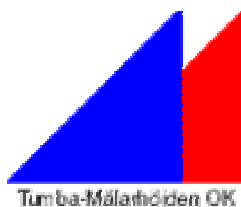


TriangelTajM

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



Succé på 25mannakorten
med Silva Junior Cup



NR: 4, 2006

TMOK



Styrelsen

Ordförande	Bo Skoog	530 398 04
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Harald Nordlund	645 16 46
Trän/Tävl-repr	Lars Strid	0158 123 84
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	Stefan Fredlund	53032031

TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Lars Strid	0158 123 84
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	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
	Diana Sarmiala	0158 123 84
	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 0703 52 60 04
Hemsida <http://www.tmok.nu>

KTK (KlubbTävlingskommittén)

Ansvarig Thomas Eriksson 530 395 34

Postgiro

Tumba-Mälardalen OK 1974576-9

Kassörens adress:

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

TriangelTajM



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

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution: Vakant

Preliminära manusstopp 2007:

Nr 1	20 feb
Nr 2	22 maj
Nr 3	15 aug
Nr 4	31 okt

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Fundrar	40
Ordförandens spalt	4	Ungdomssidor	41
Enkät	5	Prispallen	54
Årsmöten	6	Studiecirkel i OL-teknik	56
MIK-sidan	8	Vintercupen	57
Tumbasidor	9	Träningsläger i Spanien	58
25mannakorten	12	Vinterserien	60
Året nomineringar	16	Värdpar	51
Tuscismästerskapet 2006	19	Städning av Harbrostugan	62
SM	26	Herrduschen	63
Höstens kavlar	32	Anslagstavlan	64
OL-skytte	38	X:et	66
Natt-KM	40		

Redaktionens spalt

Vi har gjort det igen! 68 fullspäckade TriangelTajm-sidor!! Nytt rekord! Om undertecknad har räknat rätt så är det ett 25-tal medlemmar som har bidragit med texter, bilder eller resultat till detta nummer. Kul! Ett av våra problem denna gång var att hitta bilder på Helen Törnros – TMOK-aren med flest pallplaceringar och bästa DM-facitet under året. Helen är ju guld värd som klubb fotograf, men hon tar inte så många självporträtt.

Hösten 2006. Vilka resultat! Det märks att Krilla gjort comeback på orienteringsarenan, genast började resultaten komma - tre (!) kavlesegrar och varsin individuell DM-medalj i D21 av Elsa Törnros och Karin Skogholm. Och Eva Englid kom åtta på USM av bara farten!

Hösten 2006. Vilket go det är i ungdomsträningen! Det är ni som är klubbens framtid! Ha roligt!

Hösten 2006, det undertecknad kommer att minnas mest av den här hösten är arbetet med 25mannakorten. Det som ligger längst fram på hornhinnan är bilden av en solig oktobersöndag i Visättra. Nästan 4000 deltagare njöt av de förträffliga banorna och succén som vi alla ligger bakom!

Dags att blicka framåt. Personligen hoppas jag på en snörik vinter nu. Jag är ju lite lättlurad ibland, så nu har jag blivit anmäld till Vasaloppet. TMOK är inte med i skidförbundet, så då får man tävla för MIK (eller Tumba). Så det är väl dags att köra igång. Hösten har hittills inte sett så bra ut i träningsdagboken. Jag gjorde min klubbträningsdebut för höstsäsongen först den 31 oktober.

Men den kvällen gav verkligen mer smak. Det var kvällen före "det stora snökaoset" (att "ni" stockholmare aldrig lär er). Mattias Allared bjöd in till natt-ol i Flottsbro. Vi var fyra tappra där som trotsade mörkret, kylan och snöflingorna. Nu låter jag lite tossig, men en sån kväll är verkligen orienteringens själ för mig. Jag ler nästan fortfarande och efter det har träningsdosen ökat.

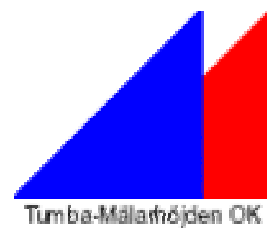
Trots vintertiden så tränas det för fullt i klubben, på tisdagar i Puckgränd, på torsdagar i Harbro och på helgerna erbjuds senare i vinter långpass på lördagarna och vinterserien på söndagarna. Jag vill slå ett extra slag för tisdagsträningarna i Puckgränd. Dels för att Karin Skogholm och co ordnar roliga och tuffa intervallträningar (ofta med olinslag), dels för fiket i klubblokalen efteråt är trevligare än tidigare. Mia Mikaelsson med medhjälpare har städlat och piffat upp lokalen, det ryktas om att det till och med är välstädat i förråden.

Det här numret sammanfattar 2006 (även om dag-KM inte är avgjort än vid denna upplagas pressläggning), men tar även avstamp inför 2007. Det finns kallelser till alla tre klubbarnas årsmöten i februari. Som medlem av redaktionen, en av styrelserna (MIK) och så klart i egenskap av klubbmedlem vill jag uppmana alla att gå på de utlysta mötena. Samtyck, reagera eller bara delta för att visa att du bryr dig! Vi är alla med i klubbarna för att vi brinner för sporten orientering, hjälps vi åt och delar på klubbarbetet blir det roligare och inte så jobbigt för var och en.

Redaktionen genom Annica



ORDFÖRÄNDENS SPALT



Oj, vad kallt i luften det plötsligt blev! Det är som om den som sköter vinterhalvåret visste att OL-säsongen nu mattas av. Inga riktiga tävlingar att notera i kalendern den närmsta tiden. Nåja, det gäller förstås vår närhet. Om man ger sig av härifrån och har såväl tid som resurser finns det nog orienteringsevenemang att tillgå.

Här hemma stundar nattorienteringar och senare också vinterserien. Kanske en bra tid att bättra på sin löpförmåga och kondition? Eller framöver, då snön kommer, även orken på skidor? För de som har möjlighet finns framöver ett träningsläger i Alicante inplanerat under mars för ett 30-tal TMOK-are.

Klubbens framtid har diskuterats i en mindre grupp med deltagare från såväl Tumba, MIK som TMOK. Som resultat av diskussionerna finns nu i

detta nummer av TriangelTajm en enkät införd. Gruppen vill ha en syn på hur just Du ser på TMOK:s framtid idag. Du har året ut på dig att fundera och lämna in dina synpunkter! Resultatet kommer sen att sammanställas och presenteras i början av nästa år! Årsmötet kommer därefter få ta ställning till det förslag som arbetas fram. Boka redan nu in TMOK:s kommande och mycket viktiga årsmöte (17 februari kl 17)!

Det har varit ett bra år för TMOK. Det börjar bli hög tid att välja bland de nominerade i klubben under kategorierna Årets TMOK-are, Årets Lopp, Årets Orienterare och Årets Ungdom.

Det är du, som medlem, som avgör vem som vinner. Lämna din röst till mig, antingen via årsmötet eller via e-mail (fam.skoog@bredband.net).

Bosse

Styrelsemöte

Årets sista styrelsemöte hålls
Torsdagen den 7 dec kl 20:10
i Harbrostugan

Hör av dig till Bosse eller någon annan i styrelsen om det är något du vill att styrelsen ska ta upp på mötet.

Enkät - Vad tycker ni om TMOK:s framtid?

Vid TMOK:s årsmöte i februari 2006 påtalades svårigheten att få tag i styrelse- och kommittéledamöter för tre olika klubbar. Årsmötet stödde därför förslaget att under året utreda TMOK:s framtid. En grupp med representanter från MIK, Tumba och TMOK har därför börjat utreda frågan. Ska vi fortsätta som idag med en tävlingsklubb och två moderklubbar eller finns det en annan lösning? En sammanslagen klubb ger mindre administration, fler funktionärer att tillgå, mindre otydlighet. Det kan dock påverka klubben

avsevärt ekonomiskt, åtminstone på kort sikt. Ett första steg för att undvika detta men nå fördelar är att glida in i en fas där vi har en gemensam styrelse för alla tre klubbarna. Vi skulle då fortfarande vara olika klubbar men alla arrangemang görs på TMOK-nivå.

För att få synpunkter från medlemmarna vill vi nu därför göra en liten enkät.

Svara på något av följande alternativ eller ge din egen syn på TMOK framtid!

- Alternativ 1: allt skall vara som nu, dvs 3 klubbar med separat ekonomi och verksamhet
- Alternativ 2: vi sammanför styrelser och arrangemang till en enhet, dvs 3 klubbar med gemensam ekonomi och verksamhet

Skicka ditt svar per e-mail till fam.skoog@bredband.net senast 31 december 2006. Enkäten kan laddas ner från hemsidan www.tmok.nu.

Det går också bra att skicka vanligt brev med enkätsvar till Bosse Skoog, Ugglevägen 6C, 147 34 Tumba. Skriv gärna en kommentar till varför ni svarat som ni gjort.

Resultatet kommer att sammanställas och presenteras i början av nästa år!

Hälsningar Bosse Skoog

Namn:

Synpunkter:

Kallelse till årsmöte för Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

Tid: Tisdagen den 13:e februari 2007 kl 19.30

Plats: Klubblokalen på Puckgränd i Västertorp.

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering. Dessutom kommer Tage Thells minnespris för 2006 att delas ut.

Välkomna!
Styrelsen



IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördagen den 17 februari 2007 kl 15:00

Plats: Harbrostugan

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas inkluderande val av styrelse, budget och verksamhetsplanering samt fastställande av medlemsavgifter.

Det är därför viktigt att Du som medlem kommer på årsmötet för att där påverka den framtida inriktningen av verksamheten.

Medlemmars förslag till ärenden att behandlas på årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast en månad före årsmötet

Väl mött
Styrelsen



Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Dag: Lördagen den 17 februari 2007 kl 17:00

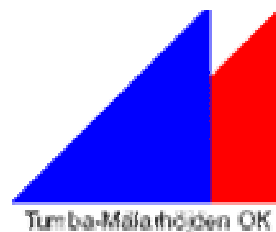
Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet.

Samtliga berättelser, verksamhetsplan, budget samt inkomna motioner med styrelsens yttrande kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna på hemsidan senast en vecka före årsmötet.

Vi sätter stort värde på att just du deltar i mötet!

Styrelsen



Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna.



Gör vårt jobb lättare och tala om vad just du kan tänka dig att jobba med i klubben nästa år. Ju fler som tar på sig en uppgift, desto mindre jobb blir det för var och en.

Kontakta någon i valberedningarna
Mälarhöjdens IK – Robert Tellvik, Helen Törnros
IFK Tumba SOK – Johan Eklöv, Anders Käll, Monika Nygren

Valberedningen



MIK sidan



Ordförandens ord...

25mannahelgen gick som en dans. Personligen tyckte jag att det var kul, trots att det blev några långa dagar. Men jag fick intrycket att de flesta tyckte att det var roligt ändå. Det verkar dock vara svårt att få tag på folk som vill ta delansvar för delar av tävlingen. Alla tycker det är kul att hjälpa till på dagen men ingen vill vara med i förberedelsearbetet.

Vi måste bli bättre på att få in nya personer som kan ta ansvarsposter på tävlingar så att det inte alltid blir samma personer tävling efter täv-

ling. Jag hoppas verkligen att vi kan sätta ihop en tävlingsorganisation till nästa års två tävlingar utan större problem.

Det som glädde mig var hur entusiastiska alla ungdomar var under 25mannahelgen. Tänk om alla vi andra hade samma spring i benen. Usch, vad jag kände mig gammal när jag skrev det. Men så är det ju även slutsprunget som senior. Efter 15 långa år blir det äntligen en ny tävlingssklass nästa år.

Fredrik

SÖKES:

MIK arrangerar Vinterserien 7 januari vid Sätra IP. Banläggare + några medarbetare till sökes.



Fredrik satt i "Deltagarservice" på 25mannakorten med bl a Malin Sundeby

Från IFK Tumbas horisont

I skrivande stund är det trafikkaos på grund av snöovädret. Eftersom snön alltid nästan kommer i oktober/november borde väl även stockholmarna klara av detta. Som det ser ut nu tycks vi få en lika härlig skidsäsong som förra året. Så snart är det dags att plocka fram skidorna.

Vi kan sammanfatta höstsäsongen med många framstående resultat från både unga och gamla medlemmar. Extra roligt att vi har fått så många ungdomar som sprungit ungdomsserien.

Vi får tillägna oss alla en ros för en mycket lyckad 25mannahelg. Kommande tävling som väntar är vartävlingen den sjunde april tillsammans med Mälärhöjden. Vi arrangerar också vinterserien den 11 mars i Broängsskolan, SM i orienteringsskytte i juni/juli och inte minst 25manna. Till 25manna nästa år behöver vi en tävlingsledare, så om

det är någon som vill ställa upp hör av er till mig snarast.

Den 25 november har StOF en klubbkonferens för alla delaktiga i klubbarna. Det kan vara ungdomsledare, tränare, lagledare, informationsansvariga, utbildningsansvariga, tävlingsledare och andra arrangemangsansvariga. Om det är någon som är intresserad av att gå hör av er till mig snarast.

Vi kan nu snart återigen använda herrarnas omklädningsrum. (Förmodligen klart när ni läser detta.) Detta är väldigt bra då det nu börjat bli kallt ute och då är det ju viktigt att man inte blir kall utan duschar så snabbt som möjligt efter att man har tränat klart.

Jag hoppas vi ses i skogen eller i skidspåren i vinter!

Camilla



Camilla- flitig i Harbrostugan

ETT ÅR HAR GÅTT IGEN...

GRATTIS till alla framgångsrika aktiva under 2006, till DM-segrande D21-or och alla andra "tjejer". Grattis till herrarnas fina framgångar i orienteringskytte och många olika orienteringstävlingar. Glädjande med alla ungdomars framfart.

TACK till alla medverkande funktionärer vid Kortdistansen, Harbrofajten, Luffarligan, Ungdomsserien, Naturpasset och många andra små och stora arrangemang.

LYCKA TILL med den breda ungdomsverksamheten som pågår.



Håkan fortfarande aktiv

O-RINGEN är den enda tävling där undertecknat deltagit under 2006 och trots dåliga förberedelser lyckades jag få en tredjedel av H-80-gubbarna efter mig. Många tycker nog att gubbarna knappt har styrfart och jag håller med, men tänk på den

tillfredställelse man känner av att fortfarande kunna röra sig i skogen, när många jämnåriga använder rullator och kanske inte ens kommer utanför dörren. När jag var 20 år var pensionärer "stenåldern". Man byter synsätt... Tänk på alla sociala kontakter som man uppehåller år från år, och ibland nya upptäckter.

På "lediga dagen" träffade vi SOFT-ordföranden Tomas Bruce, som berättade att han var uppväxt på Söderby, där hans far var överläkare på sanatoriet. Visste Du det?

BSKK eller Botkyrka Salem Kartkommitté som består av IFK Tumba och Tullinge SK har framställt kartor över Botkyrka och Salem sedan 1970. Mängder av tid har använts för att skapa och senare revidera alla våra hemmakartor. En verksamhet som jag vill berätta mera om i kommande TT. Senaste utgivna kartan är Salem-Rönninge och snart kommer Söderby-Tumba. Under året har även många särtryck framställts.

GOTT NYTT ÅR och förhoppningar om många framgångar för olika verksamheter 2007

önskar Håkan Allinger,
med ledaruppdrag i IFK Tumba
sedan 1946.

Bra bokslut på Naturpass-säsongen 2006



En av Naturpassets kontroller

Naturpasset är orienterarnas motionsarrangemang för allmänheten och tycks fortfarande vara populärt i Botkyrka och Salem, men intresset hos våra egna medlemmar har nog minskat. I år hade vi två olika kartor med 45 kontroller på varje,

dels Tumba/Lida, dels Söderby/Tumba Bruk.

