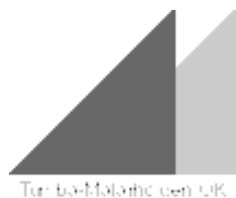


# TriangelTajM

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



Markus och Lasse efter Markus fina lopp på Halikko



**NR: 4, 2005**

## TMOK



Tumba-Mälardalens 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	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-Mälardalens OK 1974576-9

### Kassörens adress:

Tumba-Mälardalens 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](mailto:triangeltajm@hotmail.com)

Distribution: Tommy Wedberg 530 346 29

### Preliminära manusstopp 2005:

Nr 5	25 nov
------	--------

### Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Ungdoms-KM	32
Ordförandens spalt	4	Ungdomens Jukola	34
MIK-sidan	5	Ungdoms-SM	36
Handslaget	6	Natt-KM	38
Tumbasida	8	KM-cup	39
Tuscismästerskapen	10	Prispallen	41
Tumba cup	18	Inbjudan till Vintercupen	42
SM-reportage	20	Fundar´n	42
VM-brons till Johan	24	Vinterserien	43
OL-skytte på Muskö	25	Värdpar	44
25manna	26	Anlagstavlan	45
Halikko	30	X:et	46

# Redaktionens spalt

När jag skriver detta har den första höststormen precis kommit till Stockholm och det viner löv i alla möjliga färger och former utanför fönstret. Med vintern i annalkande så är nu säsongen i sitt sluteskede och det är dags att börja utvärdera året som gått.

Hösten har varit händelserik. Eliten har sprungit SM och vi andra har ägnat oss åt mer tävlande på hemmaplan, gärna i kavleform. Efter lite stämpelmissar på 25-manna så fick vi i mål båda lagen på Halikko. Det är något vi ska vara stolta över och göra till en tradition! Det är roligt att det är så mycket folk som visat framfötterna i kavlarna, speciellt ungdomarna har visat på riktiga tävlingsnerver. Det känns som om det är lite go i ungdomsverksamheten och det är jättekul!

Vad kan ni då förvänta er av tidningen ni håller i handen? Jo, förutom det vanliga så bjuder vi (eller

vi kanske ska säga Peo Krook) på ett långt reportage från Tuscis, som publiceras en tidning tidigare för varje år som går. Var ska detta sluta? Ungdomarna skildrar sitt äventyr i Finland, som blev en väldigt lyckad resa. Dessutom en splitter färsk summering av KM-cupen.

Höstens träningar har varit väldigt genomtänka och roliga, vi har bl.a. testat på att vara dinosaurier och nästa vecka är det cross-training på schemat. Att det händer något kul på varje träning gör att det är lättare att pallra sig dit, nu när det börjar bli jätte kallt och mörkt och allmäntäckligt ute.

Önskemålen om väder inför vintern är olika, men jag hoppas iallafall att det blir mycket snö. Har lovat mig själv att jag ska lära mig att åka längdskidor om benhinnor och hälsenor tillåter. Kan bli ett spännande projekt.

***Redaktionen genom Emma***



*Höst på Gotland*



## Ordförandens spalt



*Sensommaren blev lång – men nu är det oåterkalligen höst. För några år sedan kom det snö redan den 7 oktober och jag minns att förra året var det snöstorm i slutet av november.*

Så minns den ljuva sommaren och passa på att "väska klorna" inför 2006 års säsong. Det är just nu bara några få evenemang som återstår under hösten, bland annat Helg utan Älg och Höstlunken (alternativt Novembersprinten?) innan Mila Stockholm by Night drar igång.

Att minnas från sensommarens goda resultat är t ex Evas sjunde plats på USM och Karins 13:e plats på Natt-SM. TMOK har väldigt bra tjejer! Att notera: ser man på Sverigelistan har TMOK på damsidan hela 15 av 20 som är under D35 (medan det bland herrar är 15 personer av 20 som är över H35). Värt en eftertanke?

Återväxten ser emellertid inte så

plåkig ut – på Ungdomsseriens final i Gustavsberg hade TMOK 41 ungdomar anmälda! De bäst placerade är de som varit med på tävlingar och inte bara på ungdomsträning. Kanske också värt en eftertanke?

För TMOK är alla medlemmar viktiga. Unga som gamla, nybörjare som erfarna. Arrangörer och tränare som deltagande och tävlande. Aktiva som passiva. Centralt för oss alla är TMOK-webben och inte minst vår klubbtidning TriangelTajm. Här finns reportage, sammanfattningar, nyheter och aktuellt program. Tidningen har utvecklats och är något jag verkligen ser fram emot att läsa då den dimper ner i brevlådan.

**Hälsn Bosse Skoog**



*Några av alla våra ungdomar och ledare*



## MIK-sidan



### Ordförandens ord

Kära medlemmar. Vi har nu kommit en bra bit in på hösten och orienteringssäsongen är så gott som slut. När ni läser detta har vi redan kommit tillbaka från en utmärkt och lyckad tur till Halikko-kavlen. Hoppas att resultaten blev bättre än på 25manna. Tyvärr kunde jag inte vara med i år på grund av tjänsteresa till Moskva, men det fanns säkert andra som höll fanan högt denna gång. Det är på turer som denna som det är som roligast att vara TMOK:are.



*Fredrik m fl vid grillen*

På den sportsliga sidan kan vi se tillbaka på ett varierat år. Som vanligt de senaste åren så går det bättre för damerna än för herrarna, som har haft en del oflyt under året och nog

helst av allt vill glömma 2005. Så jag hoppas att det blir riktigt drag i vinterträningen i år, så att vi alla kommer gott förberedda till nästa säsong. Träningarna på torsdagarna är alltid trevliga med lite mys efteråt. Jag hoppas att få se så många som möjligt av er där i vinter: -)

Annars tycker jag att det mesta flyter på fint i klubben. Integrationsarbetet mellan Tumba och Mälärhöjden går vidare. Bland de aktiva där har Mia och Danne varit och snart ska två bli tre. Nästa år skall vi arrangera två tävlingar tillsammans med Tumba och jag hoppas att vi alla hjälper tävlingsledarna Mats Adolfsson respektive Annica Sundeby med att ta på oss de många arbetsuppgifter detta innebär.

Jag vill rikta ett särskilt tack till er som var med och grillade hamburgare under 25manna. Det blev lite långa arbetspass för en del men jag hoppas att alla hade en trevlig höstdag tillsammans i solen, det hade i alla fall jag.

***Eder tillgivne ordförande  
Fredrik***



*Fin utsikt och soligt i grillen på 25manna där över 2000 hamburgare gick åt*



# Handslaget

*Hösten 2004 fick Åke S ett tips om att stadsdelsnämnden i Hägersten sökte kontakt med idrottsklubbar, för att via projektet 'Handslaget' få igång samarbetet skolor vs idrottsklubbar.*

Åke och jag (Kalle R) blev inbjudna till ett första möte tillsammans med andra klubbar och idrottslärare från skolor i området. Vi tyckte det hela var intressant och såg möjligheter att rekrytera ungdomar till vår sport. Under 2004 hjälpte vi till med lite olika saker när det gällde orientering i Fruängsskolan samt via SOFT fick vi 'Handslagspengar' till att arrangera en orienteringsdag för Mälarhöjds-skolans högstadium.

I år har det satsats lite mer från vår sida. Per S har gjort en skolgårdskarta för Fruängsskolan och vi har även gjort kartor över Fruängsskolans gymnastiksal. Ett bildspel har skapats, där vi gått runt med kamera på Solbergakartan och sedan satt samman bild kontra ett terrängutsnitt av kartan. Bildspelet är gjort för att visa karttecken samt foto från samma område. Detta har sedan använts vid lektioner för mellanstadiet i Fruängs- och Väster-torpsskolan.



*Åke med idrottslärare Anna*

Idrottslärare och elever har varit positiva till att vi har varit med på lektioner. Både för vårt bildspel och att de har haft möjlighet till lite "experthjälp" samt att alla barn fick träffa oss innan skolornas orienteringsdag.



*Kontrollutsättning med Åke och Bengt*

Liljeholmsskolan hade fått tips via StOF att vi hjälpte skolor med orientering. Åke hade kontakt med deras idrottslärare och kom överens om två olika banor.

Banorna som skolorna har kunnat välja emellan är de banor som Mats Törnros gjorde till Ungdomsserien i våras.

Per S har gjort kartutsnitt i skala 1:5000 från den uppdaterade kartan Skärholmsbladet samt lagt in banor. Allt har sedan beställts och tryckts på vanligt sätt.

Vi har även ordnat med start, mål, kontroller och varit med på orienteringsdagen.

Fruängs- och Västertorpsskolan ville ha tre olika banor som Per S ordnade på samma sätt som för Liljeholmskolan. Vi satte ut banor samt glada och ledsna gubbar. På orienteringsdagen var vi med och hjälpte till i skogen där barnen ville ha hjälp.



*Idrottslärare Bonnie och Åke vid målet*

Idrottslärarna har hjälpt oss med inplockning av kontroller och de tycker att det har fungerat bra med den hjälp de har fått.

Nedan ett citat från ett email från idrottslärare i Västertorpsskolan;

*"Hej Åke!*

*Tack för bra utlagda orienteringsbanor! Det kändes superlyxigt att bara komma till dukat bord och lägga krutet på det pedagogiska.....*

*i vanliga fall brukar jag se ut som du gjorde innan barnen kom (svettig och lite stressad).*

*Mina västertorpsbarn tyckte att det var kul. Åk 5 vill ut redan i vår, på en längre och svårare bana.*

*Visst är det väl så att jag kan beställa kartor av er vid annat tillfälle?*

*Jag funderar också på HUR jag skall slussa ut barn till er klubbverksamhet....*

*Jag hoppas få napp, för jag vet om flera barn som tycker mycket om orientering.*

*Hur gamla måste barnen vara för att komma till er och orientera i klubben?*

*Jag jobbar jättegärna ihop med er igen, här, till skogs eller i klubblokalen.*

*Vänligen Nadja"*

Samma dag vi hade orientering för Fruängen och Västertorp hade även Aspuddens skola orientering på en 12 år gammal karta över samma område.

Med det materialet, samt hur deras idrottslärare hade lagt upp det hela, så förstår jag att många ungdomar *inte* blir intresserade av vår sport.

Idrottslärarna i de skolor vi hjälpte såg med en gång vilken skillnad det var både på kartor, banor samt vilken skillnad det var på elevernas intresse när de kom i mål.



*Två av eleverna vid en kontroll*

Sammanfattningsvis kan vi påstå;

- att om vi från orienteringsklubbarna kan komma in i skolor och hjälpa till så gynnar det oss och vår sport.
- att vi kan få ungdomar till orientering
- att idrottslärarna är tacksamma för den hjälp de kan få eller som de uttrycker 'experthjälp i orientering'.
- att vi ska sälja moderna kartor i en skala som för en nybörjare är lättläst.

**Nu är det upp till oss om vi kan slussa ut nya ungdomar till våra klubbar.**

***Kalle & Åke***

## Från IFK Tumbas horisont

*Det är lördagsmorgon veckan efter 25manna. Nu liksom då skiner solen. Många deltagare är på väg till Finland för att springa Halikko. I det laget liksom i 25mannalaget har många ungdomar tagit en plats, vilket självklart är glädjande och viktigt inför framtiden.*

Jag tänkte ägna denna ordförandeartikel åt att skriva om några av de aktiviteter där jag varit med och samtidigt tagit några bilder.



*Dags för start i Harbrofajten*

Först har vi Harbrofajten, som avgjordes för tionde gången. Håkan Allinger som, med bravur, varit tävlingsledare alla dessa gånger, börjar känna att det är dags för någon yngre att ta över. Jag har själv varit ute i skolorna och hjälpt dem att lägga banor, och där jag varit har de berättat hur trevligt de tycker att Harbrofajten är.



*Gott med saft efter loppet*

Några av bilderna avslöjar den entusiasm och förväntan som finns hos

deltagarna. Över 500 starter kunde noteras och vann gjorde Rönninge skola 5A före Parkhemsskolan. I samband med prisutdelningen är det roligt att höra med vilka jubelrop deltagarna tar emot sitt resultat, det kvittar om de är sist, etta eller fyra. På något sätt tycker jag att det är det som ger det största intrycket av hela dagen. Harbrofajten är en jättevad trevlig tillställning och vad jag förstår en propaganda för klubben och orienteringssporten, som på vi på alla sätt måste upprätthålla.



