

TriangelTajM

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



TMOK tog dubbelseger på medeldistans-DM
Karin tvåa och Diana vinnare



NR: 3, 2007

TMOK



Tumba-Mälardalen OK

Styrelsen

Ordförande	Micke Hill	532 540 01
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundebý	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 Sundebý	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	99 37 15
	(f d Samuelsson)	
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	420 340 92
	Mattias Allared	778 82 56
Hemsida	http://www.tmok.nu	

Arrangemangskommittén (under uppbyggnad)

Fredrik Huldt	531 731 66
Lennart Hyllengren	532 532 08
Lars Stigberg	530 344 95
Pär Ånmark	530 345 86

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 Sundebý	654 46 12
	Helen Törnros	646 16 32
	Emma Englid	532 506 52

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32
----------------------	-----------------	-----------

Preliminära manusstopp 2007:

Nr 4	31 okt
------	--------

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Tuscis Grand Final	24
Ordförandens spalt	4	Tre skåningar och en dansk	34
Tumbasidan	5	Idre och Sälen	36
Minnesord	6	O-Ringentermometern	39
25manna 2007	8	Gubbar på O-Ringen	40
Ungdom	9	O-Ringen bildreportage	41
StOF-lägret	10	VM OL-skytte	44
Vilse i skogen	14	H43-kavlen	46
Fundrarn	15	Anslagstavlan	47
Ungdomens tiomila	16	Prispallen	48
USM-läger	17	Notiser	50
Ultralång-KM	19	Värdpar	52
Sprint-KM	22	Städning av Harbrostugan	53
Jukolareultat	23	X:et	54

Redaktionens spalt

Det är hög tid att summera sommaren 2007 i TriangelTajm-form. Nu är det ju verkligen höst ute på alla sätt, så det kan väl vara trevligt att tänka tillbaka på sommar och sol för en stund. Även om det regnade en del i somras, fråga dem som var med på O-Ringen i Mjölby.

Detta nummer är lite försenat, det är mycket med 25manna och annat. Är det inte häftigt att vår "lilla" klubb ska arrangera Sveriges största stafetterorientering igen? Det är många arbetstimmar som läggs ner, men det kommer att bli ett kanonarrangemang. Eller hur? För många av Sveriges (ja Nordens) klubbar är ju 25manna höstens höjdpunkt som de fokuserar träningen på.

Detta nummer handlar om sommaren ur ungdomars, ol-skyttars, veteraners, sommarfirares, vinnare och förlorares synvinkel. Det är roligt att så många bidrar till klubbtidningen, hoppas att det finns något för alla att



läsa! Ungdomarna egna avdelning Skogspuffen försvann ju när redaktörerna blev juniorer, men nu har vi ett nytt gäng ungdomar som lovat göra en ungdomsavdelning från och med nästa nummer. Ungdomstriangeln kommer den att heta och det blir säkert en snygg logga. Medan redan nu har vi några smakprov.

Att Johan Eklöv kommer med medaljer från ol-skyttetävlingar börjar bli en vana, men årets mästerskaps-tävlingar i Finland bjöd på ännu fler TMOK-medaljörer.

Fler stora framgångar för TMOK kom på medel-DM. Lite av en skräll får vi väl säga att det var, guld till Diana Sarmiala och silver till Karin Skogholm (se framsidan). Karin slog sedan till och vann natt-DM en knapp vecka senare. Grattis tjejer!

Så till det sorgliga. I förra numret av TriangelTajm hade vi glädjen att återigen presentera Krister "Krilla" Erikssons Ryktas-sidor. Tyvärr blev det Krillas sista rykten. I augusti nåddes vi av beskedet om hans alldeles för tidiga bortgång. Krillas sista stora arrangemang blev finalen av Tuscismästerskapen i juni. Mer om detta finns så klart att läsa i denna tidning.

Ha en fortsatt fin höst! Än finns många kontroller kvar att leta efter innan säsongen är slut.

Redaktionen genom Annica

ORDFÖRÄNDENS SPALT



Ett mycket sorgligt besked fick vi i mitten av augusti. En av våra största eldsjälar Krister "Krilla" Eriksson har gått bort. Krilla lämnar ett stort hålrum efter sig och blir inte lätt att ersätta. Tack för tiden du var med oss och det du gav till Tumba-Mälardalens OK. Bästa sättet att hedra hans minne är att fortsätta orientera med glimten i ögat.

Vilken sommar vi har haft. Det har funnits många chanser till träning och tävling i sommar. Den konditionen behövs för nu stundar 25-manna med mycket jobb på alla plan. Under Lasses ledning kan man känna sig trygg. Det övriga klubbarbetet får ligga lite på is fram till tävlingsdagen.

Alla vill vi att antalet medlemmar, särskilt bland de yngre skall öka, men det har varit svårt att få någon genomslagskraft. Varför? Det går alltid att spekulera, men något konkret svar är det svårare att komma fram till. Nu finns det lite nya idéer som vi skall jobba vidare med. En TMOK-dag är på gång i höst och där finns det en bra chans att göra sig hörd. Har ni något ni vill dela med er av, så tveka inte att kontakta någon i styrelsen.

Och snart är det vinter igen.
Med ol-hälsningar

Micke Hill
Ordförande
Tumba-Mälardalens OK



Många TMOK-are tog chansen och sprang Söders tävling vid ett sommarvarmt Gälö

Kommer ni ihåg ordförandekampen? Huruvida jag vunnit ordförandekampen eller inte vet jag inte i skrivande stund. Men man kan ju alltid hoppas. Jag avvaktar med stor spänning Triangel tajmredaktionens domslut.



Conny på 5-dagars

Under sommaren har styrelsearbetet gått lite på halvfart, däremot har det varit full fart i skogen för många av oss. Det är kul att se att fler ungdomar kommit ut och tävlat, ett eget HD 18 lag på U-tiomila! Det var inte igår och OL-skytte-VM sen, främst gläds jag åt våra juniorer Anders Boström och Anders Karlsson. Att vi är Sveriges bästa OL-skytteklubb går inte att bortse ifrån. Ett stort tack till Tor och övriga ledare för OL-skytteverksamheten, fortsatt jobba på så har vi snart fler unga som knackar på dörren och vill försvara klubbens och Sveriges färger i

kommande mästerskap.

Jag vill också passa på att nämna att Lennart Hyllengren och jag var och pratade med Botkyrka kommuns förtroendevalda inom kultur- och fritidsförvaltningen i samband med att vi sökt kommunalt föreningsbidrag. Det var roligt att höra att de var så positiva till vår verksamhet, de var mäktigt imponerade över all ideell tid som vi lägger ner i klubbarbetet. De gav oss också några tips inför nästa år vad vi kunde söka bidrag för, så mötet var mycket givande. Vi propagerade naturligtvis för 25manna och bjöd in dem att pröva på. Vi får väl se om någon nappar.

Jag och andra i styrelsen har fått en del synpunkter på att informationen på Tumbas hemsida inte alltid är korrekt uppdaterad. Det är bara att hålla med, men då den huvudsakliga verksamheten bedrivs inom TMOK:s ramar så är det den hemsidan har högst prioritet. Vi ska givetvis försöka ha relevant och rätt information på Tumbas hemsida, men jag ber att ni har lite tålamod. Vi ska försöka rätta till det under hösten.

Jag nu är det väl bara borra ner huvudet och jobba på under hösten. Pusta ut får vi göra efter 25manna helgen.

Kom ihåg, har ni idéer eller synpunkter hör av er till mig eller någon annan i styrelsen.

Conny



Terje in memoriam

En mycket speciell person har lämnat oss och orienteringen nu i sommar, Terje Mathisen. Förutom Terjes medmänsklighet och orienteringsförmåga kunde han också hantera såväl dragspel som gitarr – undrar om inte Terje med sitt musikkunnande kunde behärska alla typer av instrument. Terjes musikalitet visade sig tidigt, bland annat som en riktigt populär gitarrist i norskt popband. Ett minne jag har är från Gotlandspaketet ett år, där Terje satt vid den sista kontrollen och oblygt spelade dragspel för alla inrusande mot målet. Jag har också sett mycket positiva exempel på hur Terjes stora musikkunnande förts över till barnen hans. Terje tyckte om sina barn och jag tror verkligen att den musikaliska sidan nu förs vidare.

Terje kom via tekniska skolor i Norge till Ericsson och Sverige, där han etablerade sig och kom i kontakt med MIK under 80-talet. Terje kunde springa. Med maratontider långt

under 3 timmar var han en fantastisk löpare och när också orienteringen stämde var han riktigt svårslagen. Terje var, som norrmän är mest, en genuin friluftsmänniska, beredd på att tälta när och varsomhelst och var inte rädd för att anta sträckor hur långa som helst – de var inga problem utan Terje kunde klara av dem.

Terje var uppvuxen i Kirkenes, på gränsen till Ryssland i Nordnorge. Jag minns att han påpekade att det faktiskt ligger öster om Sverige och att han på väg mot Kirkenes 1994 vid O-ringen i Ö-vik nog bara hade kört halvvägs hem. Mycket långt norrut således.

Terje avled veckan före midsommar i sin hemtrakt Kirkenes. Terje lämnar familj och barn som vi alla tänker på och vill stötta i denna svåra stund. Vi minns Terje som en färgstark och dynamisk person som kunde beröra oss med sin stora musikalitet, sin verkliga medmänsklighet och sitt riktigt stora idrottsengagemang.

**Vänner
Bosse Skoog**



Krister "Krilla" Eriksson

Krister "Krilla" Eriksson är död. En MIK:are sedan barnsben har alldeles för tidigt gått bort. Krilla blev 57 år.

Våra minnen av Krilla är ljusa. Han var omtyckt i alla läger. Han var alltid intresserad av hur andra mådde och hade det. Han lyssnade alltid när man ville prata om det ena eller det andra eller visa sina vägval efter en orientering. Krilla var kort sagt en ovanligt **omtänksam och engagerad** person.

Alla som kände Krilla vet också hur barnkär han var. I hela sitt yrkesliv har han jobbat med barn och ungdomar. I Krilla har MIK:s (och på senare år TMOK:s) unga orienterare alltid haft en nära vän. Han pratade och umgicks med barn och ungdomar på deras eget språk och blev därför deras favorit bland andra vuxna. Han var också en trogen medhjälpare vid nybörjarkurser och träningar/tävlingar för de unga. Det är många som kan tacka Krilla för att han underlättat för dem att komma in i klubben och orienteringen.

Krilla har alltid varit aktiv inom olika kommittéer, arrangemang och liknande i MIK. Förutom ungdomskommittén har han ofta dragit tunga lass i olika tränings- och tävlingsarrangemang på både klubbnivå som större sammanhang. Alltid utan att knysta det minsta. Antalet banor som Krilla har lagt genom åren är oräkneliga. Han har också varit en av de flitigaste skribenterna i MIK-nytt och Triangeltajm med sitt "Det ryktas", vilket oftast var det första många läste när ett nytt nummer av tidningen kom ut. Listan kan göras lång på Krillas engagemang för klubben.

Vid sidan av orienteringen känner vi alla Krilla som ett av AIK:s största fan. Hans dagliga meddelanden på sin telefonsvarare vittnade inte minst om detta.

Krillas plötsliga bortgång har lämnat oss orienteringsvänner och klubbkamrater i stor sorg och saknad. Det finns ingen som kan fylla det tomrummet.

Tack för att du var den du var och för alla år som du har varit vår vän.

Peo Krook, Göran Landerholm och Kalle Ryman



25manna 2007 närmar sig med stormsteg



Den 6 oktober är när detta skrivs bara 41 dagar bort och 63 lag har redan anmält sig. Det mesta börjar klarna, men planeringen har inte varit och är ännu inte helt problemfri!

Det största orosmomentet just nu är trafiken! Till att börja med har Anders Winell haft några duster med Vägverket som inte har velat skylta från motorvägen. Efter överklagan har man dock ändrat sig, men på villkor att vi har tillräckligt med skyltar. Räkning pågår!

Ett ännu större problem är att vägen mellan Flaggplan och kurvan ner mot Riksten plötsligt i somras revs till hälften och trafiken ljusreglerades. Det innebär att den tänkta trafiken till arenan som till 100% ska passera denna väg knappast kan komma fram i tid för starten 09.00. Polisen tycker att det är vårt problem att lösa detta i stället för att bidra till en enkelriktning under några timmar. Man har inga resurser för att hjälpa till!

Att sedan PEAB upplåtit vår arena till ett annat arrangemang helgen innan piggas upp lite extra. Nåväl, det får man förstås fixa eftersom vi har en skriftlig överenskommelse att disponera ytan. Slutgällt!

Våra olika block har gått in i slutspurten. Kartan och banor är på gång att färdigställas och löparflödena på arenan är spikade. Starten kommer att gå på upploppet fast i omvänd riktning och växlingsutrymmet är väl tilltaget för att kunna värma upp och ge en bra överblick över inkommande löpare.

Sekretariatsrutinerna är på plats och speakerorganisationen är i det när-

maste klar. Förutom Per Forsberg så bjuder vi också på finsk speaker.

Serveringen har slutligen placerats på asfalt enligt EU-krav och sportförsäljningen kommer att finnas på plats som vanligt. Överenskommelser för 1 000 nattgäster är gjorda med våra tre skolor, Broängen, Storvreten och Kassmyra.

Sponsorjakten på PR-sponsorer har inte varit helt lätt, men Roplan har genom Uffe Lilja bidragit på ett förtjänstfullt sätt. Alla funktionärer kommer att kunna bära en enhetlig väst med 25mannatryck tack vare en sponsorinsats av MILA. Stockholm Stad som markägare kommer också att synas, bl.a. genom ett speciellt infotält med markutvecklingen inom Stockholms län som tema.

Mycket jobb återstår med att bygga upp vår "täta" arena. Har du någon dag över under de två sista veckorna är du välkommen att höra av dig. Har du ännu inte blivit kontaktad för någon uppgift, ska du kontakta Fredrik Hult eller Lennart Hyllengren redan idag!

Den 6 oktober är vi beredda att ta emot 9 000 löpare, med ledare och anhängare blir det en bra bit över 10 000 gäster. Kom ihåg att varje enskild funktionärs servicevilja påverkar gästernas uppfattning om hela arrangemanget, så ta fram ditt allra bästa leende!

Lasse Stigberg
Tävlingsledare

Ungdomsverksamhet

I förra numret avslutade jag min rapportering av ungdomsverksamheten med att skriva lite om StOFs sommarläger, som ungdomarna då just kommit hem från.

