

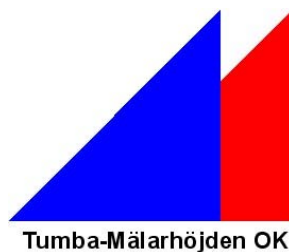
# TriangelTajM

Medlemsorgan för Tumba-Mälärhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälärhöjdens IK orienteringssektion,



Conny, TMOK:s nye ordförande,  
tävlrar i vindskyddsresning under TMOK-dagen

**Nr 1 - 2008**



## TMOK



### Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12
Vice ordf.	Joakim Gunnarsson	420 340 92
Ledamot	Tomas Holmberg	530 304 73
Ledamot	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34
Suppleant	Staffan Törnros	646 16 32
Suppleant	vakant reserverad för MIK:s ordf.	

### TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Daniel Lind	689 90 18
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	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	<a href="http://www.tmok.nu">http://www.tmok.nu</a>	

### Arrangemangskommittén (under uppbyggnad)

### Postgiro

Tumba-Mälardalen OK	1974576-9
---------------------	-----------

### Kassörens adress:

Tumba-Mälardalen OK  
c/o Ulrik Englund  
Kronobergsgatan 15, 5tr.  
112 38 Stockholm

### TriangelTajM



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

E-postadress: [triangeltajm@hotmail.com](mailto:triangeltajm@hotmail.com)

<b>Distribution:</b>	Staffan Törnros	646 16 32
----------------------	-----------------	-----------

### Preliminära manusstopp 2008:

Nr 2	30 maj
Nr 3	20 aug
Nr 4	31 okt

### Innehåll:

Redaktionens spalt	3	TMOK ungdom	34
Ordförandens spalt	4	MIK ungdom	35
MIK-sidan	5	Tumba ungdom	36
Medlemsavgifter 2008	6	UngdomsTriangeln – läger i Nyköping	38
IFK Tumba Orientering 65 år	8	Funktionärskurser	40
Fundrarn	11	KM-tävlingar 2008	41
Årets priser 2007	12	Värdpar och städning av Harbrostugan	42
HöstÖst 2007	16	Prispallen	43
MOC Tour 2008	24	Anslagstavlan	44
TMOK-dag och årsfest	28	X:et	46
Tumbaträffen 2008	32		

## Redaktionens spalt

Den här gången har ni fått vänta betydligt längre än väntat på TriangelTajm, men vi hoppas att ni tycker det varit värt att vänta på den. Att få in alla bidrag, jobba med bilderna och sätta ihop tidningen är ingenting som görs på en kafferast. För att undvika förseningar i framtiden skulle vi gärna se att vi fick fler medlemmar i redaktionen. Hör av dig om du är intresserad.

Nu är det ett par månader sedan alla årsmöten genomfördes. Byte på ordförandeposterna blev det i alla tre klubbarna. Conny i TMOK, Pär Å i Tumba medan ordförandeposten i MIK just nu är vakant. Vi får hoppas att det löser sig inom kort.

Med tidningen följer den här gången en informationslapp med upplysningar om medlemsavgifterna. Kassörerna Thomas Holmberg och Staffan Törnros är angelägna om att anmälningsavgifterna kommer in snarast, så glöm inte att lägga lappen bland era räkningar.

I det här numret är det annars en blandad kompott precis som vanligt.

Håkan A har skrivit en intressant historik om IFK Tumbas orientering. Det finns reportage om några utlandsresor och vad som hände under TMOK-dagen kan ni också läsa om.

Årets priserna för 2007 delades ut på årsfesten och ni kan i tidningen se både vilka som var nominerade och vilka som vann.

Säsongen har nu dragit igång på allvar och vad som händer på ungdomssidan kan ni se i ett antal bidrag. Ungdomarna började med ett läger i mars.

Samma dag som jag skriver det här har Tumba genomfört sin långdistanstävling vid Hacksjöbanan. Ett bra arrangemang som ni säkert kan läsa mer om i kommande nummer. Nu får ni nöja er med ett färskt bildreportage.

Nu ser vi närmast fram mot 10Mila som går kommande helg. Det ska blir spännande att se hur det går för klubbens sju lag (1 ungdom, 4 dam och 3 herr).

***Redaktionen genom Helen***



*Hanna, Eva, Carina, Ronja, Mia och Helena vid 10Milarepet*

## Dags för ett nytt verksamhetsår med nya utmaningar.

*Först måste jag TACKA den otroligt bra festkommittén som stod för planeringen och genomförandet av TMOK-dagen och årsfesten. Det blev en lyckad avslutning på det gamla året.*

Det som tyvärr inte var lika lyckat var TMOK:s årsmöte. Det positiva var att årsmötet var så välbesökt. Det tråkiga var att årsmötet fick delas upp i två delar, eftersom vi i styrelsen var sena med 2007 års verksamhetsberättelse och tekniken inte var med oss. Vi fick precis den slutgiltiga verksamhetsberättelsen per mejl när mötet började. Årsmötet beslutade att skjuta upp de punkter som rörde själva verksamheten och frågan om styrelsens ansvarsfrihet till nästkommande torsdag beroende på att verksamhetsberättelsen inte fanns tillgänglig för deltagarna under mötet.

Under den första delen så valdes den nya styrelsen (se uppdaterade uppgifter på främre insidan). På mötet torsdagen efter, kunde som väl var allt klaras ut, verksamhetsberättelsen och verksamhetsplanen för 2008 godkännas och den avgående styrelsen beviljas ansvarsfrihet.

Det är naturligtvis inte bra att avslutningen på 2007 års verksamhet blev så rörig men jag hoppas att vi nu kan lämna det som varit och se framåt.

Om man tittar på planen för 2008 så kommer

mycket att fortsätta som vi är vana vid. Det blir flera läger, vi springer de stora kavlarna, det blir KM och mycket mer. Dessutom har vi VM i orienteringsskytte att se fram i mot, särskilt eftersom det går i Sverige (Ljungskile) i år.

Det som är lite nytt är att vi ska försöka satsa lite extra på ungdomarna och stötta nyrekrytering, utbilda ledare och försöka samordna aktiviteter mellan moderklubbarna ytterligare. En viktig del är också att poängtera att orientering är en tävlingsidrott så det kommer att bli lite mer fokus på att öka tävlandet. Detta innebär inte att vi går ifrån vår princip att alla ska delta på sina egna villkor utan snarare att man ska få en bättre grundutbildning så man kan tävla på sina egna villkor i sin åldersklass. På så vis tror vi att man kan öka samhörigheten mellan ungdomarna i klubben och få fler att fortsätta orientera högre upp i ålderna.



Conny – ny ordförande

Vad gäller styrelse- och kommittéarbetet så kommer vi att arbeta mot en tydligare ansvarsfördelning och tydligare mål. De ekonomiska ramarna ser ut ungefär som för förra året.

**Conny**



## MIK sidan



*På årsmötet 2001 tackade Fredrik Huldt ja till att vara klubbens ordförande. Efter sju år på sin post tyckte han att det är dags för någon annan att ta över klubban. Vi tackar Fredrik för de här sju åren som vår ordförande!*



*Fredrik blev avtackad som ordförande*

Förutom ordförandeposten i orienteringssektionen har han under de här åren varit vår representant i MIK:s huvudstyrelse samt i 25manna-föreningens styrelse. Vid ett flertal tillfällen under de här åren har Fredrik dessutom axlat rollen som tävlingsledare på klubbens tävlingar, där det lyckade 25manna 2002 i Flottsbro var det största arrangemanget.

Vem tar då över rodret efter Fredrik? Ja, den frågan är i skrivandets stund inte besvarad. Ett medlemsmöte kommer att hållas i början på maj för att få fram en vettig lösning.

En annan viktig punkt på Mälärhöjdens årsmöte är utdelning av Tage Thells minnespris som ska gå till en klubbmedlem som liksom eldsjäl

Tage Thell arbetat för föreningens bästa under året som gått. Det blev uppskattande applåder bland mötesdeltagarna då motiveringen till årets pristagare lästes upp:

*"Grundförutsättningar för vår sport är kartor och banor. MIK har en eldsjäl som producerar högklassiga kartor. Inte nog med det, hans klu-riga och genomtänkta banor är uppskattade land och rike runt."*

Vinnare var förstås Per Forsgren, som därmed fick sin andra inteckning på pokalen, även om den tidigare graveringen löd Per Samuelsen. Då det står även i prisets statuter att priset inte få gå till någon som sitter i styrelsen (styrelsen agerar jury), öppnar sig nu nya möjligheter för Fredrik Huldt då han för första gången på många år inte är styrelseledamot.



*Per fick Tage Thells minnespris*

MIK ansvarar ju inte för några större arrangemang under året, endast en Sommarserie i juni månad. Störst fokus ligger just nu på ungdomsverksamheten, läs mer om det på annat ställe i tidningen.

***Styrelsen genom Annica***

# Nu är det hög tid att betala medlemsavgiften

Lösa påminnelserappor följer med det här numret av tidningen, men tappar du bort den så finns uppgifterna även här nedan för respektive klubb.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK gäller följande

## Årsavgift för Mälarhöjdens IK 2008

Avgiften är densamma som för år 2007.

### Medlemsavgifter

Enskild	200 kr
Ungdom upp till 20 år	75 kr
Familj, samma adress	400 kr
StOF-Nytt	90 kr

### Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	450 kr
65 år och äldre	200 kr

Beloppet betalas in till Mälarhöjdens IK plusgiro nr **50 22 33-0** senast 30 april.

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

## Årsavgift för IFK Tumba SOK 2008

Avgiften är enligt beslut från årsmötet densamma som för år 2007.

### Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr

### Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	450 kr
65 år och äldre	200 kr

Aktuellt belopp inbetalas till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40-3** senast 30 april.

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201, men kassörens arbete förenklas om inbetalning sker till plusgirokotot.

Funderar du på  
att sälja din bostad  
i framtiden?

Ta vårt steget-före-  
paket idag.

Om du funderar på att sälja din bostad, kan det  
vara bra att ta hand om det praktiska i god tid.  
I vårt Steget-före-paket ingår bland annat värdering,  
fotografering, beskrivning med mera.

Välkommen in till oss på Fastighetsbyrån.

