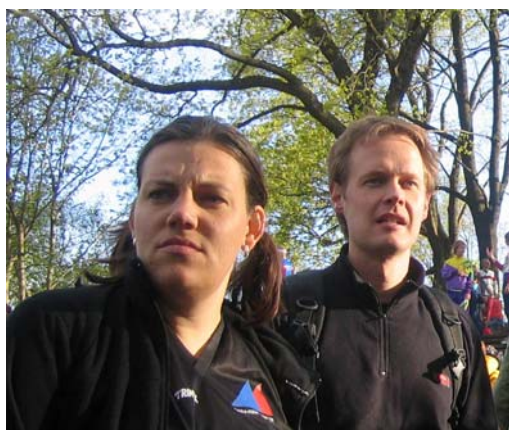
Stockholm City Cup eller SCC har blivit en populär tävling bland TMOK:s medlemmar, både bland ungdomar och äldre. I år hölls det endast tre deltävlingar i SCC. Tävlingsplatser var vid Universitetet i Frescati, Vitabergsparken och Karlsbergs slott.

Totalt deltog hela 36 st från klubben i någon av etapperna och hela 22 st var med alla tre tillfällena.

Bästa resultaten sammanlagt hade Mattias Allared och Ulrik Englund som kom på 14 respektive 15 plats i H17. Det skilde bara 4 sekunder

mellan dem efter tre etapper. Eva gick ganska bra i D16 på ett par etapper och Christine Englung gick bra i motionsklassen varje gång. För övrigt nådde inte TMOK några större framgångar resultatmässigt.

Helen



På bilderna: Camilla stämplar på sista vid Karlbergs slott, målfållan vid Vitabergsparken, Annica och Ulrik i Vitabergsparken, Mats respektive Hedvig spurtar mot mål vid Karlbergs slott.

Ungdomsserien i Sättra 24 maj

I år var det dags för Mälarhöjden att ordna en kretstävling i Ungdomsserien igen. Inte något jättearrangemang, men det är ändå en hel del som måste göras. Bl a skulle vi ha SportIdent på arrangemanget för första gången.

Staffan stod som tävlingsledare, men vi övertalade tidigt Mats T att vara banläggare. Jag vet inte vad min roll var, kanske allt-i-allo och fotograf. Mitt största bidrag var nog att jag fixade ett antal proffsiga MIK-funktionärer, som sedan såg till att arrangemanget för en gångs skull gick nästan som på räls. Totalt sett var vi ca 16 funktionärer vilket kändes som fullt tillräckligt. Genom ett flyttat styrelsmöte i TMOK blev vi t o m några fler än vi trott från början.



Vackert TC i kvällssolen

Ängen mellan Sättra varv och Bredängs camping utsågs till TC, sedan vi fått båtklubbens tillstånd att parkera på varvsområdet. Vi fick dessutom använda deras el, vilket underlättade för sekretariatet. Åke Samuelsson lyckades fixa dit en toalettagn med nolntaxa, så den detaljen ordnades också smidigt.

Mats upptäckte att det tar lång tid att lägga banor. Han var ute i skogen ett antal gånger och fick banorna granskade av Per S som också hjälpte till att beställa kartorna. Det var premiär för den nya reviderade kartan. Mats ägnade

också ett rejält dagsverke åt att spika kontroller tillsammans med Åke. Totalt fanns det drygt 40 kontroller ute i skogen fördelade på 7 olika banor.



Målskyonet ska upp på något sätt

Tävlingskvällen närmade sig och vi hade tur med vädret, strålade sol om än något blåsigt. Funktionärerna kom, TC byggdes upp under Haralds ledning, kontroller sattes ut och Karin hade förberett allting för starten för att sedan kunna ägna sig åt MIK-ungdomarna.



Proffsiga funktionärer Åke, Bengt, Kalle

Så anlände deltagarna och tävlingen kom igång. Som vanligt är det lite



Starten har gått för Eva, Björn m fl

pirrigt innan de första kommer i mål och man får ett kvitto på att allting fungerar. Men fungerade gjorde det alldeles utmärkt så när som på ett par detaljer. Vi hade lite problem med resultatutskriften en stund under tävlingen och så försvann en SportIdent-enhet i skogen. När kontrollerna skulle tas in så fattades två kontrollenheter (värda 800 kr/styck) i närheten av Mälarsjön. Staffan gick tillbaka dagen efter och lyckades efter en stunds letande hitta en av dem slängd i skogen, men den andra har vi aldrig lyckats hitta.

Tävlingen då. Jo, totalt var 139 ungdomar anmälda och 111 startade. De flesta av dessa var som vanligt från Tullinge, men hela 30 st var från TMOK. Södertörn var den tredje klubben som deltog och de skickade t o m ett mail efteråt där de tackade för ett bra arrangemang och bra banor.



Mats (banläggare) och Johan (segrare)

Många TMOK-ungdomar sprang utmärkt och samlade många poäng åt klubben och vi fick t o m två segrare, dels Markus Fredlund i H16 och dels Johan Rosendal i U3. Några kommentarer i efterhand, t ex på klotterplanket, visar att även ungdomarna var nöjda.

Helen



Några av våra duktiga tjejer; Ellen, Kristina, Matilda och Emma



Sippo-Jukola 2005

TriangelTajm hade blivit lovade att få ett referat från Radio TMOK 108 Kilobolt. Men någonstans mellan skogarn i Sippo, Suomi och Harbrostugan har någon illvillig konkurrentklubb satt upp en störningssändare. Vi hoppas få ett nytt referat vid nästa finlandsresa, då från uppgraderade frekvensen 109,3.

I år var destinationen på båten Helsinki. Därifrån åkte vi buss några timmar. Ingen vet riktigt vart dessa bussar går, bara att vi rullar genom det finska landskapet som består av skog, skog och några sjöar. Plötsligt kommer man till ett gigantiskt TC från ingenstans. I år nådde dock inte arenabygget upp till normal klass (fem plus är annars standard). Det var lite svårt att överblicka TC och storbildsteven var konstigt placerad. Detta kompenseras dock genom att TMOK:s två tält stod lägligt precis bakom markan. Enda störningsmomentet i uppladdningen var att de klassiska toalettbyggena var "uppgraderade" till vanliga bajamajor. Nåväl, vädret var strålande, inga tromber i sikte som 2004, allt var redo för tävling.

Elsa Törnros inledde strålande och växlade 23:a på första sträckan med endast tio svenska lag före sig. Även Emelie Axelsson i andralaget sprang bra och växlade på 313:e plats av 840 lag. I förstalaget sprang sedan i tur och ordning Sanna Öhman, Diana Sarmiala och Karin Skogholm. Efter stabila lopp av samtliga spurtade Karin i mål på 75:e plats, en av de bättre placeringarna för damlaget genom åren! I andralaget gjorde Emma Englid en glädjande debut och övriga sträckor sprangs av Camilla Svensson och Annica Sundeby. Laget slutade på 431:a plats.

För herrarna var nu målet att slå damernas placering, eller i alla fall

ta sig in bland de 100 bästa. Hela 1400 lag fanns på startlinjen.

Daniel Lind fick tyvärr inte riktigt till det på första sträckan, men det kompenseras av Ulrik Englund med råge på andra sträckan då han plockade 238 platser! Övriga sträckor sprangs av Johan Eklöv, Per Samuelsson, Robert Tellvik, Lars Strid samt Mattias Allared. Laget slutade på 119:e plats, klart godkänt. Men nästa år kommer de under 100-strecket...! Kapaciteten finns där!

Andralaget med Johan Fors, Anders Käll, Arne Karlsson, Conny Axelsson, Gustav Melander och Håkan Edman tuffade på under natten och Håkan spurtade in på 472:a plats. Och tur var det väl att Håkan kunde spurta, för fem placeringar senare sprang Tullinges tjejlag in... Ytterst nära tjejgäng alltså. Rykten florerade i bussen hem att även TMOK-stallets tjejer tänker ställa upp i herrklassen nästa år...

TMOK var även representerat med två Mats (T och A) i OK Älvsjö-Örbys lag. De var så klart bäst i det laget! Lasse Stigberg coachade som vanligt genom natten med säker hand och inga tecken på trötthet. Men visst kan det vara tröttnande att vara coach, fråga bara vår andra coach, Mario Matanovic.

Salo-Jukola väntar 2006! Vi kommer att finnas där!

Annica

Sprint- och ultralång-SM

Årets tävlingar skulle avgöras i och utanför Umeå. Deltagande TMOK:are var jag, Mattias och Elsa. Vi flög från Bromma på torsdagskvällen och tog sen flygbussen in till "Öst på stan" där vi skulle bo på vandrarhem.

Fredagens sprint gick inne på det gamla regementets område, en bit ifrån C-ortstorget från 1997 års O-ringen. Eftersom vi inte hade någon bil gick vi de ca tre km från vårt boende till regementet. Väl där gick det väl lite sådär i kvalen. Själv sprang jag lite krokigt till två kontroller och blev 21:a, 20 st gick vidare... Elsa hade några sekunder bättre tid och var 19:e i samma heat. Mattias slutade 27:a i sitt heat där jag tror 13 st gick vidare till final.

Vi som blivit utslagna fick följa eftermiddagens final i lätt regn på första parkett framme vid upploppet. Det fanns även två varvningskontroller för att göra det hela lite roligare.

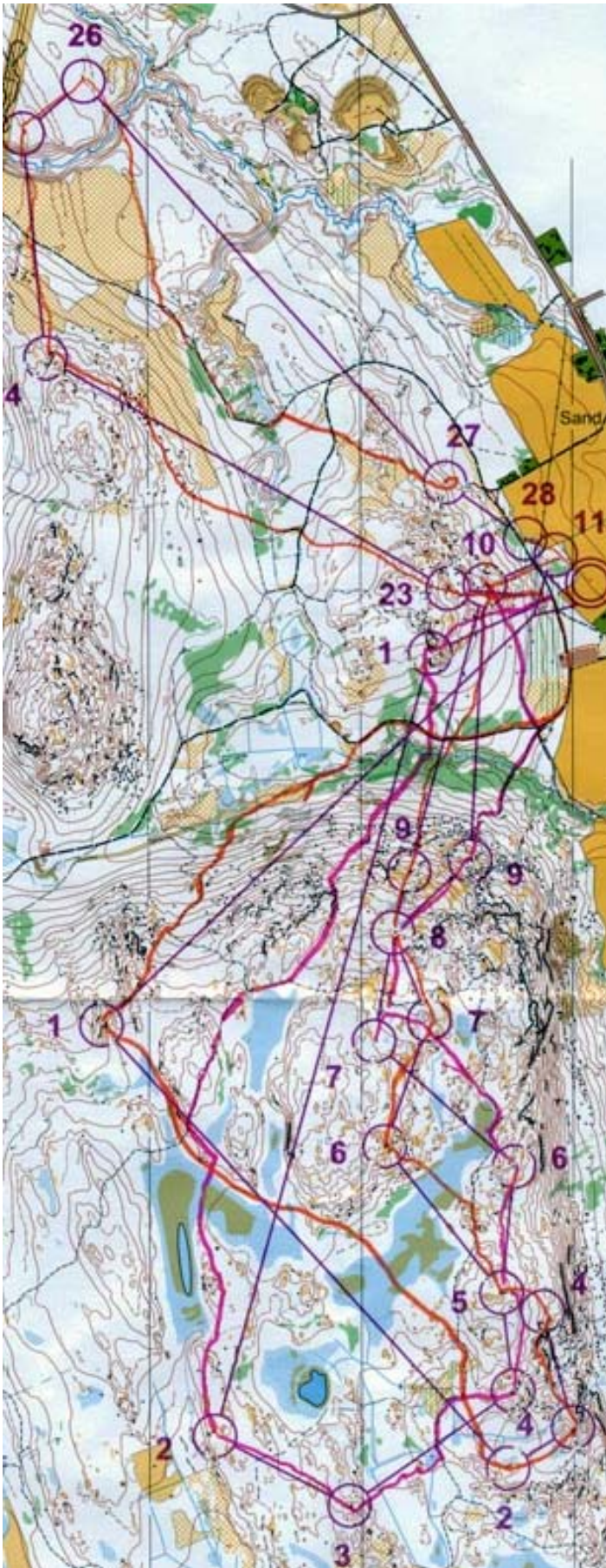
Det mest uppmärksammade i finalen blev nog att ett stort antal löpare (bl.a. flera i H18-toppen) blev diskade för att de hoppat över ett staket som på kartan var markerat med två snedstreck. Dessa brukar oftast vara opasserbara men det omtalade staketet var ett vanligt, ganska lågt vitmålat trästaket. Före start fanns dock anslag där det stod att staket markerade på detta sett var förbjudna att passera. Hur som helst klarade Elsa av att komma i mål utan att klättra på några staket och slutade 33:a.