Reportaget från lägret hann inte komma med i förra numret, men egentligen passar det ju minst lika bra att det hamnar i detta nummer. Likaväl som lägret är en festlig avslutning på vårsäsongen skulle jag nämligen vilja säga att det är en inledning till sommarens stora utbud av läger, tävlingar och resor att åka på för både ungdomar och äldre!



Ett glatt gäng på StOF-lägret

En hel del av våra ungdomar har också tagit vara på dessa möjligheter till härlig sommarorientering. I detta nummer kan ni bland annat läsa om systrarna Källs upplevelser från U-10mila och USM-läger. Nästa år hoppas jag att ännu fler av ungdomarna tar chansen att vara med på exempelvis Oringen, som ju är ett riktigt måste på semestern för många orienterare.

Det som glädde mig mest av sommarens orienteringshändelser var ändå det faktum att TMOK för första gången ställde upp med egna lag i såväl D18 som H18-klassen på U10mila. Det är stort, riktigt stort! En snabb blick i resultatlistan visar att mindre än 20 svenska klubbar ställde upp med egna lag i båda 18-

klasserna och bara 3 andra Stockholmsklubbar! Det känns kul att klubbens yngre löpare har den entusiasm för stafetter som jag uppfattar som en av grundstenarna i TMOK.

I skrivande stund har höstsäsongen dragit igång med full kraft, som vanligt ett bra tag innan skolstarten och med vissa svårigheter att organisera ungdomsverksamheten. En bra upptakt på hösten var dock ungdomsstafetten Melkers minne, där vi mönstrade lag i inskolning, D12, H16, D20 samt H20. Bland många fina insatser vill jag särskilt nämna Olivia som kämpade sig runt sistasträckan i H16 trots att det blev beckmörkt i skogen.

När ni läser detta har även den ordinarie ungdomsverksamheten hunnit rulla igång med träningar i både Tumba, Mälarhöjden och TMOKs ungdomsgrupper. Som vanligt är vi glada för all hjälp vi kan få, så om DU känner att du vill hjälpa våra ungdomar att utvecklas genom att exempelvis agera uppföljare på någon träning eller hänga ut banor, kontakta någon av ungdomsledarna.

Ett sista ord vill jag ägna åt Krilla som tragiskt lämnat oss. Han fanns med i Mälarhöjdens ungdomsarbete redan när jag började för 15 år sedan och har troget varit med på träningar, skjutsat ungdomar och serverat saft. Vi kommer att sakna dig i Gröna stugan, Krilla, och en del av dig finns alltid kvar i MIK:s själ.

Elsa, ungdomsansvarig

StOF-lägret 1-3 juni på Ängsjö friluftsgård



Här väntar vi spánt på våra sista löpare Emma och Olivia

Fredag

När vi kom fram till Ängsjö friluftsgård stod alla TMOK:s tält uppställda. Själva hade vi bara hunnit med att snarka i baksätet, medan Micke som åkte med oss var vaken. TMOK:s tält var uppställda närmast skogen, i sydost.

På fredag kväll var det en tävling. Vid första start var det HD16 och 14 startade, med Micke och Olivia från TMOK. I andra start var det HD12 och 10 som sprang, alltså May och lilla jag (mitt namn är Matilda). U-klasserna hade tredje start, då Mikaela, Ellinor, Ellen, Lovisa och Emma startade. Moa kunde tyvärr inte starta, hon var sjuk eller något som tvingade henne att hålla sig kvar vid tälten.

I starten startade alla samtidigt, dvs att man rusade till startpunkten och sedan blev de i täten trötta efter 5 kontroller. Ingen av oss från TMOK var kvar i skogen särskilt länge, alla klarade sig bra!

Kommentarer vid/på fredagens tävling

- Var är den sista kontrollen?
- Var det den vi såg?
- Är du säker?
- Står det mycket folk där?
- Har duscharna stängt?! Du måste skoja!
- Ok, då. Jag springer väl iväg nu då.

Ellen vid nästsista (i samspråk med Matilda)

Jag hatar D14!

Olivia vid nästsista (Matilda frågar om det har gått bra)

Den var väldigt lätt.

Emma och Lovisa om U3

Efter tävlingen gick jag (Matilda), Ellen och Olivia ner och badade, för duscharna hade stängt när dom kom i mål (jag tänkte vänta på dem, men att bada var kul!). Micke följde med oss ner, fast han satt bara och kollade när vi var i det kalla vattnet, för han själv hade hunnit med att duscha.

Olivia var först i, men jag och Ellen var i strax därefter. Vi simmade

däremot inte ut till flotten, för vi tyckte det var ganska (ganska!!!? Mer än så!) kallt.

På kvällen satt jag, Emma, Lovisa, Olivia, Ellen och Micke inne i Lovisas, Emmas och Olivias tält. Vi pratade *högt* och spelade bubblan med straff (aj!!). Efter ca 2 timmar blev vi tillsagda att vara tysta, men icke sa Nicke! Vi gick in i Mickes tält (fy, vad kallt det var där!!), men vi blev tillsagda där med, men då var det bara skönt att komma ut. Vi gick ner till vattnet då, och satte oss vid en bänk. Jag (Matilda) började frysa och var trött så jag gick tillbaks och la mig. När jag nästan hade somnat kom Ellen in och väckte mig. Då berättade hon om hur kul de haft när jag gått (det är ju så kul att veta hur kul *de* haft, medan jag somnat förgäves!). Men godnatt, ta på dig nattmössan och sov!

Matilda

Lördag

När vi hade vaknat efter en lång, kall natt var klockan ungefär 07:30. Vi klädde på oss kläderna. Sen gick vi till Lotta och fick våra frukostkuponger. På vägen till maten så

babblade jag (Ellen), Matilda och några andra om hur kallt det varit på natten (det var så kallt, så vissa hade mössa och fleecetröja på sig).

När vi kom till huset där man äter så var det redan så fullt av folk så jag (Ellen) och Matilda fick sitta på marken bredvid bordet där Micke, Olivia, Emma och Lovisa satt. Till frukost var det gröt/fil, en macka och ett glas juice. När vi hade ätit upp skulle man gå och byta om till träningskläder för att senare gå till Lottas tält för att ha samling.

Vi hade samling och fick vi veta att vi skulle ha teknikträning (dom flesta visste redan det). Vi blev indelade i två grupper. I den ena gruppen var det dom lite yngre och i den andra gruppen var det vi lite äldre. Sen fick vi våra kartor och då vi fick veta att det var HD14-HD16. Alla en skugga som skulle följa med. Jag (Ellen) fick Karin, Matilda och Olivia fick Elsa, May fick Lotta (tror jag) och syst-rarna Käll (Emma och Lovisa) fick sin käre far som skugga. Det var ca två kilometer till start/startpunkten, dit fick man gå eller springa.



Samling med Lotta

Man fick ta kompasskurs nästan hela banan. Banan var ungefär fem kilometer, men dom flesta tog inte hela banan, fast Olivia och Matilda sprang hela banan tillsammans med sin skugga Elsa.

Istället för att ta hela banan så vek man av vid sexan och tog tvåan på andra banan. Om jag inte redan har sagt det så var det två banor.



Plums! Nu ramlar Ellen ner från flytbryggan (Pinsamt!)

När man hade sprungit hela banan var det lunch. Efter lunchen köpte vi glass och sen gick vi och badade. Pinsamt, pinsamt, jag (Ellen) ramlade ner från flytbryggan som låg en bit ut i vattnet.

Efter badet så var det äventyrsstafett. TMOK hade två lag. Matildas och Lovisas bana var en suddig prick. Ellens liksom Mays var två kartor i olika skalor (den var väldigt lätt, men man fattade inte i början).

I slutet var det nästintill spurtupp-görelse mellan Olivia och Emma. Men Emma kom något före. Medan vi väntade hade vi gräskrig. Vi hade skrivit TMOK i varenda panna (utom några), när man kom i mål strök vi bort färgen (Olivia då!).

När alla från världens bästa lag kommit i mål gick vi och badade för duscharna var som vanligt stängda. När vi badade var det svårt att få bort vår krigsmålning så när vi gick därifrån var Sonja väldigt svart i pannan.



Här står alla samlade efter äventyrsstafetten

Vi gick sedan och åt. Efter måltiden spelade vissa fotboll med Sonjas roliga plastboll. När bollen fick punka så gick vi ner till stranden. Matilda, Olivia och Lovisa blev badsugna och drog upp byxorna så mycket det gick och sprang i vattnet. Matilda och Lovisa gick upp till tälten och bytte byxor och tog med alla de andras badkläder eftersom de andra också blivit badsugna. Vi badade då.

Som vanligt gick vi och la oss väldigt sent, nästan mitt i natten.

***Ellen (med lite hjälp av Matilda)
(Ellen sa, Matilda skrev!)***

Söndag

Vi vaknade efter ännu en kall natt (Ellen glömde att stänga en lucka så det blåste in luft!). Vi gick till frukosten glada och inte alls trötta (lugn, nu ljuger vi en aning). Vi satt i gräset igen för det fanns liksom inga bord lediga. Ellen lämnade Matilda för att hon inte ville vänta på Matilda som var lite långsam och otroligt hungrig (fast Ellen blev snabbt förlåten för hon är så rolig och snäll som vanligt!). När Matilda gick tillbaka stod Ellen och pratade med Emma, Lovisa och Olivia. Sedan

bytte vi noggrant om till våra vackra tävlingskläder för att senare ha kavlen som nästa tävling.



Gräset är populärt bland oss ungdomar

Man var två och två och fick springa två korta banor var! Matilda och Ellen var tillsammans, liksom Olivia och Micke, Emma och Lovisa, May och Sonja och till sist men absolut inte minst var det Moa, Mikaela och Ellinor.

I masstarten startade Ellen, Lovisa, May, Mikaela och Olivia. Då skulle man springa upp för en jättebrant backe (Jobbigt och många stannade mitt i så man kom ingenstans, enligt Ellen). Matilda fick vänta ett tag (Emma och Sonja rusade iväg före Matilda för den dom sprang med bommade inte). Ellen kom sedan och gjorde en otroligt bra slutspurt trots bommen på banan.

Matilda råkade stöta på Sonja vid nästsista kontrollen, då hon sprungit lite fel. Matilda kämpade uppför backen och hade andan i halsen när hon växlade till Ellen, som var pigg! Matilda kunde därmed också besvara Mays fråga vart Sonja var. Sonja kom strax därefter och växlade.

Ellen haltade hela banan för att hon olyckligt nog gjort illa foten. Emma berättade hon hade sett en haltande Ellen på banan. Ellen hade kraft nog att göra en superspurt över ängen och till växlingsfällan (man kände sig fri när man sprang över ängen, Ellens kommentar).

Sonja ersatte någon i tredjelaget, men Ellen fick just en liten minnesförlust så hon minns inte riktigt vem.

Matilda tog lång tid på sig, för hon bommade på en ganska rejält (Ellen höll på att somna, fast enligt Matilda tog det endast trettio minuter, fast det kanske inte stämmer).

När vi väl skulle stämpla ut brickan fick Ellen några riktigt bra kort på Matilda som råkade göra otroligt roliga miner (hon var väldigt andfådd).

Efter tävlingen åt vi först, och till allas lycka var det goda pannkakor (mums!). Sedan gick vi och badade i sjön igen. Sammanfattningsvis så duschade Matilda, Ellen och Olivia noll gånger (vi badade istället), vilket kan bero på att duscharna stängde då inte alla var i mål.

Ellens föräldrar som skulle hämta Matilda och Ellen stod och stirrade/snackade när vi badade. Matilda och Ellen lyckades smita från att ta ner tältet (det var inte meningen, men vi behövde faktiskt glass!). När vi sedan kom till vår tomma tältplats skulle vi ta ut all packning och åka hem. Ellens väska innehöll förutom kläder både myror och spindlar (usch!).

Ellen fick tåla en snarkande Matilda med blåa läppar. Matilda visste inte om sina blåa läppar, men spidermanglass ger sina avtryck!

Matilda och Ellen

Vad ska man göra om man är en förvirrad och ensam person ute i skogen på en tävling?

Har du känt att du inte har en aning om var du är och är stressad och rädd? När du är i en sådan situation kanske du borde göra något istället för att bara springa iväg, som man kanske gör om man är stressad och rädd.

Först kanske du går helt rätt mot kontrollen, men sedan blir du distraherad eller råkar bara ta fel stig. Om du bara tar fel stig kanske du tycker att du är helt rätt och springer på i din takt. När du sedan ska försöka att hitta stigen där du skulle börja gå efter kompass mot kontrollen, kanske du inte hittar den! Då kanske du märker att naturen är annorlunda än på kartan och du förstår att du sprungit fel.

Det första man gör då är kanske att kolla efter var du är. Om du sedan ser var du är kan du springa tillbaks eller gå efter kompass därifrån, om det inte blir en omväg. Om du inte ser var du är kan du gå tillbaka till stigen du kom ifrån, eller stå och tänka noga, men inte för länge.

Om du har en väldigt dålig springarätt-dag, råkar du kanske bara fortsätta in i skogen och följer kompassen och tror att det går otroligt bra, ända tills du upptäcker att kontrollen inte finns där du tror. Om du har tur så går stigen, du gick på, ut och möter en korsande stig. Stigen du gick på först fortsätter rakt fram flera kilometer. Den stigen du ville gå in på, som du trodde du gick på nyss, fortsätter långt. Hur du än gör då är du "omringad" av stigar.





Matilda mot mål

På stället där du tror du är, är du också "omringad", av en kraftledning, stor stig, stor stig och en stig som du vet att den inte finns (för du är ju på fel plats). Du väljer efter att du letat efter kontrollen ganska länge att gå mot kraftledningen. Att gå tillbaks hade inte hjälpt, men vid kraftledningen kan du utgå från en sten en bit bort. När du sedan gått ut mot kraftledningen och kommer till en stig förstår du. Då kommer du även att se "stigen som inte fanns", och så fattar du förhoppningsvis ditt lilla fel. När du sedan hittar kontrollen som kanske har kontrollnumret 34 kan du med all glädje vara glad.

När du kommit in i mål och får veta sträcktiderna har du kanske bara förlorat fem minuter! Så ta dig samman och koncentrera dig till ditt yttersta, för problemen har alltid en lösning!

Matilda Jonasson

FUNDRAR'N



Ungdomens tiomila

Alla samlades i Tumba klockan tre. Sedan bar det av mot Skövde. Efter halva resan så stannade vi på McDonalds och tog en hamburgare och alla passade på att sträcka på sig.