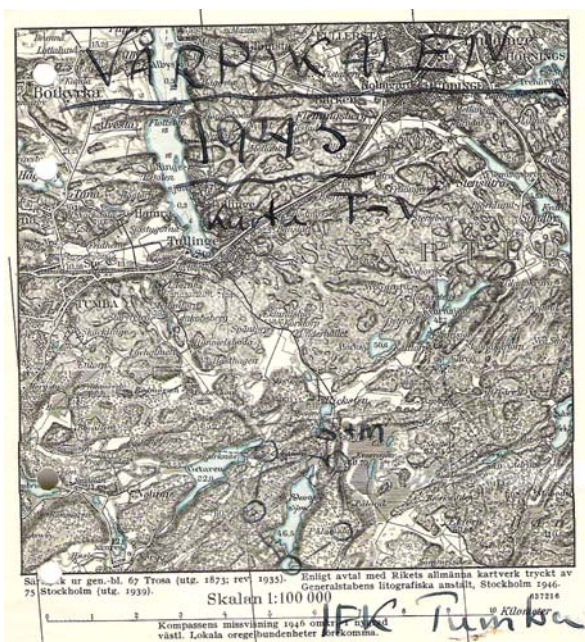
Swedbank 

Fastighetsbyrån

# IFK TUMBA ORIENTERING under 65 ÅR

*Hedersordförande Håkan Allinger minns. I mars 2008 är det 65 år sedan IFK Tumbas Orienteringssektion bildades. Samma månad blev undertecknad invald som ny medlem efter att flyttat till Uttran hösten 1942. Men jag var inte med vid sektionsbildningen. Här följer ett sammandrag av de första 65 åren.*

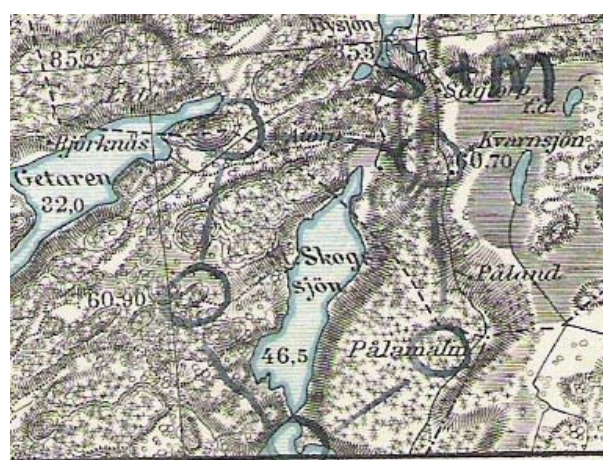
**IFK Tumba bildades 1932** av ett gäng som ville spela fotboll. Första klubbmästarna i orientering och skidor korades redan 1934. 1938 bildades Svenska Orienteringsförbundet efter utbrytning från Friidrottsförbundet.



*Karta från Håkans debut i IFK Tumba*

1943 bildades IFK Tumba Orienteringssektion och har sedan dess haft en obruten verksamhet. 1947 överfördes all idrott i Botkyrka från Sörmlands Idrottsförbund till stockholmsdistriktet. Kortare resor, men hårdare konkurrens. 1971 delades sektionen och skidsektionen uppstod. En delning som varade till 2004 då verksamheterna återigen slogs ihop till IFK Tumba Skid- & Orienteringsklubb. 1991 delades IFK Tumba och varje specialklubb blev en egen förening med juridisk, eko-

nomiskt och idrottsligt fristående verksamhet. IFK Tumba SOK är idag en av sex föreningar i IFK Tumba idrottsallians.



*Enligt avtal med Rikets allmänna kartverk tryckt av Generalstabens litografiska anstalt, Stockholm 1946. Uppförstorad bana från kartan till vänster*

**Går det att kort beskriva alla dessa år med Tumba-orientering?**

Håkan Allinger var ordförande 1947-64 följt av Nils Larsson 1965-68. På 1940-talet sprang vi på svartvita backstreckskartor i skalan 1:100000. Idag ganska obegripligt hur vi kunde orientera efter de kartorna. Intresset var dock stort och vår verksamhet livlig. IFK blev tidigt erkända som bra arrangörsklubb. Thore Johansson, född 1912, blev DM-tvåa i Sörmlands huvudklass 1946. 1948 debuterade klubben i Tiomila med 62:a plats och 1954 sprang vi in som 28:e lag av drygt 150 startande. Åke Andersson gjorde många fina insatser som nattlöpare och blev IFK:s



första distriktsmästare 1966, i klassen H35-dag.

**På 1960-talet kom Alfa-Laval till Tumba** och verksamheten ökades. Många ungdomar fick bestiga prispallen. 1971 var toppen nära – 56 segrare, 51 tvåor och 25 treor i nationella tävlingar. Lasse Lönnkvist, H14, vann IFK:s första femdagarsseger och föreningen blev fjärde bästa stockholmsklubb i DM-klaserna. Ööverträffat bästa OL-året i Tumba.

**1972 – smolk i bägaren** – och ett helt Tiomilalag med reserver lämnade oss för andra klubbar. "Gamla gardet" kom tillbaka med Håkan som ordförande (till 1978). 1972 avstod vi Tiomila, men revanschlusten väcktes hos många och 1974 startade 64 IFK:are i Dag-DM. Samma år i "oljekrisens skugga" arrangerades Tumba-Träffen med 2000 deltagare och TC vid Harbrostugan.

**Femdagars i Stockholm med IFK Tumba**, Snättringe SK och Tullinge SK som arrangörer av första etappen är ett av mina största minnen. Efter knockout 1972 hade vi rest oss och efter några års förberedelser kunde vi blåsa in tävlingen 1975-07-07 kl. 08.00. En stekhet dag med närmare 15.000 personer på målgärdet öster om Hacksjön. Stor bild på framsidan i DN, och tävlingen på tidningarnas löpsidor mest varje dag. Många IFK:are bidrog till den lyckade tävlingen. Stockholms femdagars blev stor sportslig succé med mycket blygsamt ekonomiskt överskott. Men det uppstod andra vinster.

En blomstrande ungdomsverksamhet kom igång på 70-talet och många ungdomar blev intresserade och med dem kom föräldrarna, som blev nya

framgångsrika ledare. Ungdomarna nådde många fina placeringar i DM, SM och andra tävlingar. 1981 var orienteringens toppår i Sverige med Annichen Kringstads VM-seger, Dagbladsguld och Jerringpriset. 100 startande på vårt dag-KM blir nog oslagbart.



*Håkan – ordförande under många år*

Nationella tävlingar arrangerades nästan varje år. DM 1982 i Hemfosa med över 2550 anmälda, IFK ensamarrangörer av 25-manna i Kassmyra grustag med 197 anmälda lag. Tre stora grupper i var sitt tält kollade manuellt att alla stämplat rätt. Många berömvärda insatser. Nytt Dag-DM 1988 vid Berga i Grödinge och Natt-DM i Östertälje 1989 avslutade min tävlingsledarbana inom orientering. Dags för Lasse Stigberg och kompani att ta över.

Tumbaloppet arrangerades 1967–2002. Terränglöpning med 500–1000 deltagare. Första året sprang 422 män 22 km och 15 "tappra" kvinnor 8,2 km. Andra värderingar då. Senare tillkom kortare banor och ungdomsklasser. Medarrangör var

Alfa-Laval IK och senare IFK Tumba friidrott.

**Skidsporten i Tumba har fina anor.** 1942 fick IFK första DM-vinnaren. En backhoppare! Först Bergsta och senare Harbrostugan blev centrum för skidsporten och med Nils Larsson och Erland Svahn som ledare arrangerades många olika tävlingar, Svealandsmästerskap 1970, TV-skidan för alla Sveriges ungdomar 1973, och många DM, även i skidorientering. Tjejmilen på skidor åktes 1986 och några år framöver. Många aktiva i Vasaloppet och olika Stockholmsarrangemang. Lagsilver på DM 30 km 1991. På senare år har ju snötillgången varit minimal och verksamheten minskat.

#### **Fälttävlan med svenska mästare.**

Under 80-talet startade Tor Lindström fälttävlan inom IFK Tumba och inom några år vanns många SM-tecken och ett flertal DM. Damerna var väl mest framgångsrika och 1991 blev Karin Östlund svensk mästare. Under senare år har många nya framgångar uppnåtts men då har man tävlat för TMOK. SM och många andra arrangemang har genomförts. Under senare år har sporten bytt namn till "orienteringsskytte". Tumba vinner även där.

Många fina aktiva prestationer har utförts under senaste 30 åren, veteranerna har kanske hävdat sig bäst med Gunilla Häggstrands två Riksmästerskap och 11 DM som främsta merit. Även Sven Karlsson och Olle Rudin har haft många framgångar med vunna DM-titlar m.m. Juniorer och ungdomarna har vunnit 11 DM mellan 1979-1998, innan tävlingsklubben bildades. Många internationella kavlar har sprungits av både damer och herrar, med stundtals mycket bra resultat.

1990-talet och framåt med nya arrangörsframgångar. Varje år har minst en nationell tävling arrangerats. 25manna 1992 tillsammans med Nynäshamn och 1997, 2002 och 2007 tillsammans med Mälardalen. Varje gång med 8.000-10.000 deltagare och sista årets tävling med TC på gamla F18 blev succé på alla sätt. Året före varje 25manna arrangeras "Kortdistansen" med 3-4.000 deltagare. Drivande kraft på senare års arrangemang har varit Lasse Stigberg, med många duktiga medarbetare.

**Harbrostugan**, klubbstugan, uppfördes i mitten på 60-talet av IFK Tumba med stöd av Alfa-Laval och många andra. Då fanns nuvarande bottenvåning med klubbrum, pentry



och veranda ovanpå. 1985 stor till- och ombyggnad med klubbstuga, kök osv. 1992 totalförstördes allt av brand. Nyinvigning av en bättre anläggning efter 100 dagar. Kostnad för Folksam 1.300.000, för IFK 100.000 kr. IFK Tumba SOK är ensam ägare av stugan som ligger på kommunal mark.

Tävlingsklubben Tumba-Mälarhöjden OK bildades 1999. All tävlings- och träningsverksamhet sker numera i TMOK:s regi. Många goda resultat har presterats av många olika kategorier. Hittills 16 vunna DM, varav 3 titlar bland dameliten 2006-7. Fina SM-placeringar.

**Vad har jag glömt (hoppat över)?**  
Kartornas utveckling i klubbarnas regi, Tjejsatsningen, Harbrofajten,

Naturpasset, olika resor, klubbtidningen, trivselverksamhet m.m. Det kanske mest revolutionerade för all vår verksamhet är utvecklingen inom IT/Internet. De sista femton åren belystes mycket i IFK Tumbas jubileumsskrift i fjol. Hoppas Du minns.

**Till sist:** Många personer har på olika sätt bidragit till all den verksamhet som jag skrivit om. Massor av duktiga IFK:are, ledare och aktiva borde kanske vara med i min resumé, men med ett namn till för varje år blir listan lång, med två namn ännu längre. Håll till godo.