Apoteken i Tumba, Tullinge och Salem, Medborgarkontoren i Tumba och Tullinge samt Statoil, Rönninge och Torpet Nedre Söderby har mycket positivt hjälpt oss med försäljningen. Vi har sålt 358 paket och vi är troligen största försäljarna i Stockholmsdistriktet.

Alla som besökt minst 35 kontroller får vara med om vår utlottning av lokala priser och fem deltagare får vara med på SOFT:s utlottning av



fjällveckor i Idre. Vinstlistan finns från slutet av november på IFK Tumba SOK:s hemsida. Tack alla som hjälpt till med arrangemangen.

Håkan Allinger

Vet Du vad Torpängen ligger?

En fråga som bara ett fåtal människor i Botkyrka kan svara rätt på, tror jag. Torpängen är ett område i Storstigen, öster och söder om Viltstigen. Det omfattar kolonilotterna efter Harbrovägen, delar av elljusspåret och markerna söderut.

Vid Torpängen skall det byggas ett 40-tal villor på stora tomter. Kolonilanden skall flyttas till Harbro gårde. Ärendet har varit ute på remiss men bara ett fåtal innevånare har uppfattat att man kommer att blockera möjligheterna att nå naturen från Harbrostugan.

IFK Tumba som haft Harbrostugan sedan 1965 har inte fått någon direkt info. Undertecknad, Åke Samuelsson och andra privatpersoner har skickat in synpunkter på samrådsavtalet. Vi liksom Naturskyddsföreningen noterar att det som skulle vara **portalen till friluftsområdet Tumba-Lida i stället blir en propp.**

Nästa stopp för klagande var 23 november och undertecknad har skickat in nytt remissvar.

Håkan Allinger
IFK:are sedan 1943



25mannakorten

Bra banor, bra väder, BÄST funktionärer – så skulle tävlingsledaren vilja sammanfatta årets stortävling, 25mannakorten!

25mannakorten är lite speciell. Nästan 4000 deltagare (näst största individuella tävling i Sverige efter Oringen), men ändå känns TC ofta lite avslaget efter lördagens 25mannastafett med det dubbla deltagarantalet.

Visst får man mycket draghjälp genom att arrangera på samma ställe som 25mannarrangörerna, men att ordna en tävling för 4000 kräsna orienterare kräver ju en hel del förberedelser och flyt ändå. När man börjar sätta sig in i allt som faktiskt kan gå fel på en orienteringstävling, blir i alla fall jag imponerad över att det ofta flyter så pass bra som det gör.



Ove och Anders Käll – pålitliga i TC-gänget

Kartan, banorna, definitionerna, snitslingen till start, SI-enheterna, tid-

tagningen, resultatgivningen, markan, toaletterna, duscharna, prisutdelning, speakeriet, parkeringen, tja, raden med möjliga felkällor är ju nästan obegränsad.



Markan var i farten redan på lördagen

Hur gick det för oss då? **KANON!!!** Vi hade ju till och med tur med vädret! För visst är det så, allt är ju mycket lättare när det är fint väder. På lördagen, då vi hade ansvaret för markan (och grillen) öste ju regnet stundtals ner. Hur det påverkade försäljningen är ju svårt att sia om, Diana Sarmiala och co sålde ju ändå för hundratusentals kr under helgen!!

Hällregnet lugnade ner sig framåt lördagskvällen och när vi, efter Harald Nordlunds dirigentpinne, byggde om TC i mörkret var det både regnfritt och vindstilla. Störst



De flesta deltagarna höll till på konstgräsplanen

huvudbry vållade byggnaden av startrampen för Silva Cup samt tältbyggandet för barnpassningen. Men lagom till avspark för Sveriges VM-kvalmatch var vi färdiga.

Tidigt, tidigt på söndagsmorgonen var vi tillbaka på TC igen. Redan klockan fem var de första på plats för viltavdrivning och kontrollut-sättning. Solen gick upp, och det var en klarblå himmel! Spända av förväntan och med full fart på alla arrangörer körde vi gång. Lite pirrigt var det allt när de första löparna började vandra mot TC redan strax efter klockan sju (men morgonkaffe fanns redan till salu i markan!). Samtidigt skönt att se de första på plats, parkeringsfunktionen under Anders Wendins ledning fungerade.

Spelen kunde börja... Ännu bättre kändes det så klart när första löparen kom mot mål, och när första resultaten var uppe på tavlan, hela flödet fungerade!

Speaker Per Forsberg fokuserade ju som väntat mest på Silva Cup-finalen. Per Samuelsson hade som vanligt lagt kluriga och utslagsgivande

banor för juniorerna. (Vilket bli uppmärksammades i senaste Skogs-sport.) För att skapa extra spänning hade juniorerna rampstart och varvning på TC. Bosse och Kerstin Skoog mötte upp vid målet, och segrarna fick sitta i en snygg vit soffa och sola sig i glansen (och den sköna höst-solen!).



Spekergänget hade full koll

Övriga banor var lagda av Thomas Ericsson och Mikael Hill. Många deltagare var när de kom i mål lyriska över de roliga och kluriga medeldistansbanorna. Precis som det ska vara!



Tävlingsledaren med lyrisk deltagare

Som vanligt de senaste åren höll familjen Törnros i sekretariatet med stor bravur. Flexiblare möjlighet till att ändra/lägga till anmälningar i sista sekund får man leta efter.

Visst hade vi lite problem, det måste man ju ha. Under natten mellan lördag och söndag blev en pirra med läsk och godis stulen (huvudmisstänkt är Fredrik Huldt som sov på TC för att vakta datorerna etc).

Alla fina skyltar som Bosse Skoog gjort "övernattade" tryggt i en låst materialcontainer. Tyvärr var containern låst lite för länge, så det blev väldigt bråttom att sätta upp skyltningen på väg till start, vid direktanmälan m m. (Något jag var lite förundrad över var att flera deltagare var så oroliga över att skynket med texten "MÅL" inte fanns uppe en timme före start.)

Övriga smärre missöden var det var lite trångt i duschen och att prisutdelarna var så snabba med prisutdelningen att alla resultat inte hunnit upp sättas upp när priserna

skulle delas ut. (Det visade sig ta tid att stoppa i runt 200 sidor i plastfickor för varje utskrift.) Det blev extra uppenbart då det var prisutdelning för ungdomsklasserna. Några ungdomar stod och väntade på sin tur att gå fram och hämta pris, och så visade det sig att det kommit in någon emellan på prisplats.



Snart dags för resultaten

25mannahelgen är ju ett av de största idrottsarrangemangen i Sverige som administreras helt ideellt. Många timmar läggs i förberedelser under ca 1,5 år, men sprider man ut det på många personer så går det ju faktiskt, även om det man inte vill göra det varenda år...

Jag kan erkänna att jag flera gånger funderade över om vi skulle klara av att driva runt tävlingen, flera luckor i arrangörsdiagrammet gapade tomma oroväckande länge. Men när det väl var dags för tävlingshelg, så fanns ju alla där och högg i med både det ena och andra. Extra kul att se alla ungdomar som sprang kors och tvärs mellan markan och resultatlistorna etc.

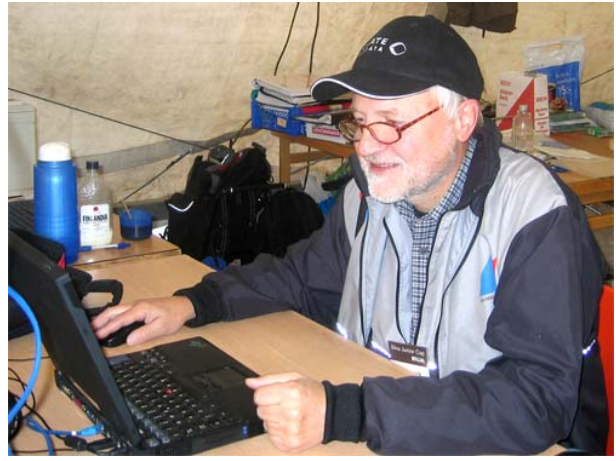
Många 25mannadeltagare har ju långa hemresor att på söndags-eftermiddagen, så nästan lika snabbt som de kom, hade alla 4000 deltagare lämnat TC. Ingen var kvar i skogen, och allt s om återstod var



Karin N och Peter A i sekretariatet

att packa ihop allt igen, för att förvara det i containern till nästa år.

Personligen har jag nog aldrig varit så genomslut som när jag satte mig på ett plan med destination Amsterdam (jobbresa) på söndagskvällen. Kombinationen med dubbla projekt på jobbet och tävlingsledare på denna stortävling var ett lite väl mastigt program under september-oktober. Men samtidigt hade jag ett stort leende på läpparna. Jag har faktiskt aldrig varit tävlingsledare förut, inte ens för en närtävling, så det var ju en rätt stor tävling att



Silva Junior Cup generalen Pär Å

prova sina vingar på. När jag för 1,5 år sedan på en bar en sen natt blev tillfrågad om jag ville ta på mig tävlingsledarskapet, förstod jag att det skulle bli mycket jobb, men samtidigt en spännande utmaning! Och det är inget jag har ångrat, det är oerhört lärorikt och roligt att arrangera! Så mitt råd är, ta chansen när ni får den, det är både roligt och lärorikt att arrangera tävlingar i TMOK:s regi!

***Annica Sundeby,
tävlingsledare 25mannakorten
2006***



Rivningsarbetet gick som en dans och allt var klart vid femtiden.

Årets nomineringar

Årets TMOK:are



Lasse



Annica



Thomas



Tor

Thomas Eriksson

För sitt arbete i det tysta med att år efter år se till att våra klubbävlingar blir lyckligt genomförda på ett positivt sätt.

Tor Lindström

Klubbens verkliga eldsjäl när det gäller OL-skytte. Tor ligger bakom TMOK:s storhet och vinster som OL-skytteklubb.

Lars Stigberg

För sitt engagemang med kavlarna som lagledare, statistikförare och medlem i UK.

Annica Sundeby

En engagerad klubbmedlem och verksam orienterare vars entusiasm och deltagande smittar av sig i klubben.

Årets Lopp



Stafettlaget (Diana, Elsa, Karin)



Johan I



Johan E

Johan Eklöv

En bronsmedalj på VM i OL-skytte, klassisk distans, svarade Johan för i Haanja, Estland. Johan var 2 mm, 2 träff och 2,35 i löptid från att bli världsmästare!

Eva Englid

Eva visade åter fin form på USM, den här gången med en fin åttonde plats fem minuter efter segraren i kamp med 105 andra laddade D16-tjejer.

Johan Irbäck

På 10-mila presterade Johan herrarnas bästa km-tid efter ett inspirerat lopp på sjunde sträckan i ett i övrigt mycket jämnt lag! 5,7 blev km-tiden och en uppgång från 78:e till 74:e plats.

Karin Skogholm

Karins stod för en vass avslutning på Jukolakavlen. Med en utmärkt 36:e placering på sträckan klättrade Karin från 98:e till 70:e plats genom en km-tid på 7,7.

Stafettlaget i D21

Efter lång väntan på TMOK:s första DM-guld i stafett lyckades trion Diana Sarmiala, Karin Skogholm och Elsa Törnros knipa segern framför

hela Stockholmseliten i D21! Efter säkra lopp från alla tre blev segermarginalen över tre minuter!

Elsa Törnros

Elsa lyckades klara en silvermedalj i D21 på DM:s långdistans. Långt från guldet efter Hellas världslöpare Tanja Ryabkina, men hela 1,55 före trean.

Roger Östlund

Efter många års bortavaro, bland annat på grund av ryggbesvär, gjorde Roger comeback i ett stafettlag på H43-kavlen. På sträcka 7 klämde Roger till med lagets bästa km-tid, 7,15 och en uppgång med sju platser. Dessutom var det femte bästa tiden på sträckan!



Eva

Elsa

Roger

Karin

Årets Orienterare

Mattias Allared

Vår bäst rankade herrlöpare efter säsongens slut med en 383:e plats. Fina slutsträckslopp både på 10-mila, Jukola och 25manna.

Johan Eklöv

Johan är Sveriges bästa OL-skytt! Vad sägs om följande meritlista för 2006? Svensk mästare på sprint, klassisk och stafett (tillsammans med Lars och Danne)! 3:a på den klassiska distansen på VM och 2:a på stafetten. Seger i svenska cupen och

3:a i världscupen! Johan har också gjort suveräna kavleinsatser på 10-mila, Jukola och 25manna!

Ulrik Englund

En klar förstaplats inom TMOK på Sverigelistan (302:a). 2:a på Natt-DM i H35 samt stabila lopp på 10-mila, DM-stafetten, 25manna och inte minst slutsträckan på Halikko.

Karin Skogholm

Karin har svarat för ett stort antal fina lopp både individuellt och i kav-

lar. Hon har TMOK:s bästa placeringar med en 60:e plats på rankinglistan och en 69:e plats på Sverigelistan.

Helén Törnros

TMOK:s bästa poängplockare på DM, med placeringarna 3:a (Sprint), 4:a (Medel) och 5:a (Lång). Det blir tillsammans 21 poäng!



Ulrik



Helen



Karin



Mattias



Johan

Årets Ungdom

Jenny Asztalos

Har efter flera fina lopp lyckats kvalificera sig till sitt första USM och kom där på en 66:e plats. Dessutom blev hon 32:a i skol-SM.

Patrik Axelsson

Har haft en strålande säsong där han slagit igenom som ett ankare i stafett. Han har inte visat någon respekt för dom bästa. Imponerande.

Eva Englid

Gjorde återigen ett kanonlopp i USM med en 8:e plats. Dessutom 27:a i finalen på sitt första JSM-medel-

distans. Tia i StOFs UP-lista och 35:a på Sverigelistan.

Markus Fredlund

Tre pallplatser i år och har tagit ett ytterligare kliv upp i resultatlistan i år. En av dom största förbättringarna i Sverigelistan, från 103 till 55 poäng.

Ronja Hill

Har genom en målmedveten satsning visat att träningar och tävlingar ger resultat och kvalificerade sig till sitt första USM. Kom där på 42:a plats, dessutom blev hon 24:a i skol-SM.



Patrik



Jenny



Eva



Ronja



Markus

Lars Samuelsson + Tuscis = Sant

Först den eviga frågan: Varför måste man alltid vänta minst ett halvår innan man får läsa om hur det gick i Tuscismästerskapet? Det har många undrat genom åren. Men något svar har aldrig levererats. Så inte heller denna gång.



Tuscismästaren Lars med tvåan, sonen Oliver

Egentligen skulle resultatlistan plus detta resultat kunna läggas ut på internet redan samma kväll (den 6 juni) som tävlingen avgjorts. Men då internet fortfarande känns lite instabilt har TM-arrangörerna tills vidare valt att vänta på version 2.0.

Hursomhelst... Årets tävling (den 33:e i modern tid) blev om vanligt dramatisk och legendarisk. Och förmodligen orättvis på alla sätt och vis. Att Lasse Samuelsson skulle stå som slutlig segrare var dock inte någon skräll. Den mannen föddes mer eller mindre i den gamla klubbstuga som givit namn åt tävlingen och har allt sedan barnsben vuxit upp med TM och har upprepade

gånger visat sin förmåga att uppskatta sin egen löpförmåga. Nåja.. löpförmåga och löpförmåga – han är åtminstone extremt säker på att uppskatta hur länge han har varit ute. Två tidigare segrar och tre andraplatser vittnar om detta.

Nu har dock inte alltid Tuscismästerskapet gått ut på att gissa/passa sin tid. Men när det blir sådana metoder så kan ni vara säkra på att Lasse finns med i toppen.