När vi kom fram så lade vi in vår packning i tältet. Tiomila var ganska nytt för oss båda, så vi gav oss ut på en "kolla läget runda". Tiden gick ganska fort, klockan halv tio var det tid för samling. Det var dags för Conny och Mats att berätta hur schemat för natten så ut.



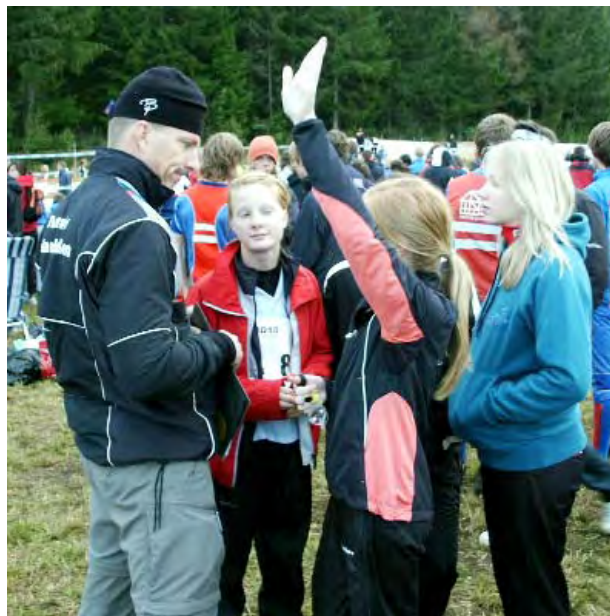
Erik, Micke, Matilda och Kristina kolhydratladdar

Det var ju ganska trångt i tältet och vi var lite nervösa, så många timmars sömn blev det inte. Ja... man kan säga att vi var som spöken när Eva B väckte oss. Nervösa var vi ju självklart men vi litade på Mats ord att det skulle gå bra.

Vi och Helen From skulle springa den parallella sträckan och vi peppade varandra så gott det gick. När Bosse varvade steg nervositeten och vi gjorde oss klara. Väl ute i skogen flöt det mest på, men det kändes som om vi var de enda tjejerna som sprang sträckan, vi mötte mest på ivriga små killar. Det blev inga

brutala missar och vi klarade sträckan på ca 35 minuter. Det var vi nöjda med, vi växlade till Olivia.

När vi var duschade och klara, sov vi ett tag i tältet och sedan var det bara att packa sina saker och åka i väg till nästa tävling i Hjo. Vi båda skulle springa vår första D14-bana. Det gick ganska dåligt för oss båda, men vi kan i alla fall skylla på att det var vår första gång!



Mats med Emma, Lovisa och Helen, vem ska ta emot kartan?

Vi åkte hem efter Hjo-tävlingen för att Hanna skulle på USM-läger dagen därpå. Lite tråkigt att missa en tävling men skönt att få sova i sin egen säng.

Emma & Lovisa Käll



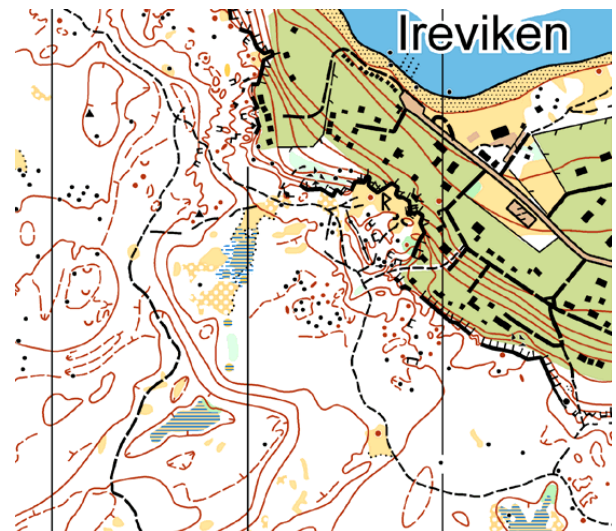
USM-läger på Gotland

Första dagen på USM-lägret började med buss- och tågresa till Nynäshamn. Kl 10 var det samling och därefter fick vi våra båtbiljetter. Båtresan gick bra, jag lärde känna folk rätt snabbt.

När vi hade stigit av båten och alla hade fått sitt bagage satt vi i den extrema värmen och väntade på bussen som skulle ta oss till vandrarhemmet "Grannen" i Lärbro. Vi kom fram vid tretiden och alla stormade in i olika rum. Det slutade med att jag fick sova ensam. Inte så kul till en början, men det visade sig vara skönt.

Kl 17 var det middag på "Grannens" egna restaurang som låg ett par hundra meter bort. Maten var väl inte extremt god men den gick ändå att äta. Kl 18.30 satt alla i bussen på väg till första träningen. Jag blev skuggad av Jenny Lönnkvist. Det var inte så lätt att fokusera när man hade henne bakom sig, så jag bommade nästan varje kontroll. Alla var lite småtrötta så vi la oss rätt tidigt.

Dagen därpå var det frukost på restaurang "Grannen" klockan halv åtta och en timme senare bar det av till Ireviken. Jag startade rätt sent och fick sitta i ca en halvtimme i värmen och vänta. Den här gången så sprang jag själv och det gick väl sådär. Jag bommade ett par kontroller men annars gick det bra. Ledarna hade bara informerat hälften av oss om var vi skulle och att man skulle ta med sig badgrejer. Tyvärr tillhörde jag den andra halvan men det gjorde inte så mycket, för vi åkte inte långt efter att jag kommit i mål.



Två träningar gick vid Ireviken

Vi hann knappt hem och duscha och äta innan vi skulle åka igen klockan två. Vi åkte till en kyrka ganska nära där vi bodde. Vi hade 18 kontroller på ca 4.5 km. Svårt! Även den här gången blev jag skuggad av Jenny, men jag tog de tre första kontrollerna själv och väntade sedan på henne vid trean. Innan hade jag spikat varje kontroll men direkt när hon var efter mig gick det åt skogen. Inget ont om Jenny, hon var verkligen jättesnäll! Den här kartan hade många grönområden som var helt omöjliga att ta sig igenom, så det tog väldigt lång tid mellan sista kontrollen och mål.

Efter träningen duschade vi och åt på "Grannen" igen. Denna gång var det en god fiskgryta. Efter maten var det lekar. Först en frågesport med omöjliga frågor om de ca 10 ledarna. Sedan "Norsk fylla" där jag faktiskt inte kommer ihåg vem som vann, bara att D16-laget fick flesta

bonuspoäng, eftersom de gjorde allt möjligt när de växlade... ehm. Efter det körde vi "klädstrecket", som går ut på att lägga alla kläder man har på sig i en så lång linje som möjligt. Pinsamt, men roligt.

Den kvällen var de flesta jag var med uppe och snackade till två. Morgonen därpå vaknade jag klockan 7 av åskmuller. Jag gick till ytterdörren där flera andra stod och såg att det både regnade och blixtrade för fullt. Det var strömavbrott och därför fanns det heller inget vatten, så vi fick packa träningsgrejerna och strunta i vatten. När alla väl satt i bussen klockan halv nio, regnade det så mycket att man intesåg ut. Det var som i en biltvätt, och jag överdriver verkligen inte!

Vi åkte till Rute för dagens första träning. Den här gången var det stafett, på samma karta som 3-dagars gick på förra året. Jag sprang andra sträckan och det gick riktigt bra. Efteråt var vi riktigt varma och törstiga, men vi hade ju inget vatten så vi badade fötterna i en iskall vät, för att sedan gå till Rute kyrka, barfota. Men där fanns inget vatten och ingen att fråga, så vi skrev bara ett meddelande i kyrkans gästbok och sen gick vi.

När vi kom tillbaka till husen igen var det översvämning i 91ornas hus. Det visade sig att någon samma morgon hade skruvat på kranen, insett att det inte fanns något vatten för att sedan inte skriva tillbaka igen. Vissa rum hade över 5 cm vatten.

Efter stafetten duschade nästan ingen. Istället städade vi våra rum. Sista träningen gick även den precis vid Ireviken. Många var trötta och gick banan, men jag och en tjej från Tullinge sprang banan runt tillsammans ändå.



Hanna – uttagen till USM-läger

Efteråt badade alla i havet. Det måste ha sett ganska roligt ut med över 40 personer som stod bredvid varandra och tvättade håret. Efter att alla klätt på sig och ätit glass åkte vi bussen tillbaka till Visby. Vi hann aldrig gå någonting i Visby, men det gjorde inte så mycket eftersom jag hade tillbringat över 5 veckor av sommaren just där. På båten åt vi alla varsin nachotallrik. Eftersom "Grannens" mat inte hade varit sådär jättegod åt alla sig proppmätta, det var så gott! Båtresan tillbaka till Nynäshamn var verkligen rolig, ett bra avslut på ett roligt läger.

Hanna Käll

Ultra-lång KM eller speciellt kul KM

Jag förstår inte riktigt hur det gick till. När jag varit ute och sprungit i två timmar och fjorton minuter måste jag ha svamlat rejält, för när jag tystnat hör jag Helen säga "Va bra, då skriver du". Så tillade hon "Gör det direkt, sen glömmer du!"

Nu har det gått 19 dagar sen den där kvällen. Tydligt minns jag att jag klev omkring i ett träsk på väg mot fjärde kontrollen och att jag tänkte att ingen av de andra som springer den här banan kliver omkring i det, bara jag. Bara jag söker förgäves en liten bro som nog bara finns på kartan och ingen annanstans. Bara jag försöker ta mig över utan bro alldeles för nära L:a Skogssjön. Bara jag upplevde att detta vattendrag var minst 2 meter brett och när jag stack ner benet för att se om jag kände botten så sa det bara slörp.

Krampaktigt tog jag tag i en gren och fick upp mig på kanten igen. Ska jag avsluta mina dagar här i ett kärr väster om L:a Skogssjön? Bockstensmannan dök upp i huvudet och rubriken "Skogssjökvinnan". Efter att ha dividerat en stund till med mig själv fattade jag verkligen mod och balanserade på en JÄTTE-smal björk och var över på andra sidan! Alla ni andra förstod förstås redan vid trean att inte dra efter strecket utan mer söderut för att självklart passera bäcken lite längre upp från sjön. Jag ska också göra så ... nästa gång.



Det är sträckorna 3-5 som Helena berättar om i texten

(När jag efter målgång redogjort för denna incident klart och tydligt (och länge) för stackars familjen Törnros som råkade vara där frågade Staffan lite försynt om det verkligen var sant att jag tvekade hoppa när det är tävling.)

Om det nu ändå varit slut på trasslandet till fjärde kontrollen... Väl över på andra sidan så började jag ta mig uppför ett JÄTTE-ratigt berg (ni andra tog stigen lite längre västerut, jag vet!!) Ner på andra sidan skulle jag över en stig, som jag aldrig märkte och uppför nästa berg, fick inte riktigt ihop det, tänkte springa mot hygget, men det fanns inte, bara massa JÄTTE-höga granar. Å, vad är det här?! Tassar försiktigt, jättesakta trevande söderut och kanske skymtar ett annat litet f d hygge, en höjd, rundar två stenar, tre, men nej, den borde sitta här...är jag helt fel, där borta finns en sten till, kollar, där var den..SUCK!

Nu tar vi nya tag mot femman tänker jag. Då händer följande; stigen jag ska följa ett stycke bara upphör tidigare än den ska och återigen befinner jag mig i plockepinn. Jag tar sikte på kraftledningen där kartan är gul under, (inte hygges-mönstrad-gul utan bara gul). Aha gräsmatta! På väg till ledningen med gräsmattan så dyker ett två meter (minst) högt stängsel upp. Upp och dingla, ner igen. 20 meter senare dyker ett till upp! Hur är det möjligt att pricka en liten kvadratisk inhägnad mitt i skogen? Upp och dingla igen... Väl ute vid kraftledningen, ingen gräsmatta, bara rat! Bara jag fortsätter att traska på i ratet längst ledningen i något slags vredesmod. Alla ni andra förstod förstås att här gäller det att ta sig ut på

vägen så fort som möjligt. Jag ska också göra så ... nästa gång.



Helena underhåller Elsa med sin berättelse

Visst känns det bra när man efter målgång hör någon högljutt beklaga sig över en viss del av banan som man själv tyckte var besvärlig. Inte lika roligt är det när man just beklagat sig att det var så trassligt rakt igenom, när medtävlaren undrar om man inte såg grusvägen som gick nästan ända fram till kontrollen. Eller när man väljer att dra grusväg runt och får höra att det var ju stig nästan ända fram till kontrollen om man körde rakt på. ALLA sprang där. Då skulle man vilja ha en klapp på huvudet och någon som säger "så knasigt var det ju inte" I stället får man sanningen uppkastad i ansiktet; "Ja, det var inte så smart gjort". Men det gäller att resa sig ur förnedringen och ta nya tag!

Jag undrar om det nya officiella namnet på denna klubb-tävling; Ultra-lång-KM kan verka avskräckande för några presumtiva löpare? Innan "ultra" kom in ol-vokabulären associerade iallafall jag "ultra" i idrottssammanhang till ironman. Och tänker man på ironman blir ju vem som helst trött. Om vi döper om

denna kväll till speciellt kul KM, kommer fler och springer då?

Det är kul

- att slippa "400 meters-rakt-på-orienteringen" för en kväll
- att dra ut på en grusväg och sträääcka ut någon kilometer
- att jubla över smarta vägval efter loppet
- att grubbla över kassa vägval efter loppet för att senare gå vidare genom livet

- att komma ut och svamla lite med klubbkompisar och springa mycket längre än man någonsin gör under en vecka eller två hemma.

Till nästa år ska jag träna bättre, sluta trassla och aldrig någonsin mer tveka att hoppa.

Vi ses då!

Helena Adebrant

Resultat Ultralång-KM 7 juni 2007

D21 12570 m

1	Karin Skogholm	1:55:18
2	Elsa Törnros	2:00:19
3	Helena Adebrant	2:14:10
	Diana Sarmiala	Ej godk.

D18 7720 m

1	Eva Englid	1:19:39
2	Matilda Lagerholm	1:37:24

H21 15280 m

1	Johan Eklöv	1:48:15
2	Mattias Allared	1:48:46
3	Lars Strid	1:53:06
4	Joakim Gunnarsson	1:54:11
5	Daniel Lind	1:56:50

H18 12570 m

1	Anders Boström	1:41:21
2	Anders Karlsson	1:45:53
	Patrik Axelsson	Ej godk.

D45 5820 m

1	Helen Törnros	1:18:56
---	---------------	---------

H35 12570 m

1	Mats Käll	1:52:14
---	-----------	---------

H45 12570 m

1	Stefan Fredlund	1:44:35
2	Thomas Eriksson	1:51:24
3	Tomas Holmberg	3:02:55
	Conny Axelsson	Ej godk.

H55 7720 m

1	Staffan Törnros	1:13:11
2	Pär Ånmark	2:00:43
3	Krister Eriksson	2:35:59

H60 7720 m

1	Kenneth Näslund	1:10:53
2	Bosse Skoog	1:30:16

Kommentarer till resultaten:

Ovanligt många startade på årets Ultralång-KM och glädjande nog var det inte så många som bröt. Banan gick runt sjöar så den var inte så "brytvänlig". Tävligen ordnades av Hellas och SportIdent användes för stämpling och tidtagning.