På lördagen var det vila var det tänkt, men vi lyckades hitta en frisbeegolftävling att vara med i! Vi trodde att man kanske inte fick spela om man inte var med i tävlingen så vi ringde och efteranmälde oss kl 10:30. Tävlingen skulle börja kl 11 och vi tänkte gå dit, men då skulle vi

komma för sent. Arrangörerna skickade iväg en av tjejerna som skulle vara med i tävlingen att hämta oss med bil. Ganska schysst...de var så glada att det kom två tjejer till så att det blev en damklass. Hon frågade om vi spelat och tävlat mycket och vi svarade att vi kanske spelat totalt 10 gånger och aldrig tävlat. Hur som helst tog det drygt två timmar för alla att spela 18 hål och eftersom vi bara var fyra tjejer gick alla till final! Jippie, två timmar till på en solig frisbeegolfbana skulle väl knappast vara bästa uppladdning inför morgondagens ultralångdistans. Vi hade inte heller med oss någon lunch utan fick köpa en glass i kiosken och så var det dags för final. Som tur var behövde vi bara spela 9 hål. Man hade med sig poängen från kvalomgången och vi slutade som väntat på 3:e och 4:e plats. Efteråt fick vi lite tips av de andra tjejerna och det går faktiskt bättre om man försöker göra som de sa.

Efter en sen lunch och lite vila och sen middag ägnade vi oss åt att studera den gamla kartan över Tavel-sjöberget. Vi lyckades klura ut var TC skulle vara och bävade för den branta sluttning som man nog skulle behöva ta sig upp för efter varje varvning på TC.

På söndagsmorgonen tog vi taxi bort till regementet där busstransporten ut till Tavel-sjö skulle hämta upp oss. Kändes som att vi behövde spara alla krafter i benen till banan. Över TC hängde regnmolnen tunga och snart öste det ner. Vi lyckades



Lång-SM banan i D21 med Elsas vägval

klämma in oss i några omklädningstält och satt där och trängdes tills man var tvungen att sprinta bort till toan.

D21-banan var 15,6 km lång och bestod av tre slingor, två stycken längre som gick uppför den fruktade sluttningen och sen en avslutande som var lite kortare men passerade två, tre avgrunds djupa bäckraviner. Starten gick och man var dyngsur efter 100 m. Det blev två grupper direkt, en gaffel gick upp på ett mindre berg innan man kom till det stora och den andra gaffeln kunde springa runt på stig direkt mot det stora berget. Jag tror att alla gick i den branta sluttningen, mer eller mindre fort i alla fall. När man väl kom upp gick hela slingan där uppe och sen skulle man ner för sluttningen till TC igen. Det var nästan lika svårt att ta sig ner p.g.a. riktigt storstenig blocksterräng. Jag hade en klunga att springa med det första varvet men bommade tyvärr 6:e kontrollen och var sen själv sista biten ner till varvning. Såg en tjej där men hon visade sig ha den andra gaffeln. Sprang själv nästan hela andra varvet och det kändes riktigt bra, spikade kontrollerna och stapplade sen ner bland stenarna och ryckte den sista kartan från planket, bara 6 kontroller och inte lika långt och brant som de två första. Efter två kontroller kom man till den första bäckravinen, 25 m rakt ner och 25 m rakt upp. Efter fjärde kontrollen var det dags igen och det var nästan kravla upp som gällde. Sen kunde man springa runt lite mer och slippa den sista ravinen men jag körde rakt på och klippte den också. Helt slut i benen fick jag sen gå några meter uppe på plattan innan det gick att fortsätta mot mål. Slapp spurtstrid eftersom de jag sett under sista varvet drog ifrån mig efter

andra ravinpassagen. Jag sprang i mål på en 35:e plats av ca 65 startande på tiden 2 h och 23 min. Elsa låg nån klunga före mig och blev 25:a på 2.17. Simone Niggli-Luder vann på 1.55.

I H21 var banan 25.2 km och maxtiden 4 timmar. Segraren Valentin Novikov hade 2.53. Mattias som tränat bra under vintern men haft ett träningsuppehåll på några veckor p.g.a. en mindre fotskada sprang runt alla 4 slingor på 4.02, och blev godkänd trots att han överskridit maxtiden med två minuter. Han slutade på 56:e plats och var den sista som tog sig runt. 90 st startade och uppenbarligen var det hela 34 personer som bröt. Det hade känts segt i kroppen tyckte Mattias och dagen efter blev han förkyld så det var väl nåt på gång.



Mattias kämpade sig runt på 4 tim

Eftersom vissa klubbar varit lite optimistiska och bokat tidiga flyg hem så var det väldigt bråttom till bussen som skulle köra oss till flygplatsen. Ungefär en kvart efter att Mattias gått i mål ville de åka. Ett gäng stod och hoppade utanför bussen och väntade på eftersläntrare och ett gäng satt på bussen och hoppade i sätena för att de ville hinna med sina flyg. Jag stod

utanför utan att hoppa för jag visste ju att Mattias var i duschen och inte hade en möjlighet att sprinta ner dit på två minuter. När alla eftersläntrare stapplat och haltat fram till bussen var det så bara jag kvar utanför och jag fick ett telefonnummer av busschauffören till nån som var ansvarig och så åkte bussen. Jaha, vad gör man med ett telefonnummer om man inte har täckning på mobilen?? Jag traskade upp till TC igen för att försöka få tag på den här personen ändå, men så plötsligt hade jag en "plupp" i mottagning och så fick jag tag på gubben. Han var kvar på TC men skulle inte åka därifrån förrän om några timmar och då kunde vi ju få åka med honom. Hans förslag var annars att vi skulle försöka hitta nån på TC att åka in till Umeå med. Vi hade ju bokat busstransport när vi anmälde oss, och man måste ju faktiskt få fullfölja sin bana om man gör det inom, eller nåja... strax över maxtiden så jag tycker det var lite dåligt att de inte kunde åka två vändor med bussen, eller ordna det på något annat sätt.

Jag gick ett varv på parkeringen, men en minibuss var full och en skulle inte in till Umeå och en väntade fortfarande på nån stackare i skogen. Till slut stod vi lite villrådiga vid utfarten från parkeringen när vi såg Kristoffer Wester (f.d. Rotebrolöpare som flyttat norrut och bytt till Skogslöparna) och Lisa Nordin (också Skogslöpare) som höll på att packa in i sig, en hund och massa väskor i en liten bil. De förbarmade sig över oss och vi fick skjuts ända till flygplatsen. Där träffade vi Elsa igen som ju fått åka med bussen nån timme tidigare. Vi hade bokat flyg med lite mer marginal än vissa andra och lite senare på söndagskvällen landade vi i Stockholm igen.

Karin Skogholm

VM-tester i norska fjällen

VM-tävlingarna i Japan förutspåddes bli rejält krävande med ändlösa backar i tryckande hetta. Var hittar man sådana förutsättningar här hemma i Norden? Jo, i Tynset, långt uppe i norska fjällen! Mitt bland vidsträckta tallskogar hade landslagsledningen nosat upp några djungellika områden dit man förlade de svenska testerna inför VM.



Elsa testade VM-tester

Jag hade visserligen inga ambitioner att bli uttagen till VM men norska fjällen är väl en plats så god som någon att spendera några dagar av sommaren på, tänkte jag. Tillsammans med Sofia och Fanny Deckner gav jag mig alltså iväg norrut i Sofia och Pers relativt nyinförskaffade röda Toyota. När man tittar på en karta kan det se ut som om Tynset i själva verket ligger i mellersta eller till och med södra Norge, men jag kan inte tro att det är möjligt. I varje fall var det hemskt långt dit. Bilen verkade vara helt med på noterna när det gällde tropisk värme och jag är säker på att de andra löpare avundades oss våra Japan-lika 35 grader. (Utanför var det knappt 20).

När testerna satte igång uteblev (inte helt oväntat) hettan, men lutningen var inte att klaga på. Den inledande sprint-banan gick ute-

slutande uppför och nedför raviner och vi spanade avundsjukt mot de delar av kartan som inte användes: flack, supersnabb tallhed. Jag blev förargligt nog ifattsprungen av en junior och slutade en bit ner, medan Sofia inledde helgen med en 11:e plats.

Medel och långdistansen gick i ett annat område med lika branta raviner och dessutom ett gäng höga berg. Vägvalen blev många och långa och tiderna ännu längre. Orienteringen såg egentligen inte jättesvår ut, men om man råkade ta fel sänka kunde det ta ett tag innan man lyckats klättra över till den rätta igen. Detta fick jag känna på under medeldistansen och när jag kom i mål efter nästan en timme på 3,7 km började jag undra hur jag skulle orka runt dagen efter, när det var dubbelt så långt.

Överraskande nog gick det på långdistansen i stället dubbelt så bra. Ett långt asfaltsvägval i början av banan gjorde att jag kom in i orienteringen och fick känna mig lite snabb och plötsligt var det ett sånt där lopp när inget kan gå fel. Mycket förvånad kom jag i mål bara 4.30 efter seg-raren och slutade på delad fjärdeplats (med Jenny Johansson!).

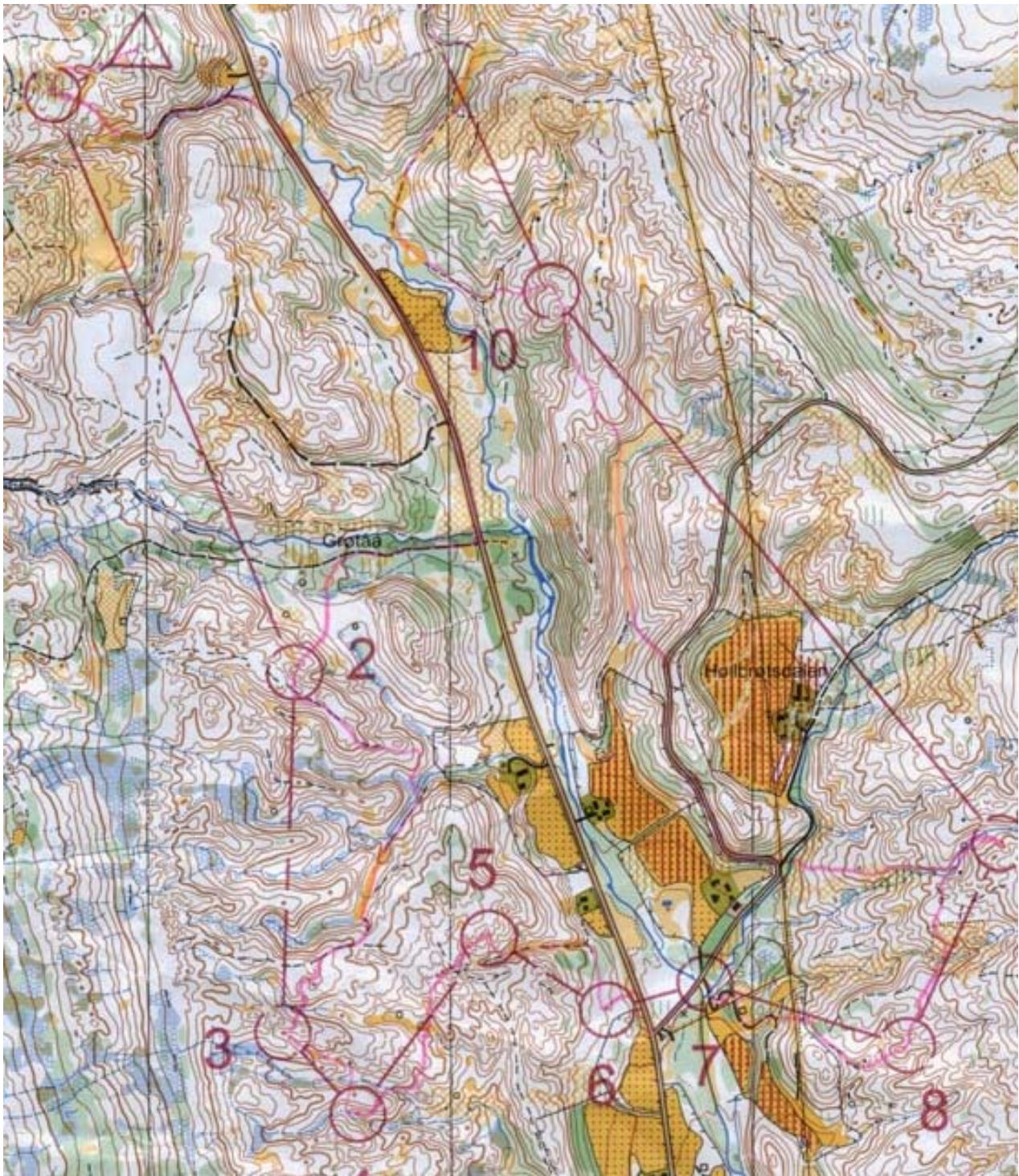
Sofia visade att hon är stark i kontinental terräng och blev 7:a på medeldistansen och 9:a på långdistansen, även om hon inte var helt nöjd med sina lopp.