*Hoppas på många framgångsrika  
år för Tumba Orientering.  
Lycka till önskar Håkan A.*

# fundrar'n



# Årets 2007



Årets priser för 2007 delades ut i samband med årsfesten i februari. Conny och Diana gjorde en riktig show med igenklustrade (?) kuvert för att förhöja stämningen. Alla klubbmedlemmar hade chans att rösta, antingen via email, per telefon eller personligen i förväg, alternativt under TMOK-dagen.



## Årets Orienterare de nominerade är...



Ulrik Englund

Karin Skogholm



Johan Eklöv

### **Vinnare Karin Skogholm**

Tvåa i Stockholms "mästarjacka" med guld på natt-DM och silver på medel-DM.

### *Ulrik Englund*

Toppar "prispallen" och är etta av klubbens herrar på Sverigelistan.

### *Johan Eklöv*

Guld i stafett och silver individuellt vid VM i OL-skytte. Dessutom totalseger i Världscupen.



# Årets Ungdom de nominerade är...



*Olivia Olausson*



*Mikael Mellberg*



*Emma Käll*



*Lovisa Käll*



*Patrik Axelsson*



*Hanna Käll*

## **Vinnare Hanna Käll**

Hanna stod kanske för årets skräll när hon sopade hem en 15:e plats bland Sveriges bästa 15-åringar i USM. Även på hemmaplan har hon gjort många bra lopp som räckt till bl.a. en 4:e plats på natt-DM och en 5:e plats på medel-DM. Hon blev 6:a i UP och ligger 114 bland D16-tjejerna på Sverigelistan.

## *Olivia Olausson*

Olivia har varit flitig på både träning och tävling under året. Även hon sprang sitt första år i D14, men visade ingen respekt för svåra banor. Hon kom 35:a i UP. Bäst minns vi kanske hennes kämpainsats under Melkers Minne då hon vägrade bryta den långa och svåra slutsträckan i H16 trots att sista delen fick springas i mörker.

## *Mikael Mellberg*

Micke är den av ungdomarna som har tävlat allra flitigast i år, drygt 30 tävlingar har han hunnit med. Flera gånger har han varit på pallen i H14, men höjdpunkten var kanske ändå sjätteplatsen bland 110 anmälda i 25manna-korten. Han blev också 14:e man i UP.

## *Emma Käll*

Även Emma har utvecklats mycket under 2007, då hon gått från U-klass till D14 och förbättrat sin OL-teknik mycket. Hon tränar flitigt och är inte rädd för utmaningar, som till exempel när hon hoppade in som reserv i H16-laget på stafett-DM. I UP kom hon 26:a totalt.

## *Patrik Axelsson*

Patrik har gjort flera fina insatser i H16-klassen under året. Bland annat blev han 30:e på andra etappen av

O-ringen, där han totalt slutade på en mycket stark 61:e plats. Andra bra resultat är en tredjeplats på en etapp av Idre 3-dagars samt en 43:e plats på 25manna-korten. I UP blev han 49:a. Även inom OL-skytte har han visat framfötterna då han tog hem silvret i Stockholms kort-DM i en stor H16-klass.

#### *Lovisa Käll*

Innan året började hade Lovisa knappt sprungit orientering alls. Vid årets slut har hon etablerat sig som en stabil löpare i D14, där hon dessutom har ett år kvar. Hon plockade UP-poäng i flera tävlingar och blev 27:a totalt i UP. Lovisa är även mycket flitig på träningarna.



## Årets Lopp de nominerade är...



Sonja Mellberg

Hanna Käll



Per Forsgren



Diana Sarmiala

#### **Vinnare Diana Sarmiala**

För skrällsegern i D21 på DM medeldistans.

#### *Hanna Käll*

En utmärkt 15:e plats i D15 på USM på Gotland.

#### *Per Forsgren*

För sitt kanonlopp på Jukolas fjärde sträcka. Plockade 59 platser med den 27:e snabbaste tiden på sträckan.

#### *Sonja Mellberg*

Ett topplopp i ungdomsseriens regionfinal (södra Stockholm) resulterade i en överlägsen seger i D10.



# Årets TMOK-are de nominerade är...

**Lasse Stigberg**



**Per Forsgren**



**Åke Samuelsson**



**Elsa Törnros**



**Helen Törnros**



## **Vinnare Elsa Törnros**

För sitt arbete med att skapa en fungerande ungdomsverksamhet inom TMOK. Äntligen finns en gemensam grupp med både Tumba- och MIK-ungdomar.

## **Lasse Stigberg**

För sitt arbete med 25manna. Uppmärksammas som ideell ledare i DN.

## **Per Forsgren**

För allt arbete med banläggningen till 25manna.

## **Åke Samuelsson**

För att han gör det möjligt för oss att springa och bli fler genom sitt arbete med markägare, naturvårdare och Idrottslyftet.

## **Helen Törnros**

För sitt arbete med att hålla ordning på sekretariatet på 25manna.

## 40:e HÖST ÖST-RESAN 2007

*Det är sent en gråruskig kväll i slutet av oktober. Östberlins grå siluetter hukar i duggregnet när lokaltåget skakar fram. Jag är på väg mot ett billigt motell i stadens yttersta utkanter. Vilken underbar start på en semester.*



Efter en frukost av det slag som man förväntar sig på ett billigt östtyskt motorvägs-motell så bordar jag HöstÖstbussen – mitt hem de närmsta tre veckorna. Avfärden är tidig så att vi ska hinna i tid till den första tävlingen – i Tjeckien. Strax före gränsen slår vädret om. Duggregnet blir till snö, och snön ligger decimeterdjup på marken. Kort senare når vi tävlingsplatsen i en liten dal, inklämd mellan sandstensklippiga sluttningar.

H21-banan som inte mätte mer än knappt 8 km visade sig tuffare än anat. Klippområdena var labyrintartade och branta, endast två tjeckiska löpare lyckades navigera rätt och ta sig under 10 min/km. Efter en

del förvirring lyckades jag ändå hyfsat – men fick lida dagen efter för att jag tog ut så mycket kraft i backarna.

Morgonen därpå när jag gäspande steg av bussen i den kyliga morgonsolen hade vi redan passerat Slovakien, där vi sovit några timmar, och var nu nära Miskolc i norra Ungern. Här arrangerades en stor världsrankingtävling i närheten av områdena där VM går 2009. Banan var inte att leka med. 16.5 km i starkt kuperad terräng med mycket djupa cirkelrunda gropar, mycket grönt och stenig botten. Redan med 5 km kvar gick jag på knäna. Vid varvningen med 2 km kvar stapplade jag. Den sista kilometern var bara fruktans-





värd. Som tur var fick jag hjälp med att få i mig tre tallrikar härligt värmande gulasch från serveringen. Så sakteliga kom livet tillbaka till min stela kropp.

Så rullade bussen söderut över pusztans slätter. Vi korsade gränsen in i Rumänien – nu EU-land, så passagen gick mycket smidigare än förr i tiden. I de rumänska bergen kom snön, och vid vår sena ankomst till Sibiu visade sig staden från sin gråaste sida. Vår tävling var ytterligare en lång körning söderut, i en skidort strax norr om Bukarest. Och skidor var vad som skulle ha behövts. Den starkt kuperade bokskogen var täckt med 3-4 dm härlig blötsnö. Tack vare fin skog och ett bra arrangemang blev det ändå en positiv upplevelse.

Resan mot Svarta Havets stränder i Bulgarien framför oss var lång. Redan när vi blytturistade vid Ceaucescus gigantiska palats i Bukarest

hade det mörknat, så när vi till slut nådde vårt strandhotell var det inte långt till gryningsljuset väckte oss. Vi skulle ju springa en strandsprint i sommarvädret innan frukost. Dessutom skulle vi hinna en medeldistans innan lunch. Så, helt enligt planerna checkade vi ut från vårt hotell ca 7 timmar efter ankomst, och hade då hunnit med två tävlingar och tre måltider.

Lika fort gick det då inte att komma till Istanbul. Nu lämnade vi ju faktiskt EU och fick en första föraning av vad som skulle vänta i gränspasseringarna. Strax innan gryningen mötte oss denna kaotiska storstad med sin blandning av österländsk mystik och västerländsk modernitet.

Några timmar efter ankomst så stod jag på startlinjen för första etappen på Istanbuls 5-dagars, en kuperad långdistans. Ytterligare någon minut senare hade jag missat första kon-



trollen med flera minuter och veckan kändes förstörd.

Trots allt rullade etapperna på. En trevlig sprintetapp följdes samma kväll av en natt-sprint i bazaarerna – en annorlunda superteknisk upplevelse med en karta i två plan. Etapp fyra var en rejält kuperad taggig medeldistans. Efter den anslöt Sofia, Diana och Lars. Så Sofia får berätta om andra veckan.

### *Per*

I år hade man bestämt sig för en resa, med utgångspunkt från Göteborg, runt Svarta havet. Tyvärr ligger några stökiga delar av Georgien i vägen så resan fick gena över Svarta havet mellan Trabzon i Turkiet och Sochi i Ryssland (där för övrigt OS skall hållas 2014).

Men för min egen del började resan, efter en flygtur, i Istanbul. Underbart att komma ner till ett 20-gradigt och

ljusst Istanbul från vårt oktobermörker. Resan började med lugnt strosande i Istanbuls gamla delar, mycket vackra. Till skillnad från andra städers mindre trevliga råttor och hundar var den här staden full med fina katter som strök omkring. Av någon anledning blev de extra närgångna och keliga om de såg att man åt på något.

Så klart var jag inte i Istanbul enbart för att kela med katter. Passade också på att springa sista etappen i Istanbuls 5-dagars. Ett mycket trevligt och välarrangerat 5-dagars som istället för att ha en vilodag körde etapp 2 och 3 på samma dag. Jag åkte ner någon dag för sent för att få uppleva den 3:e etappen som var en mycket uppskattad nattsprint-orientering i de gamla basarerna. Något för er som gillar annorlunda orientering, intensiv stadsorientering fast i två plan med en karta. Kontrollerna på det övre planet var

ritade med gröna ringar istället för röda.

Resan gick vidare direkt efter 5:e etappen, nu mot Ankara. Här körde vi det relativt vanliga upplägget för HöstÖst med sprint kl 8 på morgonen, tillbaka till hotellet för frukost, iväg till en medeldistanstävling, tillbaka till hotellet för dusch och lunch å så in i vår kära buss för vidare resa.

Ett dygns stopp i den trevliga staden Niksar där man bjöd oss underbart god mat. Bland annat en väldigt god gryta gjort på köttbitar och aubergine. Aubergine brukar inte tillhöra mina favoritgrönsaker men den här smälte i munnen. Helt underbart god!