Tyvär saknades första kontrollen för några klasser (D18, D45, H55 och H60). Tiden för dessa räknades därför från andra kontrollen och 700 m har dragits bort från banlängderna. Det påverkade dock inte placeringen i någon av klasserna.

Sprint-KM 13 juni 2007

I år ordnades det ett Sprint-KM för TMOK i mitten av juni, istället för det kort- (eller medeldistans-) KM som brukar gå den här tiden. 36 TMOK-are sprang en bana som var 2.600 m lång. Dessutom sprang Moa en lite lättare bana.



Sprint-KM gick vid Slagstabadet, men det var inte många som badade.

Hellas hade lagt banor åt oss vid Slagstabadet och det var en s.k. skogssprint. Vädret var utmärkt för att springa i, men inte så skönt för bad. Regnet kom dock inte förrän vi var klara att gå därifrån.



Klungbildning vid datorn

Stora delar av banorna gick uppe på de rejäla höjderna men det var också en del transportsträckor genom bostadsområden. För att vara en sprint var det en krävande och ganska svår bana, vilket märktes på de långa tiderna. SportIdent användes även vid detta KM, så det blev klungbildning vid datorn för att titta på resultaten.

I herrklassen hjälpte det inte med elektronisk stämpling för att skilja Mattias och Joakim åt, utan de fick dela segern, medan Elsa vann relativt klart före Karin bland damerna.

Fullständiga resultat kan ni se nedan, fördelat på klasser. Klassindelningen är något osäker, men de som var ensamma i sina klasser har flyttats till närmaste klass.

Helen

Resultat Sprint-KM 13 juni 2007

D21			H21		
		Tid			
1	Elsa Törnros	21:20	1	Joakim Gunnarsson	17:07
2	Karin Skogholm	22:14	1	Mattias Allared	17:07
3	Terese Eklöv	29:44	3	Johan Eklöv	18:48
4	Camilla Svensson	31:29	4	Robert Tellvik	20:59
5	Annica Sundeby	33:53	5	Jonas Allared	22:10
6	Emelie Axelsson	34:42	6	Harald Nordlund	27:12
			7	Mats Adolfsson	32:51

D18			H18		
		Tid			
1	Matilda Lagerholm	31:55	1	Anders Boström	20:19
2	Jenny Asztalos	32:37	2	Markus Fredlund	25:06
3	Kristina Moberg	33:20	3	Anders Karlsson	25:23
4	Ronja Hill	37:09	4	Patrik Axelsson	29:39

D40			H35		
		Tid			
1	Carina Hill	30:46	1	Ulf Lilja	20:30
2	Helen Törnros	38:37	2	Patrik Adebrant	23:33
3	Jette Axelsson	39:32	3	Magnus Nygren	28:17

H55			H45		
		Tid			
1	Staffan Törnros	29:00	1	Stefan Fredlund	23:03
2	Åke Samuelsson	35:03	2	Conny Axelsson	25:09
5	Arne Ny	35:05	3	Thomas Eriksson	26:19
3	Pär Ånmark	36:22	4	Tomas Holmberg	26:35
4	Krister Eriksson	65:47			

Resultat från Jukola 2007

Damer TMOK lag 2

Löpare	Plac	+/-	Tid
1 Diana Sarmiala	170		50:46
2 Jenny Asztalos	339	+169	74:53
3 Elsa Törnros	230	-109	55:25
4 Karin Skogholm	155	-75	69:46

Damer TMOK lag 2

Löpare	Plac	+/-	Tid
1 Matilda Lagerholm	297		57:34
2 Camilla Svensson	345	+48	68:13
3 Jennifer Warg	418	+73	82:02
4 Linnea Svensson			Ej start

Herrar TMOK lag 1

Löpare	Plac	+/-	Tid
1 Johan Eklöv	229		78:01
2 Daniel Lind	143	-86	76:40
3 Joakim Gunnarsson	193	+50	115:55
4 Forsgren Per	134	-59	52:42
5 Anders Boström	134	0	63:29
6 Lars Strid	129	-5	79:46
7 Mattias Allared	116	-13	110:23

Herrar TMOK lag 2

Löpare	Plac	+/-	Tid
1 Conny Axelsson	1148	-295	118:31
2 Anders Käll	853	-205	100:56
3 Jonas Allared	648	-80	115:49
4 Thomas Eriksson	568	-82	79:12
5 Markus Fredlund	486	-46	71:13
6 Anders Karlsson	440	+40	95:30
7 Björn Nilsson	480	-295	157:23

Herrar TMOK-löpare i annat lag

Löpare	Plac	+/-	Tid
6 Patrik Axelsson	426	+42	114:26
7 Fredrik Huldt	519	+93	175:57

Herrar TMOK-löpare i annat lag

Löpare	Plac	+/-	Tid
6 Mats Törnros	1112	-21	137:01

Mikael Hansson segrade i Tusculumsmästerskapet Grand Final

En final värdig namnet

I vackraste sommarskrud mötte Tusculumsmästerskapet sina tävlande, funktionärer och fans för en sista drabbning. Efter 34 års tävlande var stunden kommen för Tusculumsmästerskapet Grand Final. Och vilken final det blev sen!



Försök till gruppbild på de flesta (utom alla fotografer)

Drygt 100 personer, varav 78 startande, är och förblir ett fantastiskt rekord i tävlingens historia. Denna tävling som hunnit bli legendarisk redan under sin levnadstid fick denna dag uppleva sin största stund. Hade TM själv kunnat uttrycka sina känslor så skulle den ha gråtit en glädjetår och personligen tackat alla som kom, för att därefter förmodligen avkräva att man skulle kunna namnge och berätta om alla som var där.

Detta hade dock ingen av de närvarande klarat av. Inte ens arrangörerna. Men det såklart... de flesta som varit med ett tag hade nog fixat att identifiera de aderton (eller hur många dom nu är) ständiga TM-löparna (Svenne Krook, Åke Samuelsson, Lasse Samuelsson, Martin

Krook, Tobbe Bergman, Maria Ryman, Sten Tiderman, Freddarna Klasson och Huldt med flera). Men finalen till ära hade även ett gäng ärrade MIK-legendarer mönstrat upp. Flera av dem gjorde comeback i TM efter mer än 10 års frånvaro. Bosse Rosén gjorde comeback efter hela 20 år. Men värre ändå var trion Hasse Eriksson, Lennart Björkman och Mikael Näsholm som återvände efter 24 års frånvaro, vilket skulle vara lika med nytt rekord om det inte vore för Per Sundqvist. Per, som låg trea i Marathontabellen 1979 och bland övriga meriter har ett SM-guld i budkavle för MIK 1977, gjorde nu en bejublad comeback efter 28 år!!! Och åldermännens ålderman, Conny Näsholm, 92 år dök upp han med. Han valde dock att inte starta i år. Förmodligen för att få mer tid att

umgås och prata med de gamla vännerna vid målet.

Några hade rest långt för att delta. Björkis kom från det bortre av Uppland. Maria Ryman hade lämnat de djupa skogarna(?) vid Lidköping och rest i flera dagar med man och barn. Debutanten Lukas Pysko ville bli den första tjecken i Tuscis och Lasse Samuelsson spenderade än en gång sina sparpengar på att resa från England!

Arrangörerna kunde räkna till minst 15 tidigare segrare på startlinjen. Konkurrenten var med andra ord benhård. Vem kunde slå alla dessa? Kunde det över huvud taget vara möjligt. Jajamensan, om man heter Mikael Hansson är allt möjligt! När tävlingen var över och prisutdelningen avklarad stod en synnerligen nöjd Mikael och insöp segerns sötma med tävlingens tvåa på sin arm. Denne tvåa var för övrigt ingen större än Jonathan Ryman, och precis som i fjol blev det alltså en far och en son som blev etta och tvåa. Då var det Tuscismästarnas mästare Lasse Samuelsson som vann före Oliver.



Vinnaren Mikael med sonen Jonathan



Comebackande Per Sundqvist

Själva tävlingen gick till så att man i förväg fick se sin bana (det fanns två stycken) under 10 sekunder. Därefter skulle man tala om hur länge man skulle vara ute. Arrangörerna hade därefter gjort en så kallad Tuscis-seedning och släppte iväg löparna på långa banan i grupper med några minuters intervall. Vetenskapligt beräknat för att ge maximal effekt i skogen. Slutligen släpptes "löparna" på korta banan iväg i en enda stor jättegrupp. Ett magnifikt skådespel, som ett fyrverkeri. Det exploderade och gnistrade.

Väl i mål fick löparna svara på någon fråga om kodsiffror eller avstånd eller någonting som senare visade sig vara en fullständigt vilseledande manöver från de elaka arrangörerna. Det som till sist skulle avgöra tävlingen var helt enkelt just hur nära man var att pricka sin tid. En klassisk ren Tuscismetod alltså.

I år visade det sig att dom allra flesta höll på alldeles för länge. Krillas banor var inte nådiga. 19 kontroller på långa (ca 2½ km) tar tid att hitta och stämpla vid. Speciellt länge höll Erik Nord på. Så pass mycket för länge att det sedermera

skulle ge en inteckning i vandringspriset Jumbosleven, som nu dock har vandrat färdigt och återfinns för betraktande i MIKs klubblokal i Västertorp. Erik är en arbetskamrat till arrangören Göran Landerholm. Erik och lilla dottern Alva hade dock en trevlig utflykt i sommarskogen, och blev bland annat bjudna på mat och dryck av några som grillade vid kontrollen vid udden.

Hur fort folk sprang(?) och hur

bra/illa de prickade sin tid framgår av nedanstående resultatlista. I vanlig ordning blev det diverse fel vid prisutdelningen. Ludvig Lind och Mia Mikelsson har nu i efterhand uppgraderats drygt 30 placeringar. Hur mycket dom har betalat för det har inte gått att få besked om. Men nedanstående lista är alltså den som gäller idag. Alla löpare med placeringssiffra 43-76 uppmanas därför att träffas och byta plaketter med varandra.

Resultatlista Tusculumsmästerskapet 2007

Namn	B	Gissad	Använd	Fel							
1	Mikael Hansson	K	30,00	30,35	0,35	40	Hans-Erik Eriksson	L	24,10	30,20	6,10
2	Jonathan Ryman	K	29,30	30,35	1,05	41	Martin Krook	L	23,13	30,00	6,47
3	Sonja Sirkas	K	24,30	23,09	-1,21	42	Annika Sundeby	L	29,45	36,33	6,48
4	Sonja Mellberg	K	24,32	23,09	-1,23	43	Ludvig Lind	K	30,22	37,15	6,53
5	Harald Nordlund	L	32,07	33,36	1,29	44	Maria Mikaelsson	K	30,23	37,17	6,54
6	Torbjörn Bergman	L	25,00	26,30	1,30	45	Margareta Krook	K	31,00	37,57	6,57
7	Karin Skogholm	L	25,25	26,59	1,34	46	Sten Tiderman	L	33,04	40,08	7,04
8	Jan Krook	K	57,09	55,20	-1,49	47	Frida Simensen	L	44,44	52,05	7,21
9	Jan-Olav Bengtsson	L	39,39	41,38	1,59	48	Peter Svensson	L	31,32	39,12	7,40
10	Oliver Gustavsson	K	35,00	37,00	2,00	49	Gustav Krook	K	21,00	28,41	7,41
11	Helen Törnros	L	36,36	38,54	2,18	50	Ida Heder	K	29,00	36,46	7,46
12	Linnea Nord	K	34,20	36,40	2,20	51	Linda Ruthström	L	27,27	35,25	7,58
13	Malou Rutström	K	37,10	39,31	2,21	52	Mats Törnros	L	25,00	33,00	8,00
14	Joakim Gunnarsson	L	16,12	19,05	2,53	53	Lars-Ivar Larsson	L	28,12	36,17	8,05
15	Tore Eklund	L	23,12	26,18	3,06	54	Simon Näsholm	K	26,50	18,26	-8,24
16	Sven Krook	L	34,30	37,45	3,15	55	Sten Svanberg	L	31,00	22,27	-8,33
17	Birgitta Samuelsson	K	35,23	38,55	3,32	56	Fredrik Hultdt	L	22,22	30,57	8,35
18	Mattias Allared	L	15,27	19,02	3,35	57	Stina During	L	42,46	51,26	8,40
19	Lennart Björkman	L	34,12	30,25	-3,47	58	Elias Krook	K	20,00	28,41	8,41
20	Anton Nord	K	32,40	36,39	3,59	59	Jörgen Hall	L	28,43	37,42	8,59
21	Pär Ruthström	K	35,15	39,26	4,11	60	Jonas Allared	L	18,22	27,28	9,06
22	Björn Nyqvist	L	14,59	19,13	4,14	61	Charlotte Krook Gerger	K	28,00	37,58	9,58
23	Elsa Törnros	L	23,15	27,45	4,30	62	Bo Skoog	L	35,08	45,08	10,00
24	Per Sundqvist	L	38,02	33,20	-4,42	63	Lukas Pysko	L	46,30	36,06	-10,24
25	Anna Skogholm	L	31,45	36,30	4,45	64	Jim Larsson	L	25,30	36,20	10,50
26	Fredrik Heder	K	32,00	36,46	4,46	65	Emma Klasson	K	25,00	36,53	11,53
27	Lena Larsson	K	24,00	28,48	4,48	66	Hans-Erik Persson	L	26,32	38,32	12,00
28	Daniel Toren	L	22,48	27,48	4,60	67	Fredrik Klasson	K	24,30	36,53	12,23
29	Sofia Bergkvist	K	30,30	35,33	5,03	68	Mikael Mellberg	L	23,21	35,58	12,37
30	Pia Bergkvist	K	31,00	36,07	5,07	69	Caritha Klasson	K	24,00	36,56	12,56
31	Mikael Näsholm	K	27,00	21,45	-5,15	70	Matilda Jonasson	L	50,00	64,05	14,05
32	Lars Samuelsson	K	35,22	40,39	5,17	71	Erik Sandberg	L	42,37	57,55	15,18
32	Åke Samuelsson	K	35,21	40,38	5,17	72	Maria Skogholm	L	45,08	61,55	16,47
34	Fredrik Bergkvist	K	30,00	35,30	5,30	73	Lisbeth Eurén	L	46,00	64,50	18,50
35	Maria Ryman	K	31,00	36,46	5,46	74	Felix Tiderman	K	26,30	46,31	20,01
36	Ellen Åström Wessel	L	59,00	64,55	5,55	75	Kob Ampai	L	35,00	61,50	26,50
37	Staffan Törnros	L	23,23	29,24	6,01	76	Bo Rosén	L	49,03	81,26	32,23
38	Diana Sarmiala	L	25,00	31,07	6,07	77	Alva Nord	L	46,00	120,00	74,00
39	Daniel Lind	K	17,42	23,51	6,09	78	Erik Nord	L	45,00	120,00	75,00



Tävlingsledare Peo med assisterande Göran och Kalle vid välfyllt prisbord

Krilla och Rymans gjorde storverk

Krilla Eriksson var tillbaka i arrangörsstaben efter ett par års frånvaro. Det var verkligen en välkommen förstärkning. Krilla gjorde ett enormt grovjobb med årets tävling. Förutom hela ansvaret för banläggning (inkl utsättning och inhämtning), inritning av 100 kartor och aktiv marknadsföring av tävlingen hade Krilla i gammal god stil fixat fram diverse specialpriser. Segraren Mikael fick motta en jättelik badring i form av ett traktordäck. Mattias Allared fick ett paket snabbmakaroner för att han var snabbast. Jan Krook fick pris som äldste startande och Anton Nord, endast 2 veckor gammal, fick pris som varande den yngste i startfältet.