Kontrollbeskrivning

Några minuter före den gemensamma starten fick de tävlande se baksidan av kartan där startkort och kontrollbeskrivning var tryckta. Kontrollbeskrivningen såg ut som följer:

Nr	Beskrivning	Finns på kartan	Finns i verkligheten	Poäng
1	Tusculum	Ja	Nej	1000
2	Trädet i sjön	Nej	Ja	100
3	Ruinen	Ja	Nej	100
4	Bryggan, under	Ja	Ja	100
5	Rävgrytet	Nej	Ja	100
6	Flaggstången, 1m	Nej	Ja	50
7	Ekstötten	Nej	Ja	50
8	Kolbotten	Nej	Ja	50
9	Bäcken, inne i	Nej	Nja	10
10	Gropen	Nej	Ja	10
11	Mellan höjderna	Ja	Ja	1
12	Stenen, uppe på	Nej	Ja	1
13	Branten, foten	Nej	Ja	1
14	Stenen, n sid	Nej	Ja	1

Bonuskontroller

A	Någonstans i område A	5
B	Någonstans i område B	5
C	Någonstans i område C	5

Som synes gav olika kontroller olika många poäng. I sann Tuscisanda gav de lättaste kontrollerna flest poäng och de svåraste minst. De tävlande upplystes om att kontrollerna fick tas i valfri ordning och valfritt antal. Det enda man skulle tänka på var att hålla sig inom maxtiden 30 minuter. För varje överstigande minut gjordes poängavdrag från någon kontroll man hade besökt. Naturligtvis med början på de kontroller som gav flest poäng. Förutom uppgiften att samla så många poäng som möjligt fick man veta att tävlingen skulle avgöras enligt ett handikappsystäm enligt den okända (eller ökända?) Tuscisalgoritmen.

Utöver de iritade kontrollerna fanns även 3 bonuskontroller någonstans inom 3 inringade områden. Dessa renderade 5 poäng var och hade som syfte att hålla eliten sysselsatt. Endast Tore Eklund lyckades hitta alla bonuskontrollerna. Dessutom inom halvtimmen. Strongt Tore. Synd att du missade en av de lätta 100-poängskontrollerna bara ☺.



Synnöve och Catharina - funktionärer

Av de 39 löparna var det hela 8 stycken (däribland Lars Samuelsson och hans lille son Oliver) som var så ivriga att samla poäng att de höll på så länge att de till slut inte fick några poäng alls. Tanken går osökt till ord-

språket "Den som gapar efter mycket...".

Som tur var för Lasse och Oliver men till förtret för främst brorsan Per och hans Sofia som samlat flest poäng så fick dock alla tävlande en ny "chans" att visa sig på styva linan då man efter målgång skulle tala om hur länge man varit ute. Och här är var som ni förstår Lasse bäst.



Prisutdelare Göran med debutanten Jonathan i bakgrunden

Med denna seger tog Lasse hem det åtråvärda och vackra vandringspriset. Så sades nämligen i begynnelsen – att den som vunnit TM tre gånger skulle ta hem priset för alltid. Vad som händer med tävlingen i fortsättningen är i skrivande stund oklart.

Debutanten Ellen Åström Wessel var fantastiskt duktig på att plocka poäng, och måste ha haft väldigt kul för hon var ute alldeles för länge utan att ana det. Ni vet: "tiden går fort när man har roligt". Som tack för detta belönades hon med en inteckning i jumbosleven.



Annica och Mia väntar på priser liksom Gustav och Elias Krook samt Frida

Resultat 2006

Plac	Namn	Poäng	Avdrag	Slutpoäng	Gissad tid	Använd tid	Fel
1	Lars Samuelsson	1350	1350	0	36,22	36,18	-0,04
2	Oliver Samuelsson	1351	1351	0	36,21	36,15	-0,06
3	Johan Rosendal	1513	1000	513	30,00	30,08	0,08
4	Åke Samuelsson	1360	1360	0	36,00	36,17	0,17
5	Sofia Olsson	1584	0	1584	23,17	22,45	-0,32
6	Diana Sarmiala	1557	1557	0	48,59	48,25	-0,34
7	Annica Sundeby	1562	0	1562	28,13	27,36	-0,37
8	Sten Tiderman	1572	0	1572	29,30	28,41	-0,49
9	Fredrik Huldt	1574	0	1574	26,26	27,18	0,52
10	Matilda Jonasson	1556	1556	0	45,00	45,57	0,57
11	Emma Jonasson	1566	1566	0	45,00	46,10	1,10
12	Per Samuelsson	1584	0	1584	27,28	26,15	-1,13
13	Emil Egerfjord	1579	0	1579	26,00	27,16	1,16
14	Staffan Törnros	1579	0	1579	26,26	27,48	1,22
15	Stina During	1500	0	1500	24,00	22,17	-1,43
16	Sonja Mellberg	1556	1556	0	44,00	45,58	1,58
17	Charlotte Krook Gerger	1500	1200	300	30,00	32,08	2,08
18	Bo Skoog	1474	0	1474	29,55	27,23	-2,32
19	Tore Eklund	1489	1000	489	28,10	30,44	2,34
20	Martin Krook	1571	1100	471	28,32	31,15	2,43
21	Karin Skogholm	1579	0	1579	22,00	24,58	2,58
22	Elias Krook	1571	1100	471	28,10	31,11	3,01
23	Sten Svanberg	1563	0	1563	19,43	16,40	-3,03
24	Frida Simensen	1500	0	1500	25,37	22,19	-3,18
25	Mattias Allared	1574	1100	474	27,48	31,22	3,34
26	Birgitta Samuelsson	1350	1350	0	32,30	36,16	3,46
27	Jenny Emilsson	1350	0	1350	23,20	27,17	3,57
28	Mikael Hansson	1560	1100	460	27,30	31,31	4,01
29	Torbjörn Bergman	1579	1000	579	26,50	30,53	4,03
30	Sven Krook	1570	1200	370	27,30	32,10	4,40
31	Hans Rosendal	1563	1561	2	35,00	39,49	4,49
32	Gustav Krook	1420	1100	320	27,00	31,53	4,53
33	Barbro Krook	1500	1400	100	29,30	34,42	5,12
34	Jonathan Emilsson	1350	0	1350	22,00	27,17	5,17
35	Mats Adolfsson	1523	0	1523	26,00	20,40	-5,20
36	Jonathan Ryman	1560	1100	460	26,00	31,31	5,31

37	René Rosendal	1563	1561	2	32,00	39,49	7,49
38	Maria Mikaelsson	1521	0	1521	28,45	20,45	-8,00
39	Ellen Åström Wessel	1557	1557	0	32,00	48,25	16,25

Tusculumsmästerskapet är, som alla som varit med någon gång eller läst ett TM-reportage i MIK-nytt/Triangel-tajm, så mycket mer än bara ett mästerskap. Det är statistik och

marathontabeller också. I evighet. Amen.

Här nedan redovisas (de slutgiltiga?) Marathontabellen samt Barometern.

Marathontabellen

(de 50 bästa + tävlande som deltagit något av de senaste 5 åren)

Plac	+/-	Namn	Ant.	Tot					
1	0	Sven Krook	28	437	42	↓1	Jan Eriksson	6	61
2	0	Åke Samuelsson	27	333	43	↓1	Anneli Lindqvist	6	63
3	0	Sigvard Eriksson	26	349	44	↓1	Jan Högberg	6	67
4	0	Ebba Eriksson	24	458	45	↓1	Per Sundqvist	6	73
5	0	Per Samuelsson	23	293	46	↑11	Mattias Allared	6	75
6	0	Lars Samuelsson	23	329	47	↓2	Pia Bergkvist	6	78
7	0	Martin Krook	21	258	48	↓2	Hans-Erik Eriksson	6	79
8	0	Torbjörn Bergman	21	275	49	↓2	Karl-Erik Samuelsson	6	81
9	0	Maria Ryman	18	276	50	↓2	Peter Svenmarck	6	82
10	↑1	Sten Tiderman	17	314	51	↓2	Lars-Ivar Larsson	6	84
11	↓1	Fredrik Klasson	17	315	56	↑6	Mikael Hansson	6	111
12	0	Fredrik Hultdt	14	193	57	↓2	Sandra Norrman	6	121
13	↑1	Birgitta Samuelsson	13	226	58	↑8	Barbro Krook	6	122
14	↓1	Solveig Netz	12	176	60	↓2	Peter Svensson	5	55
15	0	Björn Nyqvist	12	203	63	↓2	Hans-Erik Persson	5	73
16	0	Robert Tellvik	11	99	64	↓1	Catharina Ryman	5	86
17	↑3	Staffan Törnros	11	152	65	↓1	Katarina Karlsson	5	87
18	↑4	Karin Skogholm	11	173	66	↓1	Daniel Torén	5	88
19	↓2	Conny Näsholm	11	173	77	0	Kjell Rindvi	4	61
20	↓2	Patrik Tiderman	11	186	78	0	Bengt-Åke Eriksson	4	62
21	↓2	Helen Törnros	11	202	84	0	Noriko Krook	4	97
22	↑1	Elias Krook	10	130	86	↑25	Annica Sundeby	3	16
23	↑1	Bo Skoog	10	132	93	↑39	Sofia Olsson	3	50
24	↓3	Linda Ruthström	10	146	97	↑38	Diana Sarmiala	3	52
25	↑2	Tore Eklund	10	166	98	↓3	Sanna Öhman	3	53
26	↓1	Per-Olov Elovsson	9	126	104	↓3	Emma Klasson	3	60
27	↓1	Elsa Törnros	9	129	105	↑20	Sten Svanberg	3	61
28	↓1	Mats Törnros	9	147	111	↓4	Björn Karlsson	3	74
29	↑3	Charlotte Gerger	9	156	113	↑14	Maria Mikaelsson	3	79
30	↑3	Emil Egerfjord	9	163	114	↓5	Caritha Klasson	3	82
31	↓2	Lisbeth Eurén	9	203	115	↑23	Mats Adolfsson	3	82
32	↓2	Rolf Ulfves	8	95	126	↑92	Oliver Gustavsson	2	30
33	↓2	Mikael Näsholm	8	103	138	↓3	Stina Frenth	2	46
34	0	Marcel Triplet	8	181	142	↓1	Thomas Eriksson	2	57
35	0	Ulla Hammarstrand	8	208	151	↓1	Jim Larsson	1	1
36	0	Helen Netz	7	95	152	↓1	Joakim Gunnarsson	1	2
37	0	Kenneth Stockling	7	107	153	Ny	Johan Rosendal	1	3
38	↑14	Gustav Krook	7	126	163	↓3	Simon Fröjd	1	7
39	↓1	Sten Lindstrand	7	138	174	Ny	Matilda Jonasson	1	10
40	↓1	Jörgen Hall	6	47	176	Ny	Emma Jonasson	1	11
41	↓1	Ingemar Bengtsson	6	50	178	↓5	Lars Palmqvist	1	11
					179	↓4	Oskar Olsson	1	12

185	Ny	Stina During	1	15	233	Ny	Hans Rosendal	1	31
190	Ny	Sonja Mellberg	1	16	241	↓8	Johan Nordström	1	34
203	↓6	Harald Nordlund	1	22	242	Ny	Jonathan Emilsson	1	34
204	↓7	Ampai (Kobb) Ratana	1	23	249	↓9	Emma Englid	1	36
208	Ny	Frida Simensen	1	24	250	Ny	Jonathan Ryman	1	36
221	↓7	Nina Gustavsson	1	27	251	Ny	René Rosendal	1	37
222	Ny	Jenny Emilsson	1	27	256	Ny	Ellen Åström Wessel	1	39
232	↓7	Josefine Beazely	1	31					

Barometern

	Plac	↑↓	Namn	Ant	Tot	2002	2003	2004	2005	2006
Div I	1	↑3	Karin Skogholm	5	69	18	17	10	3	21
	2	0	Elias Krook	5	72	8	27	7	8	22
	3	↓2	Mattias Allared	5	74	4	6	19	20	25
	4	↓1	Gustav Krook	5	86	12	4	14	24	32
	5	0	Charlotte Krook Gerger	5	94	11	26	3	37	17
	6	0	Barbro Krook	5	113	25	24	21	10	33
Div II	7	↑5	Lars Samuelsson	4	30	2	8		19	1
	8	↑2	Åke Samuelsson	4	38	19	14		1	4
	9	↑6	Martin Krook	4	40		13	6	1	20
	10	↑6	Per Samuelsson	4	45	24	7	2		12
	11	0	Fredrik Huldt	4	46	3	19		15	9
	12	↓3	Linda Ruthström	4	48	22	5	4	17	
	13	↓6	Maria Ryman	4	65	17	1	18	29	
	14	↓6	Sven Krook	4	67		3	9	25	30
	15	↓1	Sten Tiderman	4	70	28	23		11	8
Div III	16	↑8	Annica Sundeby	3	16			5	4	7
	17	↓4	Bengt-Åke Eriksson	3	33		16	1	16	
	18	↑10	Emil Egerfjord	3	39			20	6	13
	19	↑9	Bo Skoog	3	44			8	18	18
	20	↑15	Sofia Olsson	3	50			23	22	5
	21	↑1	Noriko Krook	3	63		25	24	14	
	22	↓2	Mikael Hansson	3	64	21	15			28
	23	↑10	Maria Mikaelsson	3	79	20	21			38
24	↑12	Mats Adolfsson	3	82	29	18			35	
Div IV	25	↑1	Sanna Öhman	2	18			11	7	
	26	↓9	Robert Tellvik	2	19	9	10			
	27	↓9	Fredrik Klasson	2	24	15			9	
	28	↑3	Tore Eklund	2	24	5				19
	29	↑34	Oliver Gustavsson	2	30				28	2
	30	↓10	Emma Klasson	2	34	13			21	
	31	↓12	Mats Törnros	2	38			12	26	
	32	↑2	Hans-Erik Persson	2	43	23	20			
	33	↑3	Staffan Törnros	2	47				33	14
	34	↓11	Caritha Klasson	2	49	14			35	
	35	↑4	Thomas Eriksson	2	57	27			30	
Div V	36	↑4	Jim Larsson	1	1	1				
	37	↑4	Joakim Gunnarsson	1	2		2			
	38	Ny	Johan Rosendal	1	3					3
	39	↓12	Catharina Ryman	1	6	6				
	40	↑4	Simon Fröjd	1	7	7				
	41	↑6	Jörgen Hall	1	9		9			
	42	↑6	Lars-Ivar Larsson	1	10	10				
	43	Ny	Matilda Jonasson	1	10					10
	44	↑5	Lars Palmqvist	1	11		11			
	45	Ny	Emma Jonasson	1	11					11

46	↓21	Elsa Törnros	1	12	12		
47	↑3	Oskar Olsson	1	12			12
48	↑3	Peter Svensson	1	13		13	
49	↑2	Björn Nyqvist	1	13			13
50	↓14	Helen Törnros	1	15		15	
51	Ny	Stina Daring	1	15			15
52	↓21	Daniel Torén	1	16	16		
53	↑2	Stina Frenth	1	16		16	
54	Ny	Sonja Mellberg	1	16			16
55	↑1	Lisbeth Eurén	1	17		17	
56	↓26	Katarina Karlsson	1	22	22		
57	↑1	Harald Nordlund	1	22		22	
58	↑1	Ampai Ratana (Kobb)	1	23			23
59	Ny	Frida Simensen	1	24			24
60	↑1	Kjell Rindvi	1	26	26		
61	↑1	Nina Gustavsson	1	27			27
62	Ny	Jenny Emilsson	1	27			27
63	↑1	Josefine Beazely	1	31			31
64	Ny	Hans Rosendal	1	31			31
65	↑1	Björn Karlsson	1	32			32
66	↑1	Johan Nordström	1	34			34
67	Ny	Jonathan Emilsson	1	34			34
68	0	Emma Englid	1	36			36
69	Ny	Jonathan Ryman	1	36			36
70	Ny	René Rosendal	1	37			37
71	Ny	Ellen Åström Wessel	1	39			39

Diverse notiser

Det är tydligen något visst med de aderton...