*Höga jubelrop*

Jag håller ju på med nybörjarverksamhet tillsammans med familjen Moberg och Camilla Svensson på måndagarna. Då är det intressant att följa hur det går för deltagarna i ungdomsserien. I regionfinalen vid Uttran hade vi över 30 startande. Jag tog några bilder, men de på upploppet, där löparna sprang för fort, blev suddiga. Någon bild har jag i alla fall som kan visas. Jag har väl sagt det förut, men det tål att upprepas, vilken trevlig tillställning



ungdomsserien är. Den är värd att besökas av många åskådare, som ju dessutom kan springa direktanmälan själva.



*Pontus är noggrann med stämplingen*

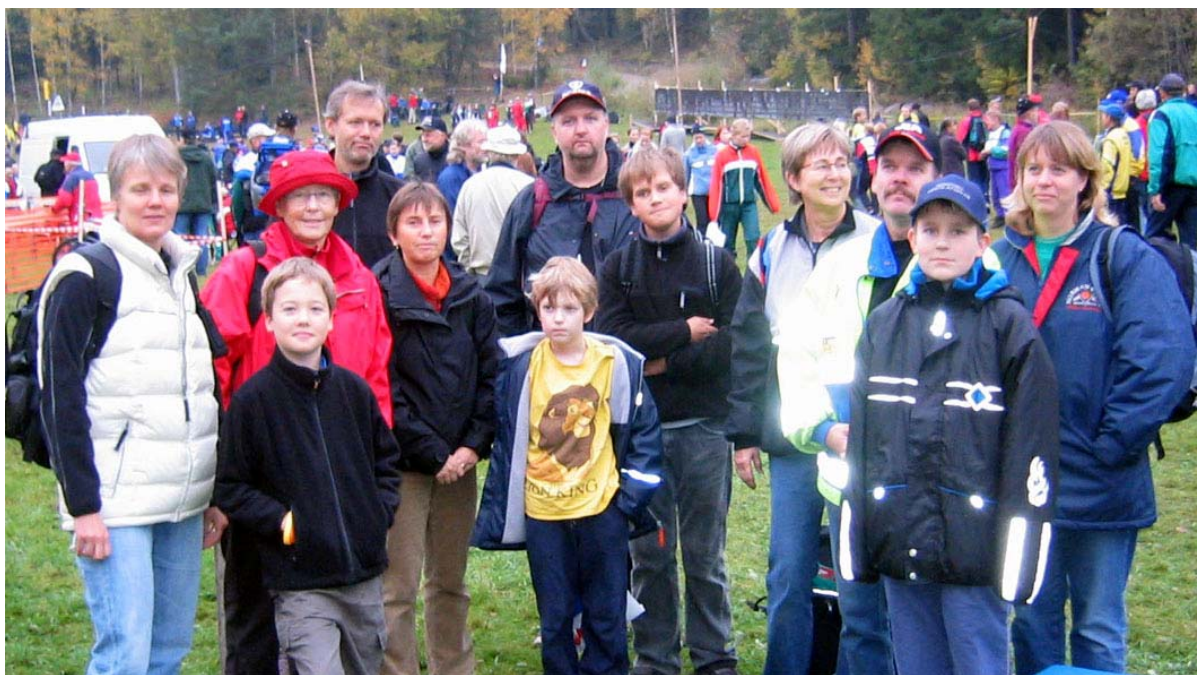
På 25manna var vi, liksom tidigare år, ansvariga för avläsningen och resultattavlan. Resultattavlan skötte Jonas Ehnroth och Emil Wendin med bravur. Lite spänning blev det efter första växeln när servern gick ner, och vi fick stoppa alla löpare från att

passera. Funktionärsarbetet avlöpte i alla fall bra, även om vi satt i skuggan och det blev lite kyligt. Då var det både skönt och gott att få gå och köpa en hamburgare hos mälarehöjdarna i grillen, där solen sken hela dagen. Jag har tagit en bild på några av funktionärerna före arbetets början.

Det var några bilder från det som jag varit med om, men självklart finns det mycket mer som pågår i klubben i minst inom OL-skytte, där deltävlingar i svenska cupen avgjordes på Muskö den första och andra oktober.

I nästa nummer skall jag berätta om ekonomi och budget och kanske några andra trevligheter, men nu önskar jag alla medlemmar en fortsatt lyckosam fortsättning på säsongen och så kanske vi ses i Harbro på torsdagskvällarna.

***Lennart Hyllengren***  
***Ordförande***



*Tumbafunktionärer vid 25manna: från vänster Kerstin Enroth, Jonas Enroth, Anita Stigberg, Tomas Holmberg, Barbro Pousette, Pontus Egeberg, Jimmy Egeberg, Anders Moberg, Anna-Lena Hyllengren, Anders Wendin, Emil Wendin och Lena Wendin.*

## Delad seger i Tuscismästerskapet

*Nu har det hänt!!! Otroligt men sant. För första gången i världshistorien blev det två segrare i TM.*

Martin Krook och Åke Samuelsson visste exakt svaret på den svåra fråga som arrangörerna ställde vid målgång och båda var exakt lika nära att pricka sin i förväg planerade löptid. Glädjande i sammanhanget var att Åke och Martin var de två personer i maratontabellen som kämpat mest och väntat längst på att få sina namn på det åtråvärda vandringspriset som segraren får ha på sin spiselkrans under ett år. Och så äntligen fick de båda till det på samma gång. Vilken lycka. Vilken lättnad. Vilka välförtjänta segrare.

Vi återkommer strax till maratontabellen och annan statistik, men här kommer först det officiella reportaget från denna magiska nationaldag:



*Åke och Martin*

**Först hissades alla flaggor i Sverige, sedan gick kungafamiljen man ur huse. Därefter förklarades Tusculumsmästerskapet 2005 för invigt. De 37 startande kämpade sedan frenetiskt under strapatsrika förhållanden och spänningen var olidlig. Efter målgång bjöds det på fika och prisutdelning. Ett halvår senare var detta reportage färdigt.**



*Några av deltagarna i väntan på prisutdelning*

Så! Då övergår vi till väsentligheterna...

## Resultatlistan för Tusculumsmästerskapet 2005 ser ut så här:

	Namn	Bana	Kod		Tid		
			Gissad	"Fel"	Gissad	Använd	"Fel"
1	Åke Samuelsson	K	78	0	60,00	61,11	1,11
1	Martin Krook	K	78	0	22,31	23,42	1,11
3	Karin Skogholm	L	78	0	23,00	21,29	1,31
4	Annica Sundeby	L	78	0	37,37	35,48	1,49
5	Birgitta Samuelsson	K	78	0	60,00	57,16	2,44
6	Emil Egerfjord	K	78	0	23,47	20,50	2,57
7	Sanna Öhman	L	78	0	38,53	42,20	3,27
8	Elias Krook	K	81	3	21,30	23,30	2,00
9	Fredrik Klasson	K	74	4	26,00	34,17	8,17
10	Barbro Krook	K	82	4	19,05	31,21	12,16
11	Sten Tiderman	L	85	7	31,03	30,43	0,20
12	Oskar Olsson	L	63	15	60,00	49,45	10,15
13	Björn Nykvist	L	97	19	19,47	19,23	0,24
14	Noriko Krook	K	98	20	25,00	32,33	7,33
15	Fredrik Huldt	L	99	21	22,22	24,17	1,55
16	Bengt-Åke Eriksson	L	101	23	30,45	29,43	1,02
17	Linda Ruthström	L	104	26	33,33	34,33	1,00
18	Bo Skoog	L	112	34	27,05	28,58	1,53
19	Lars Samuelsson	K	43	35	60,00	61,03	1,03
20	Mattias Allared	L	41	37	18,15	18,30	0,15
21	Emma Klasson	K	38	40	30,00	35,38	5,38
22	Sofia Olsson	L	37	41	17,20	19,45	2,25
23	Ampai Ratana (Kobb)	K	119	41	23,00	26,34	3,34
24	Gustav Krook	K	37	41	22,00	26,32	4,32
25	Sven Krook	K	120	42	23,01	27,02	4,01
26	Mats Törnros	L	122	44	28,00	27,53	0,07
27	Nina Gustavsson	K	122	44	60,00	57,31	2,29
28	Oliver Gustavsson	K	123	45	60,00	59,23	0,37
29	Maria Ryman	L	128	50	26,30	28,40	2,10
30	Thomas Eriksson	L	128	50	31,47	23,11	8,36
31	Josefine Beazely	L	132	54	50,00	41,29	8,31
32	Björn Karlsson	L	135	57	40,00	37,51	2,09
33	Staffan Törnros	L	141	63	29,29	24,50	4,39
34	Johan Nordström	K	144	66	29,29	30,59	1,30
35	Caritha Klasson	K	12	66	28,00	33,54	5,54
36	Emma Englid	L	0	78	42,00	43,18	1,18
37	Charlotte Gerger	K	200	122	20,30	31,24	10,54

Gissad och "Fel" Kod anger vad löparen trodde det var för sammanlagd kod-siffra för alla kontroller mellan ett par kontroller, som arrangörerna i efterhand frågade om, samt hur mycket fel löparen hade. Både korta och långa banan hade samma svar skulle det visa sig. Detta moment var det som utgjorde metoden att avgöra årets TM. Sju rutinerade Tuscislöpare klarade av att svara rätt på detta. För att skilja dessa och andra löpare som gissat samma nummer fick man räkna hur pass bra löparna lyckats passa sina tider.

Övrigt om årets tävling värt att notera är:

- PM var lika litterärt intressant som alltid. Får Kalle Ryman nobelpriset snart? Eller blir han intagen på någon institution först?
- Kontrollbeskrivning fick de tävlande klara sig utan i år också. Ett bildspel vid start gav all nödvändig information i detta ärende.

- Starten var gemen(sam). Flertalet kontroller likaså.
- En av kontrollskärmarna var ordentligt sugen på att delta. Den hade hängt ute i skogen sedan i fjol. Inga kontroller var utanför kartan i år, men två stycken var i kanten (bl a "Höjdkurvsslutet"). En ny kontroll var "Båtvraket". Förmodligen ej med nästa år. Korta banan hade en bonuskontroll som man fick ta om man ville. Det gjorde visst alla tävlande. Men någon bonus delades inte ut.
- Snabbast av alla var Mattias Allared på långa banan. Elias Krook var snabbast på korta. Men det har ju som bekant inte någon större betydelse i TM.
- Bästa debutant var Oskar Olsson på en bra tolfte plats.
- Jumboplatsen i TM tycks ha ockuperats av Krook-familjen. För tredje året i rad. Denna gång av Charlotte Gerger (mamma till småboysarna Krook).
- Charlotte anser dock att det skulle varit Svenne Krook som skulle ha haft slevan i år. Att hon på något sätt oförtjänt skulle ha fått ta skott för en dålig gissning av 6-årige sonen Gustav, som i sin tur skulle ha låtit sig luras av sin farbror Sven, varvid arrangörerna skulle ha blandat ihop mor och son på något konstigt sätt. Inget av detta har dock gått att få någon rätsida eller bekräftelse på varför fallet läggs ner i brist på bevis.
- Lars Samuelsson vann årets "Resa långt-tävling" då han kom från England. Maria Ryman som på nedlagda vägar och järnvägar rest från Långtbortilandet kom tvåa.