Det var efter Niksar det riktiga Höst-Öst egentligen började. HöstÖst är en resa där man inte kan räkna med

att allting ska flyta på smärtfritt hela tiden. Problem blir det och de är till för att lösas. Denna gång var det gula bussen som blev trött. Med dåliga fläktremmar och ett vattenkäril som kokar går det inte så fort, till slut säger det poff och så står man där utan att komma vidare. Tur för mig var att jag åkte i andra bussen. Vi fick visserligen hjälpa till att leta fläktrem, dock utan framgång, men kom fram till hotellet i Igdir vid 2-3-tiden.

Nu började resans kaosdygn skulle man kunna säga. Det var från början tänkt att en buss skulle åka genom Azerbadzjan och en direkt till Iran. På lite olika sätt lyckades dessa resor trots enbart en buss. Folk tog sig fram med turkiska linjebussar, taxibussar och diverse fordon. Efter utflykter åt olika håll och långa gränspassager kunde vi så småningom förenas (även gula bussen) i





Iran. Jag tror att vi vid något tillfälle var spridda på så många som åtta olika transporter och människor befann sig i tre olika länder.

I Dowladabad fick vi möjlighet att springa sprintorientering på en karta ritad från Google Earth. Hela byn var ute och hejade när vi kutade omkring i gränderna med slöja och långärmat. Det var lite varmt att springa med slöja men stämningen i byn var fantastisk. Jättemånga nyfikna människor som fick kartor så att de kan springa orientering själva också.



*Orientering i slöja*

På grund av att länderna i den här trakten inte har så lätt att komma överens kunde vi nu inte ta den bästa vägen geografiskt sett från Iran till Yerevan i Armenien utan var tvungna att korsa några berg på 2-3000 meter. Peo Bengtsson som håller i resan hade beräknat att vi skulle kunna åka ungefär 80 km/h i snitt. Tänk er det på serpentinvägar med stora turistbussar. Så klart gick inte tidsplanen riktigt i lås utan vi kom fram kl 14:30 på eftermiddagen istället för kvällen före. Vår snitthastighet var ungefär 30 km/h.

Full fart vid framkomst med sprintorientering i stadsparken. Skoj och fullt med mediauppmärksamhet. Inte mindre än 4 olika TV-kanaler var på plats.

Dagen efter fick vi komma ut i riktiga skogen igen, en underbar bokskogssluttning med en del klurig kurvbild. Lunch på en skogsbruksskola med hemlagade delikatesser och strålande solsken. Tänk om man

skulle ha det så efter varje tävling.

Georgien var nästa destination. Tblisi en underbart vacker stad med gamla fästningar och vallgravar, men tyvärr en helt galen befolkning. Enligt Lonely Planet blir 20% av besökarna rånade här, vi klarade oss dock. På vår nästa destination Kutaisi fick vi bo i ett sanatorium från 50-talet. Huset var byggt då och sen hade man inte gjort något åt det. Känslan var som jag kan tänka mig att det är att bo på spökslott. Massvis med stora salar och långa korridorer. Söndriga fönsterrutor lite här och där och inte så mycket belysning.

Här fick vi möjligheten att springa i den björnbärstätaste skogen jag hittills upplevt. Man kan säga att jag var taggad i dubbel bemärkelse den här dagen. Lyckades springa ifatt Per med en minut till första kontrollen, fastnade lite senare i ett taggbusk-område för att så småningom komma ifatt igen. Tog en härlig seger i vår interna tävling, fick dock kosta på mig zebrarandiga ben. Man kan fortfarande i skrivande stund (ca

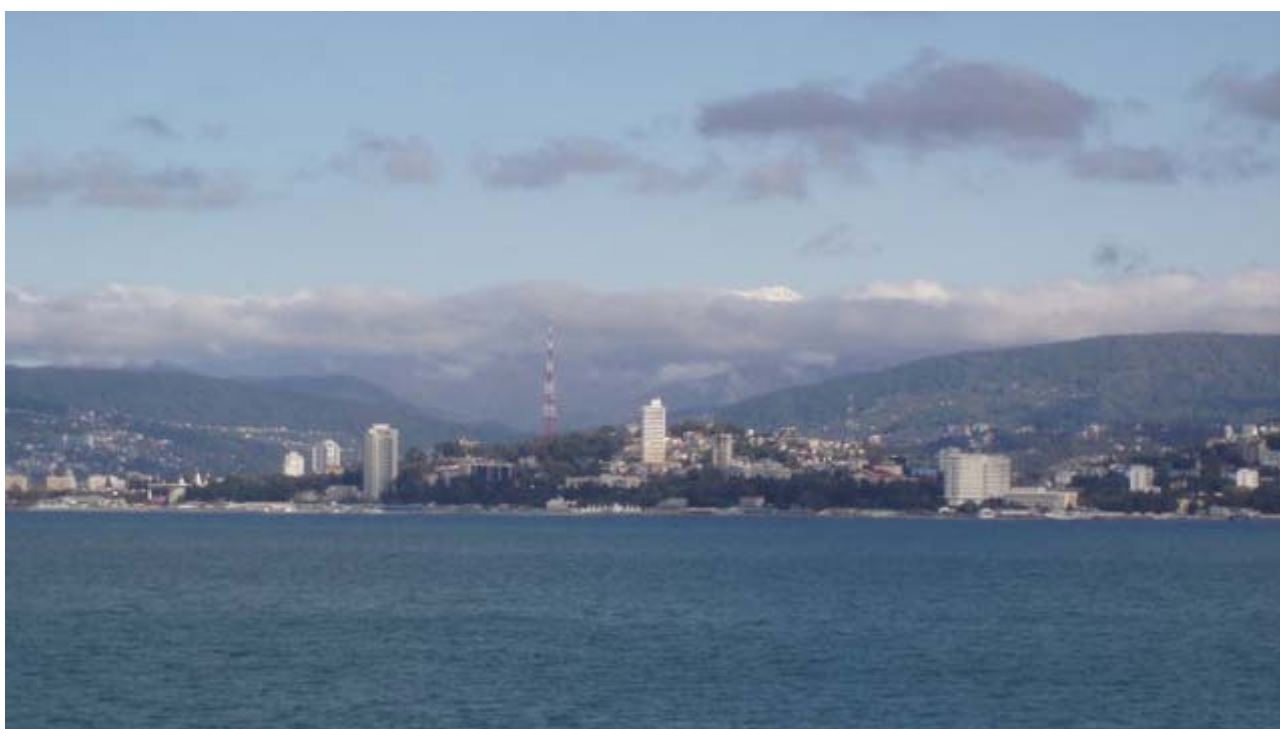
2 veckor senare) ana ränderna på benen. Tur att det är långt till badsäsongen.

Hade en hejdundrade rolig fest sista kvällen i Georgien och sen återstod bara en massprint och resa till Trabzon för hemresa med flyget till trygga Sverige.

**Sofia**

Nu tar Per över pennan igen

Efter att ha tagit farväl av de som lämnade oss i Trabzon så tog vi kvarvarande oss genom ösregnet till färjan. Denna var en rätt sliten mindre förtroendeingivande ryskägad sak som hette Pnomh Penh, utflaggad till Marshallöarna. Många timmar försenade kastade vi loss och stävade mot blivande vinter-OS-staden Sochi. När morgonen grydde så dök Kaukasus mäktiga snöklädda toppar upp vid horisonten och vi såg snart vårt mål. Tyvärr fick vi hela dagen njuta av utsikten över staden, bergen och den georgiska utbrytarrepubliken Abkhazien som ligger alldeles söder om staden. Anled-



ningen till denna fördröjning var att vi inte fick någon kajplats. När vi efter skymningen äntligen tagit oss in i kaj var nästa problem att få av bussen - den var inpackad i tonvis med frukt, det tog fram till tre på natten innan vi fick den av båten. De lopp som var planerade i Ryssland blev därför reducerade till en natt-sprint på Sochis strandpromenad.



*Bussar inbäddade i fruktlådor*

Följande dag tillbringades helt i bussen. Vi följde Svarta Havets norra strand tills vi kom till det sund som förbinder Azovska sjön med Svarta Havet. Där väntade ytterligare en kort färjetur, omgiven av två oändligt långa tullkontroller. För övrigt så var det här en svår storm ett par dagar senare sänkte ett par lastfartyg - tyvärr ej vårt stora hatobjekt färjan Pnomh Penh. Som vi nu var vana vid så anlände vi sent på natten till vårt hotellkomplex vackert beläget på Krims bergssluttningar med utsikt över havet.

Morgonen bjöd äntligen på lite orientering igen. En innan-frukost - sprint skulle det vara. Banan var visserligen tätortsnära men terrängen grön och tvärbrant. Det

var kallt och lite småregnigt och motivationen tröt efter ett par missar. Sedan var det tillbaka till bussen för nästa maratonresa. Vi nådde mytomspunna Odessa i skymningen, snabbturistade där i de berömda trapporna och kastade i oss lite kvällsmat innan resan fortsatte mot Moldavien.

En komplicerande faktor är att i den strimma av Moldavien som ligger mellan floden Dniestr och Ukraina, så stod en brigad av Röda Armén under ledning av Aleksander Lebed när Sovjet rasade samman. Dessa trupper bidrog till att det ryssdominerade Transnistrien aldrig accepterade moldaviskt styre (tvärtom så har de väl egentligen aldrig lämnat Sovjetunionen). Istället bröt ett inbördeskrig ut. Sedan länge råder tack och lov vapenstillestånd, men i Transnistrien råder stalinistiskt diktatur och en genomresa kan bli dyr för utlänningar. Därför tvingades vi till en omväg söder om Transnistrien. Detta tog tid. Klockan hade nog slagit fem på morgonen när vi äntligen fick middag och kunde krypa till kojs, alldeles invid floden Dniestr och med en gränspostering i närheten.

Denna uppladdning var kanske inte optimal för vad som komma skulle - de moldaviska mästerskapen på ultralång distans. Tack och lov mätte banan endast 16 km, och terrängen var underbart löpbar bokskog med inte alltför brutal kupering. Riktigt roligt var det - åtminstone de första 90 minuterarna, men med så kul orientering så höll motivationen mig igång och jag nådde till slut en fjärdeplats.



Naturligtvis följde ännu en lång bussresa på detta. Nu till Yuri Omelchenkos hemstad Chernivtsy, alltså åter in i Ukraina. Även om resan gick oförskämt bra så missade vi middagen då den lär ha stängt någon gång vid 01:00. Morgonen mötte oss sedan (alltför tidigt) med riktigt ruskväder.