Eftersom vi delvis var där på semester tyckte vi att vi också borde turista lite. När vi under en jättesmart genväg hem till vår hytte snubblade över en stor klyfta med livsfarliga kanter passade vi därför på att beundra och fota lite och kunde nöjt bocka av den punkten på resan. Ett par bad vågade vi oss också på, trots den måttliga värmen

i luften och vattnet, tack vare bilens/bastuns "förträffliga" klimatsystem.

Någon VM-plats? Nej, det blev det inte, men dock ett mail med besked om att jag inte fick någon plats denna gång, och det är ju alltid ett steg på vägen...

Elsa



Första delen av banan på långdistansen vid VM-testen i Tynset

OL-Skyttehelg i Idre

När OL-skyttecirkusen drog till Idre för att genomföra två tävlingar måste man ju säga att man blev lite nyfiken. Vi visste ju att terrängen i Idre bitvis bjuder på riktigt svår terräng och att få springa en punktorientering i den terrängen är varje OL-skytts dröm/mardröm. Detta var lite av dragplåstret då vi bestämde oss för att åka upp till Idre över en helg, bara för att springa två tävlingar.

Lördagens tävling bjöd på klassisk distans med den eftertraktade punktorienteringen. Tävlingen skulle gå i ordningen POL-FriOL-Skytte och för att vi skulle få bästa tänkbara terräng så var det tio minuters bussning från TC till start. Arrangörstabben, som bland annat bestod av Tor Lindström, hade bestämt sig för att denna OL-skyttetävling skulle vara ett mönsterarrangemang i avseende på



Bosse (Anders Boström) börjar bli van vid att stå överst på prispallen.



Eva Boström svidar om efter ytterligare ett segerlopp i D45-klassen

allt: både tävlingsmässigt som organisationsmässigt. Och visst var det ett fint arrangemang. Väl ute på punkt-OL-banan så insåg man hur svår punktorientering egentligen kan vara (och inte som det brukar vara). Att syfta på en sänka eller höjd på fjällsluttning som kryllar av sänkor och höjder är inte det lättaste. Det enda man kunde trösta sig med när man stod och grubblade över hur allt låg till var att man visste att alla andra hade lika svårt att reda ut vad som var vad på kalfjällets syftningskontroller.

När man väl var klar med punkt-OL och kunde släppa loss på fria orienteringen kunde man njuta fullt ut av den fjällnära granskogen för att

sedan avsluta loppet med att bränna av ett 20-tal skott på Idres Skidskyttestadion. Resultatmässigt så var det Johan Eklöv och Bosse (Anders Boström) som visade framfötterna genom att vinna H21 respektive H18 klasserna.

På kvällen roade vi oss med att paddla en liten sträcka längs Västerdalälven med Terese Näslunds och Johan Eklövs kajaker som de hade släpat med sig. Vissa (läs Lars) blev blöta och andra fick sig ett gott skratt, vilket alltid är trevligt.

Söndagens tävling var i sprintdistans och den ingick som deltävling i Europacupen. Banorna gick i två slingor OL-Skytte-OL-Skytte med en kort förstaslinga på cirka fem minuter och en lite längre slinga på 25 minuter. Med tanke på det stigrika området runt skidskyttestadion så tycker jag att arrangören hade gjort ett bra

jobb med att få till intressanta banor. Återigen var det Bosse och Johan som räddade TMOK:s heder genom att sopa hem H21 respektive H18-klasserna.

På eftermiddagen passade jag och Diana på att ta ett litet extra träningspass på kalvfjället samtidigt som Terese, Johan och Björn Wirstrand (från P10IF) paddlade en finfint forsande å. Senare på kvällen sammanstrålade vi i stugan och käkade en härligt helgrillad fläskfilé.

När vi sedan åkte hem på måndagen hann vi med att stanna till och träna kring och njuta av Sveriges högsta vattenfall (jag, Diana och Björn), Njupeskar. Terese och Johan drog istället till Norge på träningsläger för att känna på VM-terrängen (VM i O-skytte går i Norge i augusti). Det blev helt enkelt en avspänd korthelg i Idre med bra tävlingar och härliga träningar, vi rekommenderar varmt att ta denna avstickare till Dalarna nästa år.

Lars

*Resultat från OL-skytte-tävlingar hittar ni på följande webbplats:
<http://www.mangkampsforbundet.org/oriskytte>*



Johan och Lars på prisplats på Europacupen

"Det här ÄR sommartävlingar, allt annat är plagiat"

(sagt om Gotlandstävlingarna av TMOK:s ordförande Bosse Skoog)



Klassegrare Olle och Cissi vid årets Gotlandstävlingar



Magnus och miniknatarna analyserar dagens bana

Tycker du att det är bra när det är 100 meter från bilen till TC? Minimal toakö? Starten oftast är "runt hörnet"? Solen skiner på tävlingarna? Gillar du tävlingar med gemytlig atmosfär och serviceinriktade funktionärer? Tycker du om att komma till en annorlunda terräng än den vi har hemma?

JA, JA, JA tänker säkert de flesta nu. Vi låter årets TMOK-gotlänningar kommentera själva:

Cissi Skoog: "Kul att vara med på Gotlandstävlingarna, det har alltid varit kul. Litet, mysig stämning. Speciell terräng som omväxling."

Olle Rudin: "Kul att vara på Gotland. Tror det är 16:e året. Trevligt på Gotland, finns mycket att göra, bra bad. Oftast bra tävlingar. två-dagars lite risigt och chansartat, tredagars bättre."

Magnus Nygren: "Jag orkar inte springa i uppforsbackar men här på Gotland är allt platt! Dessutom, när ser man en sten så finns den alltid markerad på kartan bara den är större än en decimeter. Till sist: Bästa hamburgarna i landet!"



Monika Nygren pustar ut

Monika Nygren: "Bra för barnen, trevliga tävlingar. Nära till allting, roliga miniknat. Roligt att aktivera sig på semestern."



Herr och Fru TMOK-ordförande

Kerstin & Bosse Skoog: "Gammal vana. Höjdpunkt på sommaren. Sommaren börjar med Gotlandstävlingarna. Det här ÄR sommartävlingar, allt annat är plagiat. Fin natur. Bekvämt, närhet till allt. På Gotland kan alla vinna, (och komma sist...)"

Allas vår **Arne Karlsson** brukar göra också göra ett hastigt nedslag på tvådagars. Har man tur får man syn på honom för ett, två, tre är han inte där längre. Undertecknad hann i förbifarten fånga upp en kommentar efter söndagens lopp och Arne nämnde något i stil med 10 minuters bom-tid totalt och att "Jag har alltid tyckt om Gotland men Gotland tycker inte om mig!"

Nästan ännu snabbare skymtade **Mats, Hanna, Emma och Lovisa Käll** förbi på tredagars sista etapp. Ser vi mer av er nästa år?

Av de TMOK:are som sprang på Gotland fanns tre segrare. Cissi

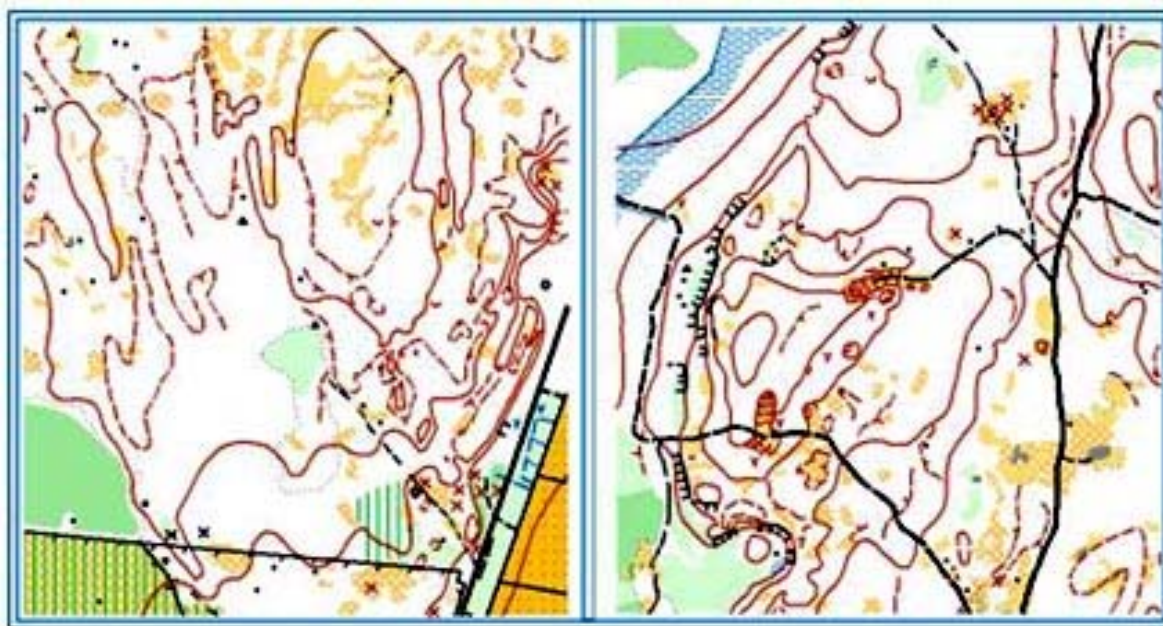
Skoog tog hem segern i D20 både på två- och tredagars! Emma Englid gjorde detsamma i D18 på tvådagars. Gotlandstrogne Olle Rudin fick nöja sig med en 4:e plats på tvådagars men på tredagars satte han alla andra gubbar på plats, som han brukar. Det är så vi är vana att se Olle!

På Gotlandskaveln hade TMOK två lag, det ena var ett Adebrant/Rudinlag och det andra ett med enbart familjen Skoog. En kul kavle, där TMOK-arna startade i den klassiska och prestigeladdade klassen "Propaganda".



Arne är svårfångad

På Gotland måste ordet "bingokontroll" ha skapats. Oftast menas då när kontrollen ligger 200 meter ute i "bara vitt" eller värre "bara grönt" och en hel massa enar förstås. Oftast finns det dock några små gula fläckar eller en ynklig liten höjdkurva att läsa av om man är tillräckligt UPPMÄRKSAM. En sak är i alla fall säker, VET man att nu ska det komma en liten "upphöjning" (för att inte överdriva begreppen) så är det bra mycket lättare att se den. Att leta efter en sådan "upphöjning" om man står mitt ute bland enarna



Kartprov från Ljugarn

med noll koll, det är helt omöjligt, det kan nog alla som sprungit på Gotland intyga.

En annan sak är också säker. Bli man finkänslig på Gotlandskurvorna, så blir det en barnlek hemma i stockholmsområdet. Samman-

fattningsvis: Den som är tillräckligt UPPMÄRKSAM och lyckas läsa på det lilla som finns, håller kursen bäst bland enar och snår samt har hyfsad koll på hur långt

man sprungit, den lyckas bra på Gotland.