*Kalle – hade författat PM*



*Maria hade rest långt*

Maratontabellen ser nu ut så här om man listar de 50 bästa plus de som varit med någon gång de senaste 5 åren:

Plac	+/-	Namn	Antal	Tot					
1	↑1	Sven Krook	27	407	48	0	Peter Svenmarck	6	82
2	↑1	Åke Samuelsson	26	329	49	0	Lars-Ivar Larsson	6	84
3	↓2	Sigvard Eriksson	26	349	50	0	Lars Krieg	6	87
4	0	Ebba Eriksson	24	458	52	↑7	Gustav Krook	6	94
5	0	Per Samuelsson	22	281	57	↑16	Mattias Allared	5	50
6	0	Lars Samuelsson	22	328	58	↓2	Peter Svensson	5	55
7	↑1	Martin Krook	20	238	61	↓1	Hans-Erik Persson	5	73
8	↓1	Torbjörn Eriksson	20	246	62	↓1	Mikael Hansson	5	83
9	0	Maria Ryman	18	276	63	↓1	Catharina Ryman	5	86
10	0	Fredrik Klasson	17	315	64	↓1	Katarina Karlsson	5	87
11	0	Sten Tiderman	16	306	65	↓1	Daniel Torén	5	88
12	0	Fredrik Huldt	13	184	66	↑15	Barbro Krook	5	89
13	0	Solveig Netz	12	176	77	↓1	Kjell Rindvi	4	61
14	↑4	Birgitta Samuelsson	12	200	78	↑11	Bengt-Åke Eriksson	4	62
15	↑2	Björn Nyqvist	12	203	84	↑21	Noriko Krook	4	97
16	↓2	Robert Tellvik	11	99	86	↓2	Conny Karlsson	3	31
17	↓2	Conny Näsholm	11	173	95	↑39	Sanna Öhman	3	53
18	↓2	Patrik Tiderman	11	186	95	↓1	Anneli Karlsson	3	53
19	0	Helen Törnros	11	202	101	↑20	Emma Klasson	3	60
20	0	Staffan Törnros	10	138	107	↑18	Björn Karlsson	3	74
21	↑1	Linda Ruthström	10	146	109	↑26	Caritha Klasson	3	82
22	↑3	Karin Skogholm	10	152	110	↓4	René Stockling	3	90
23	↑6	Elias Krook	9	108	111	↑43	Annica Sundeby	2	9
24	↑4	Bo Skoog	9	114	123	↓5	Rolf Karlsson	2	34
25	↓4	Per-Olov Elovsson	9	126	127	↓4	Maria Mikaelsson	2	41
26	↓4	Elsa Törnros	9	129	132	↑63	Sofia Olsson	2	45
27	↑4	Mats Törnros	9	147	135	↓2	Stina Frenth	2	46
27	↓3	Tore Eklund	9	147	138	↓3	Mats Adolfsson	2	47
29	↓3	Lisbeth Eurén	9	203	141	↑70	Thomas Eriksson	2	57
30	↓3	Rolf Ulfves	8	95	150	↓3	Jim Larsson	1	1
31	↓1	Mikael Näsholm	8	103	151	↓3	Joakim Gunnarsson Philip Willhelm-	1	2
32	↑3	Charlotte Gerger	8	139	160	↓2	Mitilinos	1	7
33	↑5	Emil Egerfjord	8	150	160	↓2	Simon Fröjd	1	7
34	↓2	Marcel Triplet	8	181	163	↓2	Viktor Bengtsson	1	8
35	↓2	Ulla Hammarstrand	8	208	173	↓2	Lars Palmqvist	1	11
36	↓2	Helen Netz	7	95	175	Ny	Oskar Olsson	1	12
37	↓1	Kenneth Stockling	7	107	192	↓3	Joel Elovsson	1	20
38	↓1	Sten Lindstrand	7	138	197	↓3	Harald Nordlund	1	22
39	0	Jörgen Hall	6	47	197	Ny	Ampai (Kobb) Ratana	1	23
40	0	Ingemar Bengtsson	6	50	207	↓3	Annika Olofsdotter	1	25
41	0	Jan Eriksson	6	61	214	Ny	Nina Gustavsson	1	27
42	0	Anneli Lindqvist	6	63	218	Ny	Oliver Gustavsson	1	28
43	0	Jan Högberg	6	67	225	Ny	Josefine Beazely	1	31
44	0	Per Sundqvist	6	73	225	↓4	Daniel Lind	1	31
45	0	Pia Bergkvist	6	78	233	Ny	Johan Nordström	1	34
46	0	Hans-Erik Eriksson	6	79	240	Ny	Emma Englid	1	36
47	0	Karl-Erik Samuelsson	6	81					

- Svenne Krook är ny ledare i maratontabellen. Rykten före tävlingen hade gjort gällande att Sigge Eriksson skulle göra comeback för att försvara sin 18-åriga obrutna ledning i maratontabellen. Men så blev inte fallet. Och istället kunde Svenne äntligen nå sitt livs mål och erövra titeln Tuscis-

veteranernas Tuscisveteran. 27 års deltagande i detta krävande mästerskap är onekligen imponerande.



*Svenne leder maratontabellen*

- Svenne är blott den femte personen som har lett maratontabellen. De övriga är Sigge och hans söner Jan och Torbjörn samt Rolf Ulfves. Vem blir den nästa? Och när? Om 18 år?
- Nu får man gå ner till Fredrik Klasson på 10:e plats för att finna en som inte har vunnit TM. Men han har ju å andra sidan bara försökt 17 gånger.
- Störst avancemang i Marathontabellen gjorde Tomas Eriksson som gick från 211 till 141 plats (70 platser). Nya på Topp-100 är Noriko Krook och Sanna Öhman som nu var med för 3:e gången.
- Mattias Allared fortsätter sin spikraka klättring mot de högre divisionerna genom att än en gång toppa sin division.
- En märklig icke-händelse utspelade sig i divisionen med de 17 st som varit med 6 gånger. Ingen ur denna stora grupp lyckades komma till start i år. De flesta av dessa riskerar att bli omblåsta av Mattias nästa år. Såvida dom inte gör comeback förstås.
- I avdelningen oerhört intressant vetande kan man genom att studera bröderna Samuelssons inbördes statistik konstatera följande. Bådas bästa resultat är en 1:a-plats. Bådas 13:e bästa resultat är en 13:e-plats. För deras resultat nr 2-12 har Lasse bättre placeringar än Per på alla positioner. Från och med deras 14:e bästa resultat är Per bättre än Lasse på alla positioner. Hängde ni med? Här är tabellen för alla som varit med minst nio gånger:

	Antal	Totalt	Snitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1 Sven Krook	27	407	15.1	1	3	3	5	5	6	7	9	9	11	12	13	13	13	16	16	17	17	18	23	24	25	26	26	28	30	31
2 Åke Samuelsson	26	329	12.7	1	2	3	4	5	7	7	7	7	8	8	11	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	23	31	
3 Sigvard Eriksson	26	349	13.4	1	2	2	2	3	4	5	5	5	6	7	9	10	12	14	14	16	16	22	22	22	25	27	28	32	38	
4 Ebba Eriksson	24	458	19.1	1	4	6	6	7	8	9	11	13	14	14	20	21	21	23	24	26	26	27	28	34	34	34	47			
5 Per Samuelsson	22	281	12.8	1	2	3	5	5	6	6	7	8	10	12	13	13	13	16	19	19	22	24	25	25	27					
6 Lars Samuelsson	22	328	14.9	1	1	2	2	2	5	6	6	7	8	9	10	13	19	20	25	27	28	31	34	35	37					
7 Martin Krook	20	238	11.9	1	2	2	3	3	6	6	8	8	10	10	13	14	18	19	19	20	22	23	31							
8 Torbjörn Eriksson	20	246	12.3	1	2	3	4	6	7	8	9	10	12	13	13	14	16	16	17	20	22	22	31							
9 Maria Ryman	18	276	15.3	1	2	4	6	8	12	14	16	16	17	18	18	18	18	24	25	29	30									
10 Fredrik Klasson	17	315	18.5	3	9	10	11	11	15	15	16	17	17	18	21	23	27	33	33	36										
11 Sten Tiderman	16	306	19.1	1	5	7	11	12	14	17	21	21	23	23	26	28	28	34	35											
12 Fredrik Huld	13	184	14.2	1	3	3	4	14	14	15	19	19	19	23	24	26														
13 Solveig Netz	12	176	14.7	2	2	6	6	12	15	18	18	19	20	28	30															
14 Birgitta Samuelsson	12	200	16.7	2	5	5	5	7	10	11	18	25	33	33	46															
15 Björn Nyqvist	12	203	16.9	3	10	11	12	13	15	17	21	22	22	22	35															
16 Robert Tellvik	11	99	9.0	3	3	4	5	8	8	9	10	12	18	19																
17 Conny Näsholm	11	173	15.7	2	3	5	5	10	18	19	19	26	33	33																
18 Patrik Tiderman	11	186	16.9	3	8	12	13	14	15	16	18	24	29	34																
19 Helen Törnros	11	202	18.4	2	3	7	14	15	15	20	27	31	32	36																
20 Staffan Törnros	10	138	13.8	4	5	6	10	11	13	14	14	28	33																	
21 Linda Ruthström	10	146	14.6	4	5	5	9	14	17	17	22	26	27																	
22 Karin Skogholm	10	152	15.2	2	3	10	16	17	17	18	22	22	25																	
23 Eliás Krook	9	108	12.0	3	4	4	7	8	8	19	27	28																		
24 Bo Skoog	9	114	12.7	1	6	8	8	8	13	18	23	29																		
25 Per-Olov Elovsson	9	126	14.0	3	3	4	9	10	13	17	29	38																		
26 Elsa Törnros	9	129	14.3	2	3	5	12	13	13	25	25	31																		
27 Mats Törnros	9	147	16.3	1	6	12	15	17	21	22	26	27																		
28 Tore Eklund	9	147	16.3	1	5	8	14	16	20	23	26	34																		
29 Lisbeth Eurén	9	203	22.6	2	8	8	17	21	27	35	40	45																		

Ett grått fält indikerar en seger eller en jumboplats. I färgutskrift är seg-rarna naturligtvis guldmarkerade.

- Mamma Samuelsson gjorde en bejublad comeback efter 11 års frånvaro för att kunna vara med när sonsonen Oliver gjorde debut.
- Listan över comebacker ser ut så här:



*Birgitta gjorde comeback*

1	Hans-Erik Persson	1979	2002	23
	Kjell Rindvi (Elovsson)	1979	2002	23
3	Ingemar Bengtsson	1979	2001	22
4	Tore Eklund	1980	2001	21
5	Berndt Larsson	1974	1992	18
6	Lasse Larsson	1991	2002	11
	Birgitta Samuelsson	1994	2005	11
8	Jörgen Hall	1982	1992	10
	Lasse Larsson	1974	1984	10
	Sten Svanberg	1983	1993	10
11	Leo Larsson	1974	1983	9
	Pekka Elovsson	1979	1988	9
13	Peter Svensson	1996	2004	8
14	Sanna Öhman	1997	2004	7
	Jan Bergkvist	1988	1995	7
	Kalle Samuelsson	1980	1987	7
	Lena Larsson	1977	1984	7
	Pia Bergkvist	1988	1995	7
	Sten Tiderman	1994	2001	7
20	Cecilia Skoog	1991	1997	6
	Conny Näsholm	1984	1990	6
	Lotta Retsloff	1986	1992	6

## Barometern

Barometern, alltså listan över de senaste 5 åren ser nu ut så här:

	Plac	↑↓	Namn	Antal	Totalt	2001	2002	2003	2004	2005
Div I	1	↑5	Mattias Allared	5	50	1	4	6	19	20
	2	↑1	Elias Krook	5	54	4	8	27	7	8
	3	↓1	Gustav Krook	5	65	11	12	4	14	24
	4	↓3	Karin Skogholm	5	70	22	18	17	10	3
	5	↓1	Charlotte Gerger	5	87	0	11	26	3	37
	6	↑9	Barbro Krook	5	89	9	25	24	21	10
	7	↓2	Maria Ryman	5	95	30	17	1	18	29
Div II	8	↓1	Sven Krook	4	42	5		3	9	25
	9	↑1	Linda Ruthström	4	48		22	5	4	17
	10	↑3	Åke Samuelsson	4	50	16	19	14		1
	11	↑1	Fredrik Huldt	4	56	19	3	19		15
	12	↓3	Lars Samuelsson	4	57	28	2	8		19
	13	↑4	Bengt-Åke Eriksson	4	62	29		16	1	16
	14	↑8	Sten Tiderman	4	97	35	28	23		11
Div III	15	↑1	Martin Krook	3	20			13	6	1
	16	↓8	Per Samuelsson	3	33		24	7	2	
	17	↓6	Robert Tellvik	3	37	18	9	10		