Eftersom jag sprungit här tidigare visste jag vilken underbar terräng som väntade - sluttande bokskog med massor av små kurvdetaljer och gamla skyttegravar med delvis begränsad sikt. Den som tror att kontinental terräng är lätt har aldrig besökt denna del av världen. Trots positiv inställning började nu trötthet i ben och kropp ta överhanden och farten på slutet av banan var sannerligen inte hög.

Nu var det bara spurten kvar av resan. Genom tilltagande snöfall korsade vi sent på natten gränsen in

till Polen och EU och nådde innan gryningen Kraków som visade sig från sin sämsta sida - djup blötsnö och slask. När klockan ringde någon timme efter läggdags så beslöt jag - i samråd med mina ben att istället ta chansen att bese denna vackra stad - så loppet fick vara. Tråkigt sätt att avsluta, men nu hade jag fått tillräckligt med orientering för ett tag.

*Per*



*Per - HöstÖstlegendarernas ordförande*

Fotograf Georg "Jojje" Larsson (gäller de flesta bilderna i reportaget)



## Orientering i Grekland, Albanien och Italien

*"Vi ordnar ett speciellt "tour"-program för er som gärna vill kombinera orientering med en social resa till intressanta, historiska platser. Denna resa passar både för den aktiva orienteraren och medföljande/turist som gillar kulinariska upplevelser, nya spännande platser och trevlig samvaro."*

Den säljande texten på PWT-Travels hemsida lockade Staffan och mig att följa med på deras februariresa till Medelhavsområdet. På 11 dagar hann vi med att besöka Grekland, Albanien och södra Italien. Det var nästan 100 personer främst från Norge och Sverige, och det visade sig att vi snarast bidrog till att sänka medelåldern.



*Helen och Staffan på MOC-Tour*

Resan kunde ha börjat bättre, dimma i Frankfurt medförde att vi blev försenade och missade anslutningsflyget till Aten. Resultatet blev att vi kom fram till Aten efter midnatt istället för i god tid till midnatten.

Resan inleddes annars mest med turistande. En dag ägnades åt Aten, bl a med guidning vid Akropolis. Nästa dag åkte vi buss från Aten till Korfu, via Korint och insåg att det finns gott om berg och krokiga vägar i Grekland. Det var mörkt innan färjan kom fram till Korfu och

bussarna hade vissa problem med att hitta fram till hotellet.



*Uppbyggnad av TC i Korfu stad*

Vår första orientering ägde rum först på resans fjärde dag. Det var en stadsorientering i Korfus gamla kvarter och påminde om att orientera i Gamla stan. Alla sprang samma bana och klasserna var i princip Yngre och Äldre damer respektive herrar där gränsen gick vid 65-70 någonstans. För en gångs skull kunde jag alltså känna mig ung.

Efter dusch på hotellet och en snabb mottagning med borgmästaren åkte vi med en chartrad båt till Albanien. Passkontrollen innan vi åkte tog ca en timme och vi trodde då att vi klarat av det jobbiga. Men nej, så lätt skulle det inte gå, passkontrollanterna i Albanien var mycket nitiska och skulle skriva av alla uppgifter i allas pass på flera ställen (trots att de redan fått en lista med all information). Drygt två timmar tog det att släppa in 100 personer.



Bussresan från färjan till Tirana var ca 30 mil, vilket inte lät så farligt, men det tog ca 7 timmar att åka. Första timmen var det små serpentinvägar över ett bergspass. Sedan blev det tyvärr mörkt och vi såg inte så mycket mer av landet, men vägarbeten hade de gott om. Först runt midnatt kom vi fram till hotellet och den hägrande middagen. Jag tror aldrig att jag sett snabbare servering, personalen ville säkert hem och sova efter att ha fått vänta i timmar på oss.

(Kändes som om det var lite HöstÖst-stuk på den här dagen, om än i liten skala.)

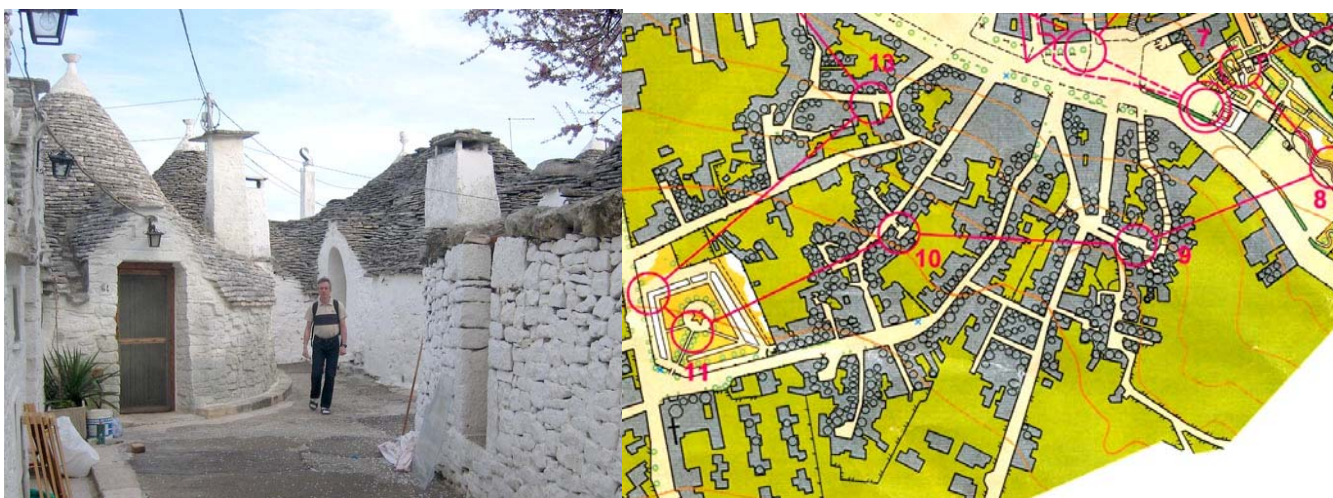
Vi bodde vid Tiranans paradgata och på morgonen gick vi i samlad tropp till en skogspark där nästa orientering gick av stapeln. Den annonserades ut som den första orienteringstävlingen i Albanien (vilket nog Per Forsgren har synpunkter på) och uppmärksammades av albansk TV. De hade ett flera minuter långt reportage på kvällen, vilket vi t o m råkade få se under vår middag. Terrängen var öppen och ganska kuperad så det liknade mest en skogssprint. Vår resa bidrog med de flesta deltagarna, men de hade även seniorklasser och några ungdomar som sprang.



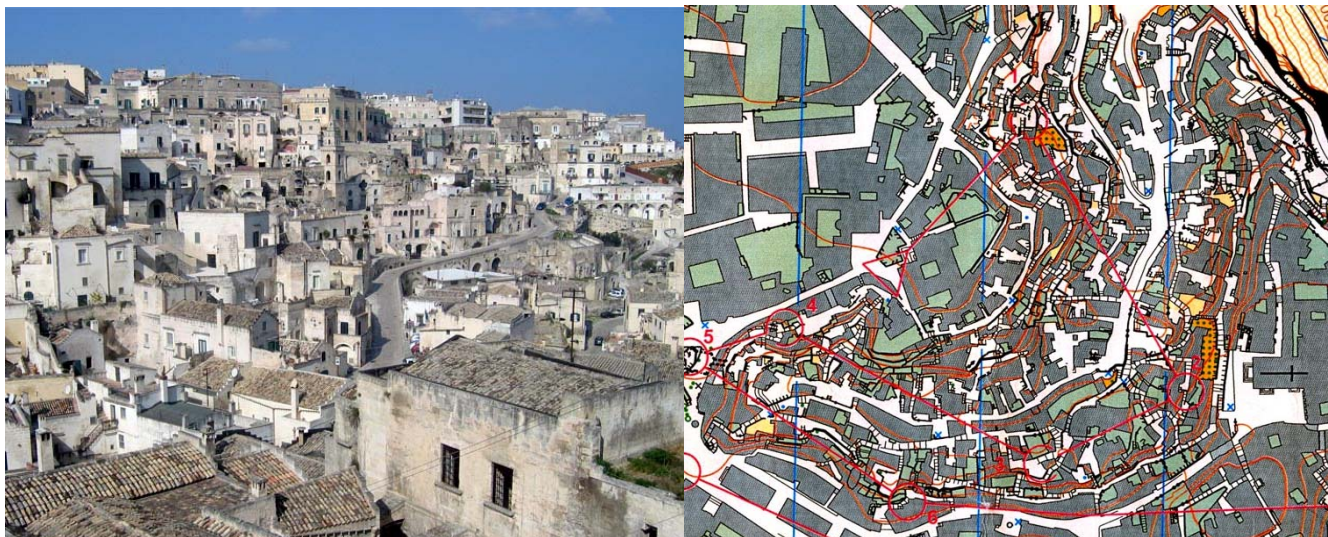
*Orienteringsterrängen i Albanien*

Efter lite sightseeing i Tirana var det dags att åka några mil till kusten för att ta nattfärja över till Bari i Italien. På väg till vårt hotell i Policoro stannade vi i en otroligt charmig by, Alberobello, för vår tredje och sista tävling på vår sk MOC-tour. Ganska klurig stadsorientering (samma bana som PWT haft en gång för eliten) på en karta utan meridianer eller skala.

Det var skönt att komma fram till hotellet på kvällen och äntligen packa upp lite kläder efter sex dagar på resande fot. Nu skulle vi stanna här resten av resan.



*Charmiga Alberobello, alla ringar på kartan markerar ett hus med runt, toppigt tak.*



*Slingrigt med många trappor i byn Matera*

Tre-dagarstävlingen MOC, Mediterranean Open Championship, skulle börja på torsdagen, men vi hade en fulltecknad dag även på onsdagen. Vi besökte två charmiga byar, Matera och Ginosa. Matera var platsen för Park World Tour finalen 2002 och vi fick varsin karta med banan på för att gå kartpromenad om vi ville. Helt klart den svåraste stadsorientering jag sett. Byn bestod mest av smala slingrande gränder med många trappor och murar. Husen var i många fall uthuggna ur berget.