Till er som nu tänker att "Tja, värt att testa Gotland" så kan jag tala om

att tävlingarna nästa år går på norra Gotland:

- Tvådagars (1-2/7) går nära Tingstäde träsk,
- Tredagars (5-7/7) mellan Lärbro och Fårösund
- Kaveln (3/7) vid Kappelshamn.

Eftersom Gotlandstävlingarna alltid går i början av juli så behöver du inte välja bort "de eviga köernas tävling" femdagars.

Bokar du stugan i trakterna av Lärbro får du ca en mil till alla tre arrangemang. Läs mer om detta på www.orienterapagotland.nu. Boka stugan i tid (typ nu) så ses vi!

Helena Adebrant

Estland 4EST (Forest...)

För att springa något annat än 5-dagars eller Gotland 2 respektive 3 dagars var vi några stycken som vågade oss över Östersjön för att testa Estlands berömda fyradagarstävling 4EST. Vi som åkte var Staffan och Helen Törnros samt Lars Strid, Diana Sarmiala och Fredrik Huldt.

Resan började med att vi tog bilen på den mindre lyxiga båten M/S Regina Baltica. För att resan skulle bli så billig som möjligt så kostade vi inte på oss någon lyxig hytt utan accepterade att vara på däck 1 under båtens propelleraxel.

Jag måste säga att båten var lite hemtrevlig där man efter ett tag kände sig som hemma. Exempelvis så gick båtvärdinnan runt och sålde lotter på båten från en traditionell lottring.

Då vi hade mycket dötid att slå död på under kvällen så passade Svenne (Fredrik Huldt) på att vara med i tävlingen som arrangerades i Showbaren. Tävlingen gick ut på att man skulle dansa, tillsammans med en slumpvis utvald kvinna, med en boll panna mot panna så länge som man orkade hålla kvar bollen. Då Svennes partner var en aningens kort så blev

det mycket komiskt då dom hade svårt att hålla bollen i styr. Svenne som ju ville vinna till varje pris hade mot slutet bollen i ögat till publikens förtjusning. Detta var dock ohållbart och Svenne fick nöja sig med en tredjeplats. Priset blev lite choklad och något typ av rabattbiljett till en bowlinghall i Tallinn (det stod bara på estniska så Svenne fattade inte riktigt vad han hade vunnit).



Vem sprang bäst?



Estniska trängungor kittlar dödsskönt i kistan.

Väl i Estland mötte vi den härliga sommarvärmen vilken blir extra påtaglig när man bilar runt i en bil utan luftkonditionering. På väg ner till Võru i sydöstra delen av Estland (där tävlingen gick) tog vi ett fint badstopp i en sjö som verkade vara någon form av vattenreservoar alternativt avloppsreningsdamm. Vi kunde inte riktigt klura ut hur det låg till.

Nere i Vöru tog vi in på en camping som låg på samma ställe som Staffan och Helens hotell någon kilometer utanför metropolen Vöru.

Första tävlingsdagen bjöd på riktigt härlig terräng där vi sprang längs en tallhedsås. Helt klart en bra start på en fyradagarstävling då man fick upp motivationen i den snabblöpta sandmyllan. Det enda som var jobbigt var flugorna och värmen annars tyckte nog alla om orienteringen.

Andra dagen var det desto tyngre löpning då banan gick upp och ner längs sluttningarna i en bäckravin. I 27°C så blev man lite lätt trött i dom vegetationsrika sluttningarna. Alla hade vi en tung dag vilket gjorde att man blev varse om att morgondagens 16 km kanske inte skulle bli någon lek.



Lars fick pris....

Tredje dagen var riktigt lång för eliten (16 km för herrarna och 10 km för damerna). Vi fick springa i ett område med mestadels tallskog av varierande ålder. Således var det



Staffan körde full fart in i mål

mer eller mindre lättlöpt förutom en del av banan där dom hade dragit in oss i ett område med riktigt grisig välbeväxt kontinental terräng och dessa 2 km var något så grymt jobbigt. Då insåg man att de trots allt hade hittat ganska fin estnisk terräng för fyradagarstävlingen. Vi misstänker att de hade någon typ av estnisk VM-test just den här dagen, elitklasserna kryllade av estniska elitlöpare.



..... liksom Helen

Fjärde dagen fick vi precis som andra dagen springa i bäckravinen med tunga backar och luriga vägval. Dock var vi mer förberedda på detta denna gång då vi visste vad vi hade att vänta oss.

Resultatmässigt så var det bara Helen Törnros som fick godkänt då hon tog en fin andraplats. Vi övriga fick känna på att man inte har så mycket att sätta emot den estniska eliten på dess hemmaplan. Kanske ska man uttala tävlingens namn För Est och inte Forrest eller Fourest.

Efter tävlingarna tog vi (Svenne, Lars och Diana) och åkte ut till kusten för att få oss lite sol och bad. Vi tog en övernattnings i Pärnu och en ute på ön Ösel. Ösel har fina stränder vilka vi passade på att pröva på under dom heta dagarna. Vi bodde i staden Kuressaare vilket är en liten fin stad med en fästning som inte är så pjåkig.

Efter Ösel så drog vi vidare mot Tallinn och efter att återigen ha hållit på att smälta bort i bilen passade vi på att bada i ett vattenfall strax utanför

Tallinn. Bland dom sjöar åar och havsvikar som vi badade i så måste jag säga att detta var helt klart det bästa badstället.



Fästningen i Kuressaare.

Väl i Tallinn passade vi på att insupa så mycket estniskt atmosfär som det bara går. Vi gick bland annat på en karaokebar och lärde oss en finfin estnisk visa om 15 sömnlösa nätter (15 magamata ööd). Vi blev så inspirerade av estnisk karaoke att vi tog och sjöng oss en sång på båten på hemvägen.

Lars och Diana



Härligt bad under vattenfallet utanför Tallinn

Ännu en O-ring. Femdagars i Småland.

Äntligen blev det av för oss att springa Oringen i Småland. 1971 var året då Oringen kom till Sörmland och det blev debutår för många Tumba-orienterare. Sven Karlsson har sedan fullföljt alla etapper sedan dess, utom arrangörsåret. Undertecknad har hoppat över Oringen en del år.

1971 gick första etappen vid Bastmora, och det mesta gick bra tills det var dags att åka hem. Två timmar tog det för mig att lämna p-gärdet. Centralorten var Malmköping, men de flesta bodde hemma och Lasse Lönnkvist, H14, vann IFK:s första slutseger. 1975 var vi medarrangörer och det året fick Sven, undertecknad och alla andra hoppa över tävlandet och kanske genomföra vårt jobbigaste femdagars i funktionärskläder. Men mycket minnesvärt!

Årets tävling med Skillingaryd som centralort hotades av stormen Gudrun. Sveaskog och arrangörerna hade lyckats rensat undan bra och värre rishögar har vi stött på vid olika tävlingar. Man hade återgått till en samlad centralort och jag tror att de flesta uppskattade det. Oringen är viktig som tävling, men minst lika viktig för möjligheten till socialt umgänge där man kan träffa gamla och nya vänner från hela vårt land (och omvärld), även om inte alla kan bo på centralorten. Jag tror inte på Oringen i storstaden.



Gunilla, Håkan, Olof m fl förbereder sig för första etappen.

Olika naturupplevelser är en annan stor förtjänst med Oringen. Vi njöt av detta bland annat från Tabergs topp. Kulturen kan även få sitt och vi (Lizzie och Håkan) var med Skogs-sportens Gynnare på en mycket trevlig och mysig kväll vid Töllstorp industrimuseum i Gnosjö. Vad de kunde i gamla tider, utan modern elektronik och ström, men med vattenkraft!

Den regniga vilodagen var vi i Apla-dalen i Värnamo och skulle prova precisionsorientering. Genom fel-aktiga tider i programbladet hann de nästan stänga innan vi kom. Vi fick dock en karta med en A-bana utan anvisningar. Det var svåra uppgifter för både ovana och alla andra. Det blev nästan antipropaganda. Kineseri!!! Många gånger gällde det att välja rätt OL-skärm bland fyra stycken som oftast stod inom 3–6 kvm. För oss vanliga orienterare dög alla som "spik". Man måste nog ändra något om deltagareantalet

skall växa. Den regntunga dagen i Värnamo avslutades med "titt" på sprintcupen där den svenska världs-eliten tävlade. Oj, vilket tempo...

Tävlandet då? Om vår elit skriver säkert någon annan. Det känns bra att ha genomfört ännu en O-ring även om tempot i skogen knappt är märkbart och missarna och dumheterna inte vill utebli. I eftersnacket klagar och gnäller man en del, men när man tänker på alla jämnåriga som knappt kan komma ur sängen eller utanför dörren, **då är man jättenöjd, bara av att kunna röra sig i skogen.**

Det var min 26:e fullföljda O-ring, och Lizzie som i år deltog på direktbanorna har 23 fullföljda O-ringar, med en etappseger i Borås 1986. Flera O-ringar?

Många frågetecken för Lizzie och
Håkan (H80)

----- FUNDRAR'N -----



O-ringen 5-dagars 2005, Skillingaryd, Småland

Årets upplaga av 5-dagars var förlagd till Småland och efter stormen i vintras kunde man ju inte låta bli att oro sig för att det skulle bli hinderlöpning från start till mål. I Skogssport kunde man före sommaren läsa om att stormen inte drabbat alla etapper lika hårt och att rönningen pågick för fullt. Banor skulle dras om och kartor revideras. Ett jättejobb för arrangörsföreningarna och jag tycker de gjort ett jättebra sådant! I Skogssport kunde man också läsa om provlöpare som sa att terrängen var fin och helt OK och det kändes ju lugnande.

På campingen bodde ett 15-tal TMOK:are och på logement i anslutning till C-orten ytterligare ett gäng. Familjen Skoog hade nog lyxigast boende under veckan, på hotell i Jönköping. Själva hade Mattias och jag investerat i ett lite större tält än det tunneltält vi stått ut med i tre år. Nu hade vi ståhöjd i hela tältet samt gott om plats för packning och möjlighet att laga mat. Vi kunde dessutom sitta i ytterdelen och äta ifall det nu skulle regna.

De första två etapperna avgjordes i närheten av Bredaryd, ca 40 min bussresa från Skillingaryd. Bäst första dagen sprang Emelie som kom 3:a i D20L. Själv var jag mycket nöjd med inledningen av mitt lopp och jag låg visst 2:a vid radion men sen tappade jag lite på hemvägen och blev 12:a i D21E. Totalt sprang drygt 40 st TMOK:are den första etappen. Vädret var fint tills det började bli dags att dra sig mot bussarna, då kom en störtskur och man undrade varför man inte bestämt sig för att gå för 5 min sen.

Andra etappen sprang Emma in på en fin 8:e plats i D18 och Elsa blev 6:a i D21E, jag gjorde några misstag men plockade ändå en plats. Carina Hill låg efter två stabila lopp på en 9:e plats i D40K. Även Ronja Hill imponerade och var inte långt efter

Jenny i D15 efter de två första dagarna.



Karin i stretchartagen

På tisdagen var det dags för vilodag eller aktivitetsdag som det nu kallas. Supereliten skulle inte vila utan springa sin första etapp inne i Värnamo. Dagen till ära såg det riktigt grått ut på himlen och regnet var inte långt borta. Jag har lyckats luska ut vad några av TMOK:arna gjorde denna dag. Axelssons åkte till Store Mosse och tittade på en blöt mosse tillsammans med hundratals andra orienterare i regnkläder. Camilla och Mario var också där men orkade inte gå i själva mossen i

regnet utan stannade i "naturrummet". Lasse Stigberg och Häggstrands spelade golf. Hills tror jag var på High Chaparall (en Vilda Västernanläggning).

Elsa, Jocke, jag, Mattias och Mats och ganska många andra var med på O-ringen discgolfen. En frisbeegolf-tävling för orienterare som hade premiär förra året i Göteborg. Just innan vi skulle börja kom det en rejäl regnskur och sen fortsatte det med regn lite till och från. Regnkläder på och av, paraplyer upp och ned. Det tog ett bra tag för alla att komma runt hela banan. Det fanns en elak bäck som korsade en del banor och där var det många som fick leta efter sin frisbee. Värst otur hade en kille som gick ner i bäcken för att leta och klev rakt på en spik som gick rakt upp genom skon in i foten. Som tur var låg banan precis bredvid sjukhuset. Jag tror han fick en stel-

krampsspruta och kunde fortsätta tävla dagen efter.

