TriangelTajM

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

Ungdomsgänget i Hälsingland

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

NR: 2, 2007

TMOK

Styrelsen

Ordförande	Micke Hill	532 540 01
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12
Ledamot	Joakim Gunnarsson	420 340 92
Ledamot	Tomas Holmberg	530 304 73
Ledamot	Conny Axelsson	530 362 16
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34
Suppleant	Stefan Fredlund	530 320 31
Suppleant (v ordf)	Fredrik Huldt	531 731 66
Suppleant	Staffan Törnros	646 16 32
Adjungerad	Pär Ånmark	530 345 86

TTK (Tränings/TävlingsKommittén)

Ansvarig	Annica Sundeby	654 46 12
Träning	Johan Eklöv	530 334 53
Ledamot	Emma Englid	532 506 52
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK	Lars Stigberg	530 344 95
UK	Karin Skogholm	778 82 56
UK	Per Forsgren (f d Samuelsson)	99 37 15
UK	Lars Strid	0158 123 84
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

Ung-Kommittén

Ansvarig	Elsa Törnros	420 340 92
	Mats Käll	778 87 58
	Jenny Asztalos	530 688 44

OL-Skytte-ansvarig

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17

FIK (Fest/InformationsKommittén)

Ansvarig	Joakim Gunnarsson	se ovan
	Mattias Allared	778 82 56
	Hemsida	http://www.tmok.nu

Arrangemangskommittén (under uppbyggnad)

	Fredrik Huldt	se ovan
	Lennart Hyllengren	532 532 08
	Lars Stigberg	se ovan
	Pär Ånmark	se ovan

Postgiro

Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:

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

TriangelTajM

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

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution:	Staffan Törnros	se ovan

Preliminära manusstopp 2007:

Nr 3	15 aug
Nr 4	31 okt

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Ordförandens spalt	4
MIK-sidan	5
Tumbasidan	6
TMOK:s ungdomsgrupp	7
Årets vinnare 2006	8
25manna 2007	9
Spanienläger	14
10MILA	20
Luffarligan	25
Ungdomsserien	26
Hälsingland	28
Sommarserien	30
Naturpasset	31
Friidrotts-KM	32
Gubbar och gummor till Halikko	33
Prispallen	34
Fundrarn	35
Värdpar	36
Tillsyn av Harbrostugan	37
Anslagstavlan	38
Det ryktas…	40
X:et	42

Omslagsbilden visar delar av det nya ungdomsgänget på resa i Hälsingland. Olivia, Ellen, Mikael, Frida, Stina och Matilda med sina ledare Elsa och Joakim

Redaktionens spalt

Nu är en intensiv vårsäsong på väg att ta slut. I år var det ingen snö som ställde till det utan alla tävlingar har gått som planerat, även om det varit ovanligt få tävlingar i Stockholmsområdet. Själv började jag orienteringssäsongen med träningslägret i Spanien. Det var en fantastisk solig och härlig vecka som ni kan läsa mycket mer om längre fram.

En annan resa gick till Hälsingland i Kristi Himmelsfärdshelgen. Lite kyligt väder, men bra tävlingar. Kul att en hel del ungdomar följde med och det är också de som skrivit reportaget. De är också villiga att starta upp en ny ungdomsdel av TriangelTajm. En ersättning av den avsomnade Skogspuffen, hoppas vi, och något att se fram emot i nästa nummer.

När det gäller tävlingsresultat så har det genomförts flera SM med deltagare från TMOK. Framgångarna var måttliga, det bästa resultatet var Elsas 13:e plats på Natt-SM. Annars har våra elitlöpare legat ganska lågt och inte ens varit med på alla elitserie- eller juniorcupstävlingar.

På ungdomssidan har framför allt Hanna Käll och Mikael Mellberg börjat visa framfötterna genom att ta poäng i flera av Stockholms UP-tävlingar.

Lasse har som vanligt skrivit om 10MILA där i år nästan alla lag kom runt. Han har också skrivit om höstens 25manna, som kommer att kräva mycket jobb från många i klubbarna.

En nyhet i tidningen hittar ni på baksidan. I många år har vi där haft någon typ av bakrecept, men den här gången visar vi några medlemmars baksidor istället. Är det någon som känner igen alla?

Ingen nyhet, men väl comeback gör ”Det ryktas”-sidorna av Krilla. Som vanligt gäller att en del av ryktena faktiskt är sanna.

En nyhet för redaktionen var att våra tre ordförande har en tävling om vem som snabbast kommer in med sin sida till TriangelTajm, åtminstone enligt Tumbas nye ordförande Conny. Det gläder oss oerhört och vi ska fundera på någon typ av pris till nästa nummer. Vi kanske inte ens behöver påminna er i framtiden.

De senaste veckorna har varit ovanligt intensiva för redaktionen och vi har inte ens kunnat få till någon gemensam träff för att sätta ihop tidningen. Korrekturläsningen kan därför ha vissa brister, vilket vi ber om ursäkt för.

Sista rycket på säsongen är flera klubbaktiviteter. Ultralång-KM ordnades av Hellas vid Pålamalm en varm junikväll och i nästa nummer kommer ni att kunna läsa om Helena Adebrants ”nära döden” upplevelser. Nästa vecka är det dags för Sprint-KM. Sedan gäller det att ladda för sommartävlingarna runtom i Sverige (och kanske utomlands). Glöm inte bort att ta bilder och skriva bidrag till TriangelTajm.

Redaktionen genom Helen

ORDFÖRANDENS SPALT

Micke – comebackande ordförande

Då sitter man här igen och plitar på nya ledarartiklar. För den oinvigde är det andra gången som jag är vald till ordförande. Förra gången avsatte jag mig själv efter ett år och blev ungdomsansvarig istället. Ronja är nu nybliven junior och då passar det bra att kliva in som ordförande igen.

Med de nya direktiven vi fick inför årsmötet, att samverka än mer mellan moderklubbarna och tävlingsklubben, så känns det lite spännande att se var vi kommer att landa i framtiden. Även om det är styrelsen som utför en del beslut, så är det fortfarande medlemmarna och årsmötet som bestämmer hur vi skall ha det. Vi kommer att utforma en TMOK-dag i höst för att diskutera vidare, som en demokratisk förening gör i vanlig ordning.

Många nya namn med nya influenser på många olika poster, både i styrelsen och i kommittéer, är uppiggande och behövs i en aldrig sinande förening. Känns även tryggt och stabilt med Ulrik, Thomas och Steffe som är kvar på sina poster i styrelsen. Om ni märker förändringar hoppas och tror vi att det är åt det positiva hållet.

Vad kan göras bättre? Vad skall vi lägga den mesta energin på? Något att tänka på i sommarvärmen. Kom ihåg att man tänker bättre när man tränar i spåret, än när man slappar i hängmattan. Att man sen får bättre kondition är bara ett plus. Kondis är färskvara och måste underhållas året runt. Nu är det dags att börja grundträna igen.

Med träningshälsningar

Micke Hill
Ordförande
Tumba-Mälarhöjden OK

MIK sidan

Ordförandens ord

Glädjande var det ett antal MIK-ungdomar som följde med på klubbresan till Hälsingland under Kristi Himmelfärdshelgen. Deras resa sponsrades med pengar från Supporterklubben. Styrelsen förvaltar numera de pengar som är kvar och det finns möjlighet att söka bidrag.

MIK arrangerade sommarserien vid Flottsbro 5 juni. Sol och värme lockade 117 personer att springa Pers tuffa men uppskattade banor. Ett stort Tack till Joakim och resten av arrangörsstaben.

Dagen efter var det dags för Tusculumsmästerskapen Grand Final. 78 stycken startande, måste vara rekord. Kul att få se alla gamla ansikten igen.
Vinnare blev Mikael Hansson som var bäst på att avgöra hur lång tid han skulle ha efter att ha fått se banan i 10 sekunder. Själv tror man ju att man är fortfarande är ung och kan springa fort utan att träna. Det är dags att inse att man blivit gammal, jag sprang 8 minuter för långsamt på en bana som var 2.2 km.

Jag måste dock få säga att jag var stjärnan i det tyska lag jag hoppade in i under 24-timmars i Tyskland. Sprang på drygt 10 min/km och var klart snabbast trots en 6 minuters bom på andra kontrollen. Samtidigt coachade jag vårt eget 24-timmars lag, men det kan ni nog läsa om någon annanstans i tidningen (kommer troligen i nästa nummer, red. anm.)

Hoppas att vi får ihop ett H43 lag till Gubbtiomila i år, det blev ju inget riktigt tiomila för min del. När jag skriver detta saknas det tyvärr två löpare.

Fredrik

Närmare 100 personer mötte upp vid Tuscisfinalen på nationaldagen

Från IFK Tumbas horisont

Som ny ordförande ställs man inför en massa nya frågor och uppgifter varav denna ordförandespalt är en av dem. Det roliga var att jag snabbt lärde mig att det fanns en tävling, ordförandekampen, oss tre ordförande emellan, och det var vem som snabbast kom in med sitt bidrag till TT-redaktionen. Jag vann inte den tävlingen den här gången.

Eftersom det är första gången jag har förmånen att nå alla medlemmar, tänkte jag att jag kort skulle berätta vad jag gjort under min första tid som ordförande och vad jag tänker fortsätta med. Jag vill också ge mina första reflexioner på vad jag tycker är Tumbas starka sidor och vad vi bör jobba mer med.

Jag har ägnat första tiden till att lyssna och lära mig vad som är på gång i föreningarna, Tumba, TMOK och Mälarhöjden. Det jag planerar som nästa steg är att träffa alla i Tumba SOK som är ansvariga för ett område eller en kommitté för att få en djupare bild av vad som är på gång.

Klubbens starkaste sida är utan tvekan tävlingsarrangemang och nu kretsar det mesta kring höstens 25manna som jag är helt lugn inför. Jag är övertygad om att det blir ett kanonarrangemang, men det kräver självklart att alla ställer upp och hjälper till.

Harbrofajten är också ett succéområde och det ger många ungdomar en första chans att prova på orientering.

Ungdomsledarna drar ett stort lass och ska ha en eloge för sitt arbete.

Men hur jag än vrider och vänder på det så kommer jag alltid tillbaka till att vi egentligen är en lite för liten klubb, vi behöver bli fler.