	18	↑17	Fredrik Klasson	<b>3</b>	<b>51</b>	27	15		9
	19	↑10	Mats Törnros	<b>3</b>	<b>59</b>	21		12	26
	20	↓6	Mikael Hansson	<b>3</b>	<b>60</b>	24	21	15	
	20	↑12	Emma Klasson	<b>3</b>	<b>60</b>	26	13		21
	22	↓1	Noriko Krook	<b>3</b>	<b>63</b>			25	24
	23	↑16	Caritha Klasson	<b>3</b>	<b>82</b>	33	14		35
Div IV	24	↑21	Annica Sundeby	<b>2</b>	<b>9</b>				5
	25	↓2	Elsa Törnros	<b>2</b>	<b>14</b>	2		12	
	26	↑25	Sanna Öhman	<b>2</b>	<b>18</b>				11
	27	↑1	Catharina Ryman	<b>2</b>	<b>23</b>	17	6		7
	28	↓2	Bo Skoog	<b>2</b>	<b>26</b>				8
	28	↑9	Emil Egerfjord	<b>2</b>	<b>26</b>				20
	30	↓11	Katarina Karlsson	<b>2</b>	<b>34</b>	12		22	
	31	↓13	Daniel Torén	<b>2</b>	<b>39</b>	23	16		
	31	↑1	Tore Eklund	<b>2</b>	<b>39</b>	34	5		
	33	↑1	Maria Mikaelsson	<b>2</b>	<b>41</b>		20	21	
	34	↑2	Hans-Erik Persson	<b>2</b>	<b>43</b>		23	20	
	35	↑24	Sofia Olsson	<b>2</b>	<b>45</b>				23
	36	↓16	Helen Törnros	<b>2</b>	<b>47</b>	32			15
	36	↓11	Staffan Törnros	<b>2</b>	<b>47</b>	14			
	36	↑3	Mats Adolfsson	<b>2</b>	<b>47</b>		29	18	
	39	↑26	Thomas Eriksson	<b>2</b>	<b>57</b>		27		30
Div V	40	↑2	Jim Larsson	<b>1</b>	<b>1</b>		1		
	41	↑2	Joakim Gunnarsson	<b>1</b>	<b>2</b>			2	
	42	↓12	Rolf Karlson	<b>1</b>	<b>3</b>	3			
	43	↓17	Conny Karlsson	<b>1</b>	<b>6</b>	6			
	44	↑2	Philip Willhelm-Mitilinos	<b>1</b>	<b>7</b>	7			
	44	↑2	Simon Fröjd	<b>1</b>	<b>7</b>		7		
	46	↑2	Viktor Bengtsson	<b>1</b>	<b>8</b>	8			
	47	↓24	Jörgen Hall	<b>1</b>	<b>9</b>			9	
	48	↑1	Lars-Ivar Larsson	<b>1</b>	<b>10</b>		10		
	49	↑2	Lars Palmqvist	<b>1</b>	<b>11</b>			11	
	50	Ny	Oskar Olsson	<b>1</b>	<b>12</b>				12
	51	↑2	Ingemar Bengtsson	<b>1</b>	<b>13</b>	13			
	51	↑2	Peter Svensson	<b>1</b>	<b>13</b>				13
	51	↑17	Björn Nyqvist	<b>1</b>	<b>13</b>				13
	54	↓23	Anneli Karlsson	<b>1</b>	<b>15</b>	15			
	55	↓17	Stina Frenth	<b>1</b>	<b>16</b>				16
	56	↓15	Lisbeth Eurén	<b>1</b>	<b>17</b>				17
	57	↓1	Joel Elovsson	<b>1</b>	<b>20</b>	20			
	58	↓1	Harald Nordlund	<b>1</b>	<b>22</b>				22
	59	Ny	Ampai Ratana (Kobb)	<b>1</b>	<b>23</b>				23
	60	↑2	Annika Olofsdotter	<b>1</b>	<b>25</b>	25			
	61	↑2	Kjell Rindvi	<b>1</b>	<b>26</b>		26		
	62	Ny	Nina Gustavsson	<b>1</b>	<b>27</b>				27
	63	Ny	Oliver Gustavsson	<b>1</b>	<b>28</b>				28
	64	↑2	Daniel Lind	<b>1</b>	<b>31</b>	31			
	64	Ny	Josefine Beazely	<b>1</b>	<b>31</b>				31
	66	↓5	Björn Karlsson	<b>1</b>	<b>32</b>				32
	67	Ny	Johan Nordström	<b>1</b>	<b>34</b>				34
	68	Ny	Emma Englid	<b>1</b>	<b>36</b>				36





*Mattias leder Barometern*

- Mattias Allared befinner sig nu på toppen av sin storhet. Att leda Tuscis-barometern är starkt. Mycket starkt. 5 års tävlande har gett resultat. Klarar han av att behålla ledningen även efter nästa år har han gjort en bedrift. Det ser ut att kunna bli ett stenhårt race mellan framförallt Mattias, Elias, Karin och Linda.
- Det är endast i denna lista man kan avancera utan att delta. Catharina Ryman lyckades med det i år. Catarina var dock med och arrangerade tävlingen varför hennes avancemang var synnerligen välförtjänt.

Att arrangera Tuscismästerskapet är sannerligen ett hedersuppdrag. Varje år gläds arrangörerna över de uppoffringar som många Tuscisveteraner gör för att kunna delta. Det handlar till vissa delar om personer som sedan lång tid har glömt hur man orienterar och hur jobbigt det kan vara att springa i en uppförsbacke. Det handlar om personer som reser långväga (och då menar vi långväga) för att kunna delta. Det handlar också om legendarer som efter många års frånvaro beslutar sig för att göra comeback. Och det handlar inte minst om de orädda debutanter som ger sig in i leken (läs statistiktabellerna) för att kanske bli fast i ett livslångt beroende.



*Tuscisgeneralen Peo*

Tack alla deltagare som gör Tuscis värt att arrangera!  
Vi ses tisdagen den 6:e juni 2006.

***Peo, Göran, Kalle, Synnöve och Catarina***

# Tumba Cup 2005

Årets upplaga av det prestigefyllda Tumba Cup hölls på det natursköna och fridfulla Smistaberget, inklämt mellan E4 och Skärholmsvägen vid Kungens Kurva. Enligt Bengt-Åkes önskan trycktes den nyritade kartan i den något ovanliga skalan 1:2859.



Per arrangerade Tumba Cup

Tumba-Cup består ju av slingor där man möts man mot man i ett cup-system med handikapp. Årets handikapp var baserade på Tiomilainsatser. Man fick en minuts handikapp om man sprungit i andralaget och två minuter om man sprungit i tredjelaget.

Damer fick dessutom en generös bonus om 1,5 minuter. Straff delades ut till Sofia (en minut för deltagande för felaktigt lag) och Danne (12 sekunder för besök av felaktig kontroll). Sara, som inte sprungit Tiomila (eller någon annan orientering för den delen heller) fick en subjektiv bedömning.

De två hårdaste dusterna i kvartsfinalerna var mellan Sofia och Diana, och mellan Svenne och Lars, där till slut Svenne och Diana tvingades ner i ett ovisst återkval.

Kvartsfinaler				
Namn	Handikapp	Varv 1 (bana-tid)	Varv 2 (bana-tid)	Totalt (inkl hkp.)
Match 1				
Annica	0:00	1 - 11:05	3 - 12:10	23:15
Linda	1:00	3 - 7:30	1 - 10:04	18:34
Match 2				
Danne	5:18	1 - 7:53	3 - 4:51	17:26
Sara	0:00	3 - 12:15	1 - 11:23	23:38
Match 3				
Svenne	0:00	1 - 7:45	3 - 4:58	12:43
Lars	1:00	3 - 5:20	1 - 5:35	11:55
Match 4				
Sofia	1:00	1 - 6:43	3 - 4:26	12:09
Diana	0:00	3 - 7:00	1 - 7:11	14:11

En smärre fadäs inträffade under återkvalet, när en kontroll mystiskt försvann mitt under tävlingen. (Linda hade absolut ingenting med saken att göra). Detta gjorde att endast resultatet från en av slingorna kunde räknas. Lite sensationellt innebar detta att Sara kvalificerade sig för semifinal, samt att Svenne slog ut Diana med 6 sekunder.

Återkval				
Namn	Handikapp	Varv 1 (bana-tid)	Totalt (inkl hkp.)	
Match 1				
Annica	1:00	2 - 12:50	13:50	
<b>Sara</b>	0:00	2 - 13:05	13:05	
Match 2				
<b>Svenne</b>	025	2 - 5:30	5:55	
Diana	0:00	2 - 6:01	6:01	

I semifinalerna blev det nu mycket svårt att gå vidare. Med tre i varje hit, men endast en finalplats på spel så gällde det att inte göra några misstag. Danne visade framfötterna och vann med 40 sekunder i heat 1.

I heat 2 var det knallhårt. Endast tre sekunder skiljde Lars från Sofia till Lars fördel.

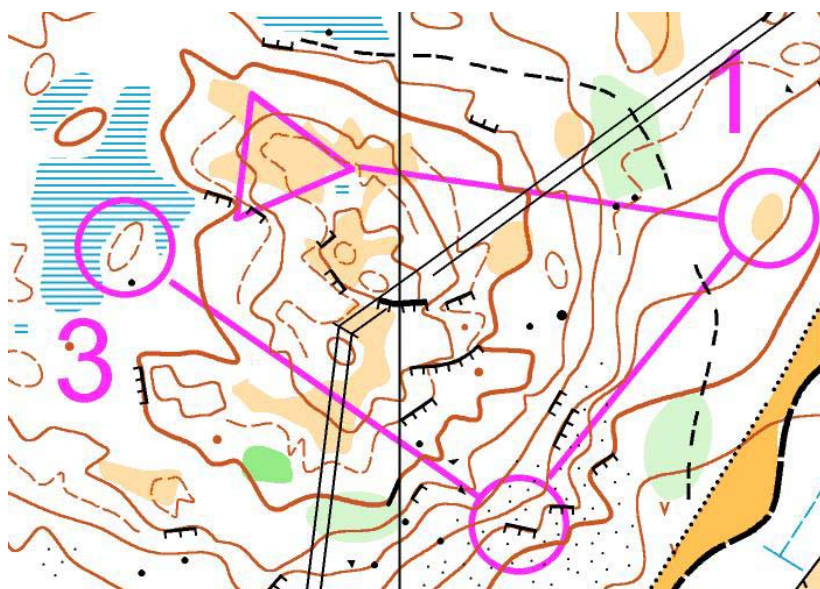
Semifinaler				
Namn	Handikapp	Varv 1 (bana-tid)	Varv 2 (bana-tid)	Totalt (inkl hkp.)
Match 1				
Linda	0:00	4 - 11:50	6 - 7:00	18:50
Svenne	1:30	6 - 4:50	4 - 6:40	13:00
<b>Danne</b>	2:42	4 - 5:48	6 - 3:50	12:20
Match 2				
<b>Lars</b>	5:30	4 - 2:53	6 - 5:48	14:11
Sofia	5:00	6 - 4:00	4 - 5:14	14:14
Sara	0:00	4 - 15:48	6 - 15:00	30:48

I finalen tog Lars kommandot direkt, och släppte det sedan aldrig. Med 41 sekunder till godo kunde han defilera hem ännu ett Tumba Cup-guld.

Final				
Namn	Handikapp	Varv 1 (bana-tid)	Varv 2 (bana-tid)	Totalt (inkl hkp.)
Danne	0:12	7 - 4:38	9 - 4:03	8:53
<b>Lars</b>	0:00	9 - 3:48	7 - 4:31	8:12

I detta nummer av TriangelTajm hade vi tänkt presentera en exklusiv intervju med segraren, men trots långa förhandlingar med hans manager så har vi inte fått tillåtelse till detta. Istället bjuder vi på ett vackert kartklipp från finalbanan.

*Per*



## Hjärnsläpp och 4 sekunder, men bra avslutning... eller... Svenska Mästerskapen 2005



*SM, alltid lika nervöst och alltid dessa besvärliga kvaltävlingar, i år skulle det avgöras i södra Dalarna. Första helgen var det långdistans (fd klassisk) och tävlingsområdet var beläget vid Smedjebacken.*

På fredagskvällen packade jag, Elsa och Sofia in oss i Sofias bil och begav oss norrut. Senare på kvällen släppte vi av Sofia hos hennes klubbkompisar och så fortsatte jag och Elsa till en camping där vi hade hyrt en liten totalt omysig campingstuga utan varmvatten och toa. På lördagsmorgonen var det svinkallt ute och vi undrade om vi verkligen bara var i södra Dalarna. Vi gav oss i väg och parkerade vid samlingsplatsen och efter ett tag var det dags att bege sig mot förstarten. Jag var konstigt nog inte alls lika nervös som jag alltid har varit förut på SM, utan jag kände mig förvånansvärt lugn.