- Maria Ryman blandade ihop begreppen i år. Hon brukar ju komma på 18:e plats. Nu hade hon kommit upp i 18 TM och trodde tydligen att hon måste stanna där. Hon kom med andra ord inte till start, vilket var synd då hon därmed bröt en svit på 15 raka starter.



Sten gjorde comeback

- Bosse Skoog tycks ha tagit upp kampen med Maria om att vara den eviga 18:e. Han kom på denna plats för andra året i rad. Tidigare hade annars Bosse specialiserat sig på att komma 8:a, vilket han varit 3 gånger.

Comeback

- I hård konkurrens med Torbjörn Bergman (f d Eriksson, f d Netz, f d Eriksson) gjorde Sten Svanberg årets mest uppmärksammade come back. 13 år sen senast. Stene slog därmed sin förra come back-notering som var 10 år. Tobbe gjorde come back i år efter 11 års vila.
- Diana Sarmiala gjorde också en intressant come back efter 7 år då hon inte trodde hon startade i årets tävling. Det hela slutade lyckligt med en 6:e plats.

Marthontabellen

- Svenne Krook, fick i egenskap av ledare i Marthontabellen dela ut ett pris i sitt eget namn. Det första Svenne-priset gick till Åke Samuelsson, tvåa i Marthontabellen, med motiveringen "Det är ingen lek det här".
- Sten Tiderman avancerade till 10:e plats i Marthontabellen. Senast han var bland de 10 var 1989. Han har därefter pendlat mellan 11:e och 12:e plats. Det är som sagt ingen lek det här.



Sten klättrade i Marthontabellen

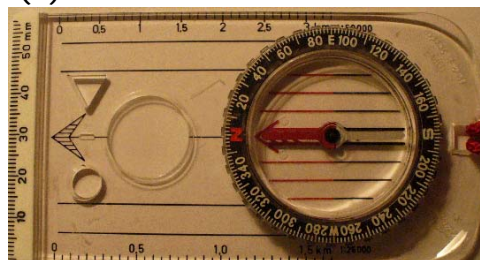
- Mattias Allareds trend efter 6 starter ser lite oroväckande ut.. 1-4-6-19-20-25. Han avancerade dock kraftigt i Marthontabellen.

Barometern

- Annica Sundeby har gjort 3 starka resultat i sina 3 starter i TM. Toppar därmed såväl Div III i Barometern som sin grupp i Marthontabellen överlägset.
- Karin Skogholm återtog ledningen i Barometern efter att ha lånat ut den till Mattias ett år.
- Linda Ruthström missade än en gång chansen att gå upp i division 1 (och ta ledningen) i Barometern. Fyra raka år följdes av en försmädlig uteblivning.

Innovationer

- Tävlingleddaren och innovatören Kalle Ryman testade i år en ny uppfinning på de tävlande. De fick en kompass före start. Denna kompass hade bland annat de goda egenskaperna att:
 - den inte påverkas negativt av lokala magnetfält
 - den inte har någon vätska
 - den inte kan krossas
 - den är supertunn och superlätt
 - norrpilen aldrig darrar eller dröjer
 - norrpilen alltid pekar mot norr (?)



Kompassen visade sig vid närmare granskning vara en fotostatkopia på papper.

Några klagomål lämnades dock inte in av de tävlande varför Kalle räknar med att starta massproduktion av denna fantastiska vara inom kort.



Peo vid datorn

Till sist - Tack till alla 39 tävlande i årets tävling och 266 som hittills varit med någon gång.

Peo tillsammans med Göran, Kalle, Synnöve, Catharina



SM långdistans

I mitten av september begav oss jag och Karin ned till nordöstra Skåne för att tillsammans med resten av Sveriges orienteringselit delta i SM-veckan.

Arrangörerna hade utlovat en krävande vecka med både sugande backar och tekniskt finlir. För att klara av helgen tänkte vi därför att det kunde behövas lite bra uppbackning, och bokade lyxigt boende med helpension bredvid Trolleholms slott (hemma hos Joakims föräldrar).

Under den första tävlingsdagen, långdistanskvalet, var det främst de sugande backarna vi märkte av. Banorna var relativt enkla och innehöll långa löpsträckor. I mitt heat hade vi exempelvis en långsträcka på drygt 1,5 km med i huvudsak stiglöpning ned till sista kontrollen (som var ett ängshörn vid en stigförgrening). De flesta löparna gjorde bra lopp och löpstyrkan blev, med några undantag, avgörande. Jag och Karin gjorde båda hyfsade lopp, men kände att hastigheten inte riktigt räckte till. Jag klarade mig dock precis vidare i mitt heat, medan Karin blev utslagen.



Elsa mot mål på SM



FK Åsen arrangerade långdistansen

Finalbanorna visade sig innehålla betydligt intressantare orientering, då avslutningen gick på en del av kartan som vi inte fått springa på under kvalet, en detaljerad och småkuperad sluttning. Innan man kom dit skulle man dock avverka en dryg halvmil och ganska många av de omtalade sugande backarna. Det var nog fler än jag som var totalt slut vid det laget. Den låga farten i det sista partiet var kanske en bidragande orsak till att orienteringen för mig gick ganska bra på denna del av banan, där annars många hade problem. Däremot lyckades jag göra en riktig nybörjarbom strax innan varvningen: jag letade i fel sluttning, på fel sida om en stor skogsväg. Ibland undrar man ju vad man pysslar med.

Som ni kanske listat ut vid det här laget blev min placering inte särskilt framskjuten. Jag lyckades i alla fall lura med mig tjejen som startade före mig ut på min bom, så henne slog jag åtminstone. En som klarade terrängen betydligt bättre var Sofia, som slog till med en strålande femteplats!

Elsa

Natt-SM 2006

Efter förra årets 13:e plats på Natt-SM var jag sugen på mer och bestämde mig för att flyga ner på tisdagskvällen, springa tävlingen, sova över på av arrangören tillhandahållet hårt underlag, flyga tillbaka på onsdagsmorgonen och åka direkt tillbaka jobbet. Det låter väl som väl spenderad tid?

Jag tog alltså på eftermiddagen bilen från jobbet i Södertälje till Bromma flygplats, flög till Kristianstad med City Airlines som lämpligt nog börjat flyga denna sträcka i slutet av augusti. Från flygplatsen tog jag lokalbussen till Degeberga där samlingsplatsen var förlagd i Degeberga skolas gympahall. Väl där hade jag några timmar till godo innan det var dags att ge sig ut i den mycket dimmiga skånska skogen. Av rapporter från tävlande som anlände senare än jag till gympahallen fick jag höra att det var som att köra runt i mjölk därute. Hmm, det bådade ju inte allför gott för nattorientering.



TC för Natt-SM utan mörker och dimma

Från förstarten utanför gympahallen var det nån kilometers löpning till starten som var belägen på TC. Startmetoden var parstart med två

olika slingor och varvning inne på TC.

Jag startade samtidigt som natträven Johanna Svensson (som jag för övrigt varit ute och bommat med på Natträvarnas natt). Började med att springa samma väg som ovan nämnda natträv och passerade på så sätt hennes första kontroll, dvs min första på andra varvet, innan jag kom ut på stigen och fortsatte mot min första kontroll på första varvet. På väg till tvåan blev dimman total, det var verkligen ingen sikt alls. Efter att ändå ha lyckats lokalisera tvåan och trean blev det en del stiglöpning. Det var som att springa med ledsyn och bara anta att "här svänger nog stigen". Det första varvet gick väl hyfsat förutom att jag missade en stigförgrening i dimman, fick springa runt bland massa brännässlor och leta efter ett grönt kryss samt att jag sprang för långt på en stig.

Så ut på andra varvet efter att ha blivit påhejad av Elsa och Joakim. Andra varvet var lite lättare med fler och längre löpsträckor. Ettan visste jag ju var den satt och jag lyckades också spika den, sprang runtom vägval till tvåan, det fanns ju en del kontinentala backar här i Degeberga. Ju längre bort från TC jag kom desto ensammare blev jag i skogen, det verkade som om alla andra haft det här varvet först! Kontrollerna satt i alla fall där de

skulle tills jag började leta efter en sänka på en brant grön sluttning, jag hittade kontrollvakten men ingen kontroll! Vågade förstås inte gå tillräckligt långt ner i sluttningen av rädsla för att behöva klättra upp igen, men till slut blinkade det till mellan buskarna.

Sen kunde man välja på att klättra upp igen och springa 700 m på en äng. Det kändes ju inte helt lockande på grund av att sikten ute på öppna fält var totalt obefintlig. Jag klättrade istället nedför resten av sluttningen och skulle springa runt på en stig längs med ett vattendrag. Jag hade kommit ikapp en tjej från Stora Tuna och jag kände att jag behövde lite draghjälp. Efter ca 200 m på stigen missar jag en stigmörning och fortsätter på en stig som slutar med återvändsgränd på en tomt. Arg och trött och utan draghjälp genar jag över en sank äng med hög vass eller nåt och kommer tillbaka upp på rätt stig. Suck, på sega ben kom jag i mål efter 96 min på den 9,4 km långa banan, 18 min efter att Johanna Svensson gått i mål som segrare och på en 19:e plats av 36 startande.

Efter dusch och soppa i scoutstugan började jag leta efter nån som visste var jag skulle sova. Det visade sig vara just i scoutstugan där massa glada orienterare satt och åt. Det fanns dock ett litet rum dit jag kunde stänga dörren och krypa ner i min sovsäck.



Karin - ensam från klubben på Natt-SM

Flyget tillbaka gick på onsdagsmorgonen kl sju och jag gick upp kl 5:30 för att hinna med första bussen tillbaka. Dimman gjorde det lite svårt att lokalisera busshållplatsen men jag hängde några Degebergabor som dök upp i mörkret.

Väl på flygplatsen blev det frukost innan planet till Bromma avgick som planerat. Planet som skulle gå till Arlanda strax efter var däremot inställt eftersom planet inte kunna landa kvällen innan på grund av dimman utan istället fått flyga vidare till Sturup. Jag var tillbaka på jobbet vid 9:30-tiden precis när mina kollegor avslutat morgonfiket.

Karin Skogholm



SM medeldistans och stafett

SM-veckan fortsatte i norra Skåne och jag, Eva, Kristina, Karin och Elsa sprang medeldistansen och Diana kom ner till stafetten. Vår chaufför och coach, Johnny var guld värd!

Örkelljunga är ett väldigt litet samhälle. Fem gator utgår från en rondell och när vi testat alla fem beslöt vi oss för att bege oss in på restaurang "Kyparn". Där blev vi betjänade av just kyparen som också visade sig vara kock. Det blev en svettig kväll för henne när vi vill ha en massa mat inför medeldistanskvalet morgonen därpå.

Mätta och belättna begav vi oss tillbaka till vår övernattningsstuga vid ett värdshus utanför Örkelljunga, på väg ner till SM i Skåne.



*Sista kontrollen på medeldistansen
(foto SEPRO)*

Medeldistansen gick mellan Kristiansstad och Bromölla på två berg. Det första berget, som vi alla fick testa på under kvalet, bestod av bokskog och lite grönområden här och där. Det var relativt snabblopt och jag hade en kul halvtimme i skogen. Om jag inte hade tagit ett varv runt en av kontrollerna och kollat dom andra gafflingarna först kanske det till och med blivit final.

Nu var det bara Eva som gjorde ett bravur-lopp. Hon knep, tillsammans med en massa andra sextonåringar, en plats i finalen.



*Kristina gjorde SM-debut
(foto SEPRO)*

Vi testade sedan en ny form av boende "Bo på lantgård" och fick välja och vraka bland boningshusets många rum. Ståndsmässigt boende minst sagt. Det blev en kväll med tv och glass.

Finaldagen blev en lång dag trots att vi bara skulle heja på Eva. Hon gjorde ett bra lopp och blev 27:a. Vi är mycket stolta! Efter finalen gav sig några ut för att kolla hur finalskogen såg ut och vissa andra

gav sig ut på godisvallfärd till kvällens mys. Diana kom ner från Stockholm för att springa stafetten med oss.

Stafettdagen började med att vi körde kontrakurs och hittade oss själva halvvägs till Kristianstad. Som tur var hade vi rätt gott om tid så det blev ingen total katastrof.



Många vindfällen i skogen

Det var bussning från parkeringen till TC och utsikten från bussfönstret var inte direkt munter. Granplantage och Gudruns härjningar hade gjort ett av



*Sofia på väg mot SM-guld
(foto SEPRO)*

Skånes bästa terrängområden till ett plockepinn, det erkände till och med arrangörerna. Upp till kamp minst sagt.

Ingen i klubbens två lag gick särskilt bra, Elsa var nog mest nöjd. Placeringarna blev inte så dåliga ändå, för ingen annan gick bra heller. Däremot sopade Skogsfalken banan med sina konkurrenter och Sofia bärgade ett SM-guld. Grattis!

På hem vägen slocknade vi så fort vi satt oss i bilen. Det är påfrestande att springa SM©!

Emma

Ultralång-SM...

...skulle ju ha avgjorts i våras men då satte snön käppar i hjulet och tävlingen flyttades till hösten. Efter en hel vinter med långpass hade jag varit fit för fight för ultralångdistans men efter höstens hektiska tävlingsprogram kändes långpasssträningen ganska avlägsen. Jag bestämde mig iallafall för att ställa upp och det gjorde även Per Samuelsson.



Kartprov från Ultralång-SM

Tävlingen gick i jungfruliga OL-marker inom Bornsjöns naturreservat där inga tävlingar arrangerats i modern tid (citat från Tullinges hemsida). Detta gjorde ju att man blev extra sugen att ge sig ut och kämpa i 18 resp 25,8 km. H21 hade fyra varv medan vi fick nöja oss med tre, två lite kortare gafflade innan det avslutande långa raka varvet.

Det började ganska bra för mig men sen kom jag tyvärr till fel gaffel och tappade draget. Sprang nästan själv slutet på första varvet, bommade tyvärr lite mer på andra och kände mig väldigt ensam innan jag bytte karta för sista gången och fick sällskap med ett litet gäng inför det sista varvet.

Vi var fyra stycken och tyvärr var de andra lite starkare i löpningen än vad jag var, men istället så bommade de desto mer. Jag trodde jag sett sista skymten av dem inför den

riktiga långsträckan på 3,5 km men väl framme vid kontrollen så hittade jag dem där alla tre. Sen höll vi ihop, men jag försökte ta egna vägval eftersom jag visste att jag inte hade något att vinna på att ligga bakom.

Till näst sista kontrollen var jag först men sen spurtade Anna Elffors från

OK Orion om mig i målfällan. De andra två höll jag bakom mig iallafall och slutade på en 30:e plats av 50 startande (dock inte lika många fullföljande). Det kändes i ben och fötter att jag varit ute i 2 timmar och 38 min.

Sofia sprang som vanligt bra och kom på en 11:e plats, dock bara 11 sek från 5:e platsen.

Per hann dock inte springa lika länge. När han hade 25 km (!) kvar på banan knakade något till i foten och ögonvittnen berättar att han kom linkandes ner från skogen stödd på en pinne. Så istället för 25 km orientering i fin terräng blev det bilfärd till akuten för att röntga men som tur var var ingenting brutet.

Jag hoppas vi har fler deltagare från klubben på nästa års tävling som enligt plan ska gå av stapeln 1 april i Jönköping, vi får väl se vad vädrets makter har att säga om det.

Karin

Lång väntan ...

... på kavleseger!

Om man tillåts vara lite nostalgisk så minns jag att Tumba vann D14-klassen på DM 1979 med Anna Stigberg, Tove Nörgård och Marie Häggstrand i laget. Bingo blev det tre år senare då det blev guld på DM både i D12 och i D14! I de lagen sprang Marie Bentinger, Gunilla Larsson och Karin Axelsson respektive Lillemor Larsson, Monika Axelsson och Ulrika Häggstrand.