- Vi behöver jobba mer med rekrytering, det gäller både ungdomar och äldre.
- Skidor är ett annat område som vi borde kunna väcka till liv igen och på så sätt få fler medlemmar som ägnar sig åt både orientering och skidor, samt också locka nya medlemmar.
- Harbrostugan är central i klubbens verksamhet, kan den användas mer?

Något som jag tycker är viktigt är att vi medlemmar känner oss engagerade och delaktiga i klubbens verksamhet, här finns det en möjlighet att göra mer inom ramen för IFK Tumba. Eftersom vi är en klubb som ägnar oss åt tävlingsverksamhet så tycker jag att en av våra huvuduppgifter är att få fram tävlingsaktiva medlemmar både till TMOK's orienteringsverksamhet och till vår skidverksamhet.

Så har du idéer på hur vi kan jobba vidare så tveka inte att prata med mig eller någon i styrelsen.

Till slut ett meddelande till TT redaktionen. Om bara 1:a priset är det rätta så vänta bara tills nästa manus stopp, då vinner jag!

Ha en bra sommar
Conny

TMOK:s nya ungdomsgrupp

Inför detta år har jag fått det roliga uppdraget att vara ungdomsansvarig i TMOK. Jag vill därför passa på att rapportera lite om vad som händer på ungdomsfronten och vad våra glada och duktiga ungdomar har för sig.

Helen, Jonas, Mikael, Philip och Erik, några av de entusiastiska ungdomarna

En nyhet för i år är att vi har dragit igång en ny ungdomsgrupp för ungdomar mellan 12 och 16 år i både Tumba och Mälarhöjden. Ambitionen är att dessa ungdomar ska få chansen att komma ut på nya kartor, svårare banor, fler tävlingar och integreras mer i klubbens övriga verksamhet. Ungefär 15 entusiastiska ungdomar ingår i gruppen, som leds av undertecknad, Mats Käll och Jenny Asztalos. Allteftersom våren har gått har allt fler vågat sig ut på tisdagarnas teknikträningar och ett gäng åkte också med på klubbresan till Hälsingland. Hur de hade det där kan ni läsa om på annan plats i tidningen där de själva skriver om sina erfarenheter.

I både och Tumba och Mälarhöjden pågår också verksamhet med yngre ungdomar. Lotta, Mario och Camilla har en stor grupp barn på Tumbas träningar medan Karin, Staffan och Krilla har hand om en lite mindre grupp i Mälarhöjden.

Många av ungdomarna från alla grupperna har deltagit i ungdomsserietävlingarna, där vi hittills skrapat ihop 895 poäng. Stora poängplockare var bland andra Erik i U4, Jonas i U3, Ellinor, Fanny, Hanna och Moa i U1 samt Micke i H14.

Bad på sommarlägret

I skrivande stund har ungdomarna precis kommit hem från StOF's sommarläger i Järfälla. Ett reportage om detta kommer i nästa nummer, men jag kan redan nu rapportera att det var mycket spring och mycket bad. Som vanligt när vi åker på läger var stämningen på topp, och jag hoppas att så många som möjligt tar chansen att vara med på nästa läger, för de äldre ungdomarnas del U10mila i augusti!

Elsa

Vinnarna i "Årets" 2006

29 mars blev vinnarna i omröstningen om "årets" 2006 priser utsedda.

Årets Lopp: Stafettlaget i D21 (fick 75 % av rösterna)
Efter en lång väntan på TMOK:s första DM-guld i stafett lyckades trion Diana Sarmiala, Karin Skog-holm och Elsa Törnros knipa segern framför hela Stockholmseliten i D21! Efter säkra lopp från alla tre blev segermarginalen över tre minuter!

Årets Ungdom: Ronja Hill (fick 40 % av rösterna)
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.

Årets TMOK:are: Annica Sundeby (fick 45 % av rösterna)
En engagerad klubbmedlem och verksam orienterare vars entusiasm och deltagande smittar av sig i klubben.

Årets Orienterare: Johan Eklöv (fick 44 % av rösterna)
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!

25manna 2007 växer fram

Den 6 oktober svarar åter IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK för 25manna! Som vanligt arrangerar Snättringe SK och OK Södertörn Korten dagen efter. Tävlingsarenan kommer att ligga i utkanten av Riksten – Friluftsstaden med uppploppet på landningsbanans syd-västra ände.

Här byggs Riksten – Friluftsstaden

Arenan

Vårt ”nära koncept” har varit lite i farozonen pga. tveksamheter kring parkering och dusch. Byggföretaget PEAB har en princip att man inte får köra bil på de hårda gräsytorna, men som tur är har vi ”hittat” en stor grusyta med plats för uppåt 1 000 bilar invid järnvägen, bara 500 meter från arenan. Duschen kommer att ligga 200 meter från målet och just nu ser det ut som att vi kommer att pumpa vatten från Bysjön med hjälp av Räddningsverket.

Vindskydden kommer till stor del att rymmas från sista kontrollen till målet. Utgående löpare kommer att få bra uppvärmningsyta och god uppsikt över inkommande löpare.

Självklart kommer lagledarna att få möjlighet att coacha vid växlingsfållan inte minst med tanke på alla oerfarna ungdomar som deltar.

Serveringen verkar vara under kontroll nu efter med mycket ståhej kring nya EU-regler.

Vi behöver uppåt 20 tält och samtliga är nu beställda från Lida, Stockholms Läktarservice och IP Skogen Norr. Utfyllnad sker med våra klubbtält.

Per – banläggare och Anders – arenaansvarig har viktiga roller

Tävlingsteknik

Kartan har i det närmaste reviderats färdigt och banorna närmar sig fullbordan. Det gäller inta bara att få till bra banor, de ska också matcha kraven från speakerfunktionen med tidsmässigt rätt placerade kontroller

för bra publikinformation. Planeringen av tryckningen av kartan är alltid en liten rysare. Senaste revideringen måste med, alla annonser från förhoppningsvis många sponsorer ska med och dessutom måste anmälningarna kommit in för att rimligt kunna bedöma hur många kartor som ska tryckas. Sedan måste förstås leveransen fungera och inga kartor komma på avvägar. Därefter följer noggranna kontroller av att inga fel i form av snedtryck eller andra kvalitetsbrister förekommer. Sortering per lag med rätt gafflingsordning och inplockning av 9 000 kartor i plastfickor är också en tuff uppgift!

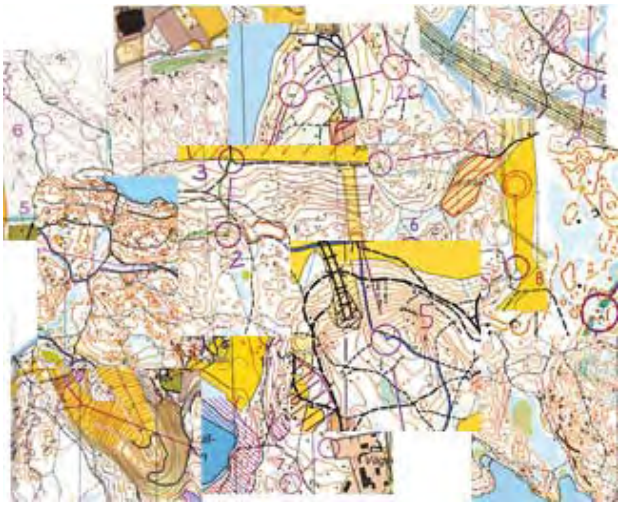
Tävlingsadministration

Inför årets 25manna har det planerats en ny version av dataprogrammen. Nu har SportIdent, som står för programvaran, inte blivit klara i tid. Bra eller dåligt? Några funktioner går vi miste om, men det känns alltid tryggt att använda en beprövad och väl fungerande produkt. Den 12 maj gjordes en omfattande test av infrastrukturen (datorer och nätverk) och programmen. Allt utföll till belåtenhet och man passade också på att utbilda några som ansvarar för olika funktioner.

Botkyrka kommun är huvudsponsor

Marknadsföring

Som du kanske sett på 25mannas hemsida så har det hänt en hel del! Inbjudan kom ut några dagar före 10mila. En speciell säljbroschyr har tagits fram för lansering av begreppet ”Världens bästa klubb vinner” och nyheten ”Sista damernas”. Framförallt det sistnämnda har väckt en hel del uppmärksamhet som i huvudsak varit positiv. Jag fick just ett mail från speakern Per Forsberg som meddelade att han fått många positiva kommentarer! Vi gör också ett försök att få fler kombinerade lag för att ge fler orienterare möjlighet att få uppleva den alldeles speciella atmosfären på 25manna! Broschyren har delats ut på 10mila och under hälsingehelgen, men kommer också att spridas på O-ringen. Den har också översatts till finska för utdelning på Jukola.



25mannatävling på hemsidan

För att höja intresset ett snäpp till har Joakim Gunnarsson lanserat en frågetävling som löper fram till anmälningstiden utgång. Första pris är en fri startavgift. Gå in på www.25manna.nu och testa dina kunskaper, även om du inte kan vinna det fina priset! Målet för antalet anmälda lag är att åter passera 350 lag!

Sponsorläget har utvecklats väl för det vi kallar resurssponsring. Botkyrka kommun har ställt upp som huvudsponsor med ett betydande ekonomiskt bidrag. Flera andra leverantörer av material och tjänster på arenan stöttar oss på ett avgörande sätt. Några av de viktigaste är Skanska, SFAB, SRV och Stockholm stad. Däremot saknar vi PR-sponsorer, dvs. företag som vill betala för att få reklam i form av annonser i programtidningen, på vår hemsida eller på kartan, banderoller på upploppet samt flygblad på parkerade bilar. Sälj in ditt företag på idén att synas på 25manna med 12 000 gäster! Behöver du hjälp att förklara så hör av dig! Här kommer några exempel:

- Reklam på tävlingskartan
- Annons i programtidningen
- Banderoll på upploppet
- Internetbanner
- Reklamblad i 350 lagpåsar
- Reklamblad på 2 500 bilar

Personalläget

Nu börjar personalläget klarna. Till att börja med har ju Snättringe och Södertörn hand om Serveringen med c:a 60 personer. Sedan får vi 120 personer från övriga 25manna-klubbar, Järfälla (bygge), Väsby (parkering), Täby (mål och avläsning) och Ravinen (kartplank). Återstår uppåt 250 personer från Tumba och Mälarhöjden.

Har du ännu inte fått någon uppgift notera lördagen den 6 oktober i almanackan och kontakta gärna Lennart Hyllengren eller Fredrik Huldt.