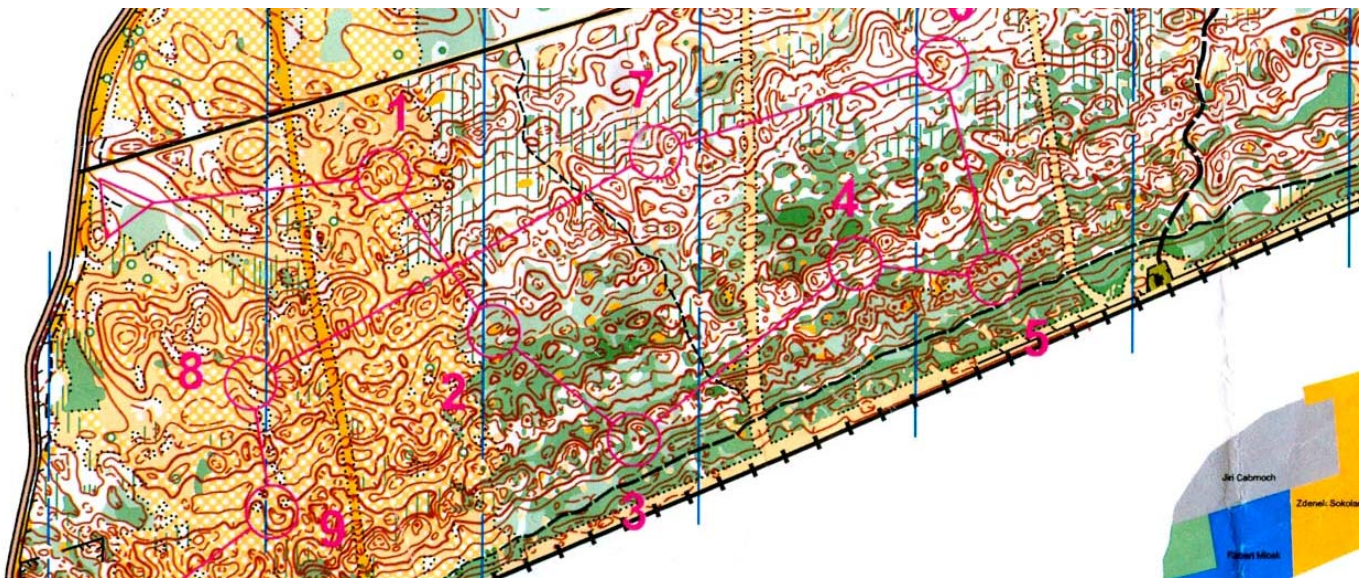
På eftermiddagen var det en arrangerad träningsstävling i Ginosa, som också varit plats för en PWT-tävling. Vår grupp valde att köra träning utan

tidtagning för att inte bli för sena. Staffan hade drabbats av förkylning och stod uppe i byn och tittade på när vi andra missade en kontroll på slutningen på andra sidan den djupa ravinen. Bitvis var det mycket svår orientering.

Nu hade det dykt upp diverse andra orienterare. Järfälla hade ett stort gäng på träningsläger, och det fanns även ganska stora norska och finska grupper. På tredagarstävlingen deltog över 300 st och de stora stjärnorna var Thierry Gueorgiou och Francois Gonon. Det kändes som en riktig tävling och det fanns betydligt fler klasser och framför allt flera olika banor.



*Orientering i djup ravin i Ginosa. Kan ni hitta kontroll 6 och 7?*



*Staffans bana på andra etappen av MOC. Riktigt svår orientering*

Första etappen var en stadsorientering i byn Oria, följt av två etapper i skogar nära havet. Andra etappen hade den klart svåraste orienteringen och Staffans bana var riktigt utmanande. Tack vare vår träning i Spanien förra året så gick det ändå ganska bra. Den här dagen var också en av de varmaste så t o m jag sköljde av mig i havet efter tävlingen.



*Lite solbadande vid havet*

Sista etappen var på gångavstånd från vårt hotell och det var riktigt skönt att inte behöva passa en massa tider utan att ha lite tid att ta det lugnt på eftermiddagen.

Vi hade hela resan med oss Nicola Manfredi (trubadur/entertainer) och han underhöll även vid tävlingarna. Hans specialskrivna sång om orientering är helt klart värd att lyssna

på. Underhållande och imponerande var också den finske speakern som pratade italienska, engelska, norska, svenska och finska obehindrat. Alla etapperna avslutades med prisutdelningar med en massa "höjdare" närvarande, t ex politiker eller IOK-delegater.

Sista dagen var det tidigt avfärd för att norrmännen skulle hinna med sitt flyg från Rom. Halv fyra på natten gick bussarna från hotellet. Vi som skulle till Stockholm hann åka in till Rom och ströva omkring några timmar innan vårt flyg gick.

Det blev förstås en hel del väntetider när 100 personer i två bussar skulle hållas ihop hela tiden. Det kunde också varit lite mer orientering i skogar och lite längre banor. Jämfört med förra årets träningsläger i Spanien fanns det även några fördelar. Resan tog oss till spännande platser som vi knappast hittat på egen hand och vi träffade många nya trevliga människor. Likheten är att det är underbart att den här årstiden komma ner till solen och värmen och springa orientering utan underställ.

***Helen***

# TMOK-dag och årsfest

*Efter ett par års uppehåll var det äntligen dags för både en TMOK-dag och årsfest. Dessutom samma dag som Tumba-Mälardalens årsmöte så det blev en riktig heldag.*



*Arrangörerna har genomgång av femkampen*

Dagen började med en femkamp och deltagarna delades upp i lag. Varje lag fick en karta med kontroller på och vid varje kontroll var det en gren. Grenarna var följande:

- Pilkastning på en uppritad orienteringsbana. Det gällde att först träffa startpunkten, därefter kontroll 1 etc för att slutligen träffa målet.
- Därefter var det skidorientering av lite annorlunda slag. Fyra personer på ett par skidor skulle gå runt en bana och stämpla vid ett antal kontroller.
- Pussel i storformat var nästa uppgift. Varje person i laget fick några pusselbitar som skulle läggas till en bild föreställande TMOK-orienterare. Verkar lätt, men man fick inte prata eller byta bilder med varandra.



*"Skidorientering"*



*Pussel i stort format*



*Ett av de kämpande lagen*

- Fotoorientering där vi fick ett papper med foton på detaljer av husen vid Harbrostugan. Det gällde att hitta dessa i verkligheten och skriva ner vilken bokstav som fanns på den tejpbit som utgjorde kontrollen.
- Den femte grenen var att sätta upp vårt nyaste vindskydd på tid. Verkar inte alltför svårt, men i den kyla som rådde var det allt annat än lätt. Fråga vår nye ordförande hur det gick!

I femkampen kunde man även skaffa extrapoäng genom att samla ihop diverse saker från en lista. Uppfinningsrikedomen var stor, det enda



*Mia beskrev fotoorienteringen*

de flesta lagen gick bet på var en ny medlem, men ett lag klarade t o m detta.

Vilket lag som vann har jag helt glömt bort, men det var inte det viktigaste.

Efter femkampen var det fika och fiskdamm och sedan fanns det alternativa sysselsättningar. En del valde Tumbas årsmöte, andra spelade spel. Direkt efter Tumbas årsmöte följde årsmötet för TMOK. Jag tror att det var lite fler medlemmar där än förra året, även om en del valde att åka hem för att göra sig fina inför årsfesten.



*Vindskyddsresning på tid var inte lätt i kylan*



*God mat dukades upp på årsfesten*

Arrangemangsgruppen hade lagt ner mycket möda även på årsfesten som lockade över 30 personer. Kvällen innehöll en god middag med tre rätter, diverse tävlingar och prisutdelningar.

Mitt i middagen kördes vi ut i kylan för en tipspromenad runt stugan. Alla frågorna handlade om TMOK på något sätt och det var en klar fördel att ha Per Forsgren i sitt lag. Jag tror att han klarade alla frågor på egen hand.



*Conny, Lars, Eva och Camilla på tipspromenad*



*Thomas E delade ut KM-cup-priserna*



*Stort engagemang vid byggandet*

En annan mycket populär tävling gick ut på att bygga olika byggnadsverk med hjälp av geléhallon och tandpetare. Arkitekten Elsa var domare och utsåg stadshuset till vinnare som det bästa genomförbara förslaget. Hedersomnämning fick bli berg- och dalbanan med omdömet: innovativt och spännande, men tyvärr ogenomförbart.



*Berg- och dalbanan fick hedersomnämning*

En musiktävling hann vi också med. Det gällde att känna igen mer eller mindre kända melodier efter att ha hört några korta snuttar.

Efter middagen var det mycket "Singstar" på programmet. Många tog chansen att försöka sjunga rent med varierande framgång.

Festkommittén bestod av Joakim, Elsa, Mia, Linnea och Anders K och de gjorde ett jättebra jobb med att få till en rolig TMOK-dag inklusive årsfesten. Stort tack från oss alla som var med.

**Helen**



*Emma och Anders möter varandra i "Singstar"*

# Tumbaträffen



*IFK Tumba SOK arrangerade en långdistanstävling vid Hacksjön den 19 april. Tack vare den försenade utgivningen av TriangelTajm får vi här med ett pinfärskt bildreportage från tävlingen.*



*Parkering på flygfältet*



*TC på Hacksjöbanan*



*Upploppet sett från mål*



*Uppdukat i markan inför anstormningen*



*Conny och Staffan tävlingsledare resp kontrollant*



*Karin och Ann-Britt i sekretariatet*





*Publik intill upploppet*



*Sjukvårds-Magnus*



*Eva och Emelie lekte i barnpassningen  
Ingegerd och Carina basade för infon  
Duschen såg skön ut i solskenet*



*Conny har prisutdelning*

*Resultaten var intressanta tyckte 7:an Emma*

# TMOK ungdom



*Nu har vårens orienteringsverksamhet dragit igång på många olika håll, så även på ungdomsfronten.*

I skrivande stund är jag just hemkommen från vårens första läger. 13 ungdomar från våra både yngre och äldre grupper har tillbringat helgen i Nyköpings klubbstuga. Träning, 5-kamp, inomhusorientering och såklart en hel del lekar och upptåg stod på programmet.

Som avslutning på helgen deltog vi i Måsenstafetten, där HD10-orna sprang runt med hela laget innan vi hann blinka, D14-tjejerna tog sig runt alldeles för svåra banor och båda våra 16-åringar provade vingarna i klubbens seniorlag. En lyckad avslutning på en rolig helg!

Ungdomarnas upplevelse av lägret hoppas jag att ni får läsa om på annan plats i tidningen.

Även på träningsidan har verksamheten kommit igång ordentligt. UNG 13-16, gruppen för ungdomar i TMOK mellan 13 och 16 år, har ju haft träningar även under vintern, främst i form av löpträning, men går nu över till mer orienteringsteknik.

En måndag i mitten av mars var det uppstartsträff i Puckgränd, MIKs klubblokal. Där bjöds det på en nattsprint med inslag av ultrasprint på vår relativt nyproducerade karta över parken Lugnet.