Glädjande nog fick faktiskt Krilla själv för omväxlings skull också motta ett pris. Det var Svenne

Krook, ledaren av Marathontabellen, som delade ut "Svenne-priset". Motiveringen löd i stil med "För allt du betytt för mig när jag började orientera. Utan dig hade jag inte stått här idag". Det är många som känner igen sig i Svennes beskrivning av Krilla.

Ett par andra personer som gjorde ett enormt jobb med årets tävling är Kalle och Synnöve Ryman. Dagen till ära hade dom ordnat en buffé av guds nåde. Deras bil var fullständigt fullproppad med matkassar när de kom till Gröna stugan. När allt var uppdukat såg det ut som julbordet i Emil i Lönneberga. Och minsann om det inte blev det stora tabberaset i Tuscis (eller Gröna stugan då). Alla närvarande lät sig verkligen smaka. Mmmmm.....

Marthontabellen

I och med detta 34:e Tusculums-mästerskap blev det så att Svenne alltså blev den som får ståta som "segrare" av Marthontabellen. 29 gånger varav 1 seger hann det bli. Stort grattis och tack för trogen kamp. Tvåa blev Åke "evighetsmaskinen" Samuelsson och trea legendaren Sigge Eriksson som var med alla de 26 första åren.



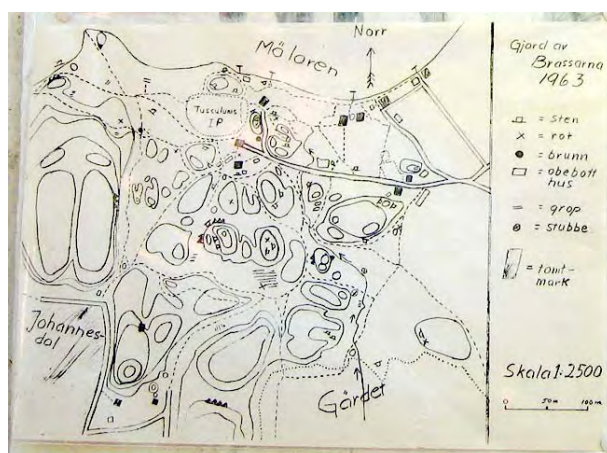
Svenne vann Marthontabellen

Några små reflexioner över denna tabell:

- Jonathan Ryman blev historisk såsom den förste att avancera mer än 100 platser i Marthontabellen. 116 plats upp till 134:e plats. "Hade ni bara fortsatt med tävlingen ett år till så hade jag varit uppe bland top 10" lär han ha muttrat där han satt på sin fars arm.
- Per Samuelsson uteblev pga diverse omständigheter som låg utom hans kontroll. Hans framtid som make och svärson låg så att säga i ena vägskålen. Den vägde över, varpå han släppte förbi brorsan i denna tabell. Försmädligt är bara förnamnet. En liten tröst kan härmed meddelas: Per! Du vann skolk-tävlingen i Tuscis. Mer om det nedan.

- Än mer förgrymmad än Jonathan Ryman att tävlingen nu läggs ner är förmodligen Karin Skogholm. Karin som i sin obrutna svit på 12 raka starter på allvar har börjat närma sig den celebraste toppen i Marthontabellen säger att hon bara behöver 20 år till så ska hon baske mig toppa den tabellen också. Det är dock tveksamt om 20 år skulle räcka. Några av de andra som ligger före lär nog hänga med ett par år till, men i slutet av århundradet hade det nog bara varit Karin och Elias Krook kvar. Typ. En tröst var i alla fall att hon hann förbi Robban, samt att hon behöll ledningen i Barometern. Mer om det nedan.

20 debutanter är det största antalet sedan första året då 24 startade. Det kanske inte alls är läge att avsluta TM. Finns det någon som vill ta över? Fundera på saken!!! Peo kan tillhandahålla all nödvändig (och onödig statistik).



Mer skog på kartan från 1964

De 50 bästa i Marathontabellen plus de som var med i år:

Plac	+/-	Namn	Antal	Totalt					
1	0	Sven Krook	29	453	48	↓6	Jan Eriksson	6	61
2	0	Åke Samuelsson	28	365	49	↓6	Anneli Lindqvist	6	63
3	0	Sigvard Eriksson	26	349	56	↑4	Peter Svensson	6	103
4	↑2	Lars Samuelsson	24	361	58	↑8	Daniel Torén	6	116
5	↓1	Ebba Eriksson	24	458	61	↑2	Hans-Erik Persson	6	139
6	↓1	Per Samuelsson	23	293	65	↑11	Lena Landerholm	5	71
7	↑1	Torbjörn Bergman	22	281	74	↑5	Bo Rosén	5	139
8	↓1	Martin Krook	22	299	78	↑8	Annica Sundebry	4	58
9	0	Maria Ryman	19	311	84	↑12	Diana Sarmiala	4	90
10	0	Sten Tiderman	18	360	88	↑17	Sten Svanberg	4	116
11	0	Fredrik Klasson	18	382	89	↑24	Maria Mikaelsson	4	123
12	0	Fredrik Huldt	15	249	90	↑14	Emma Klasson	4	125
13	0	Birgitta Samuelsson	14	243	91	↑23	Caritha Klasson	4	151
14	↑1	Björn Nyqvist	13	225	96	↑30	Oliver Gustavsson	3	40
15	↓1	Solveig Netz	12	176	97	↑23	Lennart Björkman	3	41
16	↑2	Karin Skogholm	12	180	119	↑33	Joakim Gunnarsson	2	16
17	0	Staffan Törnros	12	189	122	↑68	Sonja Mellberg	2	20
18	↑3	Helen Törnros	12	213	125	↑78	Harald Nordlund	2	27
19	↓3	Robert Tellvik	11	99	134	↑116	Jonathan Ryman	2	38
20	↓1	Conny Näsholm	11	173	144	↑61	Anna Skogholm	2	48
21	↑4	Tore Eklund	11	181	146	↑61	Sofia Bergkvist	2	52
22	↓2	Patrik Tiderman	11	186	147	↑52	Fredrik Bergkvist	2	55
23	↓1	Elias Krook	11	188	154	↓3	Jim Larsson	2	65
24	↓1	Bo Skoog	11	194	158	↑79	Daniel Lind	2	70
25	↓1	Linda Ruthström	11	197	159	↑49	Frida Simensen	2	71
26	↑1	Elsa Törnros	10	152	161	↑24	Stina During	2	72
27	↑1	Mats Törnros	10	199	162	↑94	Ellen Åström Wessel	2	75
28	↑1	Charlotte Krook Gerger	10	217	163	↑11	Matilda Jonasson	2	80
29	↑2	Lisbeth Eurén	10	276	164	↑47	Maria Skogholm	2	96
30	↓4	Per-Olov Elovsson	9	126	165	↑39	Ampai (Kob) Ratana	2	98
31	↑2	Mikael Näsholm	9	134	166	Ny	Sonja Sirkas	1	3
32	↓2	Emil Egerfjord	9	163	179	Ny	Jan Krook	1	8
33	↓1	Rolf Ulfves	8	95	185	Ny	Jan-Olav Bengtsson	1	9
34	↑4	Gustav Krook	8	175	194	Ny	Linnea Nord	1	12
35	↓1	Marcel Triplet	8	181	197	Ny	Malou Ruthström	1	13
36	↓1	Ulla Hammarstrand	8	208	213	Ny	Anton Nord	1	20
37	↑9	Mattias Allared	7	93	215	Ny	Pär Ruthström	1	21
38	↓2	Helen Netz	7	95	229	Ny	Fredrik Heder	1	26
39	↑6	Per Sundqvist	7	97	268	Ny	Ludvig Lind	1	43
40	0	Jörgen Hall	7	106	272	Ny	Margareta Krook	1	45
41	↓4	Kenneth Stockling	7	107	275	Ny	Ida Heder	1	50
42	↑5	Pia Bergkvist	7	108	278	Ny	Simon Näsholm	1	54
43	↑13	Mikael Hansson	7	112	279	Ny	Jonas Allared	1	60
44	↑4	Hans-Erik Eriksson	7	119	280	Ny	Lukas Pysko	1	63
45	↑6	Lars-Ivar Larsson	7	137	281	Ny	Mikael Mellberg	1	68
46	↓7	Sten Lindstrand	7	138	282	Ny	Erik Sandberg	1	71
47	↓6	Ingemar Bengtsson	6	50	283	Ny	Felix Tiderman	1	74
					284	Ny	Alva Nord	1	77
					285	Ny	Erik Nord	1	78

En komplett Marathontabell och andra tabeller finns tillgänglig via hem2.passagen.se/mikol, MIK's hemsida. Om man studerar den kompletta Marathontabellen kan man finna många mer intressanta saker. Tusculumsstatistik är en oerhörd fascinerande vetenskap som har sysselsatt åtminstone en person i flera år. Några rekordlistor följer här:

Comebacker

Namn	Sist	Tillbaka	Uppehåll
Per Sundqvist	1979	2007	28
Lennart Björkman	1983	2007	24
Hans-Erik Eriksson	1983	2007	24
Mikael Näsholm	1983	2007	24
Hans-Erik Persson	1979	2002	23
Kjell Rindvi (Elovsson)	1979	2002	23
Ingemar Bengtsson	1979	2001	22
Tore Eklund	1980	2001	21
Bo Rosen	1987	2007	20
Berndt Larsson	1974	1992	18
Lena Landerholm	1991	2007	16
Sten Svanberg	1993	2006	13
Pia Bergkvist	1995	2007	12
Sofia Bergkvist	1995	2007	12
Fredrik Bergkvist	1995	2007	12
Torbjörn Bergman	1995	2006	11
Lasse Larsson	1991	2002	11
Birgitta Samuelsson	1994	2005	11
Jörgen Hall	1982	1992	10
Lasse Larsson	1974	1984	10
Sten Svanberg	1983	1993	10
Anna Skogholm	1998	2007	9
Maria Skogholm	1998	2007	9
Leo Larsson	1974	1983	9
Peo "Pekka" Elovsson	1979	1988	9

Barometern

I Barometern, alltså listan med de 5 senaste årens resultat, lyckades Karin Skogholm med bedriften att behålla ledningen från förra året. Martin Krook, som bittert fick släppa en placering till Tobbe Bergman i Marathontabellen, kan här trösta sig med att han gick upp till andra plats.



Peo – fascinerad av Tuscisstatistik

Sviter

	Namn	Första	Sista	År
1	Sigvard Eriksson	1974	1999	26
2	Sven Krook	1982	2001	20
3	Åke Samuelsson	1979	1994	16
4	Maria Ryman	1991	2005	15
	Torbjörn Eriksson	1974	1987	14
6	Lars Samuelsson	1985	1997	13
	Ebba Eriksson	1975	1987	13
8	Karin Skogholm	1996	2007	12
9	Patrik Tideman	1978	1988	11
	Ebba Eriksson	1989	1999	11
11	Per Samuelsson	1980	1989	10
	Solveig Netz	1980	1989	10
	Helen Törnros	1992	2001	10
14	Elias Krook	1999	2007	9
	Per Samuelsson	1992	2000	9
15	Gustav Krook	2000	2007	8
	Robert Tellvik	1996	2003	8
	Rolf Ulfves	1974	1981	8
	Ulla Hammarstrand	1993	2000	8
	Staffan Törnros	1994	2001	8

I övrigt finner ni alla uppgifter nedan.

Noterbart är att det för en gångs skull inte var någon av de frånvarende som lyckades avancera i Barometern. Det är annars en av de märkliga sakerna som kan ske i denna lista.