*Elsa både missade och klarade kvalet*

Så gick starten, jag tog det ganska lugnt och spikade ettan som jag efteråt hörde att ganska många hade bommat. Till tvåan var jag nästan ikapp tre tjejer som startat före mig i olika heat. Trean, fyran, femman gick bra, vi var nu en liten klunga på fem st som gav oss iväg från den gemensamma femman för en lite längre vägvalssträcka till sexan. Vi sprang upp på en väg som man skulle följa några hundra meter för att sen ta till vänster i en vägförgrening. När vi kom fram till förgreningen fick jag för mig att vi var vid en vägförgrening längre upp längs vägen, alltså för tidigt. Istället för att följa med tre av de andra tjejerna till vänster valde jag och en tjej från Hellas att fortsätta vägen fram. Tillslut kommer det en till vägförgrening och efter att ha svängt in där inser vi efter en stund att det är helt fel. Jag blev alldeles kall när jag insåg vad jag hade gjort. Det som gått så bra i början (jag såg senare att jag varit femma i mitt heat vid den femte kontrollen) och så kastar jag bort allt genom att få hjärnsläpp och göra världens D10-bom! Det var i praktiken helt omöjligt att vi skulle kunna vara vid den tidigare vägen och det hade jag säkert insett om det varit en annan tävling än SM och man hade tänkt till i fem sek extra.

Ja, ja det var ju bara att fortsätta helt omotiverad in i mål, jag tappade

ca fem min på missen och jag visste ju att det var kört att gå vidare till final. För er som inte vet hur det går till på SM så kan jag berätta att på lördagen är det ett kval med fyra heat med max 40 löpare i varje. De tio bästa från varje heat går sen vidare till söndagens final. Elsa sprang i samma heat som mig, hon kände sig inte riktigt pigg i benen men gjorde ändå ett hyfsat lopp. Tyvärr hade vi lottats in i det hårdaste heatet och Elsa hamnade utanför topp 10. Hennes tid hade räckt till final i alla andra kvalheat än just det vi sprang i, så det kändes ganska orättvist. Eftersom vi inte hade lust att tillbringa ytterligare en kväll och natt i den deprimerande stugan så fick vi Sofias medgivande att köra hem bilen utan henne. Sofia hade ju gått vidare till finalen, och så skulle hon fixa skjuts hem med någon annan på söndagen.

På tisdagen var det dags för natt-SM. Tävlingen skulle avgöras strax utanför Hedemora och det var bara jag från TMOK som var anmäld och inte heller Sofia skulle springa. Först skulle jag åka dit med några från Södertälje men i sista stund så ändrade de sig och skulle inte åka alls. Jag fick alltså köra bil upp själv men det tog inte mer än ca 2.5 h så det var inga problem. Åkte direkt efter jobbet och var framme i god tid innan start. Det var en varm kväll, lite regn i luften men det gav med sig innan det var dags för start. I år var det inte gemensam start som det varit de senaste åren på natt-SM, utan parstart med tre olika slingor. Man startade alltså två och två inne på TC och så sprang man varsin slinga, in och varvade på TC och tog den andra slingan innan det var dags för ytterligare en varvning och den avslutande längre gemensamma

slingan. Terrängen var stigräk men det gick ändå att bomma då det fanns en del svåra sluttningar och natt är ju alltid natt... Det gick bra för mig ändå, jag gjorde bara några mindre missar vilket nog de flesta gjorde och det räckte till en 13:e plats, mitt klart bästa SM-resultat hittills!



*Karin missade i kvalen,  
men gick bra på natten*

Jag hade bokat övernattnig på hårt underlag för att sedan åka direkt tillbaka till jobbet tidigt på onsdagsmorgonen. Det var dock lättare sagt än gjort att hitta till fd Skogshögskolans lokaler där login skulle vara belägen. Den låg för det första i en liten håla 15 km utanför Hedemora, sen var det ju som namnet talar om just **före detta** Skogshögskolan vilket gjorde att det inte fanns en enda skylt med det namnet på. Tillslut fick jag ringa en stackars dam, som stod som kontaktperson för bokningar, ungefär halv ett på natten och fråga om vägen. När jag så kom fram till Herrgården som det numera hette fanns det ingen som helst skyltning till någon logi. Jag gick runt och kände på några låsta

dörren innan jag tillslut gick förbi en dörr med ett A4-papper där det stod logi, hårt underlag. Hur sjutton skulle man hitta dit hade de tänkt! Inga skyltar och bristfälliga anvisningar. Jag var så upprörd och tänkte skälla ut den stackars personen som jag förväntade mig skulle sitta där inne och ta emot folk. Men när jag kom in så var det helt tomt. Det fanns några rum med sängar i och inte en människa så långt ögat kunde nå. Jag slängde in mina grejer och ockuperade en säng i ett rum så långt in som möjligt så jag skulle slippa bli störd om det nu mot all förmodan skulle vara någon mer som hittat dit. Jag hörde efter en stund en bil till som parkerade och någon/några som gick in i huset och sen somnade jag tillslut.

Helgen därpå var det dags för medeldistans och den avslutande stafetten en bit utanför Avesta. Jag, Elsa och Sanna hade även denna gång bokat en campingstuga och vi hoppades på bättre kvalitet än helgen innan. Det visade sig att denna gång hade vi inget rinnande vatten alls inomhus utan man fick diska vid en bänk på baksidan av "servicehuset" där även toaletter och duschar var belägna. Stugan var dock klart mer trivsamt än den vi haft föregående helg bara man inte lät sig störas av det högljudda kylskåpet nattetid.

På fredagsmorgonen fick vi ge oss av ganska tidigt, Sanna som springer D20 startade ca tre timmar innan Elsa och mig så vi fick en härlig förmiddag i solen vid samlingsplatsen. Mitt lopp kändes ganska bra, de enda missarna var två "kartstopp" till trean och fyran samt en litet onödigt lång väg genom ett grönområde till femman. Denna gång sprang jag och

Elsa i olika heat men vi hade ungefär samma sluttider, drygt 36 min. I Elsas heat räckte detta till en femte plats och då också till final förstås. I mitt heat blev jag elva på den tiden... Fyra sekunder ifrån den hägrande tiondeplatsen. Jag blev väldigt ledsen när jag såg att jag återigen blivit elva (förra året var det åtta sekunder som fattades). Sanna hade samma otur, men var dock inte helt nöjd med sitt lopp, och var 15:e i sitt heat där 14 st gick vidare eftersom det endast var tre heat i D20 men samma antal finalplatser.



*Sanna missade i kvalet*

På lördagen fick vi inrikta oss på att heja på Elsa och Sofia. Sofia gjorde ett bra lopp och blev sju i den tekniskt och fysiskt krävande terrängen. Elsa fick en mindre rolig start då hon bommade fjärde kontrollen och tappade mycket tid.

Själv sprang jag finalbanan utom tävlan efter att finalen var avgjord, det var en jobbig men rolig terräng och jag var nöjd med loppet. Min tid hade räckt till en 19:e plats i finalen, så jag kände att jag hade haft en chans om jag fått springa på riktigt.



*Start i SM-kavlen (foto SEPRO)*

Så återstod bara stafetten av årets SM. Grabbarna bangande SM detta år så det var bara D21-laget som skulle försvara klubbens färger. Elsa sprang startsträckan och vid olika radiokontoller kunde vi höra att hon var med i täten! Vid förvarningen tre kontroller före mål hörd vi Per Forsberg i speakern: "Här kommer Domnarvet, Tumba-Mälarhöjden..." Hon låg alltså tvåa! Efter att hela klungan missat lite på, jag tror det var näst sista, tappade hon tyvärr lite och var inne på 31:a plats i slutet av den stora klungan.

Sanna gjorde ett stabilt lopp och tappade bara några platser. Jag var rejält revanschsugen efter medeldistansen när jag gick ut som 37:a, två-tre minuter efter Söders båda lag samt KFUM Örebro Anette Carlsson som jag sprang med och mot på förra årets slutsträcka. Vid varvningen inne vid TC efter lite mindre än halva banan var jag ikapp båda Söderslagen samt Örebro och strax därefter plockade vi även upp Lidingös andralag. Lite otaktiskt

sprang vi på bredden istället för på led men ingen ville lita på någon annan och man visste ju inte hur mycket gafflat det var. Vid sjunde kontrollen före mål var Söders-lagen akterseglade och det var jag, Örebro och Lidingö kvar. Vi kom till en gafflad kontroll och Anette stämplade men jag blev lite osäker innan jag fortsatte till min kontroll och Anette fick ett ointagligt försprång. Sen gjorde Elisabet Hansson för Lidingö ett misstag på väg till fjärde sista kontrollen och jag spurtade förbi. Sen var det bara att köra på för att hålla in i mål. Jag sprang om ett lag till på väg till sista kontrollen och sen försökte jag spurta mot Domnarvets tredjelag (de hade en otrolig bredd i år, alla tre lagen var bra med). Hon såg väldigt seg ut men när jag nästan var jämsides såg hon mig och lade i en överväxel och jag gjorde allt men jag kom inte förbi. Hur som helst slutade vi på en 25:e plats av 80 startande lag, det bästa vi kommit hittills!

***Karin Skogholm***

# VM-brons till Johan!!



World Championship 2005  
Biathlon Orienteering

I slutet på augusti avgjordes det historiska första världsmästerskapet i orienteringsskytte (tidigare "bara" EM). På plats i Kristiansand i Norge fanns två TMOK-löpare, Johan Eklöv och Lars Strid.



Lars var med på VM

Tävlingarna inleddes på fredagen med sprint, där Carina Svensson från Eksjö SOK tog guld i damklassen och Anna Elforss från Fältjägarna sprang in på en femte plats. I herrklassen segrade Christian Böen från Norge. För de svenska herrarna gick det inte lika bra, bäste svensk var Niklas Bratt med en 13:e plats. Varken Lars eller Johan var nöjda med sina lopp, där skyttet verkar vara det som krånglat.

På lördag blev det åter VM-guld till Sverige även på den klassiska distansen. Den här gången var det Frida Wallström som med sitt livs lopp fick till en guldmedalj. Två blev Carina Svensson. På herrsidan var det dags för Johan att slå till. Han sprang till sig en bronspeng, TREA efter Christian Böen och Jon Pedersen från Norge. Lars gjorde tyvärr bort sig på punktorienteringen.

På stafetten var både Johans och Lars lag avhängda från täten när de gick ut på den sista sträckan. Lars, som gick ut någon minut före Johan, lyckades inte hålla fokus på orienteringen och missade totalt ca fem minuter (men sköt fullt) vilket givetvis gjorde att Johans lag gick om och blev bästa svenska lag. Segrade gjorde Norge före Danmark och Finland.



Johan tog VM-brons

Som vanligt var det damerna som fick fixa så att svenskarna kunde känna sig lite nöjda med stafetten då Carina Svensson och Frida Wallström tog ett finfint silver efter segrande Norge.

Intressant med detta VM var att Finland som dominerat så tidigare, bara fick med sig hem två brons i stafett, vilket givetvis var ett stort nederlag för dem. Vanligtvis brukar Finland göra rent hus på herrsidan och vara väl framme på damsidan.



# OL-skyttehelg på Muskö

*En ytterst personliga berättelse om vad som hände på Musköbasen den första och andra oktober, skriven av en rätt orutinerad tjej när det gäller ol-skytte. Men hon jobbar på problemet.*



Begav mig från mitt trygga hem i Rönninge till Muskö en lördagsmorgon. Humörsflaggan var i topp, äntligen dags för lite pangpang och säkerhetsnålar igen. Med mig i bilen satt min kompis Kristin, ditlurad från Göteborg på sin första tävling i ol-skytte. Vi lyckades övertyga vakten om att vi inte var några terrorister, fick en snabbkoll på Estonias bogvisir innan vi körde vilse. Hittade rätt till slut.