Vi hade även tänkt titta på superelitens sprint, men hann bara se slutet på prisutdelningen.

Så var det dags för den tredje etappen som skulle gå i terräng som liknade den japanska VM-terrängen. Platsen hette Åsa By och etappen kallades för Åsakabackarna.

Det var lite mer kurvbild och en del vägval denna dag. Emma fortsatte att springa bra i D18 och kom 6:a, totalt på en 8:e plats. Jag tog nåt dåligt vägval samt gjorde några missar och tappade till 15:e plats. På kvällen hade vi klubbkväll på campingen och nästan alla var där och regnet höll sig borta! Först långbord med knytkalas och sen när Emma hämtat klubbresultaten blev det mycket diskuterande av sträcktider och vägval.



Klubbkväll på campingen, småkallt men inget regn



Carina, Ronja och Linnea sprang bra

På torsdagen skulle de längre banorna upp på det omtalade Taberg, där det enligt PM kunde vara missvisning. Det hade varit bättre om de berättat om vindfällena. Hela slutningen var i stor sett ett enda stort vindfälla och det här var enda gången under veckan som jag märkte av att stormen dragit fram. Vår 9:e kontroll var en svår slutningskontroll på detta Taberg och det var hur många som helst som bommade denna, den hade varit svår även utan vindfällena men nu var det riktigt svårt. Självt lyckades jag komma rakt i den flacka sänka som fanns ovanför kontrollen och kom sen rakt ner på branten som var kontrollpunkt. Jag gick från 32:a till 11:e plats på den sträckan... Katarina Borg som ledde vår klass tappade sin SI-bricka någonstans bland alla fallna träd och kunde inte hitta den igen, inte så kul. Resten av terrängen var lättsprungen och fin, kartan var översållad med kolbottnar och det var väldigt flackt. Simom Almgren kom på 13:e plats i Direkt 1 men annars var det kanske inga toppresultat denna dag, jag tappade till 18:e plats trots att jag spikade branten.

Så var det dags för jaktstarten. Här är några resultat: Elsa sprang in som

7:a i D21E. Emma gjorde igen ett bra lopp i D18 och blev totalt 11:a. Gunilla Häggstrand blev 10:a i D60 och Olle Rudin 15:e i H70. Eva Englid kom 19:e i D15 efter att ha fått ta det lugnt de första dagarna då hon var lite förkyld. Emelie blev 17:e i D20L och, Lena Johansson var 2:a på etappen i D55M och blev totalt 6:a. Linnea var jättenöjd eftersom hon sprungit fortare sista etappen och banan då varit längre än innan, hon har också klarat att springa D15-banan hela veckan, jättebra jobbat Linnea!

Själv gjorde jag en stor bom på 4:an och tappade flera minuter och så var ett helt gäng som låg ca 3 min efter ikapp. Sen orkade jag tyvärr inte spurta i slutet och jag hade tre tjejer framför mig på upploppet när jag sprang in som 22:a. Jag var hyfsat nöjd med veckan som helhet ändå och ser redan fram emot nästa års O-ringen som kommer att avgöras uppe i Hälsingland!

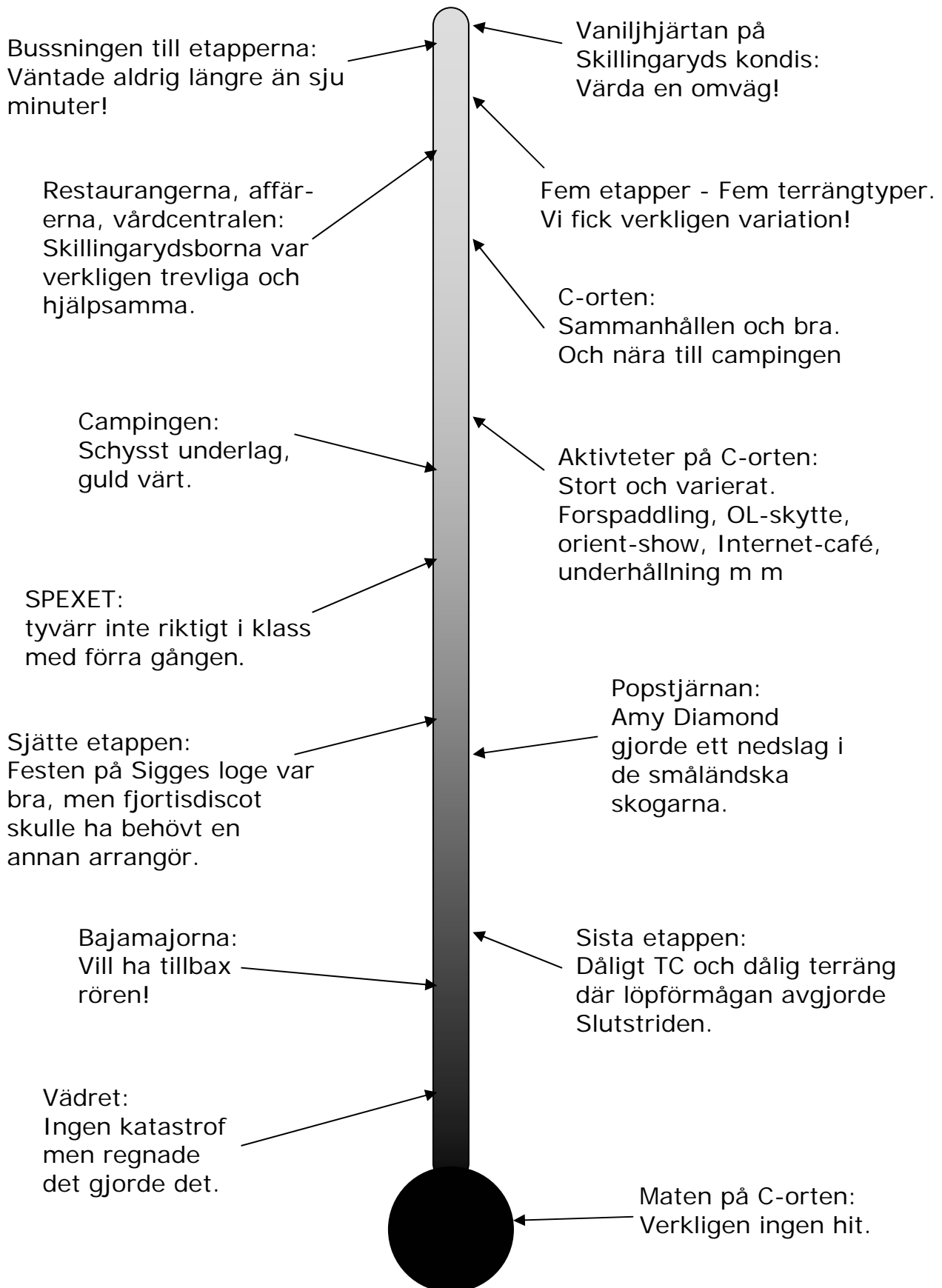
Karin Skogholm



Inför sista etappen – vid campingen

O-ringentermometern

Personliga iakttagelser från en nybliven junis!(Emma)



Friidrotts-KM

TMOK:s första friidrotts-KM har precis avslutats, så här i VM-tider. Vinden var perfekt och solen sken över Källbrinks IP, när våra tävlande presterade klubbrekord på klubbrekord. Arrangörer var Håkan, Cissi (Håkans sambo) och jag själv (Mia).

Det var laddat för prestigefighter i herrklassen och även i damklassen. Skulle Ronja slå mamma Carina? Spännande, spännande...

Håkan hade gjort ett eget poängberäkningssystem, som fungerade ungefär som i riktiga mångkampstävlingar. Poäng efter prestation och där alla grenar är lika viktiga.

Deltagare i herrklassen var:

Daniel Lind

Per Samuelsson

Joakim Gunnarsson (bubblare)

Lars Strid

Henrik Persson

Staffan Törnros

Patrik Axelsson

Deltagare i damklassen var:

Elsa Törnros

Sofia Olsson

Diana Sarmiala

Emelie Axelsson

Annica Sundeby

Eva Englid

Ronja Hill

Carina Hill

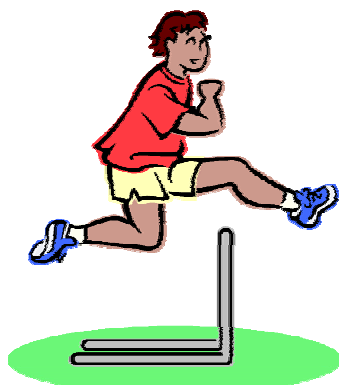
Deltagare i barnklassen var:

Mathilda

Hampus

Moa

Vi startade med 100 m. häck, en tuff start för våra deltagare. Funderingar kring teknik låg i luften, hur tar man



häckarna bäst? Får man krypa under?

Vi körde grenen i heat med tre deltagare i varje. Alla lyckades ta sig över häckarna i en väldig fart. Per segrade i herrklassen med tiden 17,21 sek och Elsa i damklassen med tiden 22,08 sek. Som tur var kom aldrig Håkans blodtörstande pitbullterrier till start, men alla höll högt tempo ändå.

Barnklassen körde 60 m häck, med lite lägre hinder. Alla rusade på och hoppade glatt över de orange häckarna.



Efter häcklöpningen var det dags för kula. Vi kom överens om att glidstöt nog var säkrast för både deltagare och publik. Herrarnas kula hade en vikt av 7 kg och damernas vägde 4 kg. Alla hade tre stötar var.

Förhandsfavoriter här var Lars och Annica, även Emelie verkade ha fina meriter från skolårens kulstötning. Favoriterna höll måttet och tog hem segern. Lars vann med en kanonstöt på 8,30 m och Emelie med 5,66 m. Mathilda och Hampus gjorde också fina resultat med egen kula, 4,51 m resp. 3,87 m.

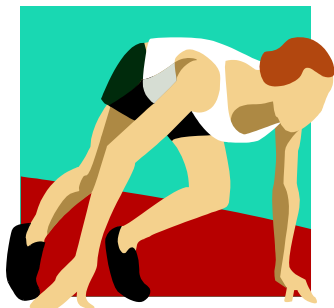


Carina satsar för fullt i längdhoppsgropen under Cissi och Mias vakande blickar

Så var det dags att hoppa längd. Ansatser mättes ut, plankan kontrollerades och gropen krattades. Alla skulle göra tre hopp var.

Stilarna var många och ansatserna väldigt långa. Per var den ende som körde barfota. Danne vann övertrampsligan med två övertramp och Jocke sträckte ljumsken i ett hopp.

Längdhoppet vann Per på 4,89 m och Eva på 3,60 m. Mathilda hoppade fina 1,80 m och Hampus 0,70 m.



Äntligen var det dags att "bara" springa fort! 200 m var kvällens sprintdistans. Även här kördes heat med

tre deltagare i varje. Vilka är snabbast i klubben? Vem är bästa spurtaren?

Annica vann givetvis starten, snabb ur startblocken! Annica brukar ju alltid vara först till startpunkten.

Vann denna gren gjorde Eva på 30,5 sek. och Lars på 26,6 sek. Jag tror seniordamerna får se upp för Eva på upploppet i fortsättningen!

Barnklassen körde 100 m och alla spurtade på som bara den. Hampus hade med sitt egna tidtagarur och klockade tiden själv. Mathilda var här först över mållinjen.

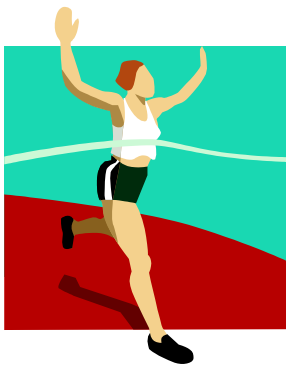


Nästa gren var höjdhopp, den mest spännande grenen. Ryktet har ju gått om Pers egna höjdhoppställ-

ning hemma på pappa Åkes gräs-
matta. Även Törnros visade sig ha
haft en ställning hemma på tomten.
Annica hade på sig sina special-
shorts, i vilka hon enligt egen utsago
hoppat 1,40 m.

Ingångshöjden sattes till 80 cm, det
vill säga ta sig upp på mattan. Alla
klarade detta galant! Vi höjde ribban
med 10 cm upp till 90 cm och sedan
1 m, alla klarade. Så blev det 1,05
och nu började det bli lite svårare.
Ronja, Annica (turshortsen hjälpte
inte denna dag) och Patrik stannade
på denna höjd.

Stilarna var många, mest utmärk-
ande var väl familjen Törnros. Staf-
fan körde någon variant av dykstilen
och Elsa saxade över. Emelie och Per
hade bländande teknik och nästan
seglade över ribban. Per var lite
kaxig och klev inte in i tävlingen
förrän på 1,30 m, så gör ju proffsen.
Emelie och Per vann grenen, på 1,30
m resp. 1,55 m. Teknik ger färdighet
som det ju heter!



Nu började mörk-
ret sänka sig över
Källbrink och en
gren var kvar.
Här gällde det ju
att plocka poäng
på varandra. 400
m för barnen, 800
m för damerna
och 1500 m för

herrarna. Alla var oerhört fokuserade
och laddade.

Dam- och barnklass sprang först.
Elsa och Sofia låg jämt första varvet,
men så lade Sofia in slutväxeln och
drog ifrån på sista varvet. Lite längre
bak i fältet kämpade Ronja mot
Carina och lyckades att slå mamma
med en sekund till godo! Bra gjort!

Så var det herrarnas tur, här var det
prestigefight! Lars öppnade hårt och

hade ett, trodde vi, betryggande av-
stånd till den efterföljande klungan.
Men så började klungan ta in och på
sista varvet var Per och Henke bara
några meter bakom. Men Lars var
vassast och vann över Per, Henke
kom in som trea.

Så var det dags för prisutdelning.
Spänningen var olidlig och TMOK:s
radio rapporterade direkt vid pris-
utdelningen. Självklart skedde pris-
utdelningen på prispall och alla fick
guldmalj. Alla fick även personliga
diplom, som Mathilda med kompisar
hade ritat. Lars fick en kille med
hockeyfrilla, Sofia en massa verktyg
(läser BYGG-ingenjör), Per en bil
(dags att ta körkort?!), Annica en
tidning (SvD såklart), Carina stick-
saker, Eva en tjej med tofsar och så
vidare. Hade Micke Hill dykt upp
hade han fått ett fint diplom med
illaluktande löparskor!

Segrade totalt gjorde Per i herr-
klassen med 873 poäng och Sofia i
damklassen med 548,5 poäng endast
8 poäng före Elsa.

I barnklassen var alla segrare och
vann gjorde alltså Mathilda, Moa och
Hampus! Bravo!

Vi avslutade kvällen med att mumsa
i oss picknickmaten i mörkret och for
sedan hem för dusch. Tror nog alla
kände sig laddade inför riktiga fri-
idrotts-VM nu, nu vet vi ju hur det
känns för Carolina Klüft och övriga
tävlande. Fast vår månkamp var ju
givetvis tuffare. Vi körde ju alla
grenar på en gång, ingen vila emel-
lan grenarna.

Tack för att så många kom och var
med! Vi arrangörer tyckte det var
himla kul!

Arrangörsstaben genom Mia

Resultat friidrotts-KM 5 augusti

Damer

Plac	Namn	100mH	Kula	Längd	200m	Höjd	800m	TOT
1	Sofia Olsson	23.62 <i>49.5p</i>	5.48 <i>110p</i>	3.32 <i>117.5p</i>	32.90 <i>41.5p</i>	1.15 <i>70p</i>	2.40 <i>160p</i>	<i>548.5p</i>
2	Elsa Törnros	22.08 <i>57p</i>	5.52 <i>110p</i>	3.06 <i>102.5p</i>	32.22 <i>45p</i>	1.25 <i>90p</i>	2.52 <i>136p</i>	<i>540.5p</i>
3	Eva Englid	21.66 <i>59p</i>	4.62 <i>92p</i>	3.60 <i>130p</i>	30.50 <i>53.5p</i>	1.20 <i>80p</i>	3.02 <i>116p</i>	<i>530.5p</i>
4	Diana Sarmiala	23.00 <i>52.5p</i>	4.27 <i>85p</i>	3.11 <i>105p</i>	35.30 <i>29.5p</i>	1.20 <i>80p</i>	3.00 <i>120p</i>	<i>472p</i>
5	Emelie Axelsson	22.78 <i>53.5p</i>	5.66 <i>113p</i>	3.23 <i>112.5p</i>	39.70 <i>1p</i>	1.30 <i>100p</i>	3.19 <i>82p</i>	<i>462p</i>
6	Ronja Hill	25.11 <i>42p</i>	4.39 <i>88p</i>	2.36 <i>117.5p</i>	40.40 <i>1p</i>	1.05 <i>50p</i>	3.39 <i>61p</i>	<i>359.5p</i>
7	Annica Sundeby	28.62 <i>24.5p</i>	5.61 <i>112p</i>	3.11 <i>105p</i>	41.05 <i>1p</i>	1.05 <i>50p</i>	3.57 <i>43p</i>	<i>335.5p</i>
8	Carina Hill	42.06 <i>20p</i>	4.41 <i>88p</i>	1.42 <i>52p</i>	45.60 <i>1p</i>	0.80 <i>30p</i>	3.38 <i>62p</i>	<i>253p</i>

Herrar

Plac	Namn	100mH	Kula	Längd	200m	Höjd	800m	TOT
1	Per Samuelsson	17.21 <i>132.5p</i>	7.60 <i>152p</i>	4.89 <i>195p</i>	26.90 <i>77.5p</i>	1.55 <i>150p</i>	4.52 <i>166p</i>	<i>873p</i>
2	Lars Strid	17.88 <i>115p</i>	8.30 <i>166p</i>	4.72 <i>185p</i>	26.60 <i>85p</i>	1.45 <i>130p</i>	4.50 <i>170p</i>	<i>851p</i>
3	Henrik Persson	19.20 <i>77.5p</i>	7.41 <i>148p</i>	4.16 <i>157.5p</i>	29.00 <i>61p</i>	1.30 <i>100p</i>	4.53 <i>164p</i>	<i>708p</i>
4	Daniel Lind	18.59 <i>92.5p</i>	6.57 <i>131p</i>	4.27 <i>162.5p</i>	29.40 <i>59p</i>	1.45 <i>130p</i>	5.22 <i>104p</i>	<i>679p</i>
5	Staffan Törnros	22.73 <i>54p</i>	5.90 <i>118p</i>	3.15 <i>107.5p</i>	32.31 <i>44.5p</i>	1.20 <i>80p</i>	5.45 <i>69p</i>	<i>473p</i>
6	Patrik Axelsson	22.15 <i>57p</i>	5.70 <i>114p</i>	3.38 <i>117.5p</i>	33.50 <i>38.5p</i>	1.05 <i>50p</i>	6.30 <i>24p</i>	<i>401p</i>
7	Joakim Gunnarsson	18.37 <i>97.5p</i>	6.94 <i>139p</i>	3.47 <i>122.5p</i>	- <i>1p</i>	- <i>1p</i>	- <i>1p</i>	<i>362p</i>

Rapport från H55-kavlen

Tävlingen gick i år i ödeskogarna utanför Hällestad lördagen den 30/7, knappt ett par mil NV Ljungsbro (utanför Linköping). Många (se tex alternativet.nu) betecknade terrängen som den svåraste hittills i H43-kavlens historia. Terrängen bjöd oss på en härlig skog med få stigar.



Staffan bland de startande i H55

H55-laget startade klockan 15:30 med Staffan på första sträckan (som gjorde ett kanonlopp).

Laget utgjordes sen av Lennart H, Olle R, Olle L och Bosse S.

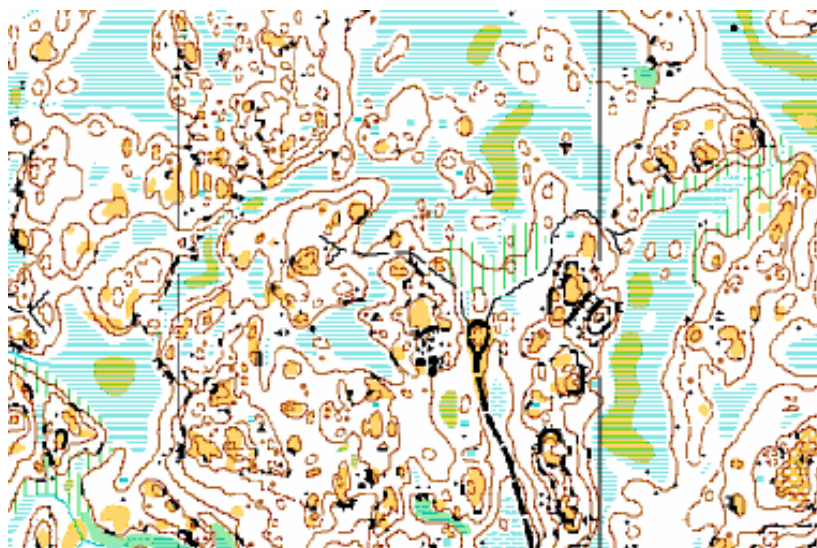
Speciellt kan nämnas Olle R – går säkert som klockan!

Ju närmare kvällen led – desto mer regn fick vi på TC. Laget hamnade

slutligen på en 42:a plats (inte långt från fjolårets placering) – det var 63 anmälda lag i H55. Alla gjorde ett bra jobb i årets Östgöta H55!

Det vore kul om TMOK kunde få ihop ett H43-lag till nästa års kavle. Vi har ju verkligen löpare som kan utgöra ett konkurrenskraftigt H43-lag!

Bosse



Regnigt U-tio



Fantastic nine begav sig till Västergötland för att försvara hedern i U-tio, en av världens största ungdomskavlar.

Att ungdomens tiomila även detta år gick i Skövde var föga överraskande. Så vi följde traditionerna och hoppade in i den hyrda minibussen för att styra kosan mot Västergötland. Den gång hade Elsa och Jocke tagit på sig ansvaret att försöka få ordning på oss och jag tror att de inte riktigt visste vad de gav sig in på... Det var varmare än vi trodde och svetten rann när vi försökte fördriva tiden med att leka allehanda lekar i bilen. På kvällen hittade vi till vårt militärtält, som kanske inte var i färskaste laget. I morgon bitti skulle en av årets viktigaste tävlingar gå av stapeln så det gällde att ladda rätt. PIZZA!

I Skövde, bredvid turistbyrån, ligger en väldigt god pizzeria, det visste vi sen förut. På vägen hem hittade vi en sjö där vi nedsänkte oss, nästan alla iallafall, och säga att det var varmt det var att ta i. Sova går aldrig natten innan tävlingen och i år började Peter Forsberg och co spela rockmusik klockan två, samtidigt med herrstarten, så en halvtimme sömn blev det till slut. Blöt, efter en regnig natt, men åtminstone inte särskilt kall, gav sig försträcksfantomen Eva ut.



Matilda gjorde ett bra lopp

Tillbaka kom hon, arg som ett bi, låg i tätklungan till nästa sista, där i princip alla iallafall ett par minuter. Emma fick nu i uppgift att springa ifatt stora klungan. Skogen på Billingens södra sluttning var inget att hurra för, hela kartan var grön eller ibland hygge. Emma kom in, rätt nöjd, och skickade ut Ronja, Matilda och Linnea på den tredje lite lättare parallellsträckan. Matilda gjorde ett kanonlopp och plockade 14 placeringar till 28:e plats. Kristina sprang fjärde innan Jenny fick äran att föra kavlen i mål på den långa slutsträckan. I mål kom vi, efter en rafflande

spurtstrid mot Snättringes Mia Movin. Tyvärr drog hon det längsta strået och vi slutade på en 54:e plats, 30 placering bättre än förra året. Nu var klockan närmare åtta på morgonen, så vi gick tillbaka till tältet och sov lite. Degandet fortsatte ända tills det var dags för nästa tävling; Istrums medeldistans på eftermiddagen. Tävlingen låg på samma TC och karta som själva U-tio och tyvärr gick banorna i samma stråk för att undvika det grönaste. En de ja vu för det skrala mantal som ställde upp. Resten, skadade och sjuka, låg i tältet och hängde, för nu började det regna. Och inte lite heller. Det formligen öste ner, speciellt på dem som satt utanför tältet och försökte laga köttfärssås och spagetti på gasolköket. Och bråttom var det också, för att någon hade kläckt den geniala idé att åka och kolla på bio i



Skövde för att bli lite torrare. En idiotfärd senare så var vi i Skövde och tajmade Fantastic four precis. Vår geniala plan visade sig inte vara så geniala eftersom det var svinkallt i biografen. Det slutade så illa att vi fick bege oss till Donken (McDonalds) och inhandla varm paj. När vi la oss i militärtältet den natten regnade det fortfarande.

På morgonen när vi vaknade var vi bara Fantastic eight eftersom att Emma hade lämnat oss och åkt till Stockholm kvällen innan. Vi bestämde att om någon vann skulle den bjuda på tårta. Banorna gick i exakt samma stråk som tidigare så de som var sjuka gick inte miste om något. Elsa sprang bra och vann sin klass med flera minuter. Efter att ha käkat upp den sista maten vallfärdade vi till prisutdelningen. De hade typ femtioelva pris i varje klass så de tog aplång tid. Till slut när typ alla hade åkt hem fick Elsa pris och vi kunde gå till bilen där dom andra satt otåliga och väntade. Då hade alla moln försvunnit och det var skinande sol. Lite typiskt! Vi hoppade iallafall in i minibussen och styrde kosan mot Stockholm. De flesta fördrev tiden i bilen med att sova och äta frukt. Ett stort tack till Elsa och Jocke som stod ut med oss hela helgen.

Vid tangenterna: Eva med assistans av Emma

USM-läger!



Tjoho! Jag (och även Eva förstas) hade blivit uttagen till det extremt coola och eftertraktade USM-lägret. Så efter en tuff helg i Skövde vara det bara att packa om väskorna och ge sig ut på nya äventyr i Borensberg.

Bussen gick tidigt på morgonen från Cityterminalen. När vi kom fram var jag hungrig som en bäver. Men efter en kort samling var det dags för lunch. Eftermiddagens träning låg ca 6 km från skolan där vi bodde men busschaffisen verkade gilla att köra runt i cirklar så det tog ungefär en timme dit.

Banan var lång och det kändes väldigt seriöst med efterföljning, något jag inte är van vid. Jag var helt slut i kroppen efter helgens tävlingar men tyckte det gick helt okej ändå runt banan.

Sen åt vi. Sen sov vi. Sen åt vi. Sen tränade vi och sen åt och tränade vi igen. Sen var det dags för Stockholms roliga lekar!!! De andra distrikten var sjukt avundsjuka på Stockholm, det distriktet som var allra bäst och helt klart hade det roligaste lägret. Lekarna var femkamp. Först fick vi en lista med saker vi skulle hitta. Det var allt från gröna kalsonger till en rullator och en tjugoårig oskuld. Vi delades in klassvis och D15-tjejerna var såklart grymmast och tog mest poäng i den första grenen. Nästa gren var norsk fylla och sen peng i röven, vilket var två grenar som vi inte var riktigt lika bra på. Därefter var det dags för det fruktade "Klädsträcket". Lagen skulle ta av sig så mycket kläder som möjligt och sedan lägga dem på rad. Längst rad vann. Om man tog av sig naken fick man lägga sig själv längs strecket också. Överlägset bäst var D16-tjejerna som allihopa la sig längs strecket. Ställningen i femkampen var nu riktigt jämn och det var ooolidligt spännande inför den sista och avgörande grenen.



Vi skulle skriva en sång och framföra den för ledarna. Alla lagen var superduktiga och personligen tycker jag att vårt bidrag var bland de sämsta men vi smörade allra mest och tog därför hem segern.

Nästa dag var det två träningspass och sen satte vi oss på bussen mot storstaden igen. Lägre var superkul och nu är det bara att hoppas på att man får vara med och springa USM också.

/Jenny

Prispallen 2005 t.o.m. 16 augusti

2:a plats

Storvikaren 14/5

Ulrik Englund H35

Storvikaren 15/5

Christine Englund Ö5

Nattsprint 27/5

Linnea Svensson U4

Nationaldagssprinten 6/6

Jenny Asztalos D16

Idresprinten 27/6

Mikael Hill H21

Carina Hill D40

Gotland 2-dagars E1 2/7

Olof Rudin H70

Gotland 2-dagars E2 3/7

Cissi Skoog D20

Gotland 3-dagars E1 6/7

Cissi Skoog D20

Gotland 3-dagars E2 7/7

Cissi Skoog D20

Gotland 3-dagars E3 8/7

Cissi Skoog D20

Ravinen Trekvällars E1 4/7

Lotta Östervall D35

Ravinen Trekvällars E2 5/7

Sven Karlsson H75

Lotta Östervall D35

Emelie Axelsson D20

Kristina Moberg D16

Ravinen Trekvällars E3 6/7

Sven Karlsson H75

Patrik Axelsson H14

Lotta Östervall D35

Linus Rispling Ö6

1:a plats

Gotland 2-dagars E1 2/7

Emma Englid D18

Cissi Skoog D20

Gotland 2-dagars E2 3/7

Emma Englid D18

Gotland 2-dagars tot 2-3/7

Cissi Skoog D20

Emma Englid D18

Gotland 3-dagars E3 8/7

Olof Rudin H70

Gotland 3-dagars tot 6-8/7

Olof Rudin H70

Cissi Skoog D20

Ravinen Trekvällars E1 4/7

Sven Karlsson H75

Hallands 3-dagars E1 8/7

Stefan Ljungberg H21 M

Hallands 3-dagars E3 10/7

Stefan Ljungberg H21 M

Hallands 3-dagars tot 8-10/7

Stefan Ljungberg H21 M

Eskilstuna Weekend E1 8/7

Ann-Louise Bjernevik D55M

E-tuna Weekend tot 8-10/7

Ann-Louise Bjernevik D55M

3:e plats

Baltic Cup, Polen 16/5

Kerstin Skoog D50

Gotland 3-dagars E1 6/7

Olof Rudin H70

Ravinen Trekvällars E1 4/7

Emelie Axelsson D20

Kristina Moberg D16

Ravinen Trekvällars E2 5/7

Patrik Axelsson H14

Ravinen Trekvällars tot 4-6/7

Kristina Moberg D16

Eskilstuna Weekend E1 8/7

Arne Karlsson H45

Eskilstuna Weekend E2 9/7

Tage Tammert Ö3

Åke Samuelsson Ö7

Eskilstuna Weekend E3 10/7

Barbro Pousette D35M

Tjust 2-dagars 13/7

Mario Matanovic Ö7

OK Vöru 4EST E3 9/7

Helen Törnros D55

OK Vöru 4EST tot 7-10/7

Diana Sarmiala D21

2:a plats

Ravinen Trekvällars tot 4-6/7

Sven Karlsson H75
Patrik Axelsson H14
Lotta Östervall D35
Karin Skogholm D21

Hallands 3-dagars E2 9/7

Stefan Ljungberg H21 M

Eskilstuna Weekend E2 9/7

Ann-Louise Bjernevik D55M

Eskilstuna Weekend E3 10/7

Ann-Louise Bjernevik D55M
Anders Moberg Ö1

OK Vöru 4EST E1 7/7

Helen Törnros D55

OK Vöru 4EST E2 8/7

Helen Törnros D55

OK Vöru 4EST tot 7-10/7

Helen Törnros D55

O-ringen E5 22/7

Lena Johansson D55M

Svealandsmästerskapen 6/8

Kerstin Skoog D45M

Telgedubbeln 13/8

Emma Englid D18

1:a plats

OK Vöru 4EST E4 10/7

Helen Törnros D55

Falköping OST Löpet 31/7

Elsa Törnros D21E

Stigfinnarcup 9/8

Olof Rudin H70

Telgedubbeln 13/8

Patrik Axelsson Ö5

Telgedubbeln 14/8

Markus Fredlund Ö6

Tierpssprinten 14/8

Robert Tellvik Ö7

3:e plats

O-ringen E1 17/7

Emelie Axelsson D20L

Telgedubbeln 13/8

Eva Englid D16



Lotta -
framgångsrik på Trekvällars

Totalt hittills under 2005 (hela 2004)

54 (75) 2:a platser

35 (64) segrar

25 (79) 3:e platser

Höstens stafetter

När du läser detta har Tullingeruset redan klarats av och kanske också DM-stafetten. De stafetter som återstår för hösten är då:

SM-stafetten 18/9
25-manna 8/10
Halikko 15/10
Smålandsrepet 20/10

Måsenstafetten är inställd pga älgjakten.
Om du inte anmält dig och känner att du vill vara med och kämpa i klubbens färger ta kontakt med någon i UK:

Damer: Karin Skogholm, karin.skogholm@bredband.net, 08-778 82 56
Herrar: Lars Strid, l_strid@yahoo.com, 08-689 72 76
H35+: Per Ericsson, per-a.ericsson@telia.com, 08-520 39139
Ungdomar: Micke Hill, mikael@hills.se, 08-532 540 01

OBS! Om det finns någon D35+ som kan ta på sig att var D35-UK så får ni gärna höra av er. Det är inget betungande jobb, maila, ringa eller prata med folk och höra om de är intresserade. Det kanske är lättare att få fler att springa stafetter om någon i "samma klass" ringer och frågar.

Här intill kan du se tävlingsprogrammet för hösten med stafetter och OBS-lopp.

/TTK



Från 25mannastarten 2004

Preliminärt tävlingsprogram hösten 2005

september

fre	2	IFK Enskede	DM-natt	UP	OBS
sön	4	Snättringe SK	DM-stafett		OBS
lör	10	Sundbybergs IK Tjällmo-Godegårds OK Smedjebackens OK	Sumpslitet, klassisk USM SM-klassisk, kval		OBS
sön	11	Smedjebackens OK	SM-klassisk, final		
tis	13	IFK Hedemora OK	SM-natt		
fre	16	Dalaportens OL	SM-kort kval		
lör	17	Dalaportens OL Haninge SOK	SM-kort final Haningetränffen, klassisk		OBS
sön	18	Dalaportens OL SolK Hellas	SM-stafett Hellaskorten		OBS OBS
lör	24	Gustavsbergs IF IFK Södertälje	Ungdomsseriefinal Kringelträffen, klassisk		
sön	25	Skogsluffarnas OK	kort		OBS

oktober

lör	1	OK Österåker	Österåkerskavlen + kortdistans		
sön	2	Turebergs IF	klassisk	UP	OBS
lör	8	Täby OK/ Vallentuna	25-manna		OBS
sön	9	Järfälla OK/ Väsby OK	25-mannakorten		OBS
lör	15	Angelniemen Ankkuri	Halikko		
tor	20	Söders SOL	Smålandsrepet, nattstafett		
lör	22	OK Enen	Oktoberacet		

november

sön	6	Snättringe SK	Höstlunken		
tis	11	?	Natt-KM		
ons	9	Enebybergs IF	Mila Stockholm by Night		

december

ons	7	vakant	Mila Stockholm by Night		
-----	---	--------	-------------------------	--	--



Natt-KM



Boka in tisdag 11 oktober för Natt-KM.

Vi planerar att som vanligt använda oss av StOF:s allmänna arrangemang. Det är ännu inte klart var Natt-KM kommer att gå, utan ni får hålla utkik på hemsidan. Där kommer all information att finnas så snart vi har alla detaljer.

KTK/Thomas Eriksson

Rättelse

I förra numret av TT redovisade vi resultaten från Elitserietävlingarna i Sundsvall 13-15 maj. Tyvärr glömde redaktionen bort att vi faktiskt även hade en manlig elitserielöpare den här helgen. Det var Per Samuelsson som deltog i sin första elitserietävling någonsin. Han sprang sprinten i Elit 2 på fredagen, där han kom 25:a. Det gav tyvärr inga elitseriepoäng, men rätt ska vara rätt.

Redaktionen ber om ursäkt!



Förslag till städschema av bastu i Harbrostugan

Då vi inte har någon anställd som sköter städningen av vår herr- och dambastun måste vi utföra det i egen regi. Vårt förslag är att arbetet sker i samband med värdskapet, men städningen behöver inte utföras på torsdagar. Huvudsaken är att det blir utfört under resp. vecka.

Arbetet består i att städa alla utrymmen i herr- och dambastun med högtryckstvätt, städa omklädningsrummen och toaletterna, samt tömma papperskorgarna.

För genomgång av högtryckstvätt och städutrustning kontakta Roland Gustafsson.



Städschema hösten 2005	
V: 32	Roland Gustafsson
V: 35	Conny & Jette Axelsson
V: 38	Tage Tammert/Lena Rindevall
V: 41	Tor & Hedvig Lindström
V: 44	Mario Matanovic/Camilla Svensson
V: 47	Fam. Moberg
V: 50	Karin & Torbjörn Lindsten

Viktigt!

Nya tider för herr- och dambastun i Harbrostugan.

Vi har inför höstsäsongen ändrat tiderna för bastubad i Harbrostugan.

Torsdagar 18.00 – 20.45

Lördagar 14.00 – 16.00

Det är viktigt att du städar efter dej, då vi inte någon vaktmästare längre!
Harbrokommittén.



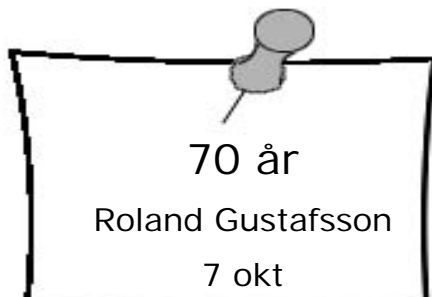
VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar sep - dec 2005

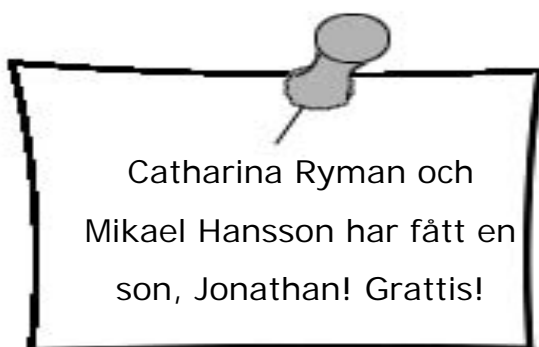
Datum	Namn	Tel
1/9	Per Ericsson & Anders Winell	520 391 39 530 280 12
8/9	Hans & Kerstin Lindqvist	532 539 76
15/9	Tage Tammert & Lena Rindevall	530 378 91
22/9	Johan Eklöv & Terese Näslund	530 334 53
29/9	Familjen Englid	532 506 52
6/10	Tor & Hedvig Lindström	532 532 17
13/10	Karin Skogholm & Mattias Allared	708 89 49
20/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95
27/10	Familjen Lindberg	530 328 44
3/11	Familjen Fredlund	530 320 31
10/11	Mario Matanovic & Camilla Svensson	532 505 71
17/11	Ann-louise & Christer Bjernevik	530 398 18
24/11	Ann-Britt & Bosse Sjöberg	532 538 47
1/12	Barbro, Johnny och Kristina Moberg	530 300 05
8/12	Karin & Torbjörn Lindsten	778 19 50
15/12	Matilda Lagerholm & Tomas Holmberg	530 304 73

ANSLAGSTAVLAN

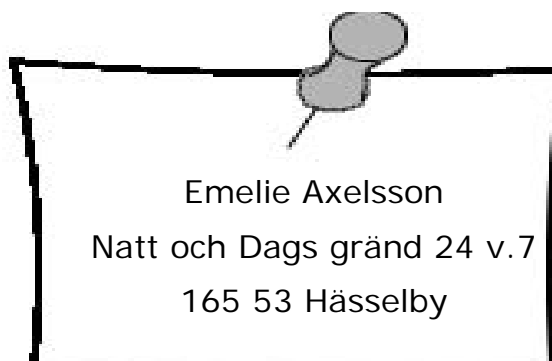
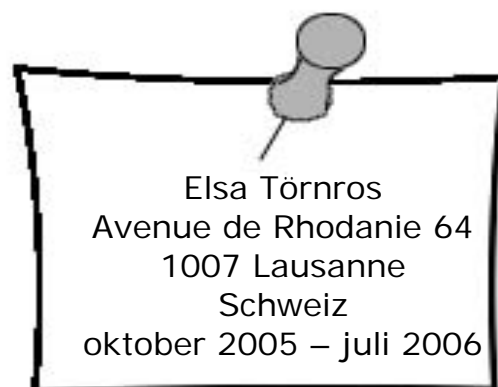
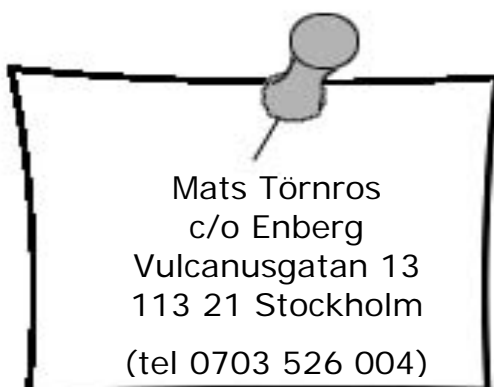
Födelsedagar – Grattis!

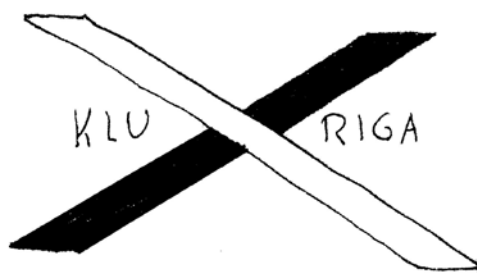
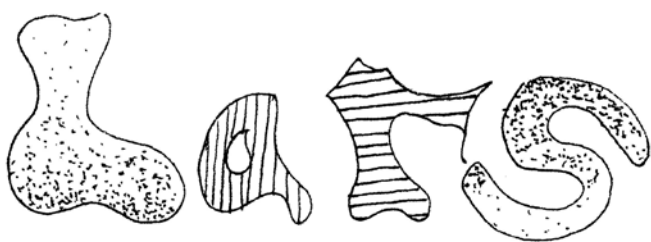


Nyfödda



Adressändringar





Förra numrets lösenord var Aultmore vilket Annica, Svenne och Bengt Huldt lyckades klura ut. Ett pris-kanske kommer med posten.

Skicka whiskyn (fysiskt eller elektroniskt) till Lars Strid
SMS: 070-79 26 101
eller
l_strid@yahoo.com

Whiskyn är: En riktig raritet som kostar därefter

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Skulle haft OS 1940	↘	Kan saker gömmas	Kan man pizza	↘	Kan man Snus	Konstig <u>Gottbrunt kladd</u>	↘	Har många arenor	Jobbar hårt <u>Slem klump</u>	1
Kvinno namn			Görs resultat <u>OL-skytte</u>							Estnisk Sömlös
↙				Blodig Fåglar					5	innanför
Siffer trix						Bör jury vara				
T A B						Hade Hitler <u>Lamp-OL</u>				
					Människa Karvare					3
↗		↙								
Sjö fåglar		FEST	4						Vill många människor bli	Hjälper till
Supekak kock tydp						1 strupe efter varmt lopp				
↙				Mångfaldiga				2		
	↙								↙	

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb 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	Camilla Svensson	532 505 71
Suppleant	Barbro Pousette	530 328 81
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68
Hedersledamot	Lars Stigberg	530 344 95

Revisor	Lotta Östervall	532 530 69
Revisor	Sören Lindström	532 559 96

Valberedning	Patrik Adebrant	447 61 61
Valberedning	Anders Käll	646 04 33
Valberedning	Monika Nygren	650 40 10

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	Barbro Pousette	se ovan
	Camilla Svensson	se ovan
	Anna-Lena Hyllengen	532 532 08
Naturpasset	Håkan Allinger	se ovan

Skid-och skidorienteringskommittén

	Karl Tingström	se ovan
--	----------------	---------

Tävlingar/kartor	Pär Ånmark	se ovan
	Lars Stigberg	se ovan
	Anders Käll	se ovan
	Per Ericsson	520 391 39
	Tomas Holmberg	530 304 73
	Mario Matanovic	532 505 71

Harbrokommittén

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

Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande	Håkan Allinger	se ovan
	Stefan Fredlund	530 320 31
	Per Ericsson	se ovan

25mannaföreningen	Pär Ånmark	se ovan
--------------------------	------------	---------

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

SÖKA	Klas Östlund	530 379 90
Skallgång	Tor Lindström	532 532 17
Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Telefon	Harbrostugan	530 366 70
	Telefonsvararen	530 366 26
	Fax	530 375 11
Postgironummer	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Medlemsavgifter	Enskild	300kr
	Familj, samma adress	700kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64	450kr
	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	Annica Sundebj	654 46 12
Ungd.ansv	Staffan Törnros	646 16 32
Kartansv.	Per Samuelsson	99 37 15
Ledamot	Vakant	

Valberedning	Mats Adolfsson	704 29 12
	Diana Sarmiala	689 72 76

Ungkommittén

Ansvarig	Staffan Törnros	se ovan
	Karin Skogholm	778 82 56

Sponsorkontakt	Lars Krieg	97 67 25
	Bengt Huldt	531 793 41

Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringssektion Puckgränd 19 129 49 Hägersten
---------------	--

Telefon	97 44 34
----------------	----------

Postgiro

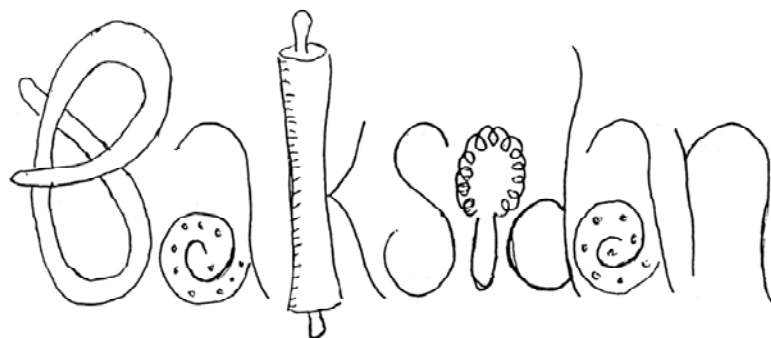
Mälarhöjdens IK orienteringssektion	50 22 33-0
-------------------------------------	------------

Medlemsavgifter

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

Tävlingsavgifter

21 till och med 64	450 kr
65år och äldre	200 kr

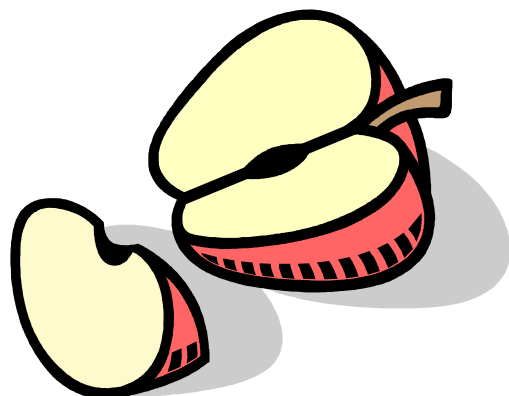


Märtas äppelkaka

Släng alla dl-mått i väggen och baka istället denna kaka vars recept har gått i arv i många generationer! God är den dessutom!

Ingredienser:

- 1 litet ägg
- 2 kaffekoppar mjöl
- 1 kaffekopp socker
- 2 teskedar bakpulver
- 1 klick margarin, lika stort som ett ägg
- 1 kaffekopp gräddmjölk



Gör så här:

Smält smöret och blanda alla ingredienserna i en bunke. Smöra och bröa formen. Häll smeten i formen. Skär äpplarna i klyftor och sätt dem så att de får plats så många äppelklyftor som möjligt. Strö kanel och socker upp på och skjuts in i ugnen, 200 grader i 35-40 minuter.

Lycka till!
Systrarna Englid