Däremellan, 1981, vann vi faktiskt en mycket dramatisk seger i äldre flickklassen på Österåkerskavlen med Petra Käll, Lillemor Larsson och Elisabeth Andrén i laget. Med 60 lag på startlinjen kom Lisa och en tjej till samtidigt till sista kontrollen! Lisa stämplade snabbast och fick ett försprång på fem meter. Var saken klar? Nej! På upploppet fanns två diken och Lisa klarade inte det första utan föll på alla fyra! Kört, trodde vi, men tro det eller ej, i andra diket föll den andra tjejen och Lisa kunde ursinnigt spurta mot mål och en seger med 10 sekunder!

Sedan har det varit lugnt. 1999 klämde dock trion Helén Törnros, Ulla Hammarstrand och Anneli Lindkvist till med en seger i D45 på Tumbas Kavle-DM i närheten av Grödinge kyrka. Jag har en svag aning om några segrar i mindre tvåmannakavlar men inte i några större sammanhang!

Nya segrar

Så hände det! En sällsynt regnig och blåsigt söndag förmiddag slog trion Diana Sarmiala, Karin Skogholm och Elsa Törnros till. Många snackade om en stor sensation, men på sin höjd kan man prata om en liten överraskning. Med tre orienteringsstarka löpare i bra form har man ett perfekt läge i den ofta svårorienterade DM-stafetten.

Diana öppnade mycket starkt och la grunden till segern genom att bara

vara 2.20 efter ledaren på en sjunde plats! På andra sträckan avgjorde nog Karin genom att gå upp i ledningen och ge Elsa ett försprång på hela fem minuter! Karin hade näst bästa sträcktid. Elsa hade fem minuters försprång på Tullinges Tina Junegard och nio minuter på Hellas världslöpare Tanja Ryabkina. Avståndet till Tanja var precis det som Elsa fått strykmed på DM:s långdistans, men då var sträckan tre kilometer längre. Det var lugnt. Elsa gick lugnt och säkert och vann med tre minuter före Tullinge och fem före Hellas! Stort jubel förstås och tårtkalas i Harbro på torsdagen.



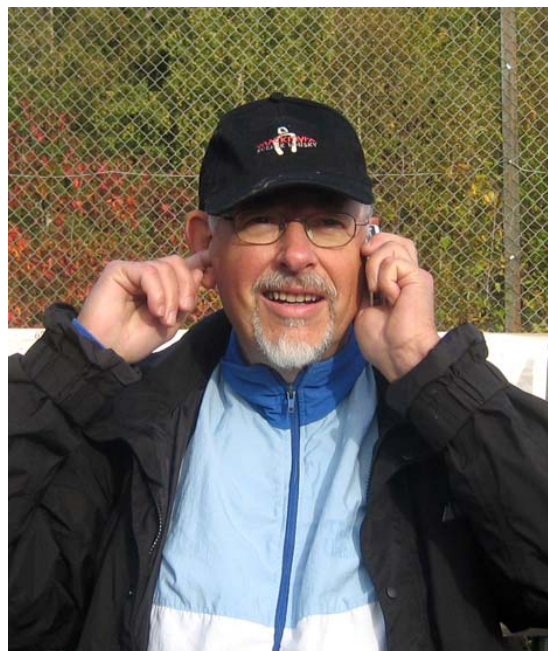
Segerrika kavletjejer

Sedan gick det av bara farten! Samma trio sprang hem den från snö-våren uppskjutna Kolmårdskavlen.



Men det var inte slut med det! Även killarna ville vara med och sola sig i segerglansen! Efter många goda försök stämde det äntligen för alla på Natti-Natti! Det var egentligen bara en som gjorde några missar och det var Ulrik Englund på sista sträckan! Det kunde han kosta på sig med en ledning på 14,23 vann han bara med 9,21!

Enligt nedanstående uppställning kan du se att vi nog hade starkaste laget utan några skador eller förkylningar i sista stund!



Lasse – en nöjd coach

Resultat Natti-Natti

Str	TMOK lag 1	Plac	Tid	Km-tid	Efter/Före
1	Johan Eklöv	5	19,23	7,1	-0,35
2	Lars Strid	1	20,02	7,4	4,41
	Karin Skogholm		21,20	7,9	
	Elsa Törnros		22,48	8,4	
3	Mattias Allared	1	18,51	7,0	14,32
	Per Samuelsson		19,12	7,1	
	Daniel Lind		22,27	8,3	
8	Ulrik Englund	1	23,37	8,7	9,21

Str	TMOK/Skogsfalken/Ringsjö	Plac	Tid	Km-tid	Efter/Före
1	Joakim Gunnarsson	3	19,06		-0,18
2	Markus Fredlund	8	29.07		15.05
	Daniel Torén		29.19		
	Fredrik Huldt		38.10		
3	Camilla Svensson	13	34.35		40.57
	Emma Englid		45.26		
	Annica Sundeby		54.24		
8	Sofia Olsson	12	22,41		40.01

Str	TMOK lag 2	Plac	Tid	Km-tid	Efter/Före
1	Björn Nilsson	15	33,16		14.28
2	Anders Boström	12	23.46		27.57
	Diana Sarmiala		28.31		
	Mats Käll		36.52		
3	Eva Englid	10	29.09		33.15
	Stefan Fredlund		25.53		
	Anders Käll		24.59		
8	Thomas Eriksson	13	31.06		40.44



En klar framgång! Från två felstämplingar till en på årets 25manna! Aldrig har vi haft så många återbud på tävlingsdagen! Det var ett tufft pusslande med reserver t.o.m. under tävlingens gång! Några av våra bästa saknades i förstalaget (Per Samuelsson, Daniel Lind, Johan Irbäck och Micke Hill), så bortsett från felstämplingen så får vi vara nöjda med "69:e placeringen"!

Extra plus för Ronja Hill och Roger Östlund som båda presterade km-tider under 7,0/km. Det gjorde förstås också Johan E, Ulrik E och Lars, men det är ju mer normalt!

I andralaget hade Micke Hill bästa km-tid, 6,4, på den förkortade sista sträckan, men sedan kom framtidslöftena Micke Mellberg, 7,4 och Patrik Axelsson med 7,5. Kul!



Ronja och Hanna – två av de snabba tjejerna i förstalaget



Patrik snabb i andralaget



Starten på 25manna

Inkl 700 m snitsel			Lag 1			Lag 2				
	Längd		Plac	Löptid	Km-tid	Km-tid	Löptid		Plac	
1	7,60	Blå	Johan Eklöv	83	46,23	6,1	9,8	74,31	Daniel Torén	338
2	7,60	Blå	Ulrik Englund	95	48,86	6,4	9,1	68,93	Kjell Ågren	336
3	4,10	Röd	Elsa Törnros	71	31,93	7,8	10,5	43,23	Helena Adebrant	315
			Diana Sarmiala		36,43	8,9	11,2	46,10	Camilla Svensson	
			Terese Eklöv		39,13	9,5	12,9	52,99	Carina Hill	
			Eva Englid		34,81	8,5	9,0	36,81	Emma Englid	
4	2,75	Vit	Hanna Käll	75	24,01	8,7	12,7	34,81	Helen From	297
			Jenny Asztalos		19,70	7,2	13,4	36,79	Maria Fredlund	
			Ronja Hill		18,51	6,7	10,7	29,43	Stina During	
			Matilda Lagerholm		19,73	7,2	7,4	20,31	Micke Mellberg	
5	6,50	Blå	Stefan Fredlund	"94"	56,90	8,8	9,6	62,29	Conny Axelsson	281
			Anders Boström	(Felst.)	46,23	7,1	7,8	50,96	Fredrik Lindström	
			Anders Käll		46,15	7,1	7,5	48,93	Patrik Axelsson	
			Lars Strid		42,40	6,5	8,5	55,19	Anders Karlsson	
6	4,28	Röd	Uffe Lilja	"61"	37,39	8,7	12,6	53,96	Helén Törnros	260
			Arne Karlsson		39,20	9,2	12,6	53,89	Annica Sundeby	
			Markus Fredlund		38,80	9,1	11,3	48,29	Lotta Östervall	
			Roger Östlund		29,01	6,8	12,2	52,19	Åke Samuelsson	
7	4,65	Röd	Mats Käll	"67"	36,20	7,8	13,8	63,99	Olle Laurell	259
			Robert Tellvik		37,35	8,0	10,1	47,15	Anders I Karlsson	
			Björn Nilsson		33,20	7,1	12,6	58,36	Ulrik Lindström	
			Johan Fors		37,36	8,0	9,7	45,15	Thomas Eriksson	
23	3,80	Oran	Staffan Törnros	"76"	36,50	9,6	10,9	41,60	"Jenny" Svensson	244
24	4,30	Blå	Karin Skogholm	"71"	36,05	8,4	10,9	46,69	Lena Ljungberg	245
25	8,80	Blå	Mattias Allared	"69"	61,40	7,0	6,4	42,23	Micke Hill	234
	6,60	omstart	Genomsnittlig km-tid			7,85	10,53			



Många återbud till årets höstresa som gjorde att vi bröt den långa sviten på 39:e placeringar. Med tanke på alla återbud får förstalagets 50:e placering betecknas som väl godkänd! Extra plus den här gången för Karin Skogholm och Hanna Käll på andra och tredje sträckorna. Det stora lyftet svarade mycket glädjande trion Kristina Moberg, Anders Karlsson och Patrik Axelsson för! 22 placeringar från 81 till 59 på 4:e sträckan! Anders Boström gjorde en förnämlig 5:e sträcka innan Eva och Ulrik avslutade suveränt med en uppgång på 15 platser!



Barbro och Jette gjorde säkra lopp

Andralagets bästa tider och under 10,0/km stod Thomas Eriksson och pånyttfödde Ulrik Lindström för. Barbro Pousette var förstås mycket nära med 10,0. Vårt nya stjärnskott Micke Mellberg klarade sin Halikkodebut med glans, 10,5/km!



Camilla och Mario samtidigt mot mål



Mikael gjorde debut på Halikko

Resultat HalikkoViesti

50	Tumba-Mälärhöjden OK 1	Str.tid	Tot.tid	Plac	Km-tid
1.	Mattias Allared	39.28	39.28	87	7,2
2.	Mats Käll	45.27			8,4
	Anders Käl	43.29			8,1
	Karin Skogholm	40.01	1.24.56	79	7,4
3.	Hanna Käll	28.20			9,1
	Jenny Asztalos	28.41			9,3
	Ronja Hill	32.32	1.57.29	81	10,5
4.	Kristina Moberg	36.14			9,3
	Anders Karlsson	31.45			8,1
	Patrik Axelsson	32.06	2.29.35	59	8,2
5.	Markus Fredlund	52.22			8,7
	Anders Boström	45.47			7,6
	Micke Hill	53.37	3.23.13	65	8,9
14.	Eva Englid	31.58	3.55.11	57	8,2
15	Ulrik Englund	52.41	4.47.52	50	6,7

Tumba-Mälärhöjden OK 2	HYLÄTTY (felstämplat)				
1.	Thomas Eriksson	50.34	50.34	136	9,2
2.	Johnny Moberg	1.03.11			11,7
	Fredrik Huldt	56.42			10,5
	Ulrik Lindström	48.00	1.53.46	130	8,9
3.	Barbro Pousette	31.02			10,0
	Jette Axelsson	32.52			10,6
	Micke Mellberg	32.27	2.26.13	119	10,5
4.	Linnéa Svensson	50.33			13,0
	Matilda Lagerholm	51.32			13,2
	Annica Sundeby	45.31	3.11.44	110	11,7
5.	Jonas Isaksson	1.22.20			13,7
	Camilla Svensson	1.21.23			13,6
	Mario Matanovic	1.21.24	4.33.08	120	13,6
14."	Matilda" Englid	HYL.			
15.	Tomas Holmberg	utgått pga av färjavgång			



Starten på Halikkoviesti

Sammanfattningsvis blev hösten en fin stafettsäsong med löften om ännu större framgångar 2007! Det är nu mängden och kvaliteten av

grundträningen avgör hur bra 2007 blir!

Lasse

OL-skytte

Eksjö Garnisons IF ordnade SM-tävlingar i Skillingaryd helgen 21-22 okt. Det var också årets sista tävlingar i både Svenska cupen och Världscupen.

Som vanligt hade TMOK fina framgångar där inte minst Johan tog bronset i Sprint-SM. Han vann också Svenska cupen och var totaltre i Världscupen.

Både Anders Boström och Anders Karlsson vann sina klasser, H18 resp H16 båda dagarna.

Sprint SM

H21

1. Mikko Hölsö, Finland	30.36
3. Johan Eklöv	30.52

H18

1. Anders Boström	27.39
-------------------	-------

H16

1. Anders Karlsson	26.51
2. Patrik Axelsson	28.23

D21

1. Emelie Eklöv, Dalreg IF	27.09
11. Malin Sandberg	34.54

D Vet

1. Ansa Mac Lassen, Den	40.17
2. Eva Boström	49.57

D20

1. Anna Schmitterlöw, P4 IF	48.29
Emma Englid	ej godk

Final Svenska cupen och Världscupen

Klass/ Plac	Namn/klubb	Skytte liggande	Skytte stående	Tillägg punkt-ol	Tid punkt-ol + ol	Totaltid
H21						
1	Mikko Hölsö Finland	2	2	6	84,25	94,25
2	Johan Eklöv	2	8	3	90,44	103,44
H18						
1	Anders Boström	10	14	1	88,31	113,31
H16						
1	Anders Karlsson	12	10	6	77,56	105,56
2	Patrik Axelsson	12	2	15	97,24	126,24
D21						
1	Anna Elffors P10 IF	2	10	6	85,10	103,10
9	Malin Sandberg	4	10	2	110,19	126,19
D Vet						
1	Ansa Mac Lassen, Danmark	4	10	6	113,40	133,4
2	Eva Boström	6	18	39	131,30	194,3
D20						
1	Anna Schmitterlöw, P4 IF	8	10	2	96,49	116,49
	Emma Englid					Ej start

Svenska cupen totalresultat 2006

H21

1. Johan Eklöv	140 poäng
2. Martin Ottosson, GMOK	98 poäng
3. Jan-Olov Svensson, Halmstad Garn IF	95 poäng
28. Anders Boström	22 poäng
33. Mattias Allared	17 poäng
50. Henrik Persson	8 poäng
54. Daniel Lind	7 poäng

D21

1. Emelie Eklöf Dalregementets IF	129 poäng
2. Frida Wallström, GMOK	115 poäng
3. Anna Elffors, P10 IF	115 poäng
7. Malin Sandberg	88 poäng

World Cup totalresultat 2006

M21

1. Mikko Hölsö, Finland	141 poäng
2. Robbin Kantarp, P10 IF	123 poäng
3. Johan Eklöv	118 poäng
36. Lars Strid	36 poäng

W21

1. Carina Svensson, Eksjö Garnisons IF	138 poäng
2. Emma Andersson, P10 IF	137 poäng
3. Marja Kukonlehto, Finland	128 poäng
4. Malin Sandberg	106 poäng
18. Diana Sarmiala	47 poäng
31. Terese Eklöv	19 poäng



Johan tog hem Svenska cupen



Anders K, Patrik och Anders B – framgångsrika OL-skyttar

Natt-KM 11 oktober 2007

Natt-KM ordnades i år av Tullinge SK och gick vid Rödstu Hage i Uttran, Tumba

Tyvärr var det inte så många deltagare från TMOK, måhända var många fortfarande trötta efter 25mannakorten några dagar innan.

Danne och Sofia tog hem senior-klasserna klart. Grattis!



Danne och Sofia vann H21 resp D21

Resultat

H21 8000 m

1. Daniel Lind 65:09
2. Mattias Allared 73:54
3. Anders Boström 81:13

H40 5810 m

1. Thomas Eriksson 64:29
2. Staffan Törnros 96:46

H16 4940 m

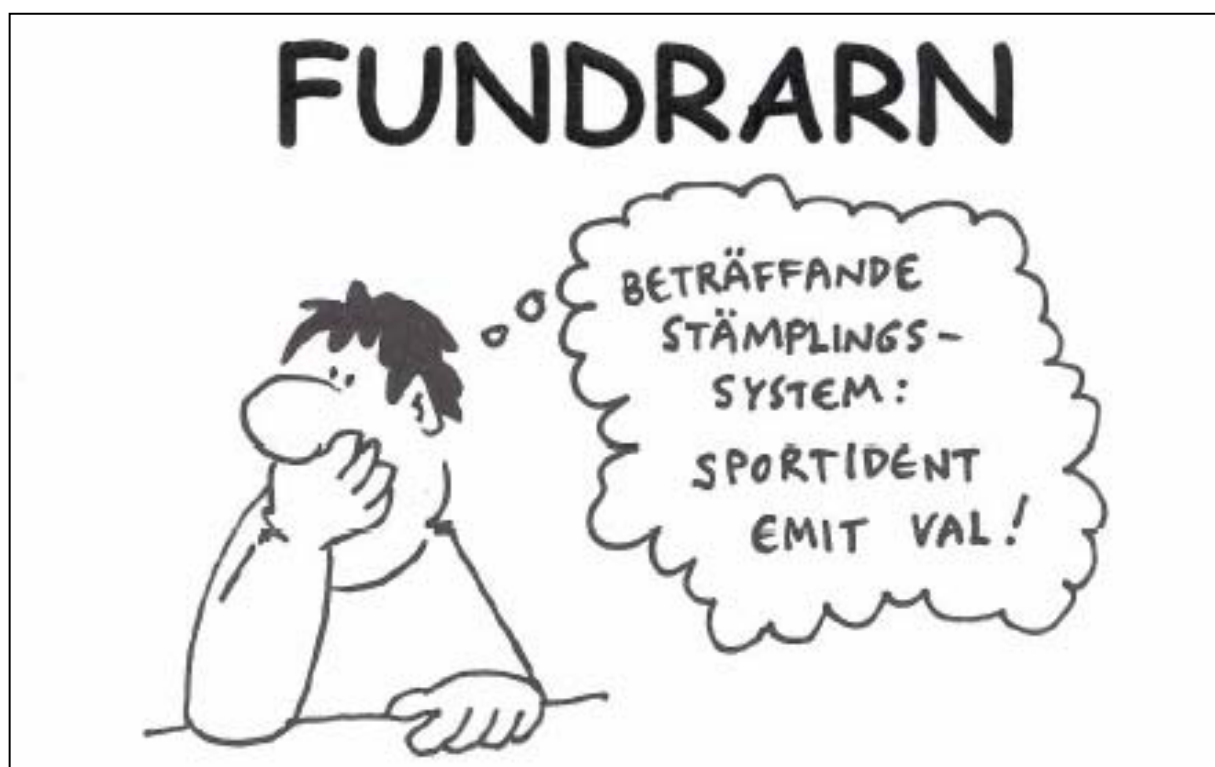
1. Markus Fredlund 55:36
2. Anders Karlsson Ej godkänd

D21 5810 m

1. Sofia Olsson 57:48
2. Karin Skogholm 66:20

D16 3830 m

1. Eva Englid 46:09
2. Jenny Asztalos 53:07



Ungdomarnas Natt-KM

Den 16 oktober arrangerade Tullinge SK Ungdoms Natt-KM för Tullinge, OK Södertörn, Snättringe och TMOK. Från TMOK var det sex tuffa ungdomar som var med.

Prisutdelningen hade vi i samband med ungdomsavslutningen på Lida.

Till nästa år tycker jag att fler ungdomar skall vara med, för nattorientering är ju bland det roligaste som finns!

Lotta Östervall

Resultat

D10 2110 m

1 Sonja Mellberg 19.46

2 Ellinor Östervall 26.28

H10 2110 m

1 Jonathan Östlund 25.53

D14 2160 m

1 Frida Simensens 24.58

2 Stina During 26.03

H14 4540 m

1 Mikael Mellberg 64.10

Ellinor

Sonja

Mikael, Sonja, Stina, Jonathan och Ellinor får sina pris (Frida saknas på bilden)





MIK Ungdom



Så var höstsäsongen till ända, men det behöver inte betyda att det är slut på orienteringen för i år. Nej, vi kommer att ha aktiviteter och träningar som vänder sig särskilt till ungdomar även under vintern. Ett program kommer inom kort att skickas ut till berörda ungdomar.



Diana har ansvarat för ungdomarna

Vad har hänt under hösten då? Självklart har vi haft en ungdomsträning i veckan. I slutet blev det en hel del nattorientering, vilket verkar ha mottagits med skräckblandad förtjusning.

Säsongens måndagsträningar avslutade vi med sedvanlig Kola-OL (kontrollplockning, med godis som poäng vid varje kontroll) och med utlottning av priser. Lotter skrapar man ihop genom deltagande på träningar och tävlingar (en lott för träning, två lotter för tävling). Priserna var orienteringsanknutna, bl a gick det att få kompass och SportIdent-pinne.

Glädjande nog har vi haft ett flitigt tävlingsdeltagande bland ungdomarna. Ser man till statistiken så

har vi nästan lika många "starter" på tävlingar som på träningar! Det är också många som har prövat på kavlar i år och vi har haft debuter i Österåkerskavlen och på Natti-Natti, 25manna och Halikko under hösten.

Ungdomsavslutningen hade vi tillsammans med Tumba och vad kan man säga, vi hade tur med vädret! Läs mer om avslutningen på annan plats i tidningen.

Närmast på tur för ungdomarna är första deltävlingen i Vintercupen 14 november kl 18 i Västertorp. Vintercupen består av fyra klubb tävlingar, två före jul och två efter. Det är en "tävling" för alla, oavsett ålder och ambitionsnivå, med inriktning på skoj orienteringsmoment. Ett handikapps system gör att vem som helst kan vinna.

Vi kommer också att från december till februari ha lördagsträningar för ungdomar tillsammans med andra söderklubbar. Den första går av stapeln den 2 december med Snättringe SK som arrangör. Mer om ungdomsträningarna skickar vi ut till ungdomarna och det kommer också att finnas med i Kalendern på www.tmok.nu.

Så nu drar vi igång med vinterträningen!

**MIK:s ungdomskommitté genom
Diana**

I skrivande stund har vi precis haft ungdomsavslutning tillsammans med Mälarhöjden vilket blev en mycket lyckad och solig dag på Lida.

På ungdomsträningarna på måndagar har vi haft mellan 10 – 25 ungdomar beroende på väder och vind. Några ungdomar har tyvärr slutat under terminens gång men trots detta kan vi se ett ökat antal nya ungdomar i klubben.

Vi tar nu några månaders uppehåll och kör igång igen med teori och väderanpassad aktivitet efter jul- och nyårshelgerna. Om det blir snö kommer vi att köra någon slags skidträning och vid barmark blir det orienteringsträning. Mer information om detta kommer senare. Så vi ser fram emot att träffa ungdomarna igen efter helgerna.

Vi kommer att ägna all energi åt dessa ungdomar i vår och förmodligen inte köra igång en ny nybörjar-

kurs. I så fall behöver vi fler ledare. Om det är någon som är intresserad att vara ungdomsledare och köra igång en nybörjarkurs kontakta då mig. Som jag tidigare har påpekat är det viktigt att vi satsar på ungdomar för klubbens framtid.

Vårt mål till nästa säsong är att få ut så många ungdomar som möjligt på individuella tävlingar och på stafetter.

I år tänkte vi ha ett luciatåg som kommer att vara efter träningen den 14:e december. Ansvariga för detta är Ronja Hill och Jenny Asztalos. Om ni är intresserade att vara med tag då kontakt med någon av dem så snart som möjligt.

Camilla



Ett av lagen vid ungdomsavslutningen - Jonas, Johan, Fanny, Ellen Å och Anders

USM | 2006 RONNEBY OK

USM-lägret



Eva var med på USM-läger och USM

I somras var jag på USM-läger i Ronneby i Blekinge. Vi var ett stort gäng från Stockholm som åkte ner

tillsammans i en buss. Lägret höll på i tre dagar och vi sprang fyra ol-pass. Två av träningarna blev man skuggad av ledarna som följde med. Efteråt fick man kommentarer på hur man sprungit, vad som gick bra och vad man behövde tänka på.

Mellan träningarna badade vi och umgicks. På sista kvällen var det återigen dags för "Garrys roliga lekar", det var bland annat norsk fylla mm. Vi var indelade i olika lag å ledarna delade ut poäng för de olika grenarna.

Lägret var i Blekinge eftersom att själva USM skulle gå där så att vi fick träna i liknande skogar. Lägret var jätteroligt och det var bra att bli skuggad.

Eva Englid

USM

Själva USM gick på hösten och vi bodde på Kallinge garnison. På lördagen sprang man individuellt och på söndagen var det en distriktsstafett då man tävlade för Stockholm.



Även Ronja och Jenny var med på USM

Vi var tre stycken från klubben; jag (Eva Englid), Jenny Azstaloz och Ronja Hill. På fredagen när vi kom var det invigning, då hade alla stockholmare på sig sina ol-tröjor som vi hade fått. Så det syntes ganska tydligt vilka som var stockholmare. Invigningen var väldigt häftig och Ronneby alternativkonst var där och jonglerade med eld. Eftersom att vi var från Stockholm skulle vi synas och höras mest, och det lyckades vi ganska bra med.

På lördagen var det den individuella tävlingen. Skogen var väldigt fin och inte så jättekuperad, banan var klurig och rolig. För mig gick det ganska bra förutom att jag sprang kontrakurs ut från en kontroll, men jag lyckades styra upp det och hamnade på en åttonde plats. Detta var mitt andra år som jag sprang så jag var inte så nervös. Jenny hade varit sjuk innan så hon slutade 66:a och Ronja kom 42:a.

På kvällen var det prisceremoni med prisutdelning och lite senare disco. Ettan till tian fick pris.

Dagen efter var det distriktsstafett. Vi hade målat oss med ansiktsfärg i Stockholms färger (rött och vitt) och hejade. Jag är nöjd med min placering och vi i Stockholm lyckades med vårt mål; att vara störst, bäst och vackrast!

Eva Englid



En del av det tuffa stockholmsgänget vid invigningen

USM Resultat D16 4610 m (105 startande)

1.	Sara Nilsson	OK Tisaren	39:14
8.	Eva Englid	Tumba-Mälarhöjden OK	44.23
42.	Ronja Hill	Tumba-Mälarhöjden OK	53.32
56.	Jenny Asztalos	Tumba-Mälarhöjden OK	59.59

Ungdoms-KM vid Söderby sjukhus

Den 11 september arrangerade Tumba klubbmästerskap för både Mälardalens och Tumbas ungdomar upp till 16 år. Hela 27 ungdomar deltog.

Jag stod som tävlingsledare och banläggare. Till min hjälp hade jag Pär Ånmark och Mario i sekretariatet.

Patrik Axelsson, Anders Karlsson och Lennart Hyllengren hjälpte till att hänga ut kontroller. Övriga som också hjälpte till var Lotta, Barbro, Johnny, Kristina, Anders och Linnea. Ett stort tack till er alla som gjorde det till ett lyckat arrangemang.

Camilla

Resultat

H14 3610 m

1	Stefansson, Elis	40:18
2	Mellberg, Mikael	49:22
3	From, Erik	68:27
4	Eifrém, Philip	71:47
5	Wedin, Emil	77:00

H12 2540 m

Stenqvist, Oscar ej fullf.

H10 2530 m

1	Zackrisson, Viktor	29:54
2	Östlund, Jonatan	31:00
3	Zackrisson, Alexander	31:43
4	Giberg, Johan	35:16
5	Hjertström, Jon	42:15

D14 3610 m

1	During, Stina	53:28
---	---------------	-------

D12 2540 m

1	From, Helen	38:56
2	Jonasson, Matilda	42:40
3	Olausson, Olivia	44:02

D10 2530 m

1	Engberg, Ellen	24:36
2	Eifrém, Mikaela	24:45
3	Mellberg, Sonja	27:14
4	Hylander, May	30:18
5	Persson, Hanna	30:23
6	Östervall, Ellinor	30:39
7	Varpula, Linnea	31:40
8	Garis, Sima	35:44
9	Varpula, Beatrice	40:13
10	Persson, Emma	42:58
11	Ehnroth, Isabelle	43:39
12	Åkerblom, Märta	50:52



Starten vid Ungdoms-KM

Ungdomsseriefinal

Sundbybergs IK ordnade Ungdomsseriefinalen vid Ursvik den 23 sep. Tävligen hölls i ett underbart höstväder och från Tumba-Mälarhöjden OK deltog 28 ungdomar. Resultaten ser ni här nedan och totalt kom TMOK på en utmärkt 9:e plats av 28 deltagande klubbar. Förutom finalen räknas resultaten från två kretstävlingar i maj och en regiontävling i augusti in i den sammanlagda poängställningen.



Sonja visar hur hon sprang

Klass	Plac	Namn	Tid
Insk		Viktor Zackrisson	Godk
U1 p	44	Alexander Zackrisson	33:01
U1 f	28	Moa Hill	33:49
U1 f	34	Vilma Nykvist	43:39
U1 f	35	Isabelle Ehnroth	45:11
U2	40	Mikaela Eifrém	31:12
U2	41	Ellen Engberg	31:17
U2	44	Filip Eifrém	34:10
U2	45	May Hylander	34:47
U3	18	Stina During	41:15
U3	22	Rasmus Nykvist	42:48
U3	26	Mikael Mellberg	47:25
H10	31	Pontus Egeberg	41:18
H12	39	Jonas Ehnroth	89:02
H16	17	Anders Karlsson	47:31
H16	20	Markus Fredlund	48:30
H16	23	Patrik Axelsson	49:41
H16	45	Erik From	82:55
H16		Johan Rosendahl	Ej god
D10	9	Sonja Mellberg	29:39
D12	30	Helen From	41:56
D12	34	Olivia Olausson	44:29
D12	36	Matilda Jonasson	46:34
D12		Ellen Åström Wessel	Ej god
D14	11	Hanna Käll	43:49
D16	6	Eva Englid	36:18
D16	15	Jenny Asztalos	44:29
D16	18	Linnéa Svensson	46:41

Österåkerkavlen

Den 30 september gick ungdoms-stafetten Österåkerkavlen av stapeln samtidigt var det medeldistanstävling för alla över 21. Från klubben hade vi endast med ett D12-lag. Laget bestod av Oliva Olausson,

Sonja Mellberg och Ellen Åström-Wessel. Ett stort grattis till dessa tre tjejer som alla gjorde en stark insats.

Camilla

HARBROFAJTEN

Efter elva gånger känns det som om denna tävling för femteklassare har blivit en klassiker. Under de första tio gångerna var Håkan Allinger tävlingsledare. Denna, den elfte gången hade jag tagit över stafettpinnen för att föra vidare, vad jag tycker nästan är vårt främsta varumärke. En tävling med så många elever, som får prova på orientering.



Dags för start i Harbrofajten

Det var inte svårt att vara tävlingsledare med den hjälp jag fick. Olle Rudin, såg till att alla kontrollställningar och kontroller var på plats. Lasse Stigberg skötte som tidigare sekretariatet och Håkan Allinger bidrog med både teoretisk och praktisk hjälp. Liksom tidigare år ställde många andra funktionärer upp, både från orienteringsklubben och kamratklubben. Utan deras hjälp hade det inte hade kunnat bli en så bra tävling. Eller som jag skrev i tackbrevet till funktionärer och markägare "Duktiga funktionärer, pigga och trevliga deltagare, välvillig markägare och vackert väder gjorde att det blev en propagandadag för orientering och IFK Tumba."

Totalt startade 17 klasser, och 427 elever var anmälda. Segrade gjorde Trädgårdsstadsskolan från Tullinge. De var debutanter, så det var verkligen en debut som heter duga. Två var Skogsängsskolan klass 5 A och trea kom Rönninge skola klass 5 C med Kassmyraskolan klass 5 C hack i häl. Medelpoängen var hela 25,5 och några patruller hade till och med samlat ihop 44 poäng, vilket är full pott. Segrarna hade fått ihop en medelpoäng av så mycket som 30,5.

Efter att ha berättat allt detta om tävlingen kanske någon undrar vad Harbrofajten är? Det är tävling för femteklassare i Botkyrka och Salem, där varje deltagande klass utgör ett



Segrande klass

lag. Det gäller sedan att hitta så många som möjligt av de 22 kontrollerna, där varje kontroll ger två

poäng. Totalpoängen delas med antalet elever, och på så sätt räknas medelpoängen ut.

Efter avslutad tävling, bjöds på saft, varefter medhavd matsäck kunde intas i avvaktan på prisutdelning.

Klockan tolv avslutades som sagt det hela med prisutdelning, en jublande tillställning, där varje lag jublar i högan sky när deras resultat läses upp. På något sätt är Harbrofajten en trivseldag från början till slut, väl värd att bevista. Så nästa år den 13 september är det dags igen.

Lennart Hyllengren
Tävlingsledare



Jubel vid prisutdelningen



Handslaget



Åke, Kalle och många andra från MIK har under hösten fortsatt att arbeta med Handslaget. Det är inget litet jobb som de har gjort och det har också genererat mycket pengar åt Mälarhöjdens IK.

Det är många skolor som varit intresserade av hjälp med orientering och konceptet är i allmänhet att Åke m fl träffar eleverna vid två tillfällen. Först en teorilektion där man visar ett bildspel, går igenom karttecken m m. Vid ett senare tillfälle kommer den praktiska delen där eleverna får komma ut i skogen. Under hösten har så här många elever deltagit i Handslagetaktiviteterna:

Hägersten

Mälarhöjden skola	187 elever
Fruängens skola	98 elever
Västertorp	72 elever

Skärholmen

Bredängsskolan	100 elever
Slättgårdsskolan	113 elever
Sätraskolan	119 elever

Totalt 689 elever

Nu har Åke, som tur är, inte alls varit ensam om det här arbetet. Här är några insatser från andra inom klubben (ursäkta om jag missat någon):

Kalle Ryman har varit med och planerat arbetet (och var Åkes parhäst under våren).

Sten Tiderman, Bengt Huldt, Krister "Krilla" Eriksson och Harald Nordlund har ofta hjälpt till vid orienteringarna Birgitta Samuelsson har varit med både i skolan och som kontrollvakt.

Mattias Allared har ritat skolkarta över Västertorp och över Lugnetparken, samt hjälpt till med kontrollutsättning och banförslag.

Mikael Hansson har ritat en stor del av en skolkarta över Vårberg, samt

hjälp till med kontrollutsättning och som kontrollvakt.

Karin Skogholm har hjälpt till med kontrollutsättning och banförslag.

Per Samuelsson har ritat skolkarta över Fruängen och gjort ett antal kartutsnitt.



Mälarhöjdens skola – nästan 200 elever har deltagit i Handslagetaktiviteter

Dessutom har man haft bra hjälp av lärarna på respektive skolor. De har också varit riktigt nöjda med samarbetet vilket framgår av några tackbrev som Åke fått från ett par lärare.

Från Eva-Lena Hillborg i Fruängen
"Har nu utvärderat orienteringsdagen och kan bara konstatera att den var hellyckad!!! Lärarna har fått skriva en utvärdering och det är bara positiva ord om alla som arrangerade dagen, platsen, informationen, eleverna och allt annat. Eleverna i åk 4 och 5 har fått en skrivuppgift och det är fantastisk roligt att läsa - många trodde de skulle gå vilse och beskrev hur pirrigt det var innan, och hur glada de var när de klarade kontrollerna. De har också lärt sig att bli a passa kartan, läsa kartan, använda tumgrepp mm och alla har haft en rolig dag! Kul!"

Från Nadja Nordmyr i Västertorp
"Vilket sanslöst gäng NI är!!! Ni är verkligen mina hjältar! Att finnas till där i skogen för oss... för OSS! Att sedan vara helt kolugna, att ställa upp på våra önskingar(knappt utan förvarning) och vara gulliga med barnen. Jag säger bara det: Åke,

*Bengt och Krille, NI ÄR FANTASTISKA!!!
Jag är evigt tacksam för er ovärderliga hjälp i skogen."*

Åke räknar med att det blir mer av Handslaget under våren 2007. Bara i Hägersten är det fem skolor som vill ha hjälp. Förutom de tidigare skolorna har Hägerstensåsens och Hägerstenschamnens skolor tillkommit. Dessutom är det ungefär lika många skolor i Skärholmen som vill ha hjälp.

För att orka med det här arbetet behöver Åke fortsatt, och helst ännu mer hjälp, från andra klubbmedlemmar. Har du möjlighet att göra en insats (stor eller liten) så kontakta gärna Åke.

Förutom den rejäla ekonomiska vinsten för klubben är det här en bra möjlighet att rekrytera nya ungdomar till vår nybörjarverksamhet.

Sammanställt av Helen



Åke – drivande bakom Målarhöjdens Handslagetaktiviteter

Ungdomsavslutning

Lördagen 28 oktober var det avslutning på hemlig ort för klubbens ungdomar. Kvällen innan blåste det halv storm och det verkade osannolikt att solen skulle skina från en klarblå himmel dagen efter, som SMHI hade lovat. Men sol blev det och en jättefin dag för ungdomar, föräldrar, syskon och ledare.



Dags för upp-och-ner-OL i skidbacken

Efter sammanstrålning vid Lidas parkering delades alla in i lag med fyra eller fem i varje. Fem ungdomslag, två föräldralag och ett syskonlag blev det. Första grenen var ordjakt. Det fanns nio kontroller med en bokstav vid varje som rätt ihopsatt blev ett ord. Lagen fick en karta var om jag inte minns fel och så fick de dela upp sig och köra på kartminne eller springa alla tillsammans, det var upp till varje lag att bestämma. Det gällde förstås att så snabbt som möjligt klura ut ordet och ha alla lagmedlemmar i mål. Snabbaste laget löste uppgiften på imponerande 19 min.

Efter lite varm saft drog vi vidare mot nästa gren som var sifferjakt. Alla lag hade varsin färg och det

gällde att springa runt i ett litet skogsområde och hitta siffror från 1-10 i rätt ordning och i lagets färg. När alla i laget samlats vid ettan fick man springa vidare och leta upp tvåan osv.



Gula laget Märtha, Stina, Beatrice Philip



Röda laget Emil, Linnea, Sonja, Ellen E

Tredje grenen var upp-och-ner-OL i skidbacken. Lagen startade ett i taget och sprang eller gick en OL-bana upp till toppen av skidbacken. Efter att ha pustat ut en stund var det dags att starta om och springa en annan bana nedför. Snabbast av alla var Micke Mellberg som tog ut

sig rejält och var riktigt trött när han kom upp till toppen. Bra jobbat! Totalt var också lag orange snabbast och inför sista grenen var de i klar ledning.

Nu började det kurra lite i magen men för att hitta till maten fick lagen ge sig ut på skattjakt. Efter diverse ledtrådar, pussel och flaskposter hittade de så småningom upp till McSkogis där Christian och Lovisa grillade hamburgare! Högst upp på berget satt vi sen i solen och smaskade medan det blev prisutdelningar för natt-KM samt dagens aktiviteter förstås. Segrade gjorde lag orange med Mikaela, Helen, Micke och Jon. Grattis och bra kämpat alla lag!!

Ungdomsledarna och arrangörerna

Johnny, Kristina, Barbro, Mario, Diana, Camilla, Elsa, Staffan, Lotta, Christian och Karin (vid tangentbordet)



Det segrande orange laget med Jon, Mikaela, Helen och Mikael

Prispallen 2006 t o m 12 nov

2:a plats
Vallentuna-Össeby lång 9/9 Anders Boström H18 Eva Boström D35M Kristina Moberg D18
Trosa Skogslopp 10/9 Matilda Lagerholm D18 Eva Boström D45M Marcus Fredlund H16 Arne Karlsson H45 Patrik Adebrant Ö8
Skarpnäcks OL lång 16/9 Björn Nilsson H21 Ulrik Englund H35
Åkersorienteringen 17/9 Sven Karlsson H75
Golden Weekend E2 24/9 Elsa Törnros D21E
Österåker medeldistans 30/9 Carina Hill D40
Helg utan Älg 21/10 Arne Karlsson H45
Kringelträffen medel 22/10 Hanna Käll D14
Höstlunken 5/11 Anders B/Patrik A H17-20
Hellas Ultralång-DM 12/11 Karin Skogholm D21 Mattias Allared Ö9

1:a plats
Vallentuna-Össeby lång 9/9 Lars Strid Ö7
Trosa Skogslopp 10/9 Emma Englid D18 Anders Boström H18 Lena Ljungberg Ö7
Åkersorienteringen 17/9 Eva Boström D45M
Natti-Natti 20/9 Tumba-Mälarhöjden OK 1
Långhundra IF lång 24/9 Ulrik Englund H35
Haningträffen 24/9 Anders Boström H18
Kolmårdskavlen 1/10 D21 (Diana, Karin, Elsa)
Skol-SM publik sprint 21/10 Carina Hill D35
Kringelträffen medel 22/10 Karin Zackrisson Ö2
Höstlunken 5/11 Ulf Lilja Ö7
Hellas Ultralång-DM 12/11 Elsa Törnros Ö7

3:e plats
Vallentuna-Össeby lång 9/9 Barbro Pousette D35M
Trosa Skogslopp 10/9 Jette Axelsson D45
Skarpnäcks OL lång 16/9 Anders Boström H18 Patrik Axelsson Ö7
Härlöv SM publiktävling 16/9 Karin Skogholm Öppen D21
Ungdomsseriefinalen 23/9 Mats Käll Ö8
Haningträffen 24/9 Olof Rudin H70 Tommy Wedberg Ö7
Kolmårdskavlen 1/10 D16 (Ronja, Jenny, Linnea, Eva)
Kringelträffen medel 22/10 Helen Törnros D55 Matilda Lagerholm D18 Karin Lindsten Ö7
Höstlunken 5/11 Elsa Törnros Ö7

Totalt hittills under 2006 (hela 2005)

68 (70) 2:a platser

65 (48) segrar

65 (40) 3:e platser

Lite statistik från prispallen 2006

63 olika TMOK-are, varav 30 damer och 33 herrar, har varit på prispallen totalt 198 ggr under 2006

Toppen ser ut så här:

15	Helen Törnros
13	Karin Skogholm
12	Elsa Törnros
11	Ulrik Englund
9	Anders Moberg
9	Anders Boström



Helen – flitigast på prispallen

Mer statistik

Det kommer också mer och mer statistik på Internet. Dels finns det en del statistiksidor på Sverigelistan, bl a personliga resultatkort.

Alldeles nyligen har det också lanserats en ny sida som innehåller mycket spännande information för statistikfreaks. Här är adressen: <http://oxtract.se>

Där kan man bl a se följande

- 70 herrar och 64 damer har fullföljt någon tävling för TMOK under året. Totalt har TMOK-are deltagit på 127 olika tävlingar under 2006.
- Carina Hill är den som deltagit på flest tävlingar under året, 48 st, vilket ger henne en 9:e plats i Sverige. Herrarna har inte alls varit lika flitiga. Där är Pär Åhnmark flitigast med 28 tävlingar.
- Karin är den som sprungit längst i klubben, totalt har hon sprungit

251.664 m på sina 43 tävlingar. Bland herrarna är det Mattias som sprungit längst 136.367 m fördelat på 23 tävlingar.

- Bästa kilometertidsnittet bland herrarna har Ulrik Englund med 6:56 min/km, följd av Mikael Hill med 7:15 min/km. På damsidan är Elsa Törnros snabbast med 8:31 min/km, men Karin skuggar med 8:46 min/km.
- Karin står dock för den snabbaste km-tiden på ett enskilt lopp (sprint ej medräknat) med 7.12 min/km. Ulrik står för den snabbaste tiden bland herrarna med 5.19 min/km.

Mycket mer statistik kan man hitta på Oxtract. Sidan är under uppbyggnad och ännu mer information kommer att finnas där. Än så länge finns endast svenska tävlingar med och stafetter saknas för tillfället.

Studiecirkel i ol-teknik

För den som vill förbättra sin ol-teknik finns nu chansen att anmäla sig till en studiecirkel på temat. Cirkeln kommer att hållas vid 5 tillfällen i samband med torsdagsträningarna i Harbro.

Syfte

Målet med cirkeln är att deltagarna ska lära sig nya strategier och tekniker att använda i skogen, eller bli medveten om de strategier man redan använder.

Innehåll

Studiecirkeln kommer att vara uppbyggd kring olika teman som Sträckplanering, Kontrolltagning, Vägval, Att genomskåda banläggaren etc.

Kurslitteratur

Vi kommer att utgå från materialet "Full koll" från SOFT, som innehåller teori, övningar och diskussionsfrågor kring respektive tema.



Kurslitteratur Full koll

Upplägg

Cirkeln kommer att bestå av 5 träffar under vintern, i anslutning till torsdagsträningarna. Formen är klassisk studiecirkel, där vi i grupp/grupper om ca 4-6 personer diskuterar och lär oss av varandra. Förhoppningsvis kommer det även kunna bli vissa inslag av föreläsningar.

Deltagare

Studiecirkeln riktar sig främst till ungdomar och juniorer, men även övriga klubbmedlemmar är givetvis välkomna att delta. Det är värdefullt om några rutinerade orienterare vill delta för att dela med sig av sina kunskaper.

I första hand är cirkeln tänkt för orienterare som redan behärskar en orange bana. Om intresse finns för en cirkel på mer grundläggande nivå kan vi säkert ordna en grupp för det också.

Kostnad

Cirkeln kommer att vara gratis eller billig, beroende på hur mycket stöd vi får av SISU till att köpa in kursmaterialet.

Anmälan

Anmäl er via klotterplanket eller mail till elsa_tornros@hotmail.com snarast. Anmälan är bindande (men givetvis är man inte tvungen att delta vid alla kurstillfällena).

Elsa Törnros



Inbjudan till Vintercupen 2006-2007



Vintercupen är en träningstävling för alla i klubben. Tack vare det unika handikappsystemet kan alla tävla mot alla, ung som gammal.

Vinterns program ser ut som följer:

	Datum	Plats	Arrangör
Deltävling 1	Tis 14 nov	Västertorp	Per o Sofia
Deltävling 2	Tors 14 dec	Harbrostugan	Mattias o Karin
Deltävling 3	Tis 16 jan	Västertorp	vakant
Final	Tors 15 feb	Harbrostugan	vakant

I Västertorp behöver man ha reflexväst eller andra reflexer men oftast inte pannlampa. I Harbro behöver man alltid pannlampa.

Tävlingsmetoden kan vara i princip vad som helst, det är upp till varje arrangör att bestämma. Det enda som är säkert är att det är kul och bra träning att vara med!

Kolla alltid www.tmok.nu för senaste information angående anmälan och utrustning för respektive deltävling.

Frivilliga att arrangera deltävling 3 samt finalen får gärna höra av sig t ex på klotterplanket. Nytt för i år är att de två bästa deltävlingarna + finalen räknas i totalen så man behöver inte förlora poäng på att arrangera! För totalsegraren hägrar sedan det prestigefyllda vandringspriset ba-Mä!

Välkomna!



Så här såg kartan ut vid en Vintercup i vintras

Träningsläger Spanien 2007

Nästa år flyr vi vintern för att åka på träningsläger i solen. Vi kommer åka v.11 (lör 10 mars - lör 17 mars) och platsen blir Guardamar del Segura, Alicante, Spanien. Vi kommer att utnyttja det träningspaket som O-travel har tagit fram. Vilket innebär att det finns träningar på ca 20 kartor att välja mellan. I skrivande stund är det 25 anmälda!

Vi kommer att bo i bungalows på Marjal Sports som ligger i anslutning till den skog ni ser på en av bilderna.

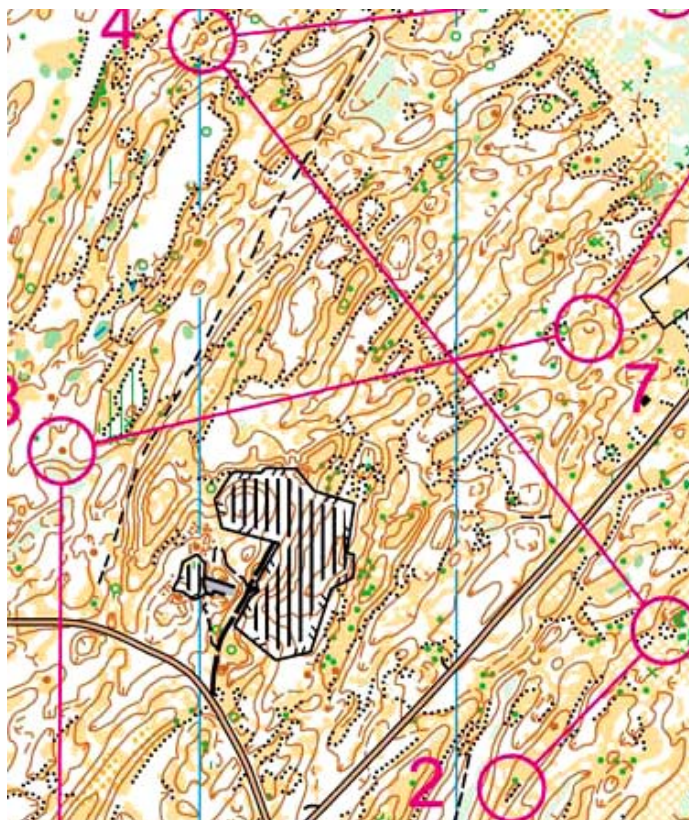
Priset för resan blir ca 3650:- för HD16 och yngre och för övriga 4300:-. I priset ingår flyg, boende, träningar, hyrbil, mm. Det som inte ingår är bensin och mat.

Vill du anmäla dig kontakta mig (Mattias Allared, 0708-250458) snarast, det finns plats för fler men flygbiljetterna blir dyrare för varje dag! För de som redan anmält sig kommer biljetterna att kosta ca 1700kr (inräknat i priset ovan), men för er som inte gjort en anmälan ännu kommer lägret att bli lite dyrare då priset för ert flyg kommer att bli lite dyrare.

Vill ni ta med er golfbag ner måste ni höra av er till mig så att jag kan boka plats på flyget för dem. Kostar lite extra men inte så mycket.



Bungalow på Marjal Sports camping



En av kartorna nära Marjal Sport

Mer information om Marjal Sport

Boendet blir i bungalows med terrass där det ingår:

- Kök med köksutrustning
- Lakan och handdukar
- TV
- Air condition
- Parkering för bilen

På campingområdet finns också ett toppmodernt sportcentra och deltagare i Träningscamp Alicante får gratis utnyttja följande:

- Sal för aerobics
- Gym med cyklar och roddmaskiner
- Gym för styrketräning
- Inomhuspool 30 grader
- Jacuzzi för ca 15 personer (35 grader)
- Bastu
- Basket/handboll/fotboll utomhus



Sjukgymnast och massör finns till reducerad kostnad

Övrigt

- Utomhuspool 1100m2
- Internet, 1 euro/30 min
- Sal för möten
- Restaurang
- Affär

Skog i anslutning till vårt boende

Mer information kan ni hitta på webben

http://www.o-travel.com/traningscamp_alicante_sw.htm

och

<http://www.campingonline.com/marjal/index.asp>



En bild från TMOK:s träningsläger i Spanien 2003

Program för Vinterserien 2007

Datum	Plats	Klubb	Tid	Telekarta
7 jan	Sätra IP	Mälarhöjdens IK	10-12	53E2
14 jan	Juringe Skola, Huddinge	OK Älvsjö-Örby	10-12	53F5
21 jan	Ektorps Skolan, Nacka	Järla IF OK	10-12	45B6
28 jan	Torvalla IP, Haninge	SolK Hellas	10-12	75C4
4 feb	Farstanäset	OK Södertörn	10-12	70D2
11 feb	Källbrinks IP, Huddinge	Snättringe SK	10-12	54B8
18 feb	Visättra IP, Huddinge	Skogsluffarnas OK	10-12	69B5
25 feb	Ravinenstugan, Nacka	IFK Enskede	10-12	56E2
4 mar	Kärrtorps IP, Kärrtorp	Skarpnäcks OL	10-12	56B2
11 mar	Broängsskolan, Tumba	IFK Tumba SOK	10-12	67C5
18 mar	Alby Friluftsgård, Tyresö	Söders SOL	10-12	59B4

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, men det kan finnas fler.

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 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 vintern 2006/2007

Datum	Namn	Tel
30/11	Familjen Moberg	530 300 05
7/12	Karin och Torbjörn Lindsten	778 19 50
14/12	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	530 304 73
11/1	Familjen Asztalos	530 68844
18/1	Ove och Elisabeth, Anders och Emma Käll	646 04 33 532 525 36
25/1	Börje och Anders Karlsson	530 319 09
1/2	Gunilla och Kurt Isaksson	530 356 31
8/2	Annica Sundeby och Robert Tellvik	654 46 12 91 37 67
15/2	Per Samuelsson och Sofia Olsson	99 37 15
22/2	Thomas Eriksson och Håkan Edman	530 395 34 070-453 91 47
1/3	Staffan och Helen Törnros	646 16 32
8/3	Harald Nordlund och Mats Adolfsson	645 16 46 704 29 12
15/3	Kenneth och Karin Näslund	532 553 33
22/3	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18
29/3	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41

Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa alla utrymmen i anslutning till herr- och dambastun. Det finns en instruktion i "Pannrummet" som beskriver vad som ingår i städningen.

Vårt förslag är att arbetet sker i samband med värdskapet, men städningen behöver inte utföras på torsdagar. Huvudsaken är att det blir utfört under respektive vecka. Städningen tar ca en timme.

Ni kan ju naturligtvis byta med någon annan om de ovanstående veckorna inte passar.

Harbrokommittén/Roland Gustavsson

Städschema våren 2007	
Vecka 2	Familjen Asztalos
Vecka 5	Familjen Gunilla och Kurt Isaksson
Vecka 8	Thomas Eriksson och Håkan Edman
Vecka 11	Familjen Karin och Kenneth Näslund
Vecka 15	Familjen Österwall
Vecka 18	Familjen Wedberg
Vecka 21	Familjen Hill
Vecka 24	Familjen Svensson (Linnea m fl)



Herrduschen i Harbrostugan klar

Tack TMOK:are för att ni har varit så tålmodiga!

Nu är vi äntligen klara med reparationen av herrarnas dusch efter vattenskadan. Grunden var så fuktig att det till och med växte en svamp i "pannrummet". Det har varit ett omfattande arbete för vi måste gräva upp och isolera om grunden. Där har **Anders Jacobsson** från Sorunda varit till stor hjälp med arbetet med att gräva och lägga ner nya dagvattenledningar samt att isolera om grunden.

En byggfirma från Tumba, **Nordisk Byggnadsrenovering**, har putsat om grunden samt satt in glas-

betongblocken som ersatt det gamla fönstret.

Invändigt har vi haft stor hjälp av sponsorer. **Tumba Golv** har skänkt kakelplattorna och **LP-bygg** har satt kaklet.

Inom klubben har **Kalle Tingström** ordnat med målningen och **Anders Käll** har ordnat VA-jobben.

Som tur är har vi haft stor hjälp av **Ove Käll** och **Stefan Fredlund** som vi kunnat konsultera. Båda är vana vid vattenskador.

Harbro-kommittén
Roland Gustafsson och
Tore Johansson



Harbrostugan – innan vattenskadan upptäcktes

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

60 år

Anna-Lena Hyllengren

12 mars

70 år

Åke Mannkvist

17 mars

60 år

Ronny Strömberg

9 januari

60 år

Björn Ericsson

2 januari



50 år

Joakim Jörgensen

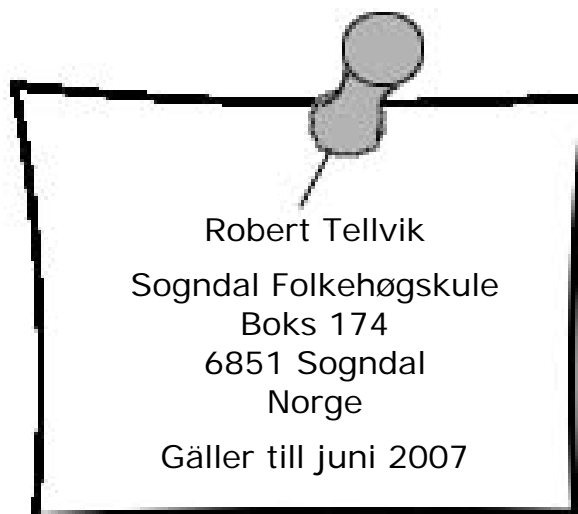
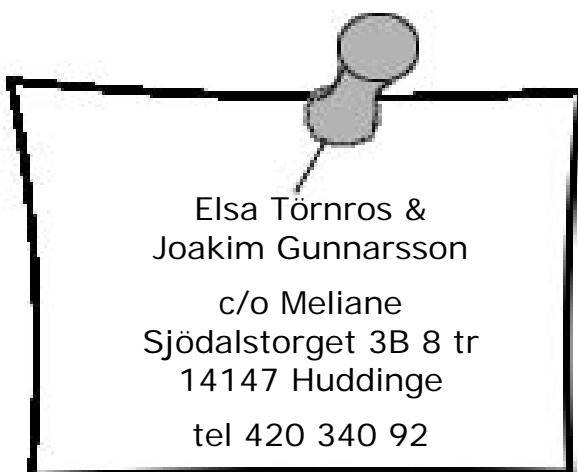
3 februari

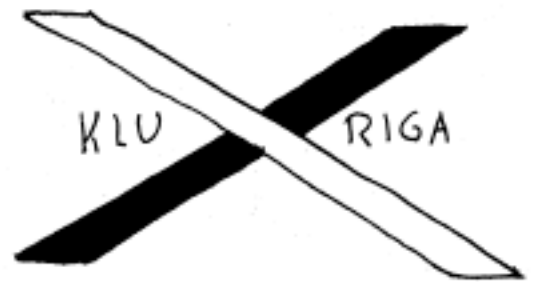
Nyfödda – Grattis!

Anna (f d Lindström) och
Herbert van de Wal fick en son,
Jakob den 1 oktober



Adressändringar





Förra numrets lösenord
var DALMORE vilket
Harald Nordlund löste.
Gratis en SBG-tshirt
kommer...

Lösenordet är: Ett nerlagt destilleri sedan 91.

Skicka lösningen till

Lars Strid

SMS: 070-79 26 101

eller

Lstrid@yahoo.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bärjar Gnesta Buk- skrivare			IT- hjälp- medel	Banann Mitt	10	Om- rörare Var dom trän bänjan			
T E N T A						By- hala		Fin skjjure	
	2				Duktig Tyska i pisten	Vass- bat			7
Ar 34- strömning					4		Läpp kladd		
Ar fyra									
Vitbra						Natur- vetare		8	Lustig- kurre
Snabb- träigt						Kines namn Lätt slag			
1									
Norpa			X-rings maskot					3	
Väl- lyudet				9					
					Duktiga Söders manlands bröder				
					6				
Sill- stryper blaska			Vill man ej ha i sko under ol-lopp						5

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Camilla Svensson	532 505 71
Vice ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Kassör	Christer Bjernevik	530 398 18
Sekreterare	Tomas Holmberg	530 304 73
Ord. ledamot	Anders I Karlsson	531 743 12
Suppleant	Barbro Pousette	530 328 81
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68

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

Valberedning	Johan Eklöv	530 334 53
Valberedning	Anders Käll	646 04 33
Valberedning	Monika Nygren	650 40 10

Administrativa kommittén

Ansvarig	Lennart Hyllengren	532 532 08
----------	--------------------	------------

Ekonomikommittén

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

Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Camilla Svensson	se ovan
	Barbro Pousette	se ovan
	Lotta Östervall	se ovan
Naturpasset	Håkan Allinger	se ovan

Tävlingar/kartor

Ansvarig	Lennart Hyllengren	se ovan
	Lars Stigberg	se ovan
	Pär Ånmark	se ovan
	Anders Käll	se ovan
	Per Ericsson	520 391 39
	Tomas Holmberg	530 304 73
	Mario Matanovic	532 505 71
	Peter Almgren	530 343 58
	Stefan Fredlund	530 320 31

Skid-och skidororienteringskommittén

	Anders I Karlsson	se ovan
--	-------------------	---------

Harbrokommittén

Ordförande	Roland Gustavsson	530 318 42
	Paul Strid	530 318 39
	Tore Johansson	530 363 22
	Karl Tingström	530 310 71

Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande	Håkan Allinger	se ovan
(SÖKA)	Per Ericsson	se ovan
	Stefan Fredlund	se ovan

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

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

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	Mats Adolfsson	704 29 12
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12
Ungd.ansv	Diana Sarmiala	0158 123 84
Kartansv.	Per Samuelsson	99 37 15
Ledamot	Vakant	

Valberedning	Helen Törnros 646 16 32 Robert Tellvik 91 37 67
---------------------	--

Ungdomskommittén

Ansvarig	Diana Sarmiala	0158 123 84
	Maria Mikaelsson	662 38 43
	Harald Nordlund	645 16 46
	Linda Ruthström	744 51 09
	Catharina Ryman	710 57 17
	Karl-Erik Ryman	97 26 98
	Fredrik Huldt	531 731 66
	Åke Samuelsson	530 39156
	Karin Skogholm	778 82 56
	Annica Sundeby	654 46 12
	Robert Tellvik	91 37 67
	Staffan Törnros	646 16 32

Sponsorkontakt	Lars Krieg 97 67 25 Bengt Huldt 531 703 41
-----------------------	---

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

Telefon	Puckgränd 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 år 450 kr 65år och äldre 200 kr
-------------------------	---



Chokladrutor i långpanna

Familjen Englid bidrar ytterligare ett recept på smarriga kakor att njuta av i höstrusket. Receptet räcker till 15 personer.

Ingredienser:

7 ½ dl vetemjöl
3 msk kakaopulver
2 ½ dl mjukt margarin
4 st vispade ägg
4 msk mjölk
1 dl finhackad ljus blockchoklad
1 dl finhackad mörk blockchoklad
1 dl finhackad vit blockchoklad
Florsocker att pudra över

Gör så här:

Smörj en långpanna (ca 33x23 cm) med lite smör eller margarin.

Blanda alla ingredienserna, utom chokladen och florsockret, i en stor skål och rör samman till en smet.

Rör ner den finhackade ljusa, mörka och vita chokladen i smeten.

Bred ut smeten i långpannan och släta till ytan. Grädda i 180° varm ugn i 30 – 40 minuter. Kakan är färdig när den är hög och fjädrar lite när man trycker med fingret.

Låt kakan kallna, pudra sedan med florsocker och skär kakan i bitar.

Lycka till!