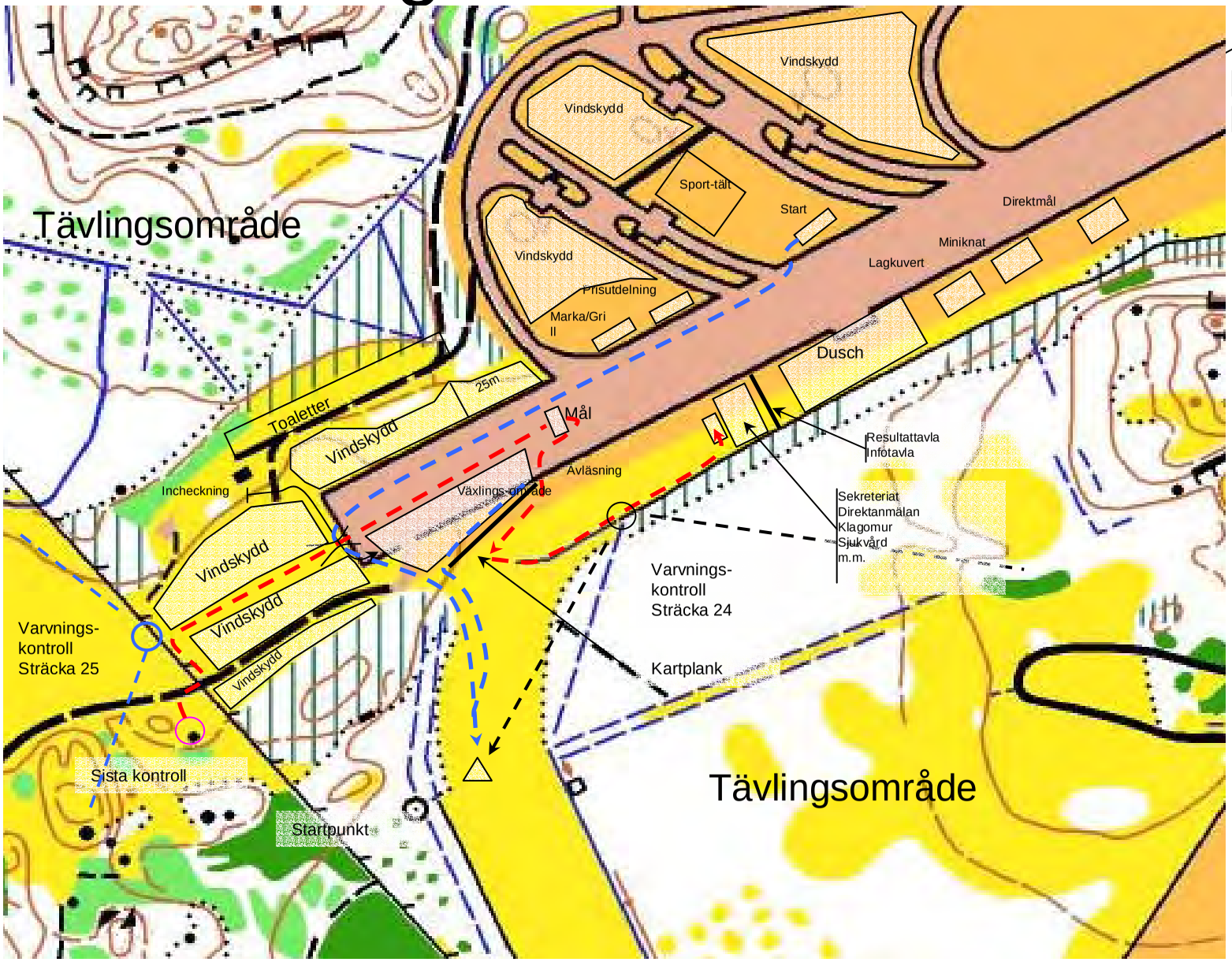
Information

Vidare information om 25manna kommer att finnas på hemsidorna www.25manna.nu och www.tmok.nu

Du är förstås alltid välkommen att höra av dig med frågor eller synpunkter till mig,

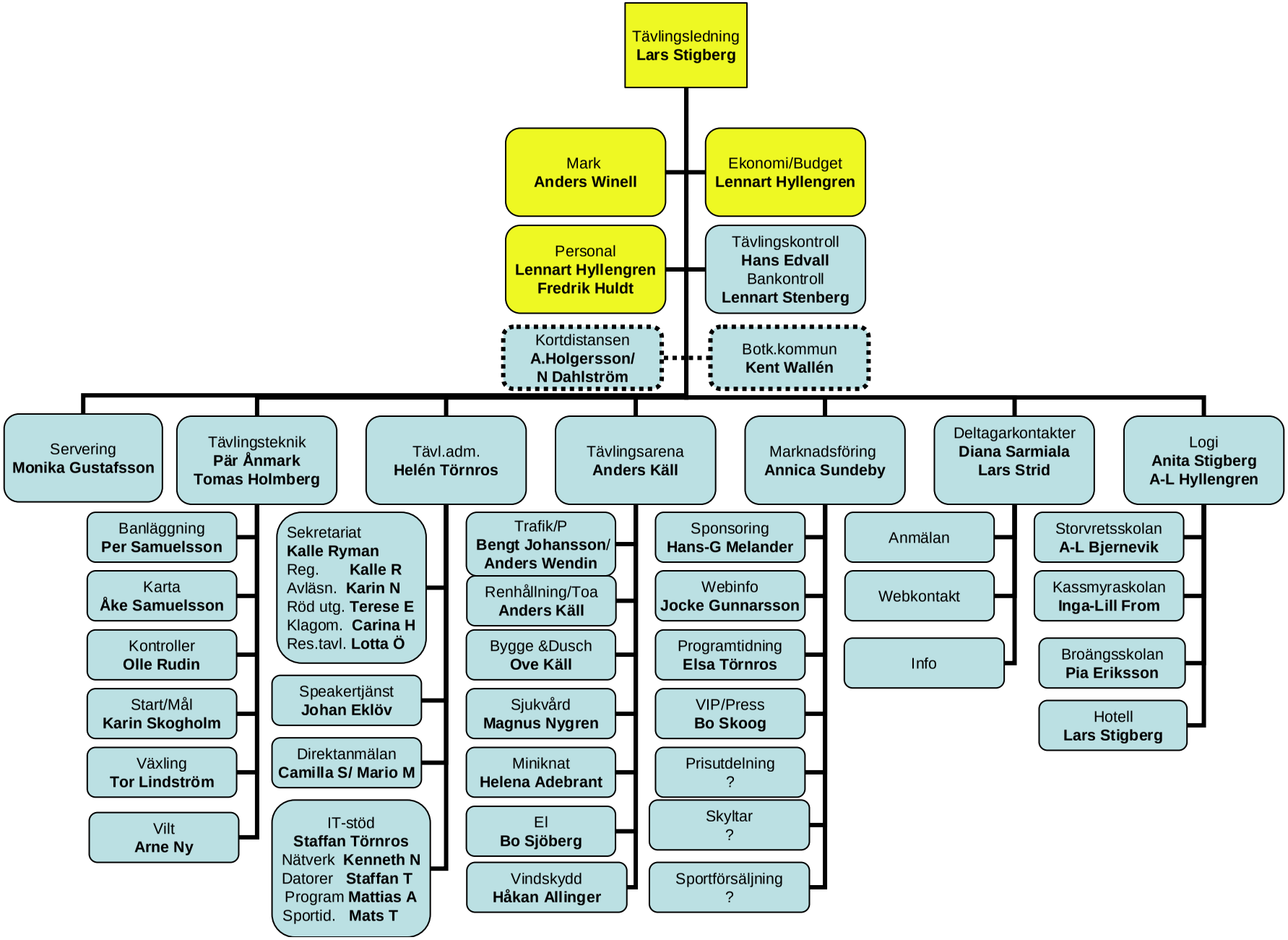
Lasse Stigberg
Tävlingsledare
070-318 11 36
ar@lars-stigberg.se

Tävlingsarena 2007 (25 april)



P_{BIL}
P_{BUSS}

25manna Organisation 2007



Träningsläger i Spanien

För att försäkra oss om barmark efter de senaste årens sena vårar var årets träningsläger förlagt till södra Spanien, närmare bestämt Guardamar del Segura några mil söder om Alicante. För att få billiga flygbiljetter hade vi varit ute i god tid och under hösten bokat in oss (drygt 25 TMOK:are) på ett plan från Stockholm till Alicante med lågprisbolaget Fly Me.

En vecka före avresan går så detta flygbolag i konkurs!! Snacka om panik! Mattias ägnade en hel dag åt att undersöka andra resealternativ och jag var helt säker på att vi skulle få ställa in den efterlängtade veckan i solen. Så illa blev det dock inte, utan det minst dyra, minst slutsålda och mest krångliga sättet att ta sig till Guardamar blev till slut istället: egna bilar från Stockholm till Göteborg, flyg med Ryan Air till Madrid och hyrbil från Madrid till Alicante (ca 40 mil).

Jonas försökte åka utan pass

Inte heller så enkelt blev det för alla. Jonas Allared hade inte hittat sitt pass utan trodde, efter att ha läst på Luftfartsverkets hemsida, att man kunde flyga på sitt ID-kort inom EU/Schengen. I teorin funkar detta men inte i praktiken eftersom endast ID-kort med innehavarens nationalitet är giltiga och på vanliga ID-kort/körkort står det inget om nationalitet. Jonas fick inte åka med planet från Göteborg utan fick ta en extra sväng via Örebro och leta pass och sen tillbaka till Stockholm och Arlanda för att göra ett provisoriskt pass eftersom han trots allt inte hittat det gamla. Han och Camilla (som blivit sjuk och inte kunde åka med oss på lördagen) gjorde sedan sällskap ner med lyxigt direktflyg på måndagen. Kl 01 natten mot söndagen, efter ca 1.5 timme i hyrbilskö på Madrids flygplats, kom vi andra till slut iväg på resans sista etapp och vi anlände till campingstugorna i Guardamar ca kl 05:30.

Tomas spanskkunskaper kom väl till pass på restaurangerna

Läxläsning respektive massage vid den stora men ack så kalla poolen

Vi tog en välbehövlig sovmorgon och gick sen för att äta en något förvirrad frukost i campingens restaurang. Den inte så mycket engelsktalande personalen tyckte det var konstigt att vi inte kom samtidigt till frukosten allihop, och dessutom var ”gruppresebordet” redan fullt av svenska landslagslöpare, som också var på träningsläger men skulle åka hem samma dag. När landslaget ätit klart och personalen hade dukat av och dukat fram nytt fick vi vår frukost till slut.