*Emma – OL-skytt*

Vad underbart! Skogen var riktigt södertörnsterräng, berghällar, en klar favorit, och om man inte hade haft så bråttom så hade man hunnit

kolla in utsikten över Stockholms skärgård också. Det gick väldigt fort och rätt på punktorienteringen, verkligen underbart. Bara en massa höjdkurvor. Allting gick jättebra tills näst sista kontrollen på fria orienteringen, gjorde årets första femtonminuters bom, så solklart och så oballt. Men det är det bästa med OL-skytte, det finns alltid något som går bra och något som går mindre bra, men summan av kardemumman är att man är grym, typ. Skyttet gick också bra, så i mål sprang jag med glädjehopsfeeling och alldeles varm i magen. Väldigt trött och lycklig, solen lyste och det var nästan sommar när vi åkte tillbaka till Stockholm.

Tidigt, tidigt på söndagsmorgonen; sprint. Varmt och mycket mysigt folk och väldigt stort hjärnsläpp, hur kan man springa så tokigt? Men sköt stående iallafall och bra dessutom. Fick en massa priser när jag kom i mål, för allt möjligt, både tävlingar som jag kommer ihåg att jag har vunnit och en för en hel del annat också. Helukabel fortsätter sprida saker omkring sig! Bra väder, häftig terräng och bra arrangemang (tack hela arrangörsstaben) gjorde helgen till en otroligt bra helg!

***Emma Englid***

## 25manna 2005



*Det är lika fascinerande varje år! Vägen från första idé till de två lag med 50 löpare som på tävlingsdagen verkligen ger sig ut på sin sträcka! En sak är säker – version 1 blir aldrig den slutliga! Några har en match med tiden, ska jag hinna bli OK från förkylningen? Andra har något knä eller vrist som kanske hinner läka och några är ännu inte medvetna om problemen som ska komma! Till exempel fotskada på torsdag kväll under en innebandymatch!*



Årets väg blev kanske den tuffaste hittills med sista ändringen så sent som 45 minuter före start. Danne Linds förkylning hade blivit sämre under natten och lösningen blev att Micke Hansson fick sättas in på andralagets andrasträcka eftersom han inte hann starta efter 12.00, beroende på ett annat engagemang.

Synd om Micke som hade tävlingskläderna kvar i bilen så det blev en extra tur på några kilometer tillbaka till bilen! Trots det ett mycket gott humör inför nästan tio ganska tuffa kilometer! Tack för det Micke!

Tyvärr har hösten varit fylld av skador och sjukdomar så möjligheten att slå fjolårets TMOK-rekord på placering 54 kändes avlägsen. Med facit i hand så kunde det ha varit ganska nära! Några små missar och en felstämpling stoppade dock alla sådana funderingar. När sedan andralaget rönste samma öde så blev det förstas ingen stor klang- och jubelföreställning för TMOK. Vi var dock i gott sällskap med 110 andra lag, vilket dock är en ringa tröst.



*Snart dag för start på 25manna*

Men det gjordes massor av fina prestationer i härligt höstväder, så många fick ändå lön för mödan. I förstalaget svarade Mattias Allared och Ulrik Englund på startsträckorna för fina 5,8 i kilometertider! Matilda Lagerholm var inte mycket sämre med sitt superlopp på sträcka 4, eller vad sägs om 6,1 per kilometer? 13-åriga Hanna Käll som nyckellöpare vad gällde att uppfylla ålderskraven slog till med 8,0! Kul! Säkra lopp av

herrsniörerna på sträcka 5 med Per Samuelsson och Lars Strid i topp. Herrveteranerna på sträcka 6, Arne Karlsson och Stefan Fredlund, imponerade också med sina 6,6. Micke Hill visade form som i fornstora dagar på slutsträckan med lagets bästa kilometertid , 5,7!

Placeringarna inom parentes i tabellerna markerar beräknad placering efter felstämplingarna.

Str	Längd	Svårighet	Löpare	Plac.	Km-tid	Min efter
1	9,4	Blå	Mattias Allared	143	5,8	7
2	9,4	Blå	Ulrik Englund	120	5,8	14
3	4,5	Röd	Carina Hill		10,1	
			Emma Englid		8,6	
			Eva Englid		7,8	
			Diana Sarmiala	101	7,3	26
4	2,8	Vit	Hanna Käll		8,0	
			Olle Rudin		7,8	
			Ronja Hill		7,4	
			Matilda Lagerholm	90	6,1	26
5	7,5	Blå	Anders Käll		7,1	
			Robert Tellvik		6,4	
			Lars Strid		6,2	
			Per Samuelsson	74	6,1	31
6	5,0	Röd	Markus Fredlund	Felst.	7,2	
			Mats Käll		7,5	
			Arne Karlsson		6,6	
			Stefan Fredlund	(60)	6,6	36
7	5,0	Röd	Gustav Melander		8,2	
			Patrik Adebrant		7,4	
			Johan Fors		7,2	
			Johan Eklöv	(63)	6,7	44
23	3,2	Orange	Jenny Asztalos	(60)	7,6	50
24	5,5	Blå	Karin Skogholm	(65)	8,1	61
25	9,3	Blå	Micke Hill	(58)	5,7	67



*Vindskydden på bästa plats, men lite onödiga i det härliga vädret*

I andralaget hade vi fått med två gamla 10-milaräver från Tumba med lite osäker kapacitet. Båda motsvarade dock förväntningarna med råge! Björn Nilsson startade med 6,8 min/km trots en stukad fot! Uffe Lilja på var bäst på sträcka 6 med sina 7,1 och hade gått in som tredje-

löpare i förstalaget! En annan Tumbaveteran, reserven Karin Lindsten hade bästa tiden i andralaget på damsträckan med 9,7! Mycket glädjande lopp av ungdomarna David Viberg, 6,9, och Patrik Axelsson, 6,4 på sträcka 4!



*Robert såg till att ha heltäckande klädsel*



*David sprang bra*



*Comeback nr 1 – Björn Nilsson*



*Comeback nr 2 – Ulf Lilja*

Str	Längd	Svårighet	Löpare	Plac.	Km-tid
1	9,4	Blå	Björn Nilsson	286	6,8
2	9,4	Blå	Micke Hansson	319	10,6
3	4,5	Röd	Emelie Axelsson	Felst.	11,0
			Annica Sundebý		11,0
			Lotta Östervall		11,0
			Karin Lindsten	(294)	9,7
4	2,8	Vit	Helén Törnros		8,5
			Linnéa Svensson		8,5
			David Viberg		6,9
			Patrik Axelsson	(281)	6,4
5	7,5	Blå	Thomas Eriksson		7,9
			Mats Adolfsson		8,9
			Fredrik Huldt		8,9
			Conny Axelsson	(258)	8,6
6	5,0	Röd	Anders Karlsson		9,0
			Camilla Svensson		9,3
			Bosse Skoog		8,9
			Uffe Lilja	(238)	7,1
7	5,0	Röd	Mario Matanovic		10,4
			Andreas Skoog		10,6
			Mats Törnros		10,2
			Per Ericsson	(219)	8,5
23	3,2	Orange	Gunilla Häggstrand	(217)	9,3
24	5,5	Blå	Linda Ruthström	(210)	9,4
25	9,3	Blå	Thomas Holmberg	(211)	11,1

*Lasse*

# Halikko 2005



Årets Halikko kommer man att minnas för många fina lopp men också för att Essingeleden stängdes av och skapade en del transportproblem. Dessutom gjorde hårda vindar att vi hamnade i Värtan i stället för i Kapellskär.

Liksom på 25manna blev det sena ändringar trekvart före start. Micke Hills knä höll inte vid sista uppvärm-



Hanna Käll - yngst i laget

ningspasset. Robban fick ersätta Micke på sträcka 5 och Matte Käll flyttades från andralaget till förstalagets sträcka 3. Kenneth upp en sträcka och coachen Staffan in på Kenneths plats. Micke ryckte med bravur in som coach för andralaget.

Annars var det mesta sig likt med 39:e plats för förstalaget för 3:e gången på fyra år och ett andralag som klarade sig utan felstämpling på 123:e plats av 160 lag.

Tre riktiga toppar kan man hitta i förstalagets resultat nedan! Markus Fredlund kom snabbt tillbaka från missen på 25manna och svarade för 4:e bästa tid (6,4 min/km) på sträcka 3 i hela tävlingen! Mattias Allared gjorde ett imponerande lopp på sträcka 5 med vår bästa km-tid (6,3). Även Karin Skogholm fick till ett perfekt lopp och plockade från placering 44 till 38:a på sträcka 14.

Str	Längd	Svårighet	Namn	Plac.	Km-tid	Min efter
1	5,2	Svår	Lars Strid	71	7,4	10
2	5,3	Svår	Mats Käll		8,3	
			Stefan Fredlund		7,9	
			Anders Käll	57	7,5	21
3	2,8	Lätt	Hanna Käll		11,5	
			Kristina Moberg		8,6	
			Markus Fredlund	62	6,4	25
4	3,7	Medel	Sanna Öhman		8,6	
			Eva Englid		8,3	
			Diana Sarmiala	54	8,1	29
5	6,1	Svår	Robert Tellvik		7,1	
			Per Samuelsson		6,7	
			Mattias Allared	44	6,3	33
14	3,7	Medel	Karin Skogholm	38	6,9	32
15	8,2	Svår	Ulrik Englund	56	6,8	43



I andralaget imponerade Anders I Karlsson som inte varit med så mycket i år med 8,4 på andrasträckan. Thomas Eriksson har kvicknat till betydligt på slutet efter sin skada och följde upp den fina insatsen på 25manna med ännu ett bra lopp, 8,3 per kilometer på sträcka 5! Även Jenny Asztalos och reserven Staffan Törnros gick bra med 9,6 resp. 8,9 i kilometertider.

**Coachen Lasse**

*Kommer de snart, undrar Diana?*

Str	Längd	Svårighet	Namn	Plac.	Km-tid
1	5,2	Svår	Conny Axelsson	153	12,0
2	5,3	Svår	Mats Adolfsson		12,0
			Mats Törnros		11,9
			Anders I Karlsson	148	8,4
3	2,8	Lätt	Anders Karlsson		10,4
			Ronja Hill		9,3
			Matilda Lagerholm	143	9,9
4	3,7	Medel	Carina Hill		10,6
			Emma Englid		10,9
			Staffan Törnros	135	8,9
5	6,1	Svår	Kenneth Näslund		10,3
			Per Ericsson		9,3
			Thomas Eriksson	128	8,3
14	3,7	Medel	Jenny Asztalos	117	9,6
15	8,2	Svår	Gustav Melander	123	9,0



*Utsikt över TC på Halikko*

# Ungdoms-KM 5 september

*Det var inte så många TMOK-ungdomar med på Dag-KM. Synd tyckte Elsa och drog igång ett speciellt Ungdoms-KM för alla upp till 14 år.*



*Några av alla ungdomarna på Ungdoms-KM*

Elsa gjorde det mesta jobbet själv, men hade lite hjälp av familjen och Joakim. När det gällde banläggning utnyttjade hon Pers banor till MIK-korten för några år sedan. Nu liksom då var TC vid Söderholmsskolan i Vårberg och kartan var Korpberget-kartan. Vi körde KM en vanlig måndagskväll, eftersom det är då vi har ungdomsträning både i Tumba och i Mälarhöjden.



*Elsa och Joakim  
Nu är kontrollerna utsatta i skogen*

Inbjudan gick inte ut så långt i förväg och vi krävde inte någon för-

anmälan. Det fanns tre banor och sex klasser; HD10, HD12 och HD14. Eftersom många av våra ungdomar är lite ovana vid tävlingar så var det helt OK att springa två och två, eller att ha en skugga med sig.

Kvällen kom med ett strålande väder och till vår glädje var det hela 29 ungdomar som startade. Tillsammans med alla föräldrar, ledare och funktionärer var vi nog minst 50 personer där.

Jag fick en lugn stund när alla gick bort till starten i samlad tropp, men efter en stund så började de första komma i mål. Först av alla i mål var Elis Stefansson som också vann sin klass.

De allra flesta klarade sina banor alldeles utmärkt. Några få fick problem med att hålla reda på alla stigar i området och mörkret föll alldeles för snabbt. När de sista kom i mål var det nästan kolsvart.



KM-plaketter kommer att delas ut vid ett senare tillfälle, men innan alla åkte hem lyckades vi i alla fall samla ihop nästan alla lyckliga segrare och hylla dem med hurrarop. Sju segrare fick vi genom att Josefin och Hedvig sprang tillsammans i D12.