	Plac	↑↓	Namn	Antal	Totalt	2003	2004	2005	2006	2007
Div I	1	0	Karin Skogholm	5	58	17	10	3	21	7
	2	↑7	Martin Krook	5	81	13	6	1	20	41
	3	↑11	Sven Krook	5	83	3	9	25	30	16
	4	↓1	Mattias Allared	5	88	6	19	20	25	18
	5	↓3	Elias Krook	5	122	27	7	8	22	58
	6	↓2	Gustav Krook	5	123	4	14	24	32	49
	7	↓2	Charlotte Krook Gerger	5	144	26	3	37	17	61
Div II	8	0	Åke Samuelsson	4	51	14		1	4	32
	9	↑7	Annica Sundeby	4	58		5	4	7	42
	10	↓3	Lars Samuelsson	4	60	8		19	1	32
	11	↑1	Linda Ruthström	4	77	5	4	17		51
	12	↑1	Maria Ryman	4	83	1	18	29		35
	13	↓7	Barbro Krook	4	88	24	21	10	33	
	13	↑2	Sten Tiderman	4	88	23		11	8	46
	15	↓4	Fredrik Huldt	4	99	19		15	9	56
	16	↑3	Bo Skoog	4	106		8	18	18	62
Div III	17	↓7	Per Samuelsson	3	21	7	2		12	
	18	↓1	Bengt-Åke Eriksson	3	33	16	1	16		
	19	↓1	Emil Egerfjord	3	39		20	6	13	
	20	↑9	Oliver Gustavsson	3	40			28	2	10
	21	↑1	Mikael Hansson	3	44	15			28	1
	22	↑8	Birgitta Samuelsson	3	48			5	26	17
	23	↓3	Sofia Olsson	3	50		23	22	5	
	24	↓3	Noriko Krook	3	63	25	24	14		
	25	↑8	Staffan Törnros	3	84			33	14	37
	26	↑5	Mats Törnros	3	90		12	26		52
27	↓4	Maria Mikaelsson	3	103	21			38	44	
Div IV	28	↑9	Joakim Gunnarsson	2	16	2				14
	29	↓4	Sanna Öhman	2	18		11	7		
	30	↑24	Sonja Mellberg	2	20				16	4
	31	↑19	Helen Törnros	2	26		15			11
	32	↑25	Harald Nordlund	2	27		22			5
	33	↓5	Tore Eklund	2	34				19	15
	34	↑32	Torbjörn Bergman	2	35				29	6
	34	↑12	Elsa Törnros	2	35	12				23
	34	↑15	Björn Nyqvist	2	35			13		22
	37	↑32	Jonathan Ryman	2	38				36	2
	38	↑2	Diana Sarmiala	2	44				6	38
	39	↓15	Mats Adolfsson	2	53	18			35	
	40	↑8	Peter Svensson	2	61		13			48
	41	0	Jörgen Hall	2	68	9				59
	42	↑17	Frida Simensen	2	71				24	47
	43	↑8	Stina Daring	2	72				15	57
	44	↑27	Ellen Åström Wessel	2	75				39	36
	45	↓18	Fredrik Klasson	2	76			9		67
	46	↑14	Sten Svanberg	2	78				23	55
	47	↓4	Matilda Jonasson	2	80				10	70
48	↓18	Emma Klasson	2	86			21		65	
48	↓16	Hans-Erik Persson	2	86	20				66	
50	↑5	Lisbeth Eurén	2	90		17			73	
51	↑7	Ampai Ratana (Kobb)	2	98			23		75	
52	↓18	Caritha Klasson	2	104			35		69	

Div V	53	Ny	Sonja Sirkas	1	3				3
	53	↓15	Johan Rosendal	1	3			3	
	55	Ny	Jan Krook	1	8				8
	56	Ny	Jan-Olav Bengtsson	1	9				9
	57	↓31	Robert Tellvik	1	10	10			
	58	↓14	Lars Palmqvist	1	11	11			
	58	↓13	Emma Jonasson	1	11			11	
	60	↓13	Oskar Olsson	1	12		12		
	60	Ny	Linnea Nord	1	12				12
	62	Ny	Malou Ruthström	1	13				13
	63	↓10	Stina Frenth	1	16		16		
	64	Ny	Lennart Björkman	1	19				19
	65	Ny	Anton Nord	1	20				20
	66	Ny	Pär Ruthström	1	21				21
	67	↓11	Katarina Karlsson	1	22	22			
	68	Ny	Per Sundqvist	1	24				24
	69	Ny	Anna Skogholm	1	25				25
	70	Ny	Fredrik Heder	1	26				26
	71	Ny	Lena Landerholm	1	27				27
	71	↓10	Nina Gustavsson	1	27		27		
	71	↓9	Jenny Emilsson	1	27			27	
	74	↓22	Daniel Torén	1	28				28
	75	Ny	Sofia Bergkvist	1	29				29
	76	Ny	Pia Bergkvist	1	30				30
	76	↓41	Thomas Eriksson	1	30		30		
	78	Ny	Mikael Näsholm	1	31				31
	78	↓15	Josefine Beazely	1	31		31		
	78	↓14	Hans Rosendal	1	31			31	
	81	↓16	Björn Karlsson	1	32		32		
	82	Ny	Fredrik Bergkvist	1	34				34
	82	↓16	Johan Nordström	1	34		34		
	82	↓15	Jonathan Emilsson	1	34			34	
	85	↓17	Emma Englid	1	36		36		
	86	↓16	René Rosendal	1	37			37	
	87	Ny	Daniel Lind	1	39				39
	88	Ny	Hans-Erik Eriksson	1	40				40
	89	Ny	Ludvig Lind	1	43				43
	90	Ny	Margareta Krook	1	45				45
	91	Ny	Ida Heder	1	50				50
	92	↓50	Lars-Ivar Larsson	1	53				53
	93	↓57	Jim Larsson	1	64				64
	94	Ny	Simon Näsholm	1	54				54
	95	Ny	Jonas Allared	1	60				60
	96	Ny	Lukas Pysko	1	63				63
	97	Ny	Mikael Mellberg	1	68				68
	98	Ny	Erik Sandberg	1	71				71
	99	Ny	Maria Skogholm	1	72				72
	100	Ny	Felix Tiderman	1	74				74
	101	Ny	Bo Rosén	1	76				76
	102	Ny	Alva Nord	1	77				77
	103	Ny	Erik Nord	1	78				78



Åldermannen Conny, 92 år, med betydligt yngre Sten

Per vann Skolk-mästerskapet

Bengt-Åke Eriksson grämde sig mycket över att han inte kunde närvara i år, och försökte på alla sätt blidka arrangörerna att ändå få deltaga. Han prövade med olika förslag som "springa digitalt" eller "in blanco" och liknande. Till slut lät sig arrangörerna bevakas på önskemålet att få "fjärrtävla" och instiftade en tävling för de som ville men inte hade förmågan. Förutom Bengt-Åke nappade även Per Samuelsson och Robert Tellvik på att delta i denna tävling, som snart nog döptes om till Skolk-mästerskapet för att på ett tydligt sätt markera vad det handlade om. Ingen glamor här inte.

I skolkmästerskapet skulle man gissa vilken tid Lasse Samuelsson skulle använda. Om det var av medkänsla med brodern som Lasse sprang på

den tid han gjorde (40.39) vet vi inte, men Per var i alla fall den som kom närmast. Något pris kommer inte att delas ut. Men här kommer i alla fall resultatlistan till sist. ☺

Pl	Skolkare	Gissad	Fel
1	Per Samuelsson	37,24	3.13
2	Bengt-Åke Eriksson	47,09	6.30
3	Robert Tellvik	31,13	9.33

Med dessa rader stänger vi Tusculumsmästerskapet. Om det är för alltid står skrivet i stjärnorna. Det har varit många härliga stunder att minnas. Tack till alla som varit med och sprungit genom åren, och tack till alla som har hjälpt till med arrangemangen. Det är vi allihopa tillsammans som har gjort tävlingen till det den har varit.

Peo Krook

Epilog.

Två månader efter Tuscis får vi chockbeskedet att Krilla plötsligt har gått bort.

Till Krilla!

Tänk så bra TM blev. Vilken fest! Det hade inte blivit så utan dig. Vilket jobb du gjorde. Det här var din stora comeback. Jag kommer alltid att minnas hur nöjda vi var när vi skildes åt. Tack för allt.

Tre skåningar och en dansk

– årets kanske roligaste tävling



Skåning som jag är längtar jag så klart hem ibland, bort från trafikkaos och all trängsel. Det finns ett talessätt om att det är först när man saknar något som man begriper hur mycket man egentligen uppskattar det. Om inte, blev det just myntat. Hur som helst, så är det med Skåne. När man som jag lever i exil är det alltid lika fascinerande när man återigen får blicka ut över vidderna och det öppna landskapet.

Eftersom jag hade lite tid över i somras bestämde jag mig för att åka och springa Tre skåningar och en dansk som för tionde året arrangerades av Helsingborgs SOK och Helsingørs SOK. Konceptet är enkelt: fyra lopp ska klaras av på tre dagar (fre-sön), tre etapper i Helsingborg och en på andra sidan sundet i Helsingør. Färjebiljett ingår i anmälningsavgiften. Tävlingarna är av sprintkaraktär med banor på 3.5-4.0 km i H21 och segrartider på knappt 20 min. Terrängen är ofta varierande och det brukar kunna skilja mycket mellan de olika etapperna, från stads- och parkorientering till lite mer traditionell orientering i riktig skog. Som vanligt när det gäller flerdagarsarrangemang är det viktigaste att springa stabilt och undvika stora misstag.

Första etappen på fredagskvällen gick i anrika Pålsjö skog, strax söder om Sofiero (ni vet, Gustav VI Adolfs sommarslott med den berömda rhododendronparken). Det mulna vädret gav en känsla av nattorientering under bokarnas täta lövverk och den som alltid snabba terrängen blev ovanligt svårbemästrad. Ett antal riktningsskorrigeringar behövdes men dessbättre kunde större bommar elimineras. En snabb polack knep etappsegern men jag lyckades med andraplatsen slå brorsan, huvudkonkurrenten, med tolv sekunder.

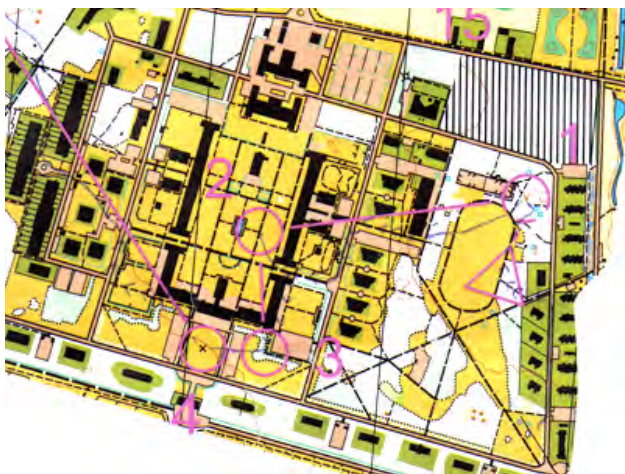


Slutet på etapp 1

Den andra etappen lördag förmiddag avgjordes traditionsenligt i Helsingør, vilket betyder tidig uppstigning för att hinna med lämplig färja. I år bjöds ett för tävlingen nytt område, det som användes vid Jættemilen för drygt tio år sedan. Danmarksetappen brukar vara den som ger störst tidsdifferenser och så skulle det bli även detta året. Svårt att svara på varför, men alla som någon gång sprungit på Sjælland vet att det kan vara ganska diffust. Om man inte tempoväxlar kan det bli lurigt när terrängen övergår från att vara

extremt snabb till att bli lite tätare. Ett svagt resultat från min sida innebar ett tapp på drygt tre minuter till löpstarke junioren Erik Liljeqvist. Brorsan var dock tio sekunder bakom.

Efter några välsmakande pølser och tur tillbaka till fastlandet fördrevs den regniga eftermiddagen så gott det gick i väntan på kvällsetappen. Början på banan gick genom ett gammalt parkliknande sjukhusområde varefter man slungades ut i den undervegetationsrika skogen. En rejäl kontrast alltså. Avslutningen bestod av ett par vägvalssträckor runt några dammar i ett nybyggt bostadsområde. I sammandraget befäste jag andraplatsen genom ett stabilt lopp. Brorsan, som startade tidigt, gnällde över att han fick spåra och tappade därmed värdefull tid.



Början på etapp 3

Uppgiften på sista etappen blev att försöka hålla andraplatsen. Segern hade Liljeqvist i teorin redan grejat, däremot var det ganska jämnt mellan plats två och tio. Eftersom formen glädjande nog varit betydligt bättre än väntat kände jag mig ändå ganska trygg då jag visste att banan övervägande skulle gå i parkmiljö.



Joakim mot mål som totaltvå

Det började dock inte så lysande, en halvminut slösades bort på en hopplös grop redan till ettan. Efter det var det bara järnet som gällde. Mitt på banan kunde det ha gått riktigt illa då en tankelapsus gjorde att jag misstog mig bland husen i ett bostadsområde, men dessbättre lyckades jag reda ut missförståndet utan allt för stort tidstapp. Avslutningen blev en rejäl forcering mellan gräsbeklädda småkullar innan mållinjen kunde korsas. På etappen lyckades jag slå brorsan med två sekunder och andraplatsen totalt behölls med fjorton sekunders marginal. Priset, ett presentkort som räckte till ett halvt par nya OL-skor, blev grädden på moset och jag ser redan fram emot nästa år.

Joakim

Midsommar = Idre och Sälen

Midsommardagen. Då var det midsommar igen och dags för den årliga Idre – Sälen resan. Det var 6:e året i rad och 2:a tillsammans med TMOK. Anders och jag lastade in våra prylar i Anders ombyggda Volvo dock utan baslåda, den tar upp halva bagageutrymmet. Vi hämtade upp Markus och Anders K i Tumba och styrde sedan norrut.

Vi var framme först så vi checkade in och lagade middag. Lite senare på kvällen kom Carina, Ronja och Moa. Det var bara Markus som var träningssugen så han fick låna en sprintbana. Anders och Anders hade varit på orienteringsskytteläger veckan innan midsommar, så de tog det lite lugnt.



Söndag

Dags för fjäll-OL på Nipfjället. Jättekul och svårt. Tyvärr var inte vädret med oss. Det regnade men det var ju flera plusgrader så vi slapp snöfall i alla fall. Moa satt kvar i bilen efter att sprungit inskolningen. Så fort vi hade en bil full åkte vi tillbaka till stugan för att slippa regnet. Bastun hägrade. Vi hade inte koll på några resultat men Anders B som startade sist i klassen hade kommit ifatt både Anders K och Markus och ännu fler och visade sig ta hem segern i H18L.

Nu börjar storköksövningarna vid middagstid. Tacomidag för 7 personer. Ungdomarna var jätteduktiga på att handla och fixa till käket.

Måndag

Dagen för de tuffa, d v s Andersarna och Carina. Två tävlingar på samma dag. Inte vilka tävlingar som helst utan Svenska Cupen orienteringsskytte och en sprint ovanpå det. Och

tidigt började det också. Klockan 07:30 skulle vi vara på plats på skjutvallen för vapenlån och inskjutning. Därefter en genomgång och sedan fick vi ta stolsliften upp till toppen där starten för punktorienteringen var. Som vanligt när Kart-Bosse är i farten så var det både svårt och kuperat. En punkt låg vid en brant mellan de svarta backarna på ostsidan av Idrefjäll. Hade man snubblat här hade man nog inte stannat utan rullat ner för hela backen.



Orientering på Nipfjället första dagen

Den 3 km långa punktorienteringen följdes av vanlig orientering, 5,8 km för H18-killarna och 4,2 km för oss 'tanter'. Här gav Anders K upp på en ond höft. Orienteringen var inte svår men nu börjar tröttheten ställa till problem så man gör det svårare än det är. Inga jättebommar i år i alla fall.

När man sedan helt slut kommer fram till skjutvallen så ska man för-

söka få iväg 20 skott och helst träffa med några. Anders B vann H18 före Anders Granberg som tävlar för TMOK i OL-skytte. Johan vann H21. Malin Sandberg fyra i D21. Carina vann som väntat D40 och jag kom tvåa (eller sist). Bertil Granberg som tävlar för TMOK i OL-skytte vann H55.



Anders B gjorde bra lopp i Idre

När vi kom tillbaka till stugan hade Markus lagat en jättegod pastasallad. Efter en kort vila var det då dags för Sprinten. Markus känner sig inte bra så han startar inte. Anders K har återhämtat sig så han kör. Inga topplaceringar men det kan man ju inte vänta sig efter förmiddagens urladdning.

På kvällen/natten ansluter sig Jette, Patrik, Tomas och Matilda till TMOK-gänget.

Tisdag

Första etappen av 3-dagars. Start vid Burusjön och banorna upp på Himmeråsen. Svårt. Vi tog oss runt våra banor, utom Markus som fortfarande inte kände sig bra.

Onsdag

Etapp 2. Start vid Nipstugan och banorna ner i skogen. Ännu svårare än första etappen. Anders B tog ännu en seger i H18 och Patrik blev 3:a i H16.

Eva Englid skulle ansluta sig till TMOK-gänget och resa upp med buss. Men bussen var försenad så hon missade Idre-bussen i Mora och fick ta in på vandrarhem över natten.

Torsdag

Etapp 3. Upp tidigt och packa och städa stugan. Start vid Burusjön igen men nu är vi på andra sidan sjön. Anders K gör en bra tävling och kommer på en 6:e plats. Matilda blir 3:a i D18. Carina tar en 3:e plats i D40



Carina gillar fjäll-OL



Vi duschar och äter lunch i väntan på prisutdelningen. Sen bär det av till Sälen. I Lindvallen ansluter sig familjen Moberg och Eva som har liftat med dem från Mora. Juniorerna får dela på den ena stugan och vi vuxna tog den andra. Kristina fyller 18 och det firas med kladdkaka och grädde.



Eva – nybliven 50-åring

Fredag

En lite lugnare dag innan sprinttävlingen på kvällen men Anders B

passar på att springa en sprintbana på området. Anders B tycker att hans bil är smutsig och passar på att tvätta den i Sälen By medan jag och Markus inhandlar dagens middag, Flygande Jakob till 14 personer. Conny ansluter sig till TMOK-gänget. Efter maten åkte vi till Rörbäcksnäs och sprinten. Vi delade upp oss i bilarna efter starttider. Anders B åkte först. När vi kom fram till parkeringen så står hans bil bredvid vägen där alla bilar kör in och det dammar. Han fick ju en och annan kommentar om detta med ren bil.

Anders och Anders sprang riktigt bra trots blygsamma placeringar. Mellan 1:a och 25:e plats skilde det inte mer än 3 minuter. Anders B 11:e och Anders K 18:e. Jag själv var inte sist, trots vanlig klass och sprint.

Lördag

Medeldistans i Rörbäcksnäs. Tätt i H18 Elit. Det skilde 10 minuter mellan 1:a och 33:e plats. Markus var med och sprang. Tacomidag för 17 personer på kvällen. Ungdomarna fixade allt, utom disken. Vi avslutade med tårta på kvällen för mig (*Eva fyllde 50 år, red:s anm*) och Kristina.

Söndag

Upp tidigt för att packa och städa. När vi var klara åkte vi till Flatfjället för fjäll-ol. En riktig svår orientering. Anders K och Markus startar ej. Efter en dusch och lite mat så börjar resan hem.

***Vid pennan
Eva Boström***



O-ringentermometern



Personliga iakttagelser av Emma.

Det nybyggda badet, där man kunde plaska i vatten ännu lite mer, men till skillnad från ute så var det varmt och fanns bastu (där man kunde torka allehanda kläder).

Världscupsprinten inne i Mjölby höll hög klass, både på startfältet och för publiken.

Lite sämre än tidigare men fortfarande träffsäkert var Spexet.

Hemköps kundvagnar. Optimala för längre bagagetransporter.

Ingen vilodag. Det hade verkligen behövts för alla trötta kroppar!

Den orienterare(?) som stal Linneas mobil.

Avstånden till TC, vandring på över en timme till TC i regn var väl ingen höjdare. Buss säger jag bara!

Trevliga ortsbor i Mjölby, de gjorde allt för att vi skulle trivas.

Snygghetsfaktorn på volontärerna på "Prova på"- OL-skytte på C-orten.

Festen på Folkets park var bra, festlokalen bidrog dock till frustration för den lite vinglige då alla rummen kändes som en smärre labyrint. Ungdomsdiscot, poolparty i snålblåst, var dock inte populärt.

Stämningen på C-orten var lite avslagen.

Lokaltågen i Östergötland. Ungdomsbiljetten kostade 48 kronor för att åka 15 minuter in till Linköping. Rena rånet.

Terrängen, i stort sett samma varje dag och särskilt rolig var den inte heller. Om man ska ha ut 15 000 orienterare i skogen kan man väl ta dem till ett område där det är värt att orientera

Förra året gnällde vi på damm i luften, i år hade vi dammar runt våra tält redan efter 24-timmarsskyfallet första dan. Gräva diken, leta lastpallar, bark och presenningar blev en daglig rutin och stövlar det enda rätta skodonet.



Gubbar på O-Ringen 2007

Årets Femdagars är genomfört och för de flesta finns säkert många våta minnen. O-ringen heter det numera, men O-ringen kan även vara en plastring som skall hålla tätt. O-ringen läckte betänkligt veckorna före tävlingen, natten före första start och smälckte en del senare i veckan. Jag hoppas dock att många positiva minnen dominerar.

Många gamlingar (+ 60?) bodde på olika hotell, med varma duschar och torkrum. Vi som bodde i Linköping hade drygt fyra mil till TC och centralorten. Då förlorar man den sociala kontakt man vill uppleva på O-ringen, och troligen var det första femdagars som undertecknad inte besökte C-orten. Vi gjorde ett försök på torsdagen men alla vägar var fullproppade av parkerade bilar och vi gav upp.



Även Bosse och Kerstin bodde på hotell

När man är sista året i H80 blir målsättningen annorlunda än i yngre dagar och med bristfällig grundträning blir huvudmålet att gå runt, oftast genom mest gående. Varje besegrad "gubbe" blir en merit och med 15 av 41 efter mig var jag nöjd, även om tempot är borta och ungdomarna måste tycka att de flesta i våra åldersklasser stapplar. Det finns stjärnor i vår klass som springer mycket fort och de skulle säkert klara sig bra mot många 60-åringar, men vi andra åker hem och är nöjda när vi ser jämnåriga knalla runt i Tumba Centrum med sin rullator, om de överhuvudtaget kan komma ut.

Fast vi gnäller ute på tävlingsplatsen över förlorade minuter. Så är livet...



Sven – imponerande 35 femdagars

"Yngsten" i klassen Sven Karlsson kom sju placeringar bättre än jag och hade säkert hoppats på annat resultat, men han har nu fullföljt samtliga femdagars sedan 1971 = 35 gånger. Enda undantaget är Stockholms femdagars 1975 då han var målchef i elitfällan hela veckan. Nästan en större och viktigare merit

Lars Andersson, som är IFK Tumba Idrottsallians hedersordförande och var med i det tiomilalag som kom på 28:e plats 1952 (av drygt 150 startande) bodde även han i Linköping och fullföljde H70 M med flera efter än före sig. Bästa "TMOK-äldre" var som vanligt Olle Rudin med 36: plats i H-70. Om med- och motgång för alla under pensionsåldern ned till yngsta ungdomar berättar säkert någon annan. Hoppas att de flesta fortsätter nästa år. Det är långt kvar till åttio.

Håkan Allinger
ålderman



O-Ringen 2007 – ett bildreportage



Många och långa fallor på O-Ringen – det gäller att hitta rätt.



Moa gjorde debut i U-klassen och var snabb i skogen. Hon tillbringade mer tid på TC, medan Carina sprang en gång till. Carina tog nog priset genom att varje dag springa tre banor, (inklusive att gå till start två gånger), då Moa även sprang minikat varje dag.

Det finns många sätt att göra det skönt för sig på TC. Juniorerna (här Jenny) föredrar ofta en liggande ställning, men det gäller att hålla sig torr.





Alla orienterar inte på O-ringen. Här några av damerna som troget följer med sina män på O-ringen varje år. Anita Andersson, Lizzie Allinger och Mona Rudin.

Pär, Anders och Olle vilar ut efter sina lopp och funderar på vad de ska göra under resten av dagen.



Många cyklar på O-ringen. Här en liten del av cykelparkeringen en kväll inne i Mjölby.

Det var vått och lerigt på campingen. När flisen äntligen kom jublade alla och det blev en febril aktivitet för att få den på rätt ställe.



Vardagssysslor vid campingen.
Camilla vid diskbaljan.

Solen lyste också ibland och då gällde det att passa på. I år blev det bara en liten klubbkväll på campingen.



VM OL-skytte Lahti 2007 - en kamp med dödliga vapen

Som alltid när man åker till Finland för att orientera så samlades vi i Värtahamnen för att ta den underbara båten Silja Serenade till Helsingfors. Dock så var det klasskillnad då vi TMOK-are är vana att åka i A- eller B-hytt men nu blev vi placerade i C-hytt under bildäck vilket faktiskt var helt okej. Kanske är det något vi ska snappa upp för att spara pengar i TTK-kommittén.

Väl framme i Finland styrde vi kosan mot Pajulahti träningscenter där vi spenderade första natten. Efter incheckning och lunch begav vi oss ut för att testa den finska gropterrängen. Helt klart så var detta en terräng man måste ta det lugnt i när man orienterar då det inte var tallhed utan vanlig granskog.

Väl tillbaka till träningscentret passade vi på att ta ett snabbdopp i sjön som låg vackert utanför våra rumsfönster. 22°C i vattnet gjorde att doppet helt klart var njutbart.

Nästa träningsdag tog vi vårt pick och pack och åkte till förläggningen där vi skulle sova resten av helgen nämligen på regementet i Lahti. Vi hann med ytterligare ett orienteringspass i gropterräng, samt ett skjutpass. Väl tillbaka på regementet var det dags för invigningen och denna gång måste jag säga att den faktiskt var underhållande. Regimentet vi bodde på hade nämligen en musikpluton som stämde upp och gav oss en riktig uppvisning av det finska vemodet.

Första tävlingen (fredag) var sprint och hela truppen var taggad till 100 % efter två träningsdagar och hade fått in fokus på att tävla och ta medaljer. Som alltid på sprint så är det små marginaler och denna gång hade de lagt HD12-banor, vilket gjorde att det var springskytte som gäll-

de. Johan, Lars och Diana sköt bort sig men juniorerna Bosse och Lill-Anders lyckades med riktigt bra lopp vilket resulterade i guld till Bosse och silver till Lill-Anders i JVM-klassen.



Anders K (Lill-Anders) tvåa och Anders B (Bosse) etta på sprinten

Nästa dags tävlande var det klassisk distans vilket vi alla hade fruktat då vi visste att det skulle var långt, svårt och varmt. Bosse och Lill-Anders var de som mest fruktade denna tävling då de finska arrangörerna hade gjort det lätt för sig och gett juniorerna samma banor som seniorerna. Och visst blev det så att många tog slut. Löptider på upp till 2,5 timmar (segrartid på 1t40min) gjorde att krafterna inte räckte till för alla. Hur som helst kan konstatera att Bosse och Lars bommade bort sig på den fria orienteringen, Diana rispade ögat innan skjutningen och kunde inte

skjuta men Lill-Anders och Johan lyckades hålla ihop helheten och fixade varsin silvermedalj.



Johan tog silver på klassisk distans

Efter fyra soliga dagar med 28 grader så bjöd söndagen på ihållande regn. Inte så trevligt för publiken men sköna förhållanden för de tävlande. Inte helt oväntat så passade detta Diana perfekt. Hon visade äntligen vad hon går för genom att komma in först på förstasträcken (före suveränen Carina Svensson!!!). Helena Westling lyckades sedan hålla ut och knipa en andraplats efter Sverige lag 1 och före Finland lag 1. Tyvärr så sköt Sverige lag 2 bort sig på sista ståskytten och blev fyra.

Herrarnas stafett blev en riktig rysare där Sverige lag 2 (Robbin K, Johan E och Björn W) låg med i täten hela tiden ända fram tills sista ståendeskyttet där Björn och Mikko Hölsö från Finland kom in samtidigt. De finska damerna sa att detta var

precis som i hockey när Sverige möter Finland och just som de sa det förstod vi att Sverige skulle ta hem det. Mycket riktigt så sköt Mikko endast 3 träff medan Björn satte samtliga skott och kunde jogga in Sveriges första stafettguld för herrar.



Diana bäst på förstasträcken

Juniorstafetten blev en riktigt svajig historia där Bosse på förstasträcken växlade ut till Ludvig Wenklo i en överlägsen ledning på 15 minuter. Efter ett lite långsammare lopp av Ludvig kunde vi konstatera att Lill-Anders fick en gastkramade avslutande stäcka mot Finland. Men Lill-Anders plockade fram rutinen och piskade till finnarna rejält så att Sverige kunde kamma hem det tredje och sista guldets denna dag.

På hemresan blev det som vanligt party med smörgåsbord och massor av nyvunna VM-medaljer.

Lars Strid

H43-kavlen

För andra året lyckades vi få ihop ett intressant lag i H43-klassen. 74 lag kom till start varav 56 lyckades fullfölja. Vi kom 45:a, en klar förbättring från fjol-årets 59:e plats!

Ulrik Englund var på väg att ta hem första sträckan men en liten sväng på väg till förvarningen kostade 28 sekunder och fem platser.

En större överraskning var att Matte Käll bara tappade tre placeringar på andra sträckan och gav Micke Hill rena drömläget för Långa Natten. Det var dock inte Mickes bästa dag och vi fick fortsätta på mer vanliga positioner.



Uffe Lilja sprang bra på H43



Mats Käll imponerade på andra sträckan

Uffe Lilja fick åter till ett fint lopp på 7:e sträckan. Tillväxten bedöms som mycket god, så nästa år finns det förutsättningar för ytterligare ett lyft.

Ni som är eller blir H35-or har något att se fram mot!

Lasse
Från Coachplats
(jag hade glömt stolen)

St	Längd	Namn	Plac.	Km-tid
1	5,4 Natt	Ulrik Englund	6	7,6
2	5,4 Natt	Mats Käll	9	8,4
3	8,9 Natt/Rak	Micke Hill	36	10,0
4	6,2 Natt	Staffan Törnros	45	11,7
5	6,2 Dag	Fredrik Huldt	55	13,2
6	4,0 Rak	Joakim Jörgensen	50	11,9
7	4,4	Uffe Lilja	48	8,7
8	4,4	Johnny Moberg	50	13,3
9	6,1	Patrik Adebrant	49	9,7
10	9,1	Conny Axelsson	45	<u>9,9</u>
	60,2			10,4

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

85 år

Sigvard Eriksson
14 september



70 år

Ulf Tidbeck
8 juli
grattis i efterskott!

50 år

Bengt Englid
3 november

Adressändringar

Linus Rispling

Harpsundsvägen 135, 1 tr.

124 58 BANDHAGEN

Tel 08-94 08 56

Mobil 073-628 21 39



Carina, Ronja och Moa Hill

Idrottsvägen 8

144 64 Rönninge

Tel 08 532 554 00

Prispallen 2007

2:a plats

Nationaldagssprinten 6/6

Björn Nilsson H35

Idre 3-dagars E1 26/6

Eva Boström D45M

3 skåningar + 1 dansk E1 29/6

Joakim Gunnarsson H21

3 skåningar + 1 dansk totalt

Joakim Gunnarsson H21

Ravinen Trekvällars E1 2/7

Ulrik Englund H35

Ravinen Trekvällars E2 3/7

Sven Karlsson H80

Ravinen Trekvällars E3 4/7

Sven Karlsson H80

Ravinen Trekvällars totalt

Sven Karlsson H80

Gotland 2-dagars E1 7/7

Karin Skogholm D21E

Lovisa Käll U4

Cissi Skoog Ö4

Gotland 2-dagars E2 8/7

Olof Rudin H70

Kerstin Skoog D55M

Emma Käll U4

Gotland 2-dagars totalt

Emma Käll U4

Gotland 3-dagars E3 12/7

Olof Rudin H70

1:a plats

Nationaldagssprinten 6/6

Ulrik Englund H35

Idre Fjäll-OL 24/6

Eva Boström D45M

Anders Boström H18L

Idre 3-dagars E2 27/6

Anders Boström H18L

Eva Boström D45M

Idre 3-dagars E3 28/6

Eva Boström D45M

Idre 3-dagars totalt 26-28/6

Eva Boström D45M

Ravinen Trekvällars E2 3/7

Ulrik Englund H35

Järladubbeln lång 11/8

Mikael Mellberg Ö4

Järladubbeln kort 12/8

Mikael Mellberg Ö5

Synsamdubbeln lång 19/8

Joakim Gunnarsson Ö9

Södertälje IF lång 19/8

Markus Fredlund Ö8

3:e plats

Idre 3-dagars E1 26/6

Stefan Ljungberg H35M

Idre 3-dagars E2 27/6

Stefan Ljungberg H35M

Patrik Axelsson H16

Idre 3-dagars E3 28/6

Stefan Ljungberg H35M

Carina Hill D40

Matilda Lagerholm D18L

Idre 3-dagars totalt 26-28/6

Stefan Ljungberg H35M

Lena Ljungberg D35L

3+3 Fjäll-OL Sprint 29/6

Matilda Lagerholm D18

3+3 Fjäll-OL Medel 30/6

Eva Boström D45M

3+3 Fjäll-OL Lång 1/7

Eva Boström D45M

3 skåningar + 1 dansk E3 30/6

Joakim Gunnarsson H21

3 skåningar + 1 dansk E4 217

Joakim Gunnarsson H21

Ravinen Trekvällars E1 2/7

Sven Karlsson H80

Gunilla Häggstrand D65

Ravinen Trekvällars E2 3/7

Gunilla Häggstrand D65

Ravinen Trekvällars E3 4/7

Patrik Axelsson H16

Gunilla Häggstrand D65

Ravinen Trekvällars totalt

Gunilla Häggstrand D65

Helen Törnros D55

Gotland 2-dagars E1 7/7

Kerstin Skoog D55M

Emma Käll U4

2:a plats
Andrarums 3-kvällars E2 10/7 Joakim Gunnarsson H21 Elsa Törnros D21
Andrarums 3-kvällars E3 11/7 Joakim Gunnarsson H21
Hjo 2-dagars lång 4/8 Kerstin Skoog D55M
Järladubbeln lång 11/8 Karin Lindsten Ö7
Södertälje IF lång 19/8 Björn Nilsson H35 Karin Lindsten Ö7
Ungdomsserien region 29/8 Erik From U4
Dag-DM medel 1/9 Karin Skogholm D21

1:a plats
Söders SOL medel 25/8 Ulf Lilja Ö7
Långhundradubbeln medel 25/8 Arne Karlsson H45
Hellas lång 26/8 Stefan Ljungberg Ö6
Ungdomsserien region 29/8 Sonja Mellberg D10
Dag-DM medel 1/9 Diana Sarmiala D21

3:e plats
Gotland 2-dagars totalt Karin Skogholm D21E Kerstin Skoog D55M
Andrarums 3-kvällars E3 11/7 Elsa Törnros D21
Andrarums 3-kvällars totalt 9-11/7 Helen Törnros D55
O-ringen E4 26/7 Carina Hill D40K
Hjo 2-dagars medel 4/8 Erik From U4
Hjo 2-dagars lång 4/8 Erik From U4
Stigfinnarcup dag 7/8 Olof Rudin H70
Synsamdubbeln medel 18/8 Eva Englid D18E Björn Nilsson H35
Södertälje IF lång 19/8 Bo Sjöberg H65
Hellas lång 26/8 Helen Törnros D55
Ungdomsserien region 29/8 Mikael Mellberg H14
Dag-DM medel 1/9 Ulrik Englund H35

Totalt hittills under 2007 (hela 2006)

50(68) 2:a platser

36(65) segrar

64(65) 3:e platser

Notiser

Dödsfall

Margareta Pettersson
avled den 2/6 2007.

Margareta var Allan Pettersons fru och mamma till bl a Gert Pettersson som förde fram Mälarhöjdens IK till stora kavleframgångar under 70-talet. Gert blev svensk mästare i olika distanser och även världsmästare i stafett.

Följ med till O-ringen/5-dagars i Sälen 2008



Åk lift till starten!

Redan nu är det dags att bestämma sig för nästa års stora orienteringsäventyr. Den 19-24 juli går O-ringen i fjällmiljö för första gången. Carina har för TMOK:s räkning förhandsbokat 50 platser, förhoppningsvis i 10-bäddsstugor. Hon var en av de första som bokade vilket innebär att vi kommer att få bra platser.

Stugorna kommer att fördelas på lämpligt sätt, t ex för familjer, juniorer eller äldre par.

Just nu är 35 av de 50 platserna uppbokade och någon gång i september måste Carina meddela definitivt hur många platser vi vill ha. Priset kommer att ligga på runt 400 kr per person för hela veckan. Håll utkik på hemsidan för mer information.

Bokar du en egen stuga kommer du inte att få bo med klubben utan får dela stuga med andra.

Kontakta Carina snarast, via mail på carina.hill@hotmail.com, för att vara säker på en plats!

Vilkas baksidor var det?

Det var inte helt lätt att lista ut vilka som visade upp sina ryggar på förra numrets baksida.

Vi har bara fått in ett helt korrekt svar och det kom från Joakim Gunnarsson. Grattis Joakim!

De ni ser på bilderna är Elsa, Matilda J och Stina D i den övre raden och Emelie A, Moa och Ellen Å-W på den nedre. Den svåraste att känna igen var Matilda, inte ens hon själv kände igen den bilden.



Återstående KM

Natt-KM

Onsdag 10/10 vid Visättra IP

Lång-KM

Lördag 17/11

i samband med TMOK-dagen se egen notis

Uppgifterna är preliminära

Mer information kommer på hemsidan

TTK

Notiser

TMOK-dag med Lång-KM och årsfest

Boka redan nu in lördagen den 17 november! Då blir det nämligen en heldag med olika aktiviteter för klubbens alla medlemmar. Vi kommer att hålla till på lämplig plats inom rimligt avstånd från våra hemtrakter.

Preliminärt program:

- Lång-KM
- Någon form av lunch/fika
- Diskussion rörande klubbens verksamhet
- Årsfest med middag

Om Du har någon bra idé på aktiviteter eller känner att Du gärna skulle vilja vara med och hjälpa till, tveka inte att höra av dig till någon i FIK (Joakim eller Mattias) eller någon i styrelsen.

Håll utkik på hemsidan för vidare information!

Fest- och Informationskommittén



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2007

Datum	Namn	Tel
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
6/12	Karin Lindsten och Monika Nygren	778 19 50 650 40 10
13/12	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	530 30473
20/12	Eventuellt soppkväll. Vårdpar vakant	... vi får se ...

Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa alla utrymmen i anslutning till herr- och dambastun, toaletterna samt att tömma papperskorgarna. Städutrusting finns i "Pannrummet" i entrén till herrbastun. Där finns det också en städinstruktion 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 nedanstående veckorna inte passar.

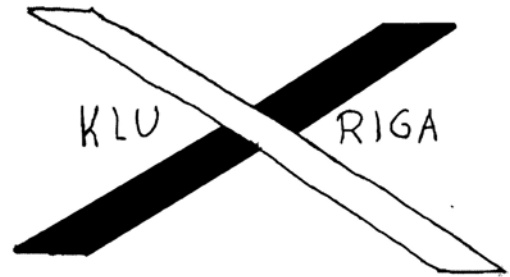
Harbrokommittén/Roland Gustavsson
tfn 08-530 318 42, mob. 070-5566248



Städschema hösten 2007	
Vecka 36	Familjen Bjernevik
Vecka 39	Familjen Englid
Vecka 42	Familjen Stigberg
Vecka 45	Mario Matanovic/Camilla Svensson
Vecka 48	Familjen Moberg
Vecka 50	Familjen Holmberg



Förra numrets lösning



Sms från Krilla

Tjaa whiskyn är Millburn är i Lappland och dricker hembränd whisky, hjortronwhisky är bäst ska jag köpa en dunk till dig? Hälsa din vackra och trevliga fru Diana

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

Whiskyn är: Destelleri från 60-talet

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

Håller landslaget	Bajen Tog Diana					Lätt hanteliga	Senaps-gas färg	Svarteman & Tvåmål Börja	De kan häng Har kalla Pirvetter
			Estniskt på Mörkö		2				
Flod	3						Ögon skydd		7
Bli risir									
Grann klubb	6			Bundes.. & La...			Ut-tråkade	9	
				JAG				Bajja	
Kan knoddar rara									
						Lätt fiske	8	Kan bära vatten Fri	
Duktig dansk				1					Talade
Används ej									Dam med bena
Hjälper rattande						Drag		Soft	Är Singel
Krigar stat									
4 4						Rederi			5

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Vice ordförande	Stefan Fredlund	530 320 31
Kassör	Tomas Holmberg	530 304 73
Sekreterare	Pär Ånmark	530 345 86
Ledamot	Thomas Eriksson	530 395 34
Suppleant	Ulrik Englund	618 15 01
Suppleant	Mikael Hill	532 540 01
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

Ekonomikommittén

Ansvarig	Tomas Holmberg	530 304 73
	Conny Axelsson	530 362 16
	Pär Ånmark	530 345 86

Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Camilla Svensson	532 505 71
	Barbro Pousette	530 328 81
	Lotta Östervall	532 530 69
Naturpasset	Håkan Allinger	530 319 68

Tävlingar/kartor

Ansvarig	Pär Ånmark	530 345 86
	Peter Almgren	530 343 58
	Per Ericsson	520 391 39
	Stefan Fredlund	530 320 31
	Tomas Holmberg	530 304 73
	Lennart Hyllengren	532 532 08
	Anders Käll	646 04 33
	Mario Matanovic	532 505 71
	Lars Stigberg	530 344 95

Skid-och skidororientering

	Stefan Fredlund	530 320 31
	Thomas Eriksson	530 395 34

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	Anders Winell	530 280 12
(SÖKA)	Per Ericsson	520 391 39
	Stefan Fredlund	530 320 31

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	530 345 86
--	------------	------------

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 triangel tajm@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 Sundebj	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
	Elsa Törnros	420 340 92

25mannaföreningen

	Fredrik Huldt	531 731 66
--	---------------	------------

Sponsorkontakt	Lars Krieg	97 67 25
	Bengt Huldt	531 703 41

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

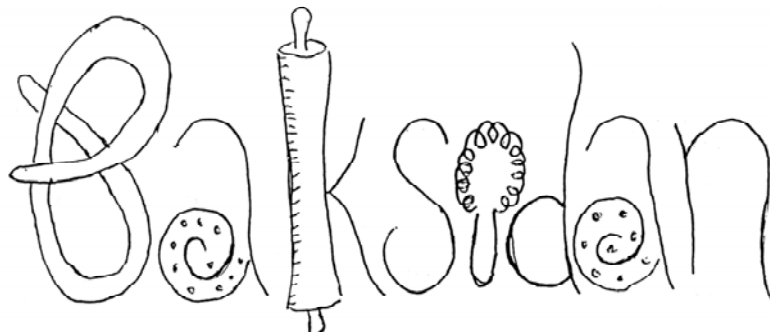
Telefon	Puckgränd	97 44 34
----------------	-----------	----------

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	



Jettes energikakor

Vid 5-dagars upptäckte vi att hela familjen Axelsson efter tävlingarna smaskade på hemmagjorda "energy bars". De såg väldigt goda ut, vilket också bevisades när Jette bjöd på energikakorna vid deras soppkväll i augusti. Dessutom är de lättbakade så det är bara att sätta igång.

Ingredienser:

3 - 4 dl	Fjällyoghurt	½ dl	vetegroddar
1½ - 2 dl	socker	150 g	krossad blockchoklad
1 dl	mjök (helst "röd")	1 dl	russin
1 ½ dl	vetemjöl	1 dl	torkade aprikoser
1 tsk	bakpulver	1 dl	torkade plommon
6-7 dl	müsli		

Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienserna.

Bred ut smeten i en långpanna.

Grädda mitt i ugnen ca 30 min i 175 grader.

Skär kakan i fyrkantiga bitar när den svalnat.

Lycka till!

~~Avs.
Tumba-Mälarhöjden OK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba~~