Det första träningspasset blev i fin sanddynsterräng några minuters bilväg från campingen. Det kändes härligt med sol och barmark och att vi faktiskt kommit fram trots allt!

Sent på eftermiddagen var det dags för dagens andra pass. Vi sprang en bana i Elche, också bara några minuters bilväg bort. Kartan såg ganska grön ut men det var riktigt fint när man väl sprang, utom i det riktigt mörkgröna där man inte ville vara. Tyvärr saknades många av snitslarna som skulle markera kontrollpunkterna så ibland blev man lite osäker på om det verkligen var rätt lilla sänka man stod i. Efter middag i restaurangen somnade vi så fort vi la huvudet på kudden.

Dags för träning i rekreationsområdet vid Sax

På måndagen åkte vi iväg till en karta nära staden Sax där man kunde springa 12 km med 45 kontroller i ett sk ”area recreación”. De flesta kartor vi sprang på under veckan var över just sådana områden.
Banan gick i tre slingor så alla kunde välja en lagom lång bana. Vi förvånades alla över de mängder med skräp (soffor, skor mm) som fanns i vissa delar av skogen.

Eftermiddagen ägnades åt slappande i solen vid (den kalla) poolen och annat. Dagens andra pass blev natt-OL i sanddynerna, svårt men kul!

Patrik, Daniel och Jonas inför natt-OL.

Tisdagen var en heldag när vi åkte iväg till två kartor lite längre bort. Den första var belägen 1.5 h nordväst ut från Alicante vid staden Yecla. Det var vissa svårigheter att orientera fram bilarna den sista biten till startplatsen men tillslut var alla på plats. Terrängen var jättefin med stora stenformationer och fin utsikt. Emma och Lovisa Käll orienterade bra mellan klipporna, Daniel T tog med sig kameran istället för att springa detta pass och några av fotona är tagna vid kontroll 16 på toppen av klippformationerna.

En av kontrollerna på nattbanan

Efter avslutad träning intogs medhavd matsäck i solen innan vi styrde kosan mot nästa träning i Cieza en bit väster om Alicante. Tyvärr var det inte riktigt lika fint som på förmiddagen och det saknades även här många snitslar (eller så var de väldigt urblekta och pyttesmå). Själv fick jag nog vätskebrist när jag var nästan längst bort på banan så jag fick typ gå tillbaka. Ett gäng, med skavsår och andra skavanker, klättrade upp på en hög klippa intill startplatsen (i birkenstock?) och fotograferade i stället för att slita ut sig på banan.

Mario uppe på klipporna

Matpaus i solen vid Yecla

Fjärde dagen var det tänkt att vi skulle köra lite av ett lägermästerskap på gamla JVM-banor från 2002. Elsa som var uttagen till JVM det året, men blivit sjuk inför medeldistansen, såg fram emot att få springa banan hon aldrig fick springa då.

Mycket sanddynsträning

Banorna gick i den södra delen av sanddynerna utanför Guardamar och vi gjorde en startlista och killarna körde H20-banan och tjejerna D20. Elsa startade 2 min före mig och när jag kom fram till där jag trodde ettan skulle vara hittade jag Elsa där. Vi var dock ca 150-200 m söder om kontrollen uppe på en sandig ås. Vi letade en stund och enades om att snitseln nog saknades även här och så försökte vi köra mot tvåan... vilket inte är så lätt när man utgår ifrån fel ställe. På vägen till trean passerade man iallafall en väg så där lyckades jag läsa in mig. Sen gick resten av banan hyfsat men det blev inte så kul som vi hoppats eftersom snitslarna... ja ni vet nog vad jag menar vid det här laget.

För att få lite mer flyt i orienteringen (man blir ju lätt frustrerad när man får stanna upp vid varje kontrollpunkt och speja efter snitslar) sprang de flesta också en liten sprintbana på 1.3 km. Här fanns det stora orange tydliga band på kontrollpunkterna (vi gissade att landslaget tränat här veckan innan) och vi kände oss lite gladare igen.
Vi hade inte fått nog av sanddyner ännu för på eftermiddagen blev det ytterligare 6 km i samma område om nattorienteringen hade varit. Jag bommade bort mig totalt på två kontroller.

Hanna och Matilda njuter av värmen efter långpasset.

På torsdagen var det dags för långpass med vägvalsträning. Kartan hette Coto cuadros och var belägen i Murcia. Även detta var ett rekreationsområde och det var många höjdkurvor på kartan! Det gällde att hitta bästa vägen genom och över bäckraviner och åsar, det var varmt och skönt och en otrolig utsikt uppe på åsryggarna. En del hade vätskebälten med sig men vi hade även riggat upp två välbehövliga vätskekontroller. Alla verkade nöjda när de kom tillbaka, även H40-45 gänget Matte, Conny och Tomas som varit ute ett bra tag och bommat en del.
De hade även tagit kontrollerna 7-8 längst norrut på kartan och nästan fått hjärtat i halsgropen när de stötte på ett döende vildsvin alldeles vid en av kontrollerna.

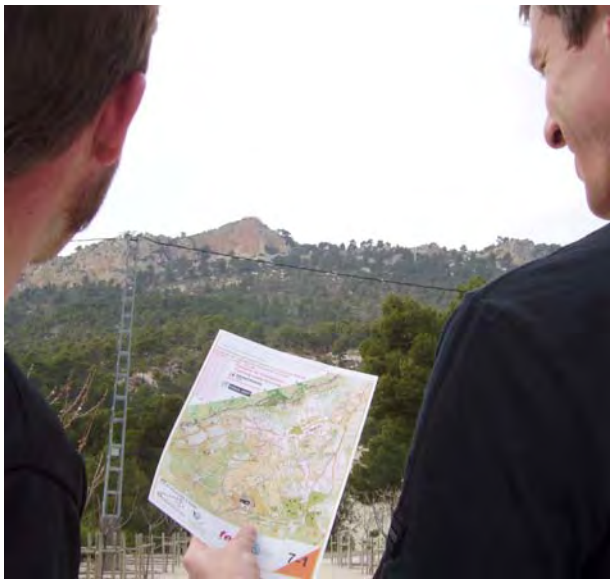
Vi som orkade åkte in till Alicante på eftermiddagen. Första anhalt blev Santa Barbara castle, beläget uppe på Mount Benacantil, 166 möh. Efter en missad avfart och lite rondellstrul och återvändsgränder hittade vår bil (Karin, Mattias, Linnéa och Matilda) tillslut upp till borgen. Efter att ha tittat på borgen och njutit av en underbar utsikt över havet och Alicante begav vi oss ned mot bilen. Då mötte vi ett annat gäng med Elsa, Joakim, Jonas och Daniel som inte hittat den förträffliga bilvägen upp utan gått 4 km.

Vi hann med lite shopping också och sen blev det middag på en liten restaurang. Kyparen hade svårt med engelskan så Tomas fick som vanligt agera tolk och förklara skillnaden på de olika köttbitarna. Till slut tog nästan alla ”solomillo de ternera a la plancha” och vi trodde att vi skulle få oxfile på planka... det tog sin lilla tid men till slut fick vi varsin köttbit (dock inte på planka) och lite kall potatis. Köket verkade tyvärr inte dimensionerat för att kunna servera 13 personer samtidigt så en del köttbitar hade fått en väl snabb vända i stekpannan. Men vi fick i alla fall mer potatis när vi bad om ”mas patatas por favor” även om

köttbitarna i sin tur blivit kalla innan den kom. En glass i hamnen avslutade kvällen innan vi körde hemåt igen.

Dags för 100-kontrollspasset

Vi hade sparat höjdarträningspasset till sista dagen: 100 kontroller på brunbild i sanddynerna. Banan var ca 15 km, men som vanligt gick det bra att gena och alla kunde få en individuellt anpassad längd.
Det blev ett riktigt bra pass. Kontrollerna var på denna bana markerade med vit tejp runt träden, inte lika lätt att sno som orangea snitslar och lätta att se. Mattias stack även ut i förväg och bättrade på där det behöves.



Ska vi verkligen ända dit upp?

Veckans sista pass blev på kartan Xorret de Cati. Återigen var det en bit att åka, högt upp i bergen på slingriga småvägar. Från starten kunde vi se upp mot brantmassivet där tre av kontrollerna var belägna. Det såg helt sjukt högt ut. Hur skulle vi komma dit upp???

Kartan vad i skala 1:7500 men såg ut som 1:15000 så det var väldigt lätt att springa för långt trots uppförsbackarna. De första 6 kontollerna låg nedanför de värsta branterna men sen började den riktiga klättringen. Varm och andfådd nådde man så 7:e som var ett gruvhål inne i ett stort taggigt buskage, eyetouch och sen vidare uppåt. Efter 8:an fick man lov att stanna till och njuta av utsikten, nu var vi ju faktiskt högst där uppe! Efter lite bergsklättring för att komma åt 9:an började nedfärden. Vi hade hunnit bli en liten klunga som valde ett uselt vägval: rakt på över en stenig, taggig, brant sluttning. Jag tror vi tappade 6-7 min på Elsa som sett stigen lite längre ned på sluttningen och tagit runtom vägval.

En del hann med frisbee också

Efter den tredje snedtrampningen med samma fot valde jag att gena mot mål. Väl där fick vi vänta länge på de sista nitiska träningsnarkomanerna som absolut skulle hitta de sista små snitslarna. Trötta och belåtna efter en härlig vecka åkte vi tillbaka till campingen för en sista kväll innan vi på lördagsmorgonen vände hyrbilarna tillbaka mot Madrid för att ta flyget till Göteborg och våra bilar till Stockholm.

Karin

10-mila 2007 blev damernas år

10-mila för TMOK verkar utveckla sig till vartannat år damernas och vartannat år herrarnas! I år var det damerna som svarade för den bästa placeringen någonsin för TMOK och även för Tumba sedan jag började coacha.

Tävlingsarenan för 10MILA 2007 var vid Gröndals motorstadium utanför Eskilstuna

Förra rekorden var för TMOK en 64:e plats från 2005 och för Tumbas del 59:a så långt tillbaka som 1987. Den gången var det kvintetten Marie Bentinger-Liberg, Marie Häggstrand, Karin Axelsson-Lindsten, Gunilla Häggstrand och Carina Johansson-Hill. 20 år sedan så det var verkligen dags för det nya rekordet på 57:e plats!