Varje tisdag framöver kör nu gruppen teknikträningar på samma plats som klubbens äldre löpare. En hel del tävlande står också på programmet.

**Elsa**



*En del av UNG 13-16gänget vid Måsenstafetten  
Matilda, Olivia, Helen, Lovisa, Micke Hanna och Emma*



## Orienterande barn och föräldrar i Mälardalen!



Den 14 april startade vårens ungdomsträningar i MIK, med både nybörjar- och fortsättningskurs för barn mellan 8 och 12 år. Som vanligt håller vi till i Gröna stugan i Skärholmen. Parallellt med ungdomsträningen har vi även en kurs för föräldrar som själva vill testa orientering. Mer information hittar ni på ungdomssidorna på webben, [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu).

Vi kommer också att vara med på några tävlingar och ett roligt läger. Mer om detta berättar vi såklart när vi ses!

Vi tar även tacksamt emot hjälp med skuggning, uthängning, inritning, etc. Kontakta någon av ungdomsledarna om du kan hjälpa till!

### **Ungdomsledarna i MIK**

Elsa Törnros           420 340 92  
Staffan Törnros       646 16 32  
Maria Lindstrand     073 762 44 57



Datum	Aktivitet	Samling
Måndag 14/4	Träning: karttecken	18:00 Gröna stugan
Måndag 21/4	Träning: tumgreppet	18:00 Gröna stugan
Måndag 28/4	Träning: kompassen	18:00 Gröna stugan
Måndag 5/5	Träning: kluriga kontroller	18:00 Gröna stugan
Måndag 12/5	Träning: inför tävlingen	18:00 Gröna stugan
<i>Tisdag 13/5</i>	<i>Tävling: ungdomsserien</i>	<i>info kommer</i>
Måndag 19/5	Träning: vägval	18:00 Gröna stugan
<i>Torsdag 22/5</i>	<i>Tävling: ungdomsserien</i>	<i>info kommer</i>
Måndag 26/5	Träning: gena/snedda	18:00 Gröna stugan
<i>Fredag 30/6 – söndag 1/7</i>	<i>Läger</i>	<i>info kommer</i>
Måndag 2/6	Träning: rita karta	18:00 Gröna stugan
Måndag 9/6	Avslutning	18:00 Gröna stugan

*Snart är det åter dags för en vår full av orienteringsträningar och tävlingar.*

Ungdomarna har inte legat på lat-sidan under början av året, utan vi har kört väderanpassad ol-träning. Vi har under vintern haft tre träningar och eftersom det inte varit snö har vi kunnat köra ol-träning på barmark. Första träningen var orienteringsbana. Sedan har vi bla kört vika kartan stafett, höjduvesstafett, definitions-ol och minnes-ol. Vi har avslutat de båda andra gångerna med att gemensamt skapa ett landskap. Vi är inte helt klara, men vi kommer att använda landskapet mer under våren.

På Lucia ordnade Jenny och Ronja luciatåg där alla som ville fick vara med. En trevlig och uppskattad tradition. I år var Ruben, May, Ellinor, Moa, Mikaela och Isabelle med. Ett extra tack till Emma och Helén som hoppade in i sista stund.

Vid två tillfällen under hösten har man även kunnat beskåda de höjder

som ungdomarna gjort i lera i Harbro. Alla har fått olika höjder på papper som de sedan skulle göra i lera. Många fina alster blev det!



*Ellinor och Isabelle beundrar höjderna*

Vårens fortsättningskurs startar måndag 31 mars kl 18 i Harbro. Första gången kommer det även att vara föräldramöte kl 18,45. Nybörjarkursen startar måndag 14 april (se separat inbjudan)

**Camilla och Lotta**



*Luciatåg i Harbro med Ruben, May, Ellinor, Moa, Mikaela och Isabelle, förstärkta med Emma, Helen och Jenny*

## Nybörjarkurs i orientering hos IFK Tumba SOK

Vi kommer under våren att starta en nybörjargrupp i orientering

Start: 14 april

Tid: Måndagar 18-19.15

Plats: Första gången är vid Harbrostugan  
Därefter på olika platser i Tumba och Salem

Anmälan senast 7 april

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta:

Camilla Svensson 532 505 71

[Camilla\\_svensson81@hotmail.com](mailto:Camilla_svensson81@hotmail.com)

Lotta Östervall 532 530 69

[c.ostervall@telia.com](mailto:c.ostervall@telia.com)

**Ledare sökes! Hör av dig!**



*En bild från en av fjolårets ungdomsaktiviteter*

## Ungdomsläger i Nyköping

*Dagen började med att vi klockan nio hade samling i Tumba. Helen From och Olivia åkte i vår bil. Vi skulle bo i Nyköpings OKs klubbstuga, det var ett väldigt stort hus för att vara en klubbstuga, men när vi kom dit så var några i klubben redan där, de hade åkt från Vårberg och kommit dit tidigare.*



*Matglada ungdomar på läger*

Eftersom tävlingen på lördagen blev inställd på grund av snö hade ledarna istället gjort orienteringsträning till oss. Först var det linjeorientering, Mats sprang först och stannade efter ett tag, då skulle vi veta var vi var. Sedan var det lite plock orientering och en bana. Det var jätteroligt och gick bra. De yngre ungdomarna sprang en lättare bana än vi äldre.

När vi hade duschat och ätit så försökte jag (Emma), Lovisa, Hanna och Micke göra en inomhusbana, det var väldigt svårt eftersom huset hade så många och krångliga rum. Vi stegade omkring i rummen och gjorde

vårt bästa men efter en skiss gav vi upp och lämnade över jobbet till Jocke.

Medan Jocke satte ut de väldigt svåråtkomliga kontrollerna så körde vi en liten femkamp. Det var olika övningar med både orientering och annat, som stövelkast, man skulle överföra en karta till en annan, foto-memory mm. Till det delades vi in i olika grupper, min grupp var: May, Helen och lilla Hanna, vi var ett riktigt vinnarlag, "Kompasserna" som vi hette. Men vi fick faktiskt inte veta vilka som vann.

På inomhusorienteringen var vi i samma lag plus två ledare, mitt lag valde Lotta och Camilla. Det svåra med orienteringen var inte vägen till kontrollen, det var att hitta tejpmed bokstäverna på, när det var en kontroll i en bokhylla fick man gå igenom varenda pärm för att sedan hitta tejpmed på en pärms sida.



*Emma, May och Fanny letar tejpmed*

På kvällen sen så gick vissa och la sig ganska tidigt (enligt mig och några andra), men jag, Lovisa, Olivia, Helen, Matilda och Micke hade bäddat i tjejernas omklädningsrum. Vi låg där i en klump och babblade på om precis allting och som alltid glömde vi bort att det var andra i huset så vi blev lite för högljudda. Mats fick banka på väggen innan vi blev riktigt tysta.

Nästa dag var alla i tjejernas omklädningsrum nära döden, men vi

lyckades rulla oss ut ur sovsäcken och packa. Nu efteråt förstår jag inte hur jag klarade det.



*Sonja och May spurtar på Måsenstafetten*

Den dagen skulle vi springa Måsenstafetten. Lovisa startade i vårt lag och Matilda sprang andra sträckan och jag sista. När en superarg Lovisa kommer i mål och säger att banan var jättesvår steg nervositeten. Matilda kom in på tjugosex minuter (sju minuter efter vinnaren) och jag stack ut på sista. Jag missade trean otroligt och sen var det inte roligt längre, Olivia kom ifatt mig och vi sprang banan tillsammans. När jag kom tillbaka hade de redan plockat ner målet. Jag var så arg att jag faktiskt skrattade. Det var nog inte bara jag som kände mig väldigt dålig den dagen, men det kommer andra tävlingar att ta revansch på. ☺

*Emma Käll*

# Vi behöver fler tävlingsfunktionärer!

*Våra moderklubbar, Mälarhöjdens IK och IFK Tumba SOK, ansvarar för planering och genomförandet av tävlingar. Utgångsläget är att varje moderklubb arrangerar sina egna tävlingar, men för större arrangemang som 25manna och 25mannakorten arrangerar klubbarna gemensamt.*

**Våra tävlingar är den viktigaste inkomstkällan och finansierar en stor del av ungdoms- och tränings/tävlingsverksamheten!**

Klubbarna är kända för bra arrangemang och har många duktiga funktionärer. Flera börjar dock komma upp i åldrarna och vi behöver förstärka arrangemangsstyrkorna för kommande års arrangemang.

Därför inbjuds du som är 15-90 år att under hösten delta i någon (eller båda) av följande kurser.

Inga speciella förkunskaper behövs.



*Funktionärer efter MIK-korten 2005*

## Banläggarkurs

Målet är att få minst tre nya banläggare per klubb som kan lägga banor för en nationell tävling. Förmodligen kommer vi att använda StOFs ordinarie kurser.

## Kurs för tävlingsfunktionärer

Målet är att utbilda 10 funktionärer per klubb som kan vara blockchefer eller tävlingsledare för en nationell tävling. Vi kommer att utveckla en egen kurs, baserad på de kurser som Tumba höll i StOFs regi 1999-2000.

**Anmäl ditt intresse till Lasse Stigberg senast den 31 maj!**

**[ar@lars-stigberg.se](mailto:ar@lars-stigberg.se) eller 070-318 11 36**



# KM-tävlingar 2008

Preliminära datum för årets KM-tävlingar.

Inbjudan och PM kommer att läggas upp på [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu).

Sprint-KM	måndag 5 maj
Dag-KM	lördag 17 maj
Ultralång-KM	onsdag 4 juni (tillsammans med Hellas, TMOK arrangerar)
Natt-KM	september eller oktober

Är det några som är intresserade av att lägga banorna till någon av tävlingarna eller att vara med och arrangera, hör av er till Thomas Eriksson, [etxthee@hotmail.com](mailto:etxthee@hotmail.com). Som vanligt får man poäng till KM-cup 2008 vid varje KM-tävling man deltar i.

## Regler för KM-cup

KM-Cup är en cup där resultatet beräknas på löparnas KM-resultat under året. Det är 4 st KM-cuper, en per bana. Priset är ett vandringspris och när man har fått tre in-teckningar får man behålla priset.

Det är de 4 ordinarie disciplinerna: dag-, natt-, lång- och blyxt/sprint-KM som ingår. Den vanliga klassindelningen för KM som vi haft tidigare gäller fortfarande. För KM-cupen finns det dock möjlighet att springa kortare bana än sin vanliga klass men då springer man alltså utanför KM-tävlingen och bara för KM-cupen.

Poängsättningen sker per bana och vi kommer att ha 4 banor vid dag-, natt-, sprint- och lång-KM. Vid blyxt-KM, då vi bara har en gemensam

bana, sker uppdelningen av klasserna per KM-cup som vid övriga KM.