*Helen*



*Josefin och Hedvig vann D12*

### Resultat

<b>D14</b>	<b>3.120 m</b>
1 Hanna Käll	43.00
2 Maria Eriksson	48.08
Julia Nilsson-Klinga	ej godk
Maria Eklund	utgått

<b>D12</b>	<b>2.430 m</b>
1 Josefin Beazley	30.02
1 Hedvig Henrekson	30.02
3 Olivia Olausson	41.58
4 Stina During	42.08
4 Frida Simensen	42.08
6 Ida Linder	43.49
7 Emma Käll	47.45
8 Ellen Åström Wessel	71.35

<b>D10</b>	<b>2.240 m</b>
1 Johanna Holmberg	20.00
2 Lovisa Östervall	24.49
3 Emma Stålberg	27.44
4 Sonja Mellberg	28.24
5 Rebecka Sjöberg	37.26
6 Kristina Sandström	40.21
7 Mikaela Eifrém	46.41
7 Ellen Engberg	46.41
9 Vilma Nykvist	61.36

<b>H14</b>	<b>3.120 m</b>
1 Erik From	47.53
2 Rasmus Nykvist	65.30
Oskar Olsson	ej godk

<b>H12</b>	<b>2.430 m</b>
1 Elis Stefansson	21.49
2 Mikael Mellberg	31.32
3 Jonas Enroth	45.42

<b>H10</b>	<b>2.240 m</b>
1 Pontus Egerberg	36.33
Filip Eifrém	utgått



*Segrare är vi allihopa - Pontus, Josefin, Johanna, Erik, Elis och Hanna (Hedvig saknas på bilden)*

# Ungdomens Jukola



Det var äntligen fredag och vi var ett gäng ungdomar som hade samlats för att bege oss till de stora skogarna i vårt grannland i öst. Vi hade fått ihop två lag, ett rent Tumba-Mälarhöjdenlag och ett lag med ett hopplock från TMOK, Södertörn, Nynäshamn och Södertälje-Nykvarn.

Vi klev på båten och vår resa började. På båten hängde vi i taxfreen och käkade lite godis. Sen drog vi till hytten och spelade kort. Linnéa och Hanna hängde självklart mest i parfymshopen. Eftersom en viktig tävling väntade gick vi och la oss hyfsat tidigt.



*TMOK-tjejer på väg (foto SEPRO)*

Väckningen nästa morgon var ganska spännande. Våra mobiler ringde tre gånger alldeles för tidigt tror jag. När den sista klockan ringde stängde vi av den och råkade somna om. En halvtimme innan ankomst

rusade vi till frukosten lite

smått förvirrade och undrade vad klockan egentligen var, eftersom vi inte riktigt fick till hur det blev med tidsomställningen. När vi vaknat till något insåg vi att det var bråttom!

I Finland var vädret strålande och TC var toppen. Det spelades bra musik... inte bara finskt utan en hel del svenskt också.

Det var snart dags för start och vi spekulerade lite i vilket av våra två lag som skulle vara bäst. Andralaget trodde vi hade starkare start men troligtvis skulle förstalaget gå om i slutet. Riktigt så blev det inte.



*Starten på U-Jukola (foto SEPRO)*



*Linnea i skogen (foto SEPRO)*

På första sträckan stack Markus (förstalaget) och Anders B (andralaget) ut. Efter första sträckan tog andralaget några minuters ledning över förstalaget och efter andra sträckan utökades ledningen då Anders K slog mig. Grrr... Andralaget fortsatte att dominera och förstalaget lyckades bara på en sträcka slå andralaget. Det var Emma som stod för den prestationen då hon slog Ronjas tid med 6 sek. Nöjda men lite funder samma över om laguppställningen verkligen var optimal eller inte lämnade vi tävlingen.

På resan hem hängde vi i karaokebaren och på discot. Fruktansvärt trötta kom vi nästa morgon tillbaks till Värtahamnen och åkte direkt vidare till Järlas tävling. Där somnade vi i gräset och ingen av oss verkade kunna fokusera i skogen och inte ens hälften av oss tog oss runt hela banan. Av det lärde vi oss att sömn är bra...

Resan var superkul och båda lagen gjorde bra insatser tycker jag. Det var nästan 200 startande lag. Stort tack till Micke och Johnny som coachade och stod ut med oss under helgen!

*Jenny*

<b>93</b>	<b>Tumba-Mälardalens OK Y 2</b>	<b>SWE 4:05:18</b>		
	1 Anders Boström	29:59	53.	
	2 Anders Karlsson	34:43	121.	1:04:42 88.
	3 Helena Markstedt	20:41	61.	1:25:24 80.
	4 Louise Markstedt	18:36	62.	1:44:00 66.
	5 Linnea Svensson	39:49	109.	2:23:50 74.
	6 Ronja Hill	45:04	103.	3:08:54 69.
	7 Alexander Hansen	56:24	138.	4:05:18 93.

<b>120</b>	<b>Tumba-Mälardalens OK</b>	<b>SWE 4:19:00</b>		
	1 Markus Fredlund	33:42	118.	
	2 Jenny Asztalos	35:59	131.	1:09:41 129.
	3 Hanna Käll	25:01	132.	1:34:43 126.
	4 Patrik Axelsson	20:53	103.	1:55:36 114.
	5 Kristina Moberg	39:55	113.	2:35:31 116.
	6 Emma Englid	44:57	100.	3:20:28 108.
	7 Eva Englid	58:31	147.	4:19:00 120.

# USM



I år gick USM i Danmark nära Borensberg i Östergötland. Ca 50 stockholmare var uttagna.

Äventyret började på cityterminalen där det stod en buss och väntade på oss. Efter att vi hade åkt ett tag ropade ledare Garry ut i mikrofonen att det var dags för kluriga lekar! Lekarna bestod av frågor om förra årets USM och svengelska Ortsnamn. Ortsnamnen var supersvåra och alla såg ut som levande frågetecken när dom fick papperet. Efter dessa extremt roliga klurigheter började ledarna Stefan och Garry rota runt bland de mystiska klädkartongerna. I kartongerna fanns STHLM-overallerna som de delade ut. De är röda, vita och svarta och bajsfula. Jackan är stor som ett tält och man skulle säkert få plats med minst fem tjocktröjor under. Till vår stora besvikelse fick vi inte någon ball t-shirt med namn på ryggen och 08-tryck. =(

Förläggningen var i logement på P4 Kvarn, vilket var ganska skönt eftersom vi slapp sova på golvet. Lite senare på kvällen var det invigning. Alla stockholmare förberedde sig ordentligt. Vi tränade in stockholmssången och sjöng låten så att vi kunde den. Invigningen var på en fotbollsplan och vi tågade in allra sist och dansade och sjöng enligt USM-traditionen. Enligt den ska Stockholm både låta och synas mest. När de presenterade vår trupp ropade vi tunnelbana och viftade på flaggorna. Vet inte riktigt om vi hördes mest, men vi försökte i alla fall.

Nästa dag vaknade jag av att alla började packa ihop sina saker. Jag startade bland de sista i D15 så jag kunde sova lite





längre. När vi kom till TC kändes det jätteöde eftersom nästan alla var ute och sprang. Jag började jogga till starten. På vägen dit fanns en testbana som man kunde provspringa. Den gick inte så jättebra och jag bommade flera kontroller. Så jag bestämde mig för att jag skulle ta det lugnt i början. Starten gick och jag sprang iväg. Vi hade en långsträcka till första kontrollen och den gick ganska bra. Banan var ganska klurig och benen kändes väldigt tunga. Jag gjorde några småbommar på några kontroller och det kändes inte som något toppenlopp. När jag kom i mål visade det sig att det var många som hade bommat och att jag låg sju. Jag kände mig ganska nöjd eftersom det var mycket bättre än jag hade förväntat mig när jag kom i mål. Efter en lång dag på TC traskade vi hemåt och jag var väldigt trött. Lite senare på kvällen var det prisutdelningsceremoni (10 i varje klass fick pris). Fler än tio av de 40 pristagarna var från Stockholm och vi hade fått fina kransar som HD15 (mest D15) hade tillverkat. Jag fick en ryggsäck som pris. Efter prisutdelningen fick vi se vinnarnas vägval. Det var ganska kul. Senare på kvällen var det disco och efter det läggdags.

Nästa dag var det distriktskavle. Vi målade ansiktena röda och vita och hade på oss den pyjamasaktiga stockholmsdräkten. När H15-killarna var ute på första sträckan dansade vi stockholmsdansen i målfållan enligt traditionen. Sen fick vi skynda oss att byta om. Jag var jättenervös eftersom att jag fick gå ut jättebra. Tyvärr gick det inte så bra. Bästa stockholmslag kom tvåa. Efter prisutdelningen packade vi in oss i bussen och åkte hem.



Det här var mitt första USM och jag hade som mål att komma bland de tio bästa och det klarade jag. Så jag är nöjd även om det inte gick superbra. Att det inte gick så bra på kavlen gör inte så mycket, det viktigaste var ändå den individuella tävlingen. Det var en jätterolig resa som jag hoppas att få göra om nästa år. Nästa år hoppas jag också att fler TMOK-are kommer med!

*Eva*

# Natt-KM

*Sist ut i årets KM-serie var som vanligt natt-KM. Genom StOF:s försorg ordnade Gustavsbergs IF arrangemanget. En mörk tisdagskväll var det dags att utse klubbens tuffaste natträvar.*

De senaste åren har det varit lite si och så med kvaliteten på StOF:s natt-KM. Det har varit kontroller som suttit fel, kartan har inte stämt, svårighetsgraden har varit helt fel och så vidare. Gustavsberg har väl inte heller osat marknaden som arrangörer. Upp till bevis! Gustavsberg klarade testet med bravur! Jag tror att alla var riktigt nöjda! Bra karta, alla kontroller satt där de skulle och riktigt klurig natorientering!

På lång-KM tidigare i år var Sofia och stressade herrarna i H21. På natten var hon tillbaka i damklassen, men i stället dök en annan dam upp bland herrarna... Finska landslagsstjärnan Minna Kauppi, som tillfälligt bor i Stockholm, ställde upp och satte verkligen herrarna på plats. Bästa herre, natträven Per Samuelsson, var distanserad med hela nio minuter!!

Samma kväll hade ungdomarna natt-KM i Brantbrink i regi av Snättringe.

## Resultat, Gustavsberg

### H21 8.0 km

1. Minna Kauppi	62:55
2. Per Samuelsson	71:44
3. Mattias Allared	74:44
4. Lars Strid	75:03
5. Robert Tellvik	86:10

### H40 6.0 km

1. Mats Käll	63:51
2. Thomas Eriksson	73:19
3. Per Ericsson	85:24

### D21 6.0 km

1. Sofia Olsson	64:45
2. Diana Sarmiala	67:59
Linda Ruthström	ej fullföljt
Annica Sundeby	ej fullföljt

### H50 4.5 km

1. Staffan Törnros	61:56
2. Kenneth Näslund	67:21
3. Bo Skoog	75:33
4. Olle Laurell	75:38

---

## Brantbrink

### D14 3.7 km

1. Hanna Käll	52:19
---------------	-------

### D16 4.2 km

1. Eva Englid	36:05
2. Jenny Asztalos	38:19
3. Kristina Moberg	39:21

### H14 3.7 km

1. Patrik Axelsson	40:45
--------------------	-------

### H16 4.7 km

1. Anders Boström	36:45
2. Anders Karlsson	50:54
Markus Fredlund	ej godkänd

---

# KM-cupen 2005

Nu är KM-cupen avgjord för 2005. Vi gratulerar de fyra segrarna: Daniel, Sofia, Kenneth och Jenny.

## KM-CUP A



*Daniel*

Plac	Namn	Sprint	Lång	Dag	Natt	Tot
1	Daniel Lind	22	25	25		72
2	Johan Eklöv	25	5	18		48
3	Mats Törnros	16		15		31
4	Mario Matanovic	15		14		29
5	Minna Kauppi				25	25
6	Ulrik Englund			22		22
6	Sofia Olsson		22			22
6	Per Samuelsson				22	22
9	Mattias Allared				20	20
9	Mats Adolfsson		20			20
9	Micke Hill			20		20
9	Anders Käll	20				20
13	Fredrik Huldt	18				18
13	Lars Strid				18	18
15	Patrik Adebrant			16		16
15	Robert Tellvik				16	16
17	Håkan Edman	14				14
18	Bengt-Åke Ericsson			13		13
19	Johan Fors		5			5

## KM-CUP B



*Sofia*

Plac	Namn	Sprint	Lång	Dag	Natt	Tot
1	Sofia Olsson	22		25	22	69
2	Thomas Eriksson	18	20	16	18	61
3	Per Ericsson	20	14	15	16	56
4	Karin Skogholm	25		22		47
5	Annica Sundeby	12	18	11	5	46
6	Diana Sarmiala		25		20	45
7	Camilla Svensson	13	15	12		40
8	Anders Karlsson	16		20		36
9	Staffan Törnros	14		18		32
10	Mats Käll				25	25
11	Jonny Moberg		22			22
12	Terese Näslund	15	5			20
13	Tomas Holmberg		16			16
14	Sanna Öhman			14		14
15	Helena Adebrant			13		13
16	Conny Axelsson	5	5			10
17	Emma Englid		5			5
17	Linda Ruthström				5	5

## KM-CUP C

Plac	Namn	Sprint	Lång	Dag	Natt	Tot
1	Kenneth Näslund	25	25	25	22	80
2	Bosse Skoog	22		22	20	64
3	Pär Ånmark	20	22	20		62
4	Staffan Törnros				25	25
5	Olle Laurell				18	18



*Kenneth*

## KM-CUP D

Plac	Namn	Sprint	Lång	Dag	Natt	Tot
1	Jenny Asztalos	22	22		20	64
2	Anders Karlsson	14		18	16	48
3	Eva Englid		25		22	47
4	Helen Törnros	18		25		43
5	Patrik Axelsson	25			15	40
5	Carina Hill	20		20		40
7	Kristina Moberg		20		18	38
8	Lennart Hyllengren	15		16		31
9	Anders Boström				25	25
10	Linda Ruthström			22		22
11	Olle Rudin	5		15		20
12	Ronja Hill	16				16
13	Hanna Käll				14	14
14	Linnea Svensson	13				13
15	Kjell Häggstrand	12				12
16	Håkan Allinger	5				5
16	Jette Axelsson	5				5
16	Markus Fredlund				5	5
16	Roland Gustavsson	5				5
16	Gunilla Häggstrand	5				5
16	Åke Samuelsson	5				5



*Jenny*

## Regler

KM-cupen är en cup där resultatet beräknas på löparnas KM-resultat under året. Priset är ett vandringspris och när man har fått tre in-teckningar får man behålla priset. Dag-, natt-, lång- och blyxt/sprint-KM som ingår.

Poängsättningen sker per bana och det finns oftast 4 banor

1:a - 20 poäng, 2:a - 17 poäng, 3:a - 15 poäng, 4:a - 13 poäng,

5:a - 11 poäng, 6:a - 10 poäng, 7:a - 9 poäng, osv till 15:e - 1 poäng.

Man får räkna bäst av 3 KM-tävlingar och dessutom får man 5 poäng vid varje starttillfälle. Banläggare och arrangör får 5 poäng. Har de två bästa i en KM-cup samma poäng efter de fyra KM-tävlingarna gäller bäst i dag-KM.

(mer info på hemsidan)

I år är poängen för KM-Cup D deltävling Sprint-KM och Natt-KM är beräknad på deltagarnas kilometer tid. Likadant för KM-Cup B med deltävling Sprint-KM. Detta pga av olika banlängder.

**Thomas**



## Prispallen 2005 t.o.m. 2 oktober

2:a plats	1:a plats	3:e plats
<b>DM-kort 27/8</b> Patrik Adebrant Ö8	<b>Stump Gully, Australien 28/5</b> Per Samuelsson A course	<b>Melkers Minne 17/8</b> D20 (Emma, Sanna, Emelie)
<b>DM kavle 4/9</b> Ö17 (Robert, Håkan, Fredrik)	<b>Järila IF 21/8</b> Ulrik Englund Ö7	<b>U-serie region 23/8</b> Eva Englid D16
<b>Hofors Veterantävling 10/9</b> Arne Karlsson H45	<b>KOK-träffen 21/8</b> Kerstin Skoog D45M	<b>DM kort 27/8</b> Elsa Törnros D21 Olof Rudin H70
<b>Haningetränffen 17/9</b> Barbro Pousette D35M	<b>U-serie region 23/8</b> David Viberg U3	<b>DM klassisk 28/8</b> Olof Rudin H70
<b>Hellaskorten 18/9</b> Eva Englid D16 Carina Hill D40 Barbro Pousette D35M	<b>Tullingeruset 24/8</b> Robert Tellvik Ö8	<b>DM natt 2/9</b> Sven Karlsson H75
<b>Kringelträffen 24/9</b> Olof Rudin H70 Ulf Lilja Ö7	<b>DM-kort 27/8</b> Christine Englund Ö4	<b>Sumpslitet 11/9</b> Olof Rudin H70
<b>OK Torfinn 25/9</b> Arne Karlsson H45	<b>DM kavle 4/9</b> Patrik Adebrant Ö8	<b>Haningetränffen 17/9</b> Helen Törnros D55
<b>Skogsluffarna 25/9</b> Eva Englid D16	<b>Hellaskorten 18/9</b> Robert Tellvik Ö8	<b>Österåkerskavlen 1/10</b> Karin Skogholm D21 Carina Hill D40
<b>Österåkerskavlen 1/10</b> Olof Rudin H70 Helen Törnros D55	<b>Kringelträffen 24/9</b> Kerstin Skoog D45M	<b>Tureberg 2/10</b> Karin Skogholm D21
	<b>Skogsluffarna 25/9</b> Karin Skogholm D21 Olof Rudin H70	

Totalt hittills under 2005 (hela 2004)

67 (74) 2:a platser	46 (64) segrar	36 (78) 3:e platser
---------------------	----------------	---------------------



## Inbjudan till Vintercupen 2005-2006!



Välkommen till årets Vintercup! En träningstävling för alla i klubben, där alla tävlar mot alla enligt ett unikt handicapsystem.

I år blir det 3 stycken deltävlingar med spännande moment.

Datum	Tid	Plats	
tis 13/12	18:00	Västertorp	Luciaspecial
tors 19/1	18:00	Harbrostugan	Emmas natt
tis 21/2	18:00	Västertorp	Final à la Samuelsson/Olsson

I Västertorp är reflexväst eller reflexer obligatoriskt och i Harbro är pannlampa att rekommendera.

Välkomna önskar årets VC-arrangörer!

Mer info kommer på hemsidan: [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu)

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



# Program för Vinterserien 2006

Datum	Plats	Klubb	Tid	Telekarta
8 jan	Västerängs IP, Segeltorp	OK Älvsjö-Örby	10-12	54A5
15 jan		Järla IF OK	10-12	
22 jan		SoIK Hellas	10-12	
29 jan	Farstanäset, Farsta	OK Södertörn	10-12	70D2
5 feb	Källbrinks IP, Huddinge	Snättringe SK	10-12	54B8
12 feb	Visättra IP, Huddinge	Skogsluffarnas OK	10-12	69B4
19 feb	Ågestagården	IFK Enskede	10-12	71A3
26 feb	Kärrtorps IP	Skarpnäcks OL	10-12	56B2
5 mar		IFK Tumba SOK	10-12	
12 mar	Alby Friluftsgård, Tyresö	Söders SOL	10-12	59B4
19 mar	Sätra IP	Mälarhöjdens IK	10-12	53E2

Varje söndag under vintern ordnas som vanligt vinterserien. Enkla träningstävlingar där du själv väljer och ritar in din bana. Startavgift: 10:- per deltagare, kostnad för karta och omklädning tillkommer. Kartor finns till försäljning.

Åtminstone följande banor ska finnas

- A: 7 - 9 km svart
- B: 4,5 - 5,5 km svart
- C: 3 - 4 km blå
- D: 2,5 - 3 km gul

Kontrollera ändringar på websidan eller telefonsvarare.  
Websida - [www.rabarber.se/luffarligan](http://www.rabarber.se/luffarligan) och klicka vidare till "Vinterserien".  
Telefonsvarare 08 - 81 78 08 (Skogsluffarna).

Mer information och resultat kommer också att finnas på websidan.



## VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro  
torsdagar nov - dec 2005

Datum	Namn	Tel
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



## Städschema hösten 2005

V: 44	Mario Matanovic/Camilla Svensson
V: 47	Fam. Moberg
V: 50	Karin & Torbjörn Lindsten

# ANSLAGSTAVLAN

## Adressändringar



har ny hemsida

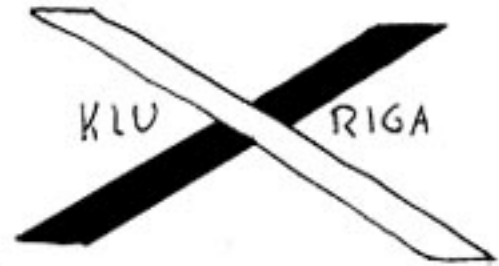
[http://www.svenskidrott.se/a/ifktumbasok\\_ol](http://www.svenskidrott.se/a/ifktumbasok_ol)

Den gamla adressen finns kvar året ut och styr över till den nya hemsidan.

Malin Sandberg  
Stormvägen 19 C  
582 74 Linköping



*En annan tavla – resultattavlan på 25manna sköttes med den äran av Jonas och Emil*



Förra numrets lösnord var BRORA, vilket Fredde H, Annica samt Per & Sofia lyckades lista ut

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

Whiskyn är: En riktigt bra ungtupp.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

TMOK's bästa plac. på Halikko	Torsdagskåk Kartknöggel		6			Gävle plock	4	Gycklaren inte kul att få i egonen
SVJ-författare				Stämpel-don	Bör trötta på första sträckan			
				Ord-förande		LAND		
Halikko-vinnare		Kiruna-företag	Kranbäts-mål	"Puckat" ställe Au-syala	5	Affär		
Hans här är borta						9	7	
	3			1		Tvär-slä		
När det blir fel i stogens						Bli man när man bommar		2
B L	Bör man i Tjustland		7			8	MJUK	7
		Deras utsläpp måste minska						

## 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

<b>25mannaföreningen</b>	Pär Ånmark	se ovan
--------------------------	------------	---------

### Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

<b>SÖKA</b>	Klas Östlund	530 379 90
<b>Skallgång</b>	Tor Lindström	532 532 17
<b>Adress</b>	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
<b>Telefon</b>	Harbrostugan Telefonsvararen Fax	530 366 70 530 366 26 530 375 11
<b>Postgironummer</b>	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
<b>Medlemsavgifter</b>	Enskild Familj, samma adress	300kr 700kr
<b>Tävlingsavgifter</b>	21 till och med 64 65år och äldre	450kr 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 Sundeby	654 46 12
Ungd.ansv	Staffan Törnros	646 16 32
Kartansv.	Per Samuelsson	99 37 15
Ledamot	Vakant	

<b>Valberedning</b>	Mats Adolfsson Diana Sarmiala	704 29 12 689 72 76
---------------------	----------------------------------	------------------------

### Ungkommittén

Ansvarig	Staffan Törnros Karin Skogholm	se ovan 778 82 56
----------	-----------------------------------	----------------------

<b>Sponsorkontakt</b>	Lars Krieg Bengt Huldt	97 67 25 531 793 41
-----------------------	---------------------------	------------------------

<b>Adress</b>	Mälarhöjdens IK Orienteringssektion Puckgränd 19 129 49 Hägersten
---------------	--

<b>Telefon</b>	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



## Anders kladdkaka

*Anders Karlsson den yngre berättade om sin otroligt goda kladdkaka och vips så var TT-reportern framme och krävde receptet, så här kommer det.*

### **Ingredienser**

200 g smält blockchoklad  
200 g smält margarin  
3 ägg  
2,5 dl socker  
3 dl vetemjöl

### **Gör så här:**

Vispa ägg och socker i en bunke. Blanda i mjölet. Tillsätt den smälta chokladen och det smälta margarinet var för sig. Vispa ihop alltihop till en smet och håll den i en form.  
Grädda i ugnen i 30 minuter vid 175 grader.

Om man är väldigt baksugen kan man våga sig på att göra glasyren också!

### **Ingredienser:**

25 g hett margarin  
1 dl ovispad grädde  
150 g smält blockchoklad

### **Gör så här:**

Rör ihop alla ingredienser till en jämn smet och låt det bli rumsvarma!  
Bred ut smeten ovanpå kakan!

Serva alltihop med vispgrädde!

***Smaklig kaka  
önskar Anders!***