Debut för vårt nya vindskydd

Den här gången var det Eskilstunas tur att hålla med tävlingsarena och åter hade man valt en motorstadium, Gröndals. En väl samlad arena med två undantag; sovtälten och en del av parkeringen krävde en hyggligt uppfriskande promenad. Å andra sidan fick nog de flesta TMOK:are parkera alldeles intill arenan.

I många år har vi kört med tre damlag och tre herrlag. Nu blev det ändring på det med hela fyra damlag, men tyvärr bara två herrlag pga. svårigheter att få löpare till de längsta sträckorna. Länge såg det ut som de uttagna lagen skulle starta också. Sista dygnet bjöd dock på några återbud som resulterade i viss dramatik.

”Pånyttfödde” Roger Östlund hade några dagar innan aviserat om en förkylning och vid elvatiden på lördag lämnade han definitivt återbud. En enkel rockad innebar att Johan Fors flyttades ned till Rogers tredje sträcka och Daniel Torén ersatte

Johan på sjätte sträckan. Sedan blev hela familjen Lind/Mikaelsson huvudpersoner för några timmar. Sonen Ludde hade blivit krasslig varför Mia överlät sin plats i fjärdelaget till Terese Eklöv. Lite knepigare blev det när Danne en kvart före herrstarten klargjorde att han troligen inte kunde springa beroende på revbensskadan från 10-milarepet veckan innan. Den smärtstillande medicinen som funkat på träning hade nu ingen effekt!

Elsa på väg ut på sin sträcka

Nu följde en mobiljakt som inte var helt bekymmersfri. Det blev en rejäl dominoeffekt som kom att beröra sex löpare. Det sista samtalet klockan två på natten väckte först Jette Axelsson och sedan Conny som piggt lovade att komma till omstarten och springa 16,8 kilometer i andralaget! Starkt, och jag tror dessutom att han gjorde sitt livs lopp, i varje fall på 10-mila!

Det fanns de som slapp/förlorade (stryk det som inte passar) kilometrar också! Björn Nilsson skulle ha sprungit 16,8 km, men fick nu bara 5,6 i förstalaget!

Damerna

Förstalaget var identiskt med succélaget från 2005 och gjorde en mycket bra stafett med jämna km-tider och inga större missöden! Vårt mål att vara bland de 50 bästa innebär att man måste vara max en halvtimme efter täten. Nu var det nära med 31.36 efter, men det hade krävts 2.55 bättre tid för en 50:e plats! Vi var dock 6:e bästa stockholmsklubb vilket vi kan vara mycket nöjda med! 366 damlag fanns på startlinjen.

I andralaget öppnade vår andra tjeckiska, Barbara Malisova, med ett mycket bra lopp, bara 2.40 minuter efter Iva och med bästa km-tiden i andralaget med 7,1. Övriga tjejer var mycket jämna och stabila med km-tider runt 9,0 per kilometer.

Även i tredjelaget svarade första sträckans Kristina Moberg, för bästa km-tiden, 8.0. På sträckorna 2-4 var det väldigt jämnt med 2:a laget innan Sanna avgjorde på sista sträckan.

I fjärdelaget svarade reserven Terese Eklöv för den bästa km-tiden, trots otträning beroende på långvarig skada. 8,1 hade placerat henne i andralaget!

Lag 1	Längd		Plac.	Kmtid	Löptid	Täten
1	7,6	Iva Hrazdirova	94	6,8	51.20	45.20
2	7,0	Elsa Törnros	50	7,0	49.20	48.20
3	4,8 rak	Eva Englid	62	7,6	36.15	29.20
4	7,2	Diana Sarmiala	57	7.0	50.45	42.40
5	9,0	Karin Skogholm	57	7,3	65.25	55.50
	35,6			7,1	252.55	221.20
Lag 2						
1	7,6	Barbara Milosova	152	7,1	54.00	
2	7,0	Helena Adebrant	179	8,6	60.24	
3	4,8 rak	Matilda Lagerholm	196	9,1	42.40	
4	7,2	Jenny Asztalos	204	9,3	67.12	
5	9,0	Sanna Öhman	205	9,2	82.40	
	35,6			8,7	308.10	
Lag 3						
1	7,6	Kristina Moberg	228	8,0	60.50	
2	7,0	Ronja Hill	233	8,7	61.01	
3	4,8 rak	Lena Ljungberg	227	8,6	41.13	
4	7,2	Carina Hill	212	8,8	63.39	
5	9,0	Camilla Svensson	246	11,1	100.17	
	35,6			9,2	326.23	
Lag 4						
1	7,6	Lotta Östervall	317	9,3	70.35	
2	7,0	Emma Englid	Felst.	(10,6)	(74.25)	
3	4,8 rak	Terese Eklöv		8,1	38,56	
4	7,2	Linda Ruthström	Felst.	(9,9)	(71.00)	
5	9,0	Annica Sundeby		10,8	94.28	
	35,6					

Herrarna

Herrarnas 88:e plats kan väl betraktas som ganska bra. Halva laget var faktiskt nytt jämfört med 2006. Sedan 1997 då Tumba och MIK tävlat tillsammans (från 1999 som TMOK) har tre placeringar varit sämre och fem bättre (dessutom två felstämplingar). För 50:e plats brukar det behövas att man är ca 90 minuter efter täten (93 minuter efter förra året), vilket precis stämde i år också! Tyvärr så tappade vi ytterligare 48 minuter som vi måste hitta till nästa år! Det innebär ju 5 minuter per löpare, så det gäller att skärpa träningen! Det räcker en bra bit på väg, när ”gamlingarna” Lars Strid, Ulrik E och Per Samuelsson

Snålblåst på läktaren

kommer tillbaka i gammalt gott slag! De som lyckades bäst var väl Johan Eklöv, nyförvärvet Joakim Gunnarsson, Mattias Allared och vår tjeck Miroslav Kovar. Joakim plockade 20

sekunder på täten, delvis förklarat av att han i stort sett fick dag mot tätens natt. Kul att en junior som Anders Boström fick plats i laget. Två återvändare fanns också med i form av Stefan Thyr från Söder och Björn Nilsson från en ”motionsperiod” i Stockholmspolisen.

Joakim sprang utmärkt på 5:e sträckan

Vi blev 8:e stockholmsklubb vilket ju är hyggligt. 337 herrlag kom till start.

I andralaget presterades de bästa tiderna av omstartande Markus Fredlund och Conny Axelsson med tider under 8,0 per kilometer. Även Robert Tellvik gjorde en imponerande insats på långa Natten med en kilometertid på 7,9. Även vår andre junior, Anders Karlsson, gjorde ett bra lopp med 8,0.

Ett stort tack till coacherna Anders Moberg, Staffan Törnros, Pär Ånmark, Krister Eriksson och Lennart Hyllengren. Vi fick också en fin supé på lördagskvällen genom berömvärda insatser av Diana Sarmiala och Johan Eklöv.

Från Coachstolen
Lasse Stigberg

Lag 1	**Längd**		**Plac.**	**Kmtid**	**Löptid**	**Täten**
1	12,0 Natt	Lars Strid	164	6,9	82.40	69.05
2	14,2 Natt	Ulrik Englund	162	7,7	108.45	89.50
3	7,3 Natt	Per Samuelsson	139	8,0	58.35	49.20
4	16,5 Natt	Johan Eklöv	111	6,8	112.40	100.00
5	7,2	Joakim Gunnarsson	89	6,5	46.35	46.55
6	10,4	Stefan Thyr	93	6,8	70.55	54.30
7	11,5	Mattias Allared	79	5,8	67.05	60.30
8	9,5	Anders Boström	92	7,7	73.10	48.47
9	5,6 Rak	Björn Nilsson	92	7,6	42.35	29.16
10	16,8	Miroslav Kovar	88	6,6	110.30	87.42
	110,8			7,0	773.56	635.32
Lag 2						
1	12,0 Natt	Anders Käll	276	8,4	100.56	
2	14,2 Natt	Mats Käll	309	11,3	161.53	
3	7,3 Natt	Johan Fors	294	9,3	68.39	
4	16,5 Gryn	Robert Tellvik	276	7,9	130.45	
5	7,2	Stefan Fredlund	265	8,6	61.46	
6	10,4	Daniel Torén	263	9,1	95.03	
7	11,5	Kjell Ågren	267	8,6	98.35	
8	9,5	Anders Karlsson	263	8,0	76.00	
9	5,6 Rak	Markus Fredlund	253	7,2	40.21	
10	16,8	Conny Axelsson	243	7,8	130.11	
	110,8			8,7	773.56	

Ungdomskavlen

Tyvärr blev ungdomskavlen i år lite rumphuggen ur TMOK:s synvinkel. Vi hade bara ett lag anmält och dessutom kom det sena återbud så att vi var tvungna att låna in en löpare från en annan klubb för att kunna fullfölja tävlingen.

10mila sammanföll i år med en långhelg och många av våra ungdomar hade inte planerat in 10mila tillräckligt långt i förväg utan skulle resa bort över helgen. Micke Mellberg försökte fundera ut om han skulle kunna hinna från 10mila i tid för att hinna med en färja, men då skulle han nog behövt en helikopter.

Nåja, de ungdomar som deltog gjorde det med den äran, även om Hanna på förstasträckan bommade en del och tappade hänget. Lovisa på andrasträckan sprang riktigt bra och visade att vårens träning gett resultat.

Helen

Sträcka	Längd	Löpare	Plac.	Löptid	Täten
1	5,0	Hanna Käll	334	57.48	34.22
2	3,4 rak	Lovisa Käll	336	33.54	19.49
3	5,1	*Axel Berkstedt*	293	46.10	34.02
4	6,1 rak	Patrik Axelsson	277	55.30	36.20
	19,6			253.22	124.33

Systrarna Lovisa och Hanna Käll efter sina 10MILA-lopp

GRAND FINAL med LUFFARLIGAN

I Luffarligan deltar många äldre orienterare av båda könen. Men alla är välkomna att vara med och bland "YP" finns många pigga damer och herrar som fått pension redan före 60-årsåldern.

Bland deltagarna brukar även finnas mamma- och pappalediga föräldrar med nästa generation väntande i vagn. Luffarligan har orientering mer än 40 onsdagar per år, ibland i djup snö men oftast i sköna barmarks-skogar (och tunga backar).