1:a - 20 poäng, 2:a - 17 poäng, 3:a - 15 poäng, 4:a - 13 poäng, 5:a - 11 poäng, 6:a - 10 poäng, 7:a - 9 poäng, osv till 15:e - 1 poäng.

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

Ex. startar man i alla 4 KM-tävlingarna och vinner alla får man  $20+20+20+5+5+5+5 = 80$  poäng.



*Hoppas vi blir ännu fler vid klubbmästerskapen under 2008*



## VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro torsdagar  
våren 2008

Datum	Namn	Tel	Städning
17/4	Lars Strid och Diana Sarmiala	0158 – 123 84	Städning
24/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	53252379	
1/5	Röd dag. ej soppkväll		
8/5	Sören och Ingegerd Lindström	532 559 96	Städning
15/5	vakant	vakant	
22/5	Familjen Svensson	53035072	
29/5	Carina och Ronja Hill	53255400	Städning
5/6	Familjen Jonasson	55635266	
12/6	Familjen Adebrant	447 6161	



## Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa alla utrymmen i anslutning till herr- och dambastun, toaletterna samt att tömma papperskorgarna. Städutrustning 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**

# Prispallen 2008

2:a plats
<b>MOC-tour Alberobello 26/2</b> Helen Törnros DY
<b>MOC Italien E1 28/2</b> Helen Törnros D55
<b>MOC Italien E2 29/2</b> Helen Törnros D55
<b>Pan-Vären 2/3</b> Björn Nilsson H35 Ulrik Englund Ö8
<b>Ronneby medel 22/3</b> Carina Hill D45
<b>Kolmårdsdubbeln 5/4</b> Ulrik Englund Ö8
<b>Kolmårds kavlen 6/6</b> Anders Karlsson Ö10
<b>Haningetränffen lång 12/4</b> Gunilla Häggstrand D65
<b>Haningetränffen kort 12/4</b> Mattias Allared H21 Helen Törnros D55 Ronja Hill D18
<b>Tumbaträffen 19/4</b> Kerstin Skoog D55M Ami Berglund Ö5

1:a plats
<b>Pan-Natten 29/2</b> Ulrik Englund Ö6
<b>Skåne-mixen 1/3</b> Ulrik Englund Ö8
<b>KattegattNatt 7/3</b> Arne Karlsson H50
<b>Ärlaträffen 21/3</b> Arne Karlsson H50
<b>Skogsluffarna medel 24/3</b> Arne Karlsson H50
<b>Enskedekampen 30/3</b> Joakim Jörgensen Ö4
<b>Natträvarnas Natt 4/4</b> Hanna Käll D16
<b>Torfejden 6/6</b> Johan Eklöv H21
<b>Haningetränffen lång 12/4</b> Kristoffer Hylander Ö6 Matilda Lagerholm D20 Hanna Käll D18 Ulrik Englund Ö8

3:e plats
<b>MOC Italien tot 28/2-1/3</b> Helen Törnros D55
<b>Pan-Vären 2/3</b> Elsa Törnros D21
<b>Ärlaträffen 21/3</b> Ulrik Englund Ö8
<b>Mäsenstafetten 30/3</b> Stefan Ljungberg Ö6
<b>Enskedekampen 30/3</b> Helen Törnros D55 Ulrik Englund Ö8
<b>Kolmårdsdubbeln 5/4</b> Carina Hill D45
<b>Haningetränffen lång 12/4</b> Kerstin Skoog D55M
<b>Haningetränffen kort 12/4</b> Anders Karlsson H18 Jenny Asztalos D18
<b>Tumbaträffen 19/4</b> Staffan Törnros H55 Moa Hill D10 Emil Nygren Ö1 Pär Mårtensson Ö6

Totalt hittills under 2008 (hela 2007)

14 (66) 2:a platser
---------------------

12 (50) segrar
----------------

14 (83) 3:e platser
---------------------



Tävlingspremiären vid Ärla tävling inleddes med snöfritt TC men avslutades i snöstorm.

# ANSLAGSTAVLAN

## Födelsedagar – Grattis!

80 år

Hans Andrén  
11 april

70 år

Tore Johansson  
28 juni

60 år

Christer Bjernevik  
3 juni

50 år

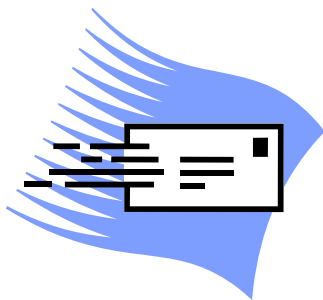
Birgitta Karlsson  
3 april

50 år

Arne Karlsson  
3 april



## Ny e-postadress



IFKTumbaSOK@gmail.com

## Adressändringar



Kom ihåg att  
anmäla ändrad  
adress till  
TriangelTajm!



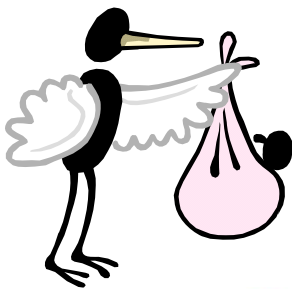
Harald Nordlund  
Stenbocksvägen 3  
141 33 Huddinge



Maria Mikaelsson och  
Daniel Lind  
Katrinebergsvägen 155  
146 49 Tullinge



Daniel Torén  
Kungssätravägen 25B  
127 37 Skärholmen  
Tel 070 461 85 98



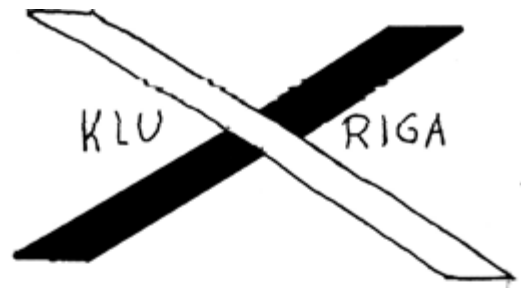
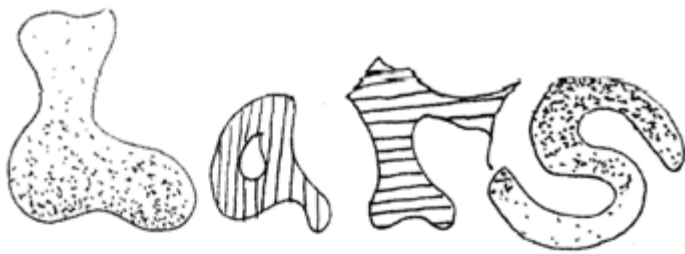
## Nyfödda - grattis



Kjell och Carina Ågren  
har fått en son, Anton,  
den 1 nov 2007



Terese och Johan Eklöv  
fick en son, Oskar,  
den 10 feb



Förra numrets lösenord var  
 Ardmore vilket Jocke & Elsa  
 Bengt Hult och Mario Matanovic  
 lyckades klara ut.  
 SBG t-shirts skickas till Elsa & Jocke  
 Gratiss!!!

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

Whiskyn är: Grundat av en Mackenzie

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

Mäter längder & vinklar	Skogs- bas Vinkel instrument			Extrema Hopp		Grabbigt plagg Går vi ofta på töten	Snork besök Grund interface	Thierry Queorgju	Salt utan cl
FD MIK Pottesson								1	
Lära om jordens form		5		Kan man i mål på lopp		7			
						Vill vi känna oss i benen			Tjivas
Rat ord för fet	Häde minus berg	Är RUND		6	7	Golf ideal	Tullinge profil		
	4 2			Gång		Jävligt sur			4
		8				Inte till- gänglig			
						Vill vi ej ha glort på lopp	Över brant- kanten		Roxnet
Ersatte draken									Kurvig bokstav
skit viktigt							3		

## IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

### Styrelsen

Ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Tomas Holmberg	530 304 73
Sekreterare	Ingalill From	530 336 03
Ledamot	Jenny Asztalos	530 688 44
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Suppleant	Carina Hill	532 554 00
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

### Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Tomas Holmberg	530 304 73
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86

### Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Camilla Svensson	532 505 71
	Mario Matanovic	532 505 71
	Lotta Östervall	532 530 69
Naturpasset	Håkan Allinger	530 319 68

### Tävlingar/kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86
	Anders Winell	530 280 12
	Anders Käll	646 04 33

### Skid-och skidorientering

	Carina Hill	532 554 00
	Thomas Eriksson	530 395 34

### Harbrokommittén

Ansvarig	Roland Gustavsson	530 318 42
	Tore Johansson	530 363 22
	Bo Sjöberg	532 538 47
	Paul Strid	530 318 39

### Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande	Anders Winell	530 280 12
(SÖKA)	Thomas Ericsson	520 395 34
	Olle Laurell	532 552 74

### 25mannaföreningen

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

### Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

### Skallgång

	Tor Lindström	532 532 17
--	---------------	------------

<b>Adress</b>	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
<b>E-post</b>	<a href="mailto:IFKTumbaSOK@gmail.com">IFKTumbaSOK@gmail.com</a>	
<b>Telefon</b>	Harbrostugan	530 366 70
<b>Postgironummer</b>	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
<b>Medlemsavgifter</b>	Enskild	300kr
	Familj, samma adress	700kr
<b>Tävlingsavgifter</b>	21 till och med 64	450kr
	65år och äldre	200kr
<b>Adressändringar</b>	Roland Gustavsson	530 318 42
	<a href="mailto:8666gustafsson@telia.com">8666gustafsson@telia.com</a>	



## Mälarhöjdens IK, Orientering

### Styrelsen

Ordf	vakant	
V ordf	Joakim Gunnarsson	42 034 092
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12

### Valberedning

Fredrik Huldt	531 731 66
Mattias Allared	778 82 56

### Ungdomskommittén

Ansvarig	Elsa Törnros	420 340 92
	Staffan Törnros	646 16 32
	Maria Lindstrand	073 762 44 57
Idrottslyftet	Åke Samuelsson	530 39156

### 25mannaföreningen

Staffan Törnros	646 16 32
-----------------	-----------

### 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](mailto:staffan.tornros@telia.com)

Meddela [triangel tajm@hotmail.com](mailto:triangel tajm@hotmail.com) om du ser några felaktigheter på den här sidan.

# BAK-sidan



Kan du se vems baksida som är med på respektive bild? En ledtråd är att alla bilder är tagna under TMOK:s årsfest. Skicka in ditt svar till [triangel tajm@hotmail.com](mailto:triangel tajm@hotmail.com). Vi kommer att uppmärksamma först inskickat rätt svar, på något sätt, i nästa TriangelTajm.

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