Vårfinalen har under många år (10?) avgjorts vid Harbrostugan med undertecknad som huvudansvarig. Olika banläggare har svarat för ban-orna, men i år åtog jag mig ban-läggningen och det blev för mig ett ganska tufft jobb med många turer i långsamt tempo i vår hemmaskog.

Onsdagen 23 maj avhölls finalen i skönt väder, med tre olika banor. Jag var lite skeptisk till vad jag skapat, men det blev mycket upp-skattat och det är länge sedan jag fick så många positiva tack.

Många IFK:are hjälpte till med kont-rollutsättning, start, mål och park-ering av 103 bilar. 163 deltagare startade tillsammans med ålder-männen Åman och Lundberg som i år fyller 89. Barnvagnsdeltagarna uteblev denna gång, de sprang tro-ligen kvällstävlingen i Årstaskogen. Många äldre veteraner var ute och hälsade på gamla kompisar från orienteringens barndom. Vill du se resultaten sök på hemsidan: http://rabarber.se/luffarligan.

Håkan – veteran och banläggare

Ärtsoppelunch är ett mycket upp-skattat inslag i vårfinalen och till den hade vi mycken hjälp av många medlemmar i IFK Tumbas Kamrat-klubb. Årets billigaste lunch till själv-kostnadspris.

Grand final innebär att det är sista gången som undertecknad svarade för vårfinalen och man skall ju sluta när det är som bäst, vilket jag kände efter årets arrangemang. Noteras kan att det är 60 år sedan jag första gången var tävlingsledare (och hälf-tenbanläggare) till Tumba-Träffen 1947 med 800 deltagare mellan cirka 17 och 50 år. Sven Gärderud var med både då och nu och det fanns nog flera med samma status. Tack till alla sjutton medhjälpare, njut av sommaren.

Håkan Allinger

Ungdomsserien

I år var det Mälarhöjdens tur att ordna en kretstävling i Ungdomsserien. Tävlingen gick den 14 maj på en nyreviderad karta vid Gubbängen och TC var vid Gubbängens IP.

Mats Törnros blev övertalad att lägga banorna liksom för två år sedan och han upptäckte snabbt att det inte var så lätt att få till bra ungdomsbanor i området. Det var helt enkelt för många stigar. Området norr om Magelungsvägen var inte så stort, så de längsta klasserna fick dessutom några kontroller söder om vägen.

Joakim tog på sig sekretariatsbiten och därmed också anmälningarna och resultatredovisningen. När Staffan slapp detta så kunde han istället agera tävlingsledare och se till så att allt annat fungerade.

Med en helt nyinköpt färglaser-skrivare hemma tyckte vi det skulle vara kul att se om vi kunde få till kartutskrifter på den. Per hjälpte oss med kartunderlaget och Mattias hjälpte oss att få till färgerna så att det gick riktigt bra till slut. Vi hörde inte ett enda klagomål på kartorna.

En gruppbild hör till vid ungdomsserien. De flesta startande TMOK:arna kom med här.

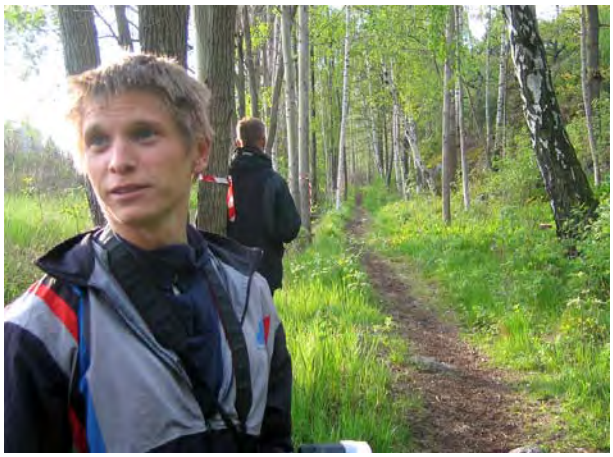
Även Södertörn och Tulllinge tog gruppbilder.

Vi hade tur med vädret. Det hade regnat lite på dagen, men på kvällen var det mest härlig kvällssol. Det såg hotande ut ett tag, men det blev bara några droppar.

Gubbängens IP hade varit mycket tillmötesgående och vi fick låna en nästan tom friggebod där vi kunde ha våra datorer. Det enda problemet var att målet låg på andra sidan vägen, så det gällde att få alla ungdomar att komma ihåg att läsa av sina brickor. Men det löste sig med hjälp av alla ungdomsledare.

Här ska starten gå om en stund

Som vanligt är det många MIK-are som ställer upp vid den här typen av arrangemang och eftersom allting fungerade bra på tävlingen så kunde både jag och Mattias i huvudsak ägna oss åt fotografering. Mattias fattade posto vid upploppet och fotograferade alla deltagande ungdomar på väg till mål. Med hjälp av måltiderna lyckades han sedan matcha bilderna till rätt namn och kunde publicera en resultatlista med bilder. Något som blev mycket uppskattat av alla.



Mattias vid upploppet.

Hur gick tävlingen då? Jo, en hel del bommade förstås mer eller mindre, men alla blev godkända utom tre st som inte sprang hela banorna så det var nog inte alltför svårt. Som vanligt dominerade Tullinge både med antal startande och i resultatlistorna. 19 st TMOK-ungdomar startade och tog värdefulla poäng. Erik From och Jonas Ehnroth vann t o m sina U-klasser.

Helen

Klubbresa till Hälsingland 16-20 maj

Ungdomarna som skulle med blev hämtade av Elsa och Joakim med en minibuss. Vi kom fram till Sävstaås vandrarhem vid tiotiden på onsdag kväll. Då var det bara att gå och lägga sig för att orka upp på morgonen dagen efter.

Härlig gropterräng vid Flästaheden

Lägrets första tävling var vid Flästaheden. Själva virrade vi bort oss bland alla stora gropar och sandstigar. Men det var annars en mycket fin terräng med god sikt över skogen.

Johnny dök i ett kärr på tävlingen

På fredagen gick tävlingen vid Lindefallet och det var en ganska svårlöpt skogsterräng. Det fanns kolbottnar med på kartan men de var ganska otydliga i skogen.

Jenny och Anders K stöttar varandra

På lördagen var tävlingen vid Flästaheden igen. Det var bra för då kände man igen vissa kontroller och platser. Efter tävlingen åkte vi ungdomar och badade i Ljusnan! Det

var förstås väldigt kallt så man kunde inte vara i särskilt länge.

Den sista dagen var det den roligaste tävlingen av dem alla enligt oss båda: Hälsingekavlen. Det blåste väldigt mycket den dagen. Så mycket att duschen gick sönder. När vi och Olivia hade sprungit våra banor fick vi sätta ut flygblad på bilarna om 25mannahelgen i höst. Det var kul.

Karins hejaklack på Hälsingekavlen

På eftermiddagarna när vi kommit hem från tävlingarna var man väldigt trött, så det blev inte så jättemånga aktiviteter. Men vi spelade både kubb och brännboll. Och sista kvällen i Bollnäs ordnade Emma inomhus-orientering. Vi fick också hjälpas åt att göra maten, det blev gott varje kväll. Det sista vi gjorde innan vi gick och lade oss var att gå igenom sin karta från dagen med varandra.

Emma ordnade inomhus-OL

På lördagen fick vi sovmorgon så Olivia och vi två bestämde oss för att ta en ”liten” promenad. Vi gick tyvärr lite fel och kom ganska långt bort från stugorna. Vi trodde att vi hade varit borta ganska länge men som tur var så kom vi lagom hem till frukosten.

Den här resan har varit väldigt kul och vi har lärt oss mycket och lärt känna fler från klubben.

Frida och Stina

Kartgenomgång på kvällen

Sommarserien 2006

Gemensam sommarträning på tisdagskvällar arrangerad av söderklubbar.
Ingen föranmälan behövs.

Starttid: 16:00-19:00
Banor: 7-9 km svart, 4,5-5,5 km svart, 3-4 km blå, 2,5-3 km gul samt 2 km mycket lätt.
Startavgift: 10 kr, kostnad för karta och ev omklädnad tillkommer. Kartor finns att köpa.

Ev. ändringar av tid eller plats meddelas på telefonsvarare 08-817808, Skogsluffarna och i allmänhet på Sommarseriens hemsida http://www.rabarber.se/luffarligan.

19 jun	Ågestagården (70F3)	IFK Enskede
26 juni	Balingsnässkolan, Huddinge (69E4) (15-19)	Skogsluffarnas OK
2-4 jul	Hänvisas till OK Ravinens 3-kvällars	OK Ravinen
10 juli	Hundängen, Tyresö (72F3)	Söders SOL
17 juli	Hästhagsbadet, Nacka (56E1)	Järla IF OK
24 juli	Masmo (fd Hagaskolan) Huddinge (53B7)	Snättringe SK
31 jul	Brantbrink, Tullinge (68D8)	Sofia CK

Prova Naturpasset 2007.

Det finns även i år två olika möjligheter att plocka Naturpasskontroller.

Salem–Rönninge med terrängen mellan järnvägen och E4-an, kring elljusspåren vid Salemsvallen och ända bort till Glasbergasjön. Olle Rudin har svarat för kontrollerna.
Tyvärr finns några få kontroller i närheten av bågskyttemålen men är du vaksam bör det inte bli några problem. Stockholm Vatten äger nästan all mark och de har även givit ett mindre sponsorbidrag och broschyrer om vandringarna kring Bornsjön.

Brosjön–Kassmyra är det andra alternativet. Det är länge sedan NP-kontrollerna fanns i Brosjöområdet och många ville ha lite förändringar. Olle Laurell och undertecknad har placerat ut kontrollerna på var sin sida av sjöarna. Det är ännu längre sedan terrängen söder om Kassmyra och travbanan användes och här har Tommy Wedberg varit kontrollansvarig.
Kontroll nr ett är ”röset” som utgjorde gränsen mellan Botkyrka och Grödinge kommuner. Det är fortfarande församlingsgräns och nästan alla kontroller ligger i Grödinge församling.

Harbro och Brantbrink finns inte med på årets Naturpass och det finns många som saknar det. Orsaken är bland annat att årets 25mannatävlingar kommer att utnyttja terrängen från Lida och norrut.

Naturpasset kostar även i år 50 kr. och säljs som vanligt hos Apoteken i Tumba, Tullinge och Salem, medborgarkontoren i Tumba och Tullinge samt hos Statoil i Rönninge. **Köp och prova.**

Tycker Du att NP är lite för lätt så uppmana grannar och vänner som är mindre rutinerade att prova nöjet att finna små rödvita orienteringsskärmar bland skogens alla träd. Ge gärna bort ett paket till någon vän, en födelsedagspresent kanske?

Välkomna till skogs önskar
Håkan Allinger, IFK Tumba SOK

GRATTIS Conny och Mikael.
Grattis till Conny Axelsson som valdes till ordförande i IFK Tumba SOK vid extra årsmötet i april och till Mikael Hill som valts till ordförande i Tumba-Mälarhöjden OK.
Lycka till på de nya förtroendeposterna önskar Håkan Allinger, hedersordförande i IFK Tumba SOK

Inbjudan till öppna KM i friidrott.

Datum: Lördag 7 Juli
Plats: Källbrink IP
Tid: Första start: 10.00
Klasser: Herrar, Damer

Tävlingen kommer hållas i form av en sjukamp med följande grenar:

- 100 m häck
- Längd
- Kula (herrar 7 kg damer 4 kg)
- 200 m
- Höjd
- Spjut
- Herrar 1500 m, damer 800 m

Anmälan på klotterplanket eller direkt till Håkan Edman.

Välkomna önskar Höften (alias Håkan)

Håkan vid förra friidrotts-KM

Eva gör ett imponerande längdhopp vid friidrotts-KM 2005

Efterlysning
Gubbar och gummor till Halikko

Jag har en undran. Hur skulle det vara om Tumba-Mälarhöjden till Halikko-kaveln ställde upp med ett lag som endast består av ”gubbar och gummor”? Det vill säga endast glada orienterare som nått en aktningsvärd ålder på minst 40 år. TMOK brukar normalt anmäla två vanliga lag men min idé är alltså att vi har ytterligare ett lag med verkliga ”seniorer”.

Halikko-kaveln går i mitten av oktober och då vid Åbo-trakten i Finland. Det brukar fungera så att man åker med båt på fredag kväll, kommer till Åbo lördag morgon, orienterar på lördag, och åker hem med båt på lördag kväll. Sedan landar båten tidigt på söndag morgon. Halikko-kaveln är en 15mannastafett efter ungefär samma princip som 25mannakaveln. Det innebär både enkelsträckor och sträckor med flera parallella löpare. Man måste dessutom ha både herrar och damer. Sträckornas längd varierar normalt mellan 3 och 8 km. Svårighetsgraderna varierar ungefär som på 25-manna.

Det skulle kunna vara en morot för oss äldre att träna lite mer och dessutom vara med på fler tävlingar under året. Dessutom får vi ju ett par kvällar på båten till och från Finland där vi kan umgås under trevliga former med mat, dryck och kanske dans. Kanske också en bra avslutning på hösten och en samling efter att vi genomfört arrangörsdelen för 25manna.

Om ni dessutom har vänligheten att svara mig på telefon 532 55 333 eller på e-post huruvida ni kan ställa upp på denna idé – då blir allt mycket lättare. Jag behöver ju få vetskap om det är genomförbart med ett gubb/gumlag så att vi kan föra frågan vidare till TTK-kommittén inom TMOK.

Med vänlig hälsning
Kenneth Näslund
kenneth.naslund@martinsson.se

Starten på Halikko 2006

Prispallen 2007

2:a plats

Pan-våren 4 / 3
Ulrik Englund H35

Hallandspremiåren 10 / 3
Ulrik Englund H35

Kringelträffen 24 / 3
May Hylander U3

Romeleträffen, Lund 31 / 3
Arne Karlsson H45

Vallentuna-Össeby natt 5 / 4
Karin Skogholm D21

Kolmårdskavlen 7 / 4
Mario Matanovic Ö5

OK Klemmingen Genrepet 8 / 4
Lovisa Käll U3
Lotta Östervall Ö4

Målilla OK 9 / 4
Mario Matanovic Ö5

Trosa Skogslopp 9 / 4
Peter Asztalos Ö2

IFK Enskede 15 / 4
Hanna Käll D16

Storvikaren medel 22 / 4
Björn Nilsson H35

Nyköpingsorienteringen 22 / 4
Eva Englid D18E
Lars Strid H21L

Ärlaträffen 1 / 5
Kerstin Skoog D55M

Ravinträffen 1 / 5
Elsa Törnros D21E
Eva Boström D45M

Gotlands-Broruset 5 / 5
Arne Karlsson H45

Haningeträffen lång 5 / 5
Krister Eriksson H55M
Peter Asztalos

1:a plats

Skånemixen 3 / 3
Ulrik Englund Ö9

Kringelträffen 24 / 3
Olivia Olausson U3
Matilda Lagerholm D18

Kjulas Påsk-OL 6 / 4
Ulrik Englund H35

OK Torfinn 8 / 4
Kerstin Skoog D45M

OK Klemmingen Genrepet 8 / 4
Ulrik Englund H35
Olivia Olausson U3

Trosa Skogslopp 9 / 4
Olivia Olausson U3
Mats Törnros Ö7

IFK Enskede 15 / 4
Helen Törnros D55
Anders Boström H18
Björn Nilsson H35

Nyköpingsorienteringen 22 / 4
Stefan Ljungberg Ö6
Joakim Gunnarsson Ö9

Ravinträffen 1 / 5
Mario Matanovic H21M

Gotlands-Broruset 5 / 5
Maria Fredlund U4

3:e plats

Pan-natten 2 / 3
Arne Karlsson H45
Ulrik Englund H35

Frosta OK 18 / 3
Arne Karlsson H45

Natträvarnas natt, Täby 23 / 3
Diana Sarmiala D21L

Grymnatta, Väsby 30 / 3
Elsa Törnros D21L
Annica Sundeby D21

Vallentuna-Össeby natt 5 / 4
Robert Tellvik Ö8

Kjulas Påsk-OL 6 / 4
Karin Zackrisson D35M

Skånepåsk Hästveda 7 / 4
Kerstin Skoog D55M

OK Klemmingen Genrepet 8 / 4
Helen Törnros D55
Emma Käll U3

OK Torfinn 9 / 4
Kerstin Skoog D55M

Silverjakten Sala 14 / 4
Barbro Pousette D45M

Lännasprinten 14 / 4
Matilda Lagerholm D18E

IFK Enskede 15 / 4
Matilda Lagerholm D18
Anders Käll H35

Stockenfejden 15 / 4
Kerstin Skoog D45M

Stigtomtakavlen 21 / 4
Emma Englid Ö7
Markus Fredlund Ö8

Uppsala möte lång 22 / 4
Ronja Hill D18

Nyköpingsorienteringen 22 / 4
Kristina Moberg D18E
Karin Skogholm D21E
Anders Boström H18E

2:a plats

Visborgs OK Vårträffen 6 / 5
Kerstin Skoog D55M

Årsundarundan 17 / 5
Sven Karlsson H80

Närkekvartetten lång 17 / 5
Kerstin Skoog D55M

Rehns BK lång 17 / 5
Stina During/Frida Simensen U4

IFK Mora lång 26 / 5
Barbro Pousette D45M

1:a plats

Haningeträffen lång 5 / 5
Börje Karlsson H55M

Rehns BK lång 17 / 5
Mario Matanovic H21M

Faxeträffen 18 / 5
Anders Moberg Ö2

3:e plats

Gotlands-Broruset 5 / 5
Bo Skoog Ö7

Haningeträffen lång 5 / 5
Björn Nilsson Ö9

Sprint-DM 9 / 5
Ulrik Englund H35

Milronden medel 12 / 5
Carina Hill D40

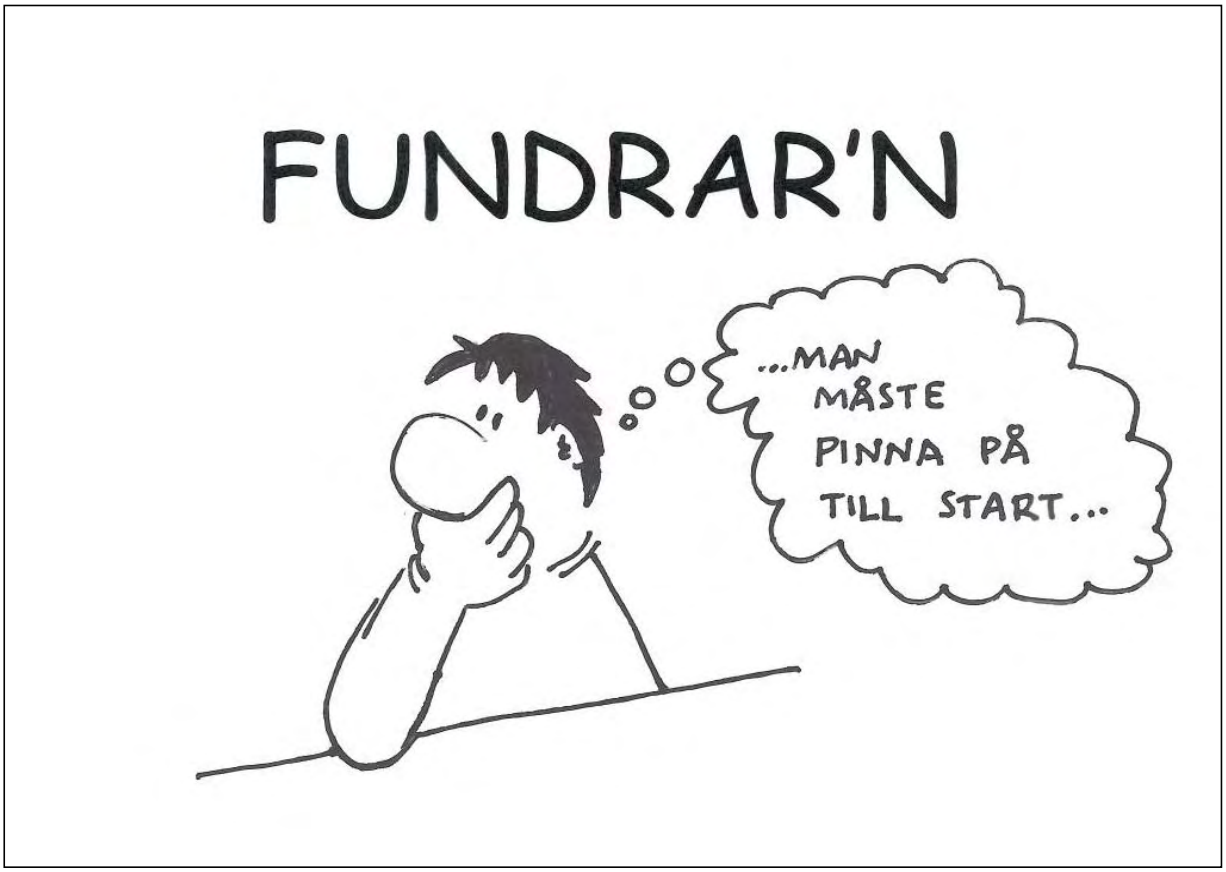
Faxeträffen 18 / 5
Olivia Olausson/Frida Simensen U3

Totalt hittills under 2007 (hela 2006)

25(68) 2:a platser

19(65) segrar

28(65) 3:e platser



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro torsdagar hösten 2007

Datum	Namn	Tel
9/8	Familjen Adebrant	447 61 61
16/8	Hans-Göran och Maj-Lis Melander	530 369 37
23/8	Conny och Jette Axelsson	530 362 16
30/8	Per Ericsson och Anders I Karlsson	520 391 39 531 743 12
6/9	Ann-Louise och Christer Bjernevik	530 398 18
13/9	Tage Tammert och Lena Rindevall	530 378 91
20/9	Johan och Terese Eklöv	530 334 53
27/9	Familjen Englid	532 506 52
4/10	Tor och Hedvig Lindström	532 532 17
11/10	Karin Skogholm och Mattias Allared	77 88 256
18/10	Lasse och Anita Stigberg	530 344 95
25/10	Familjen Mats Käll	778 87 58
1/11	Familjen Fredlund	530 320 31
8/11	Mario Matanovic och Camilla Svensson	532 505 71
15/11	Anna-Lena och Lennart Hyllengren	532 532 08
22/11	Ann-Britt och Bosse Sjöberg	532 538 47
29/11	Familjen Moberg	530 328 81

Tillsyn av Harbrostugan i sommar

Arbetet består av att kontrollera samtliga byggnader och vid behov klippa gräsmattorna runt Harbrostugan. Gräsklipparen finns i verkstaden.

4/6-10/6	Kjell Häggstrand	08-53252379
11/6-17/6	Ove Käll	08-53252536
18/6-24/6	Bo Sjöberg	08-53253847
25/6-1/7	Patrik Adebrant	08-4476161
2/7-8/7	Roland Gustafsson	08-53031842
9/7-15/7	Tor Lindström	08-53253217
16/7-22/7	Thomas Eriksson	08-53039534
23/7-29/7	Lennart Hyllengren	08-53253208
30/7-5/8	Alve Wandin	08-53173341
6/8-12/8	Börje Karlsson	08-53031909
13/8-19/8	Tomas Holmberg	08-53030473
20/8-26/8	Ove Käll	08-53252536
27/8-2/9	Tore Johansson	08-53036322
3/9-9/9	Tommy Wedberg	08-53034629

Det går bra att byta med någon annan på listan. Om det har hänt något med stugan så ring:

Roland Gustafsson, HAK	070-5566248
Tore Johansson, HAK	070-6001375

Gräsmattorna vid Harbro behöver klippas i sommar.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

70 år

Märta Larsson
4 juli

70 år

Monia Tiderman

22 augusti

50 år

Eva Boström

5 juli

60 år

Bengt Johansson
28 juni

Adressändring

Emelie Axelsson

Kungshamra 3, lägenhet 040

170 70 Solna
Tel mobil 073-987 2276

Födelsedagar – Grattis i efterskott!

80 år
Bernt Larsson
3 april

80 år
Allan Pettersson
18 februari

50 år
Jan-Olov Bengtsson
22 april

Ursäkt!

Tyvärr har vi missat några jubilarer i tidigare TriangelTajm. Redaktionen försöker bevaka födelsedagar via medlemsregistret i Klubben-online. Tyvärr finns det ibland bara födelseår och inte datum med i registret och då har vi valt att inte ta med jubilarerna. Med lite hjälp har vi nu hittat födelsedatum för ovanstående personer och kan uppmärksamma dem, om än lite för sent.

Nygifta - grattis

Andreas Skoog och Liselotte Karlow gifte sig den 2 juni.

Båda behåller sitt efternamn.

Per Samuelsson och Sofia Olsson gifte sig den 9 juni.

OBS Båda byter efternamn till Forsgren

DET RYKTAS ….

… att Diana och Lars har börjat förbereda sig, har skaffat en barnsäng till lilla rummet.

… att dom inte är bönder. Har inga djur alls utom myror och mygg.

… att Sofia är med barn.

… att Dianas och Lars garage är större än Krillas lägenhet.

… att Krilla kommit jumbo 7 gånger i rad.

… att Micke M. har räknat ut att han blir 1 minut bättre per år och han vinner Stockholms sprint cup 2010

… att Conny blivit reklammodell för Sportident. Har bra hålvana.

… att Televinken blivit en smart norrman.

… att Mattias vill ha jul året runt Julkalendern är kvar fortfarande.

… att Clas Skogholm var skugga åt Karin när hon var liten och tycker att hon ska nämna det för pressen när hon vinner SM-guld.

… att Anna Skogholm har gjort comeback. Målet är att spöa storasyster.

… att Bengt-Åke blivit afrikan och har just nu 8 fruar och gör 10 000 m på 29 minuter.

… att damernas kartor försvunnit från Harbro. Vad gör man inte när toalettpappret är slut svarade den skyldiga.

… att Krilla hjälper till vid alla Vårruslopp i framtiden. Det är inte ofta man får träffa 10000 damer samtidigt.

… att det är finsk redaktion i TriangelTajm.

… att Tuscis byggdes 1870

… att Olle L. blivit bilförsäljare.

… att Mattias och Karin satte guinessrekord att springa om löpare i Göteborgssvarvet. Paret sprang om 19892 löpare.

… att Karin var man på Göteborgsvarvet och hette Jonas.

… att Mattias öppnat en fotofirma Mattias KLICK. Ska fota på 25manna och sälja bilder även från dam och herrduschen.

… att Luffarna åt upp all ärtsoppa som Krilla skulle ha på soppkvällen.

… att Sanna blivit doktor.

… att Micke och Sonja gillar att vinterbada. Finländare är hårda.

… att Turkiye Milli Olimpijat Komitesi är farmarklubb till TMOK.

… att lilla Malin blivit mamma.

… att det ska införas viktklasser i orientering.

… att Lars Strids stora hobby är att samla whiskyflaskor. Imponerande samling.

... att 25manna ska gå i juli nästa år.

... att Per blivit toffel.

... att Sofia blivit 50% TMOKare

... att klubbvimpeln krympt i tvätten.

... att juniorerna stämplar fel när dom går dåligt. Ser bättre ut med ej godkänd än en lång tid.

... att Fisken inte kan simma.

... att Krilla ska få ett eget klotterplank.

... att efter totalsegern i Tuscis åkte Lasse till England och firade. Bärs bärs bärs bira bira bira.

... att den 16 april 1981 brann Tuscis ner. Det var ett gäng ungdomar som grillade korv inomhus.

... att Göran Landerholm som var en av de mest lovande på 70-talet ska göra comeback.

... att det inte blev så många rykten. Har ju inte varit med så mycket. Men nu ska jag börja vara med mycket.

Hälsningar Krister "KRILLA" Eriksson

Krillas fruktade och ökända men samtidigt uppskattade ryktassida tillbaka i TT. Här ses Krilla i samspråk med Fredrik och Clas vid Ungdomsserien

Lars KLURIGA

Förra numrets lösenord var Glenroost vilket Fredrik Huldt lyckades klura ut.

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

Whiskyn är:

1	2	3	4	5	6	7	8

Kastar Krilla		Varu-hus	Ger pengar	Triggas	Rymd-töntar	8	Sofia Per Samuelsson	Hurras / Slagga		MOPPE / Rese-bolag	
3					Kan pass ge				2		
Typ ar OL											Kröker stål
Mulle blaska		Bertil Granberg / Avslutas April med			Glöd-het						
Minskas		5				TYST	DÖTT			Grumlig	1
Sjukhus pamp			Kall Britt dryck / TANT					Lik & Växel	Tas i kar	7	
Vill man rätt ha				Banläggnings tävling	DYRKA						
Skånsk OL-ort					6		Sockrigt Tivoli snacks				
Fångar Krilla						4					

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen		
Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Tomas Holmberg	530 304 73
	Ulrik Englund	618 15 01
	Thomas Eriksson	530 395 34
	Stefan Fredlund	530 320 31
	Mikael Hill	532 540 01
	Pär Ånmark	530 345 86
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68
Revisorer	Patrik Adebrant	447 61 61
	Sören Lindström	532 559 96
Valberedning	Johan Eklöv	530 334 53
	Monika Nygren	650 40 10
	Lars Stigberg	530 344 95
Rekrytering och utbilding		
Ansvarig	Camilla Svensson	se ovan
	Barbro Pousette	se ovan
	Lotta Östervall	se ovan
Naturpasset	Håkan Allinger	se ovan
Tävlingar/kartor		
Ansvarig	Lennart Hyllengren	532 532 08
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	se ovan
	Anders Käll	646 04 33
	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 skidorienteringsansvarig		
	Stefan Fredlund	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

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
Adressändringar	Roland Gustavsson	530 318 42
	8666gustafsson@telia.com	

Meddela triangeltajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på den här sidan.

Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen		
Ordf	Fredrik Huldt	531 731 66
V ordf	Joakim Gunnarsson	42 034 092
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12
Valberedning	Helen Törnros	646 16 32
	Diana Sarmiala	0158 123 84
Ungdomskommittén		
Ansvarig	Karin Skogholm	778 82 56
	Åke Samuelsson	530 39156
	Staffan Törnros	646 16 32
	Krister Eriksson	
	Elsa Törnros	420 340 92
25mannaföreningen		
	Fredrik Huldt	se ovan
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
Adressändringar	**Staffan Törnros**	**646 16 32**
	staffan.tornros@telia.com	

B FÖRENINGS-
BREV

Plats för adressetikett

PORTO BETALT

BAK-sidan

Kan du se vems baksida som är med på respektive bild? En ledtråd är att alla bilder är tagna i Hälsingland. Skicka in ditt svar till triangeltajm@hotmail.com. Vi kommer att uppmärksamma först inskickat rätt svar, på något sätt, i nästa TriangelTajm.

Avs.
Tumba-Mälarhöjden OK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba