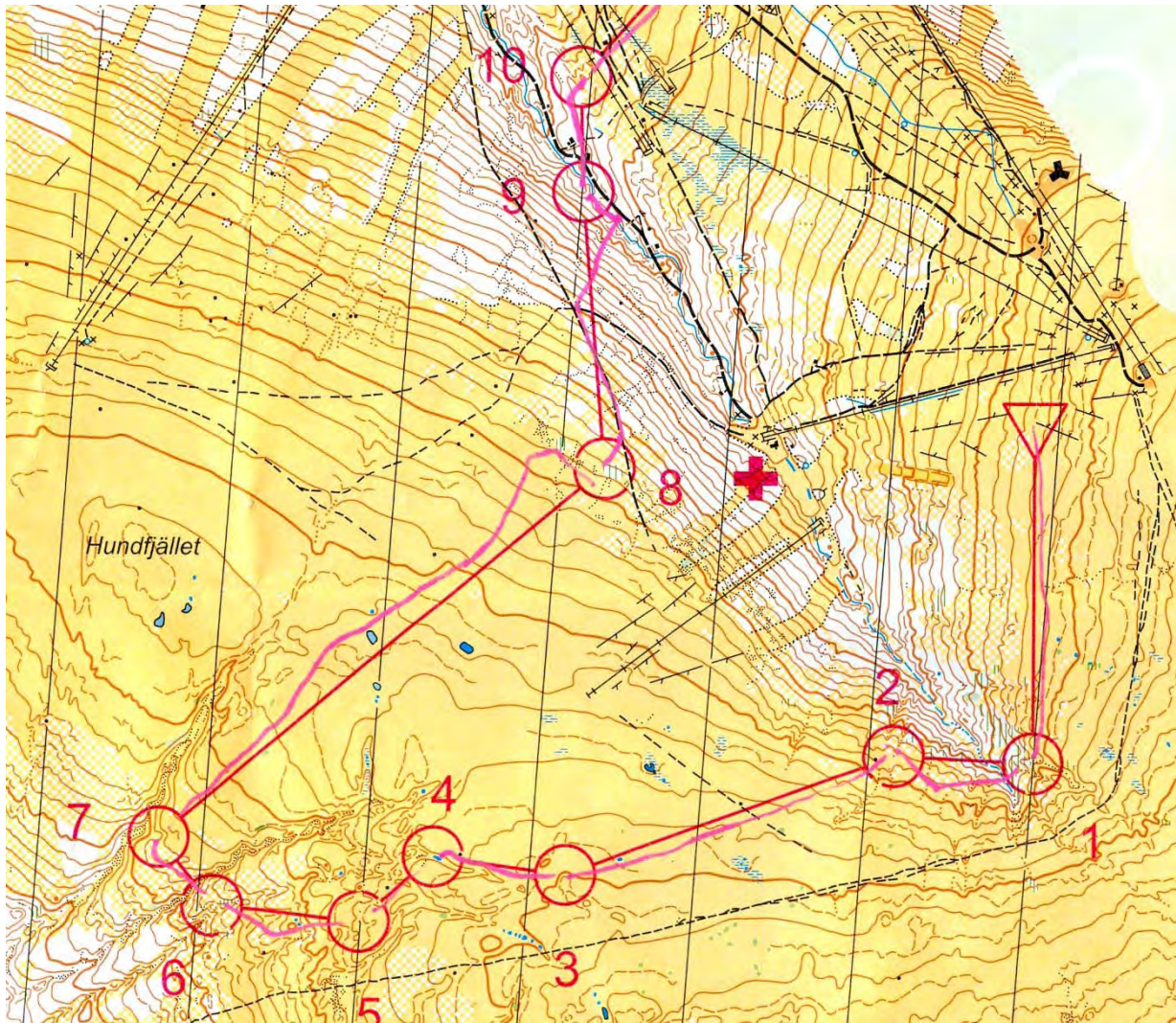


TriangelTajM

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



Fjällorientering på O-Ringen

Nr 3 - 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	http://www.tmok.nu	

Plusgiro

Tumba-Mälärhöjden OK	1974576-9
----------------------	-----------

Kassörens adress:

Tumba-Mälärhöjden 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

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

Preliminära manusstopp 2008:

Nr 4	7 nov
------	-------

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Harbrofajten	30
Ordförandens spalt	4	U10-mila UngdomsTriangeln	32
Designtävling	5	Domarudden UngdomsTriangeln	33
TMOK/Tumba/MIK	7	USM-läger UngdomsTriangeln	34
Holland-OL	8	Arrangörskurs	35
O-Ringen UngdomsTriangeln	12	25Mannafunktionärer	36
O-Ringentermometern	15	IFK Tumba SOK Jubeldag	37
O-Ringenresultat	16	Fundrarn	37
OL-skytte Världscup i Tyskland	18	Inbjudan till Natt-KM	38
OL-skytte VM i Sverige	22	Prispallen	39
TMOK ungdom	25	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	40
Idrottslyftet	26	Anslagstavlan	41
Tumba ungdom	27	X:et	42
MIK ungdom	28		

Redaktionens spalt

Nu har trädens löv börjar gulna och kvällarna börjar bli så mörka att det är svårt att hinna träna medan det är ljus. Då känns det extra bra att kunna leverera en TriangelTajm fylld av ljusa sommarminnen.

Ett stort tack vill vi rikta till alla som skickat in bidrag, mer eller mindre frivilligt. Utan er skulle det inte bli någon tidning som kan spegla det som händer i klubben. Den här gången har vi bl a riktigt många sidor som handlar om ungdomsverksamheten på olika sätt.

Våra OL-skyttar har också varit ovanligt flitiga med pennan, kul att vi får veta vad som händer där. VM gick i Sverige och även i år tog klubben hem flera medaljer.

Semesterorientering t ex O-Ringen kan ni också läsa om. Det var hela 60 TMOK:are som sprang åtminstone en etapp i Sälen. Strålande sol nästan hela veckan och knappast en

mygga bidrog till en härlig vecka. Själv har jag orienterat flitigt under sommaren. Förutom O-Ringen blev det en resa till Danmark och Holland.

Efter manusstoppet har också två DM-helger passerat, utan några TMOK-segrar. Johan Eklöv är den som placerat sig bäst med en andraplats på natten.

Det är fortfarande drygt en månad kvar av höstsäsongen och den är händelserik. Först har vi ett par SM-helger där vi hoppas på framgångar för klubben. I oktober är det så dags för 25manna. I år har vi två lag anmälda, men vi ska också hjälpa till som funktionärer vid tävlingen.

Den stora händelsen för våra ungdomar under hösten blir säkert resan till Daladubbeln. Det är så många anmälda att vi fyller upp en hel buss. Ska bli kul att ni nästa nummer av tidningen läsa om era bravader.

Redaktionen genom Helen



Familjerna Boström och Nord kunde cykla till DM-tävlingarna i Sorunda

ORDFÖRÄNDENS SPALT



Nu är det dags att tända ljusen, ja pannljusen alltså.

Det har hänt mycket i sommar och en hel del finns beskrivet i de olika reportagen i tidningen. Ett par saker vill jag särskilt lyfta fram och det är tjejernas insats i U-Tiomila och juniorgrabbarnas insats i SM och VM i OL-skytte och alla fina resultat i ungdomsserietävlingarna. Jättekul att det går så bra för våra unga.

StOF har inlett en juniorsatsning, med anledning av det har Mats Käll tagit på sig att bli klubbens kontaktperson i frågor som rör juniorverksamheten. Jette och Carina hjälper Mats.

Daniel Lind tittar på organisationen inom TräningsTävlings-kommittén (TTK).

Designtävling!

Dags att plocka fram kritorna vi behöver en ny klubbvimpel. Vi siktar på att beställa i höst så vi får den till nästa säsong. Formatet blir en avlång flagga, ca 3 meter hög som ni ser många av nu ute på tävlingarna. Utmaningen ligger i att designa den så att den syns men så att den ändå hänger ihop med våra klubb färger.

Förslagen lägger ni i Harbro eller skickar på eMail till caxelss@yahoo.se

Någon jury har vi inte satt ihop ännu utan alla är välkomna att lämna förslag så får vi komma tillbaka senare om hur vi ska välja.

I styrelsen har vi också diskuterat klubbarnas framtid, vi har gemensamt skrivit lite om detta på annan plats.

Vi har också börjat titta på nästa års 10-Mila i Skåne, hur många lag ska vi ställa upp med, hur ska vi ta oss dit, ska vi göra någon speciell vintersatsning? Vi har engagerat UK och TTK i detta.

En lite splittrad rapport kanske, men det är ganska mycket som händer nu. Har ni frågor så hör av er till mig eller till någon annan i styrelsen.

I år får vi ju springa 25-Manna så det är bara att börja vässa stafettformen. Pannljuset då? Jo det är bara att knäppa på, det är snart Natti-Natti.

***Ha Det Bra
Conny***



Conny njuter av solen på O-Ringen

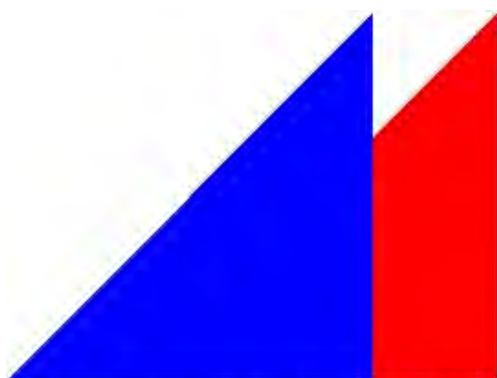
Designtävling Ny Klubbvimpel!

Dags att plocka fram kritorna - vi behöver en ny klubbvimpel. Formatet blir en avlång flagga, ca 3 meter hög. Ni har säkert sett många liknande ute på tävlingarna nu.

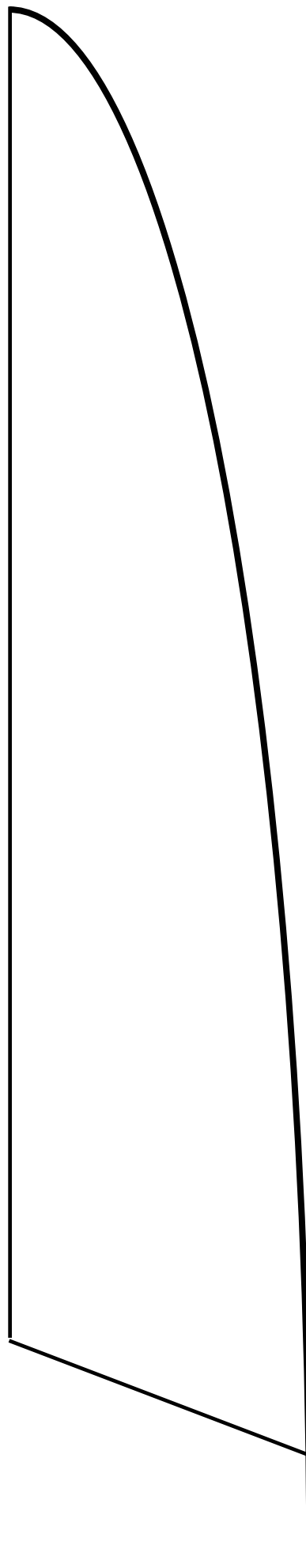
Utmaningen ligger i att designa den så att den syns men så att den ändå hänger ihop med våra klubb färger.

Riv gärna ut den här sidan ur tidningen för att designa vimpeln.

Förslagen lägger ni i lådan i Harbro eller skickar på e-mail till caxelss@yahoo.se



Tumba-Mälarhöjden OK



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

TMOK – TUMBA SOK - MIK?

Då och då poppar frågan upp. Vad ska hända med våra klubbar framöver? Vi i de olika styrelserna har diskuterat detta och det finns för och nackdelar med de flesta lösningar. Vi kan dock konstatera följande:

De olika styrelserna diskuterar olika frågor, alltså minimalt dubbel- eller trippelarbete.

Klubbsamarbetet vad gäller arrangörspådrag har förbättrats avsevärt och man jobbar nu mot att få en Tumba/MIK helg, det händer inte 2009 men kanske 2010. Detta skulle avsevärt förenkla arbetet. Man har även tagit fram en gemensam arrangörsutbildning för att få kontinuitet i arrangörsstaberna.

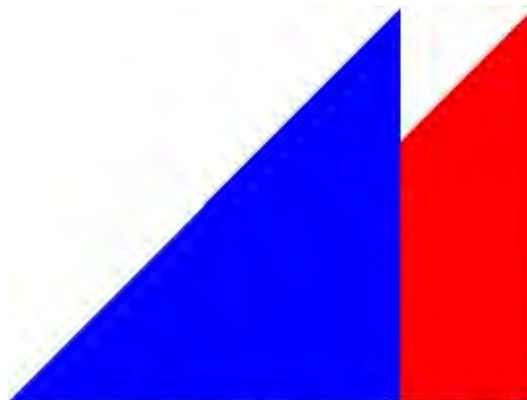
Ungdomsarbetet fungerar jättebra, de enskilda klubbarna kör nybörjarverksamheten men samarbetar väldigt bra för att få alla att känna sig

som TMOK:are och slussa över till TMOK:s UNG- och juniorverksamhet.

TMOK har blivit en etablerad tävlingsklubb.

Vi som styrelser ser därför ingen anledning att förändra klubbstrukturen inom de närmaste åren utan i stället ytterligare fördjupa samarbetet. Förutom de faktorer vi nämnt så finns det ekonomiska fördelar att ha kvar klubbstrukturen. Vi har därför enats om att inte ytterligare utreda frågan om klubbstrukturen såvida det inte framkommer stora fördelar framöver.

***TMOK genom Conny Axelsson
MIK genom Staffan Törnros
IFK Tumba SOK genom Per Ånmark***



Tumba-Mälarhöjden OK

Semesterorientering i Holland



Staffan och jag har börjat få smak på att kombinera våra semesterresor med orientering. Roligt att se andra länder på ett annorlunda sätt. Vi började med att gå in på World of O's kalender och se vilka tävlingar som låg bra till i tiden. Det fanns många att välja på men efter lite funderande föll valet på en 5-dagarstävling i Holland.

Eftersom Holland inte är alltför långt bort valde vi att ta med husvagnen. Tanken var att kombinera orientering med lite turistande och bad längs kusten Holland/Danmark.

Vid vårt letande på nätet hade vi också hittat en tävling på södra Jylland som gick dagarna före Hollandsorienteringen. Dumt att missa ett tillfälle att orientera i Danmark, så vi anmälde oss snabbt till den också.

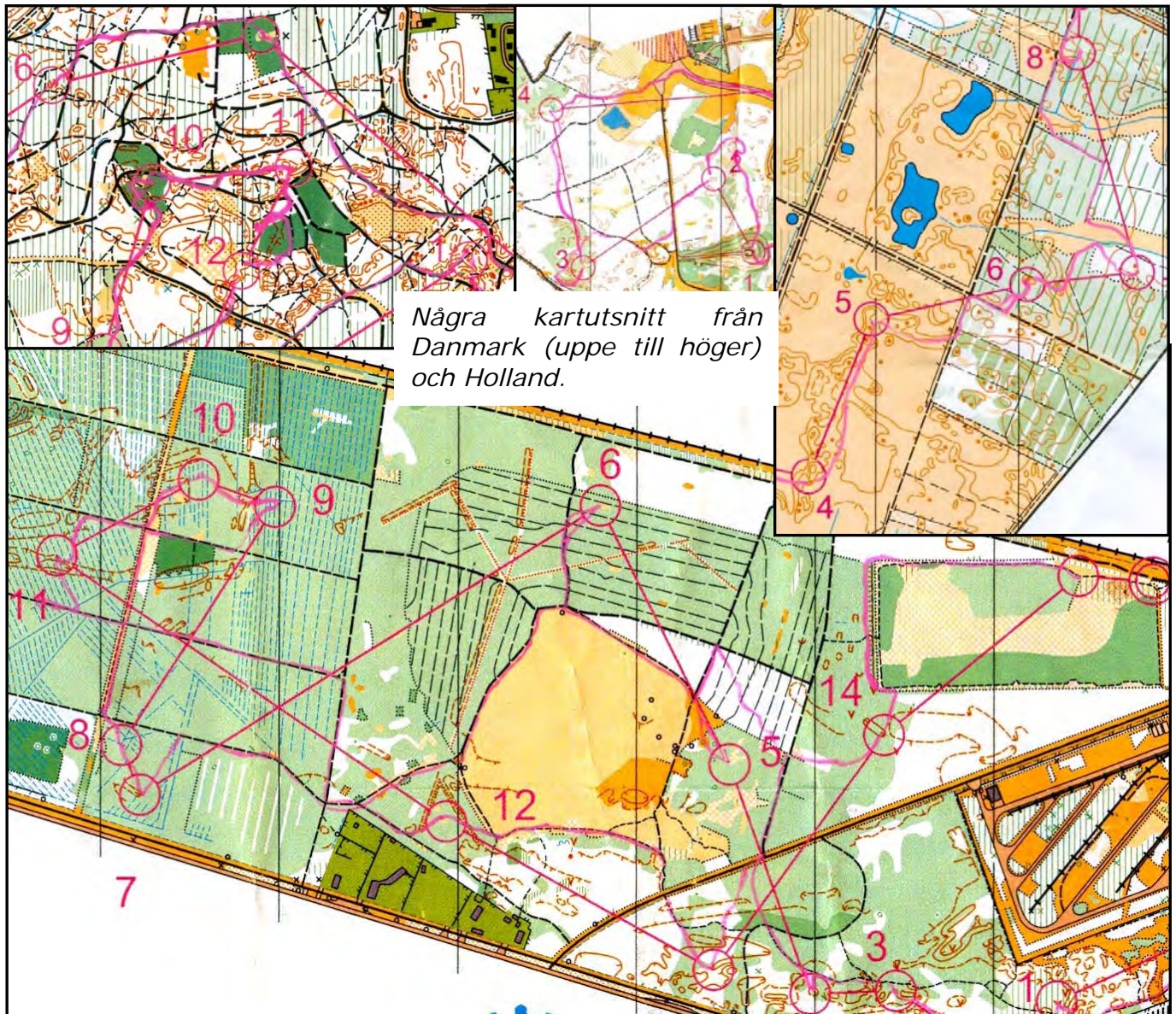
Efter att ha premiärkört över såväl Öresundsbron och Stora Bältbron, och pungat ut med många kronor för detta nöje, så anlände vi till den lilla danska byn Jels.

Tävlingen Vikingadyst var en två-dagarstävling och gick i två helt olika skogsområden. Gemensamt för båda dagarna var att det var mycket grönt på kartorna och vi lärde oss snabbt att det inte var att leka med. Även det ljusgröna lönade det sig att undvika även om man fick springa runt



Centralorten (i Belgien) för HollandsOL med camping, tävlinasexpedition m m.





Några kartutsnitt från Danmark (uppe till höger) och Holland.

dubbla sträckan. Ett mörkare grönt streck visade sig innebära en vall med ris, som var ihopskrapad efter röjning och den var i stort sett opasserbar.

Jag fick ihop orienteringen hyfsat och slutade tvåa båda dagarna och totalt. Staffan gjorde ett par ganska stora misstag andra dagen och slutade totalt på 10:e plats. Annars var tävlingarna ungefär som i Sverige, bra sorterad mark och sportförsäljning men däremot ingen dusch. Det var ca 300 deltagare.

Direkt efter tävlingen på söndagen

skyndade vi oss vidare på färden ner till Holland. Första etappen på Hollandstävlingen gick på måndagskvällen. Vi hann med att först bege oss till Centralorten och lämna husvagnen där.

Det här evenemanget visade sig vara av en helt annan storlek än vi väntat oss från början. Det var inte mer än ca 75 anmälda, men det var ändå hela 14 länder representerade. Flest kom från Tyskland, men det kom också ett gäng från Australien. Det var också flest veteraner, bara ca en tredjedel var yngre än 40 år.



Start, mål och sekretariat vid den första tävlingsdagen i Holland. Fast starten var sedan bemannad av två personer och sekretariatet var ibland inomhus.

Antalet funktionärer för tävlingen slog nog ändå rekord. Nästan allting gjordes av en person, Mark Heikoop, som verkar vara en eldsjäl i holländsk orientering. Han var banläggare, kartritare, kontrollutgångare, tävlingsledare, sekretariatschef m m. Det här för en hel femdagarsstävling. Men inte nog med dagens tävlingar, han ordnade också extraevenemang varje dag (Warm up sprint, Labyrinth O, TempO/Trail-O, Fun relay, Micro-O). Några medhjälpare hade han faktiskt, framför att vid starten och även för kontrollutgångning. Vi såg totalt fyra personer till som kunde räknas som funktionärer.

Centralorten var dessutom hemma hos Mark, på en gård i norra Belgien. Ca hälften av deltagarna bodde där i tält, husvagn eller på hårt underlag i stallet. Där hölls också de flesta extraevenemangen.

Trots det minimala arrangemanget

så fungerade det mesta imponerande bra. Det var rolig orientering och att det bara var fyra banor varje dag gjorde ingenting, då gick det att jämföra sig med några fler. Fyra helt olika kartor sprang vi på, tävlingsplatserna varierade från militärbaser till semesterbyar. Några dagar var det mycket stigar, men då gällde å andra sidan att hålla reda på dem ordentligt. Som väntat var det ganska platt men några höjdkurvor fanns det på alla kartor. Även i Holland var det en hel del grönt på kartorna, men framkomligheten stämde bra.

Ingen av oss gjorde något helt felfritt lopp, men jag lyckades ändå vara bästa dam på min bana varje dag. Vi var bara tre st i D50, men betydligt fler i D60. Staffan hamnade på en fjärde plats totalt i H50.

Vi var med på ett par av extraevenemangen, dels en Trail-O eller precisionsorientering och dels en

Micro-OL. Det var första gången vi provade på precisionsorientering och det var inte lätt att få ihop det. Därför var jag förvånad över att jag lyckades bäst av alla med 12 av 15 rätt. Kanske något att prova på i Sverige också någon gång.

Micro-OL gick också bra för mig. Den gick av stapeln i hållande regn i Marks trädgård med häckar, damm och staket. Vana från sprint-OL och inomhus-OL bidrog nog till att jag även här hävdade mig väl, och blev nästbästa dam totalt.

Tyvärr var det en sak som Mark inte lyckades med och det var vädret. Det regnade inte hela tiden, men jag tror att det regnade åtminstone en stund varje dag och då ganska rejält. Gräset torkade aldrig upp på campingfältet. Husvagnen höll oss torra,

men det blev inte några cykelturer i omgivningarna. En del turistande i trevliga städer hann vi med, men det gällde att ha paraplyet till hands.

Sista dagen avslutades med en stor prisutdelning för alla tävlingarna. Alla fick pris, eftersom de T-shirts som var tänkta för etappsegrarna räckte till alla.

Direkt efter tävlingarna begav vi oss ut mot havet och en campingplats i en nationalpark. Vi hoppades att vädret skulle vända och hade en vacker solig kväll där. Molnen kom dock tillbaka dagen därpå och något bad blev det inte. Efter ytterligare någon dag med bilturistande gav vi upp sol och bad och började vår återresa till Sverige.

Helen



På lördagen hämtade vi Micke i Vårberg och sedan bar det iväg. Vi åkte inte direkt till Sälen, vi tog en omväg för att hälsa på vår farmor. Efter att vi hade ätit oss proppmätta på spagetti och köttfärssås, letat efter en lekpark i en evighet (och bara hittat två gungor), och jag tappat halva efterrätten på golvet så sa vi hej då och fortsatte vår resa.

Till slut kom vi ju fram och alla förvånades över hur fina och fräscha stugorna var. Varje gång jag och Emma kommer till ett nytt ställe så brukar vi alltid köra vår "kolla läget runda". Vi bodde i Lindvallen (c-orten) så det var roligt att bara kolla på allt.

Under söndagen hände inget speciellt, men sedan kom måndagen. Första tävlingsdagen (nervös var jag om jag ska vara ärlig). Vi hittade till etappbussarna och själv tycker jag att de hade lyckats väldigt bra med det. Med tanke på hur mycket folk det var som skulle av och på. Det enda som jag tyckte var lite dumt var att busschaffisarna hade typ en timmes lunchrast när det var den största rusningen tillbaka.



Nya skor för hela familjen Moberg



Fina stugor i Lindvallen

Etapp 1 gick verkligen inte bra för mig, jag hade mycket problem med att hitta rätt stig till kontroll två. Min käre far hade informerat mig innan att det skulle finnas många nya uppsprungna stigar, men jag hävdar bestämt att stigarna jag stod på inte var nya för dagen. Till kontroll fem så ramlade jag och slog i knäet, då tappade jag helt suget men fortsatte. Det slutade med att jag låg 22 minuter bakom efter första dagen. Bra start på veckan? Knappast. Men banan var faktiskt inte så roligt, vi hade en långsträcka genom bara tätskog.

Andra etappen gick precis lika dåligt,

om inte ännu sämre. Det var endast korta sträckor men ändå bommade jag väldigt mycket. Banan var annars bra.

Tredje etappen vände allt. Jag bommade bara två kontroller och jag hade ett bra tempo under hela banan. Banan var ganska lätt i sig men vissa kontroller fick man tänka lite.



Första O-Ringen för Emma och Lovisa

Och så kom etapp fyra. Den mest omtalade. Den etappen var jag nog mest spänd över, för jag har aldrig sprungit på fjäll förut. När vi kom till TC så fick vi reda på att det var över en timmes liftkö, då fick jag och pappa lite bråttom och vi gick nästan direkt. Men när vi kom dit så visade det sig att vi bra behövde stå i kön i 18 min (pappa hade så klart stenkoll på tiden) det var härligt att åka lift upp (särskilt när man såg de som valt att gå upp kämpade för fullt) men det enda tråkiga med det var att jag behövde sitta och vänta på min start i 40 min.



Mycket vatten gick åt vid Hundfjället

Banan gick bra i början, mina ben var så klart bortdomnade av mjölksyra men jag bommade inget, förrän näst-sista kontrollen. Där tappade jag så mycket som 8 min. Men banan var annars riktigt bra enligt mig.



Carina tackades för det fina boendet

Sedan kom dagen jag vill minnas. Jaktstarten. Jag var rätt nervös innan, men jag blev ännu mer skakis när Conny berättade att han hade

bommat över 30 min på en kontroll. Så jag bestämde mig för att ta det lugnt och satsa på orienteringen extra mycket. Till ettan tog jag ett dumt vägval som jag tappade tid på och jag bommade även tvåan med ca 2-3 min. Sedan skärpte jag mig och lyckades verkligen med långsträckan, sedan flöt resten av banan bara på. När jag kom i mål hade jag plockat 16 placeringar, från 77 till 61. Det var

även min bästa placering på etappen, jag kom 20:a av ca 180. För Emma gick det inte lika bra, jag slog henne men jag har lovat att inte säga med hur mycket. Banan var bra tyckte jag, det var mycket att läsa på men det fanns nästan inga stigar, vilket jag tyckte var jättebra.

Efter sista etappen så var den bara att börja planera med alla kompisar var och när vi skulle träffas innan sjätte etappen discot. När vi kom dit så betalade vi inträde och gick in, men efter typ tio min så fick vi gå ut igen för golvet hade rasat. Så sedan



Jan-Olav provar kläder storlek XXL

var discot utanför tältet och vem som helst kunde bara gå dit och dansa, och vi hade betalt 60 spann. Hela kvällen var jättebra tills någon hoppade med ett par högklackade skor på min fot så att jag fick ett stort blåmärke.

Jag är mycket nöjd med mitt första O-ringen, det var verkligen händelse-rikt och roligt. Jag ser verkligen i fram i mot nästa år.

Lovisa Käll



Tårtkalas för Conny, som nyss fyllt 50

O-ringentermometern

Personliga iakttagelser av Emma.

Vacker natur! Vidunderlig utsikt!
Å inte en mygga!

Vädret. Solen sken
nästan hela tiden. Det
blev vääääädigt varmt
uppe på fjället.

Att så många från klubben
försvarade våra färger.

Taxi-Anders förgyllde
tillvaron med sina
bravader.

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

Sjätte etappen. Få biljetter,
glassplitter på hela dans-
golvet och rena turen om
man fick en plats på bussen
hem.

Avstånden. 50 min
med bussen från vår
stuga till Täbys t.ex.

Alla människor! Tänk
att vi är så många
orienterare!

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

Mycket att göra även om man inte
kände för att orientera varje dag.
Liften upp på fjället gjorde det
möjligt att både vandra och plocka
hjorton. Och åka down-hill på
cykel nerför. Barnen hängde i
poolområdet nedanför.

Väldigt många människor
blir väldigt långa köer.

Inga segrar. När kommer vi
nästa gång få binda en
segerkrans? Snart har vi
glömt hur man gör.

TV i stugorna. Trötta
orienterare fastnade i
soffträsket och det var inte
direkt häng på byn. Trist
för det är halva grejen
med 5-dagars.

C-ortstorget var allt annat
än mysigt.

O-Ringen 2008 Resultatlista Tumba-Mälarhöjden OK

Klass	PI	Namn	Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5						
			Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+			
D21 E	58	Elsa Törnros	347:07	80:19	103	107:52	40:09	76	42:08	9:56	35	76:04	14:14	52	44:33	10:00	36	76:30	13:12
D20 E	78	Matilda Lagerholm	390:19	141:23	105	101:52	47:02	118	57:51	30:31	97	91:20	33:59	61	50:56	12:10	70	88:20	33:38
D20 E	87	Kristina Moberg	418:48	169:52	106	102:11	47:21	96	46:31	19:11	118	123:18	65:57	88	56:06	17:20	72	90:42	36:00
H20 E	103	Anders Boström	417:59	148:04	136	117:45	54:40	135	45:11	17:25	82	90:29	21:09	124	43:08	14:32	112	121:26	51:21
D18 E	99	Eva Englid	310:49	103:54	83	69:09	23:29	113	39:44	13:32	121	75:15	27:37	121	51:38	19:36	104	75:03	26:13
D14-2	61	Lovisa Käll	208:59	72:49	89	49:55	22:41	97	46:00	23:22	72	34:40	13:29	58	38:02	13:57	20	40:22	7:24
D14-2	66	Emma Käll	212:27	76:17	57	42:46	15:32	80	41:52	19:14	78	35:48	14:37	61	38:17	14:12	77	53:44	20:46
D16-1	50	Hanna Käll	231:11	79:33	51	59:06	26:44	27	33:11	8:19	59	43:46	15:02	61	42:17	14:36	73	52:51	19:04
D18 L	51	Ronja Hill	299:55	63:25	42	61:49	15:06	77	47:57	15:34	23	51:46	5:37	53	50:24	9:56	93	87:59	34:08
D18 L	79	Jenny Asztalos	324:28	87:58	110	74:28	27:45	98	51:35	19:12	108	63:00	16:51	91	57:38	17:10	62	77:47	23:56
H18 L	103	Patrik Axelsson	324:03	85:30	182	90:12	35:11	171	46:36	18:25	156	63:21	16:28	60	41:21	8:04	85	82:33	24:10
H18 L		Anders Karlsson	Ej god		92	73:13	18:12	130	41:47	13:36	156	63:21	16:28	93	43:07	9:50		Ej god	
D18		Linnéa Svensson	Ej start		74	90:05	41:19	74	48:01	16:32		Ej god		82	58:18	22:10		Ej start	
D21 L	24	Karin Skogholm	287:47	31:45	10	67:52	3:27	30	41:27	9:00	39	52:55	10:25	26	43:30	7:37	64	82:03	14:55
D21 L		Emelie Axelsson	Ej start			Ej god		135	64:57	32:30	147	81:37	39:07	145	72:00	36:07		Ej start	
H21 L-1	14	Mattias Allared	340:41	32:23	4	92:09	3:35	41	37:13	5:54	70	86:28	20:20	6	41:27	1:19	14	83:24	5:52
H21 L-1	66	Per Forsgren	405:13	96:55	55	112:08	23:34	64	39:47	8:28	96	93:44	27:36	103	56:16	16:08	67	103:18	25:46
H21 L-1	69	Robert Tellvik	407:40	99:22	92	128:21	39:47	77	41:33	10:14	56	83:48	17:40	83	51:47	11:39	64	102:11	24:39
H21 L-1		Daniel Lind				Ej start					124	111:36	45:28						
D21-2	130	Camilla Svensson	317:42	117:42	165	99:57	54:47	152	52:17	22:40	124	51:49	17:18	101	52:43	18:25	79	60:56	14:52
D21-2	141	Annica Sundeby	344:29	144:29	99	70:51	25:41	149	51:21	21:44	164	63:15	28:44	174	81:31	47:13	141	77:31	31:27
H21-1	43	Joakim Gunnarsson	282:14	51:18	58	67:58	12:42	48	31:09	6:16	38	62:13	10:05	111	44:51	12:37	75	76:03	18:58
H21-1	199	Daniel Torén	428:58	198:02	228	103:29	48:13	217	47:03	22:10	235	98:47	46:39	231	63:41	31:27	214	115:58	58:53
H21 M		Mario Matanovic	Ej god			Ej god		37	45:14	12:32	97	71:21	32:50	84	58:04	22:49	63	102:03	42:55
H35 M	20	Stefan Ljungberg	268:30	42:19	19	82:30	15:59	58	45:57	16:45	35	38:28	7:02	33	42:59	8:42	13	58:36	8:53
H40-2	87	Mats Käll	291:05	105:17	118	66:47	27:30	72	37:39	12:48	159	75:27	33:40	45	39:41	9:22	89	71:31	27:39
D45-1		Jette Axelsson	Ej god			Ej god		127	85:34	61:18	124	60:02	33:11	126	66:52	44:31		Ej god	
H45-2	139	Tomas Holmberg	322:48	148:23	149	70:33	34:17	181	60:18	35:46	112	58:56	21:11	124	46:59	17:46	157	86:02	44:00
H45-2	144	Per Ericsson	333:43	159:18	155	74:34	38:18	141	47:30	22:58	157	66:55	29:10	178	61:30	32:17	154	83:14	41:12

Klass	Pl	Namn	Totalt		Etapp 1			Etapp 2			Etapp 3			Etapp 4			Etapp 5		
			Tid	Tid+	Pl	Tid	Tid+	Pl	Tid	Tid+	Pl	Tid	Tid+	Pl	Tid	Tid+	Pl	Tid	Tid+
D45 M	139	Lena Lundin	315:59	145:00	147	75:34	37:17	134	58:23	30:28	159	53:18	21:23	151	57:14	27:55	144	71:30	38:11
H45 M	50	Lars Karlsson	297:14	113:04	34	67:39	22:55	60	45:09	16:44	71	49:11	16:02	82	54:34	25:22	92	80:41	40:35
H50-2	118	Conny Axelsson	306:47	130:42	121	66:52	30:51	162	53:22	29:25	83	49:05	15:05	110	45:43	17:11	152	91:45	46:12
D55	57	Helen Törnros	238:52	78:31	61	48:59	18:38	50	41:17	15:05	80	50:04	18:00	52	40:44	13:38	81	57:48	23:05
H55-1	53	Staffan Törnros	267:06	87:56	76	70:12	32:50	70	47:13	17:04	65	48:53	16:49	33	38:10	9:34	27	62:38	16:13
H55-1	102	Pär Ånmark	377:01	197:51	106	82:06	44:44	123	70:42	40:33	114	65:34	33:30	127	64:03	35:27	106	94:36	48:11
D55 M	71	Kerstin Skoog	370:10	204:59	70	77:42	42:44	67	63:20	28:13	76	56:38	25:46	83	61:10	33:41	91	111:20	75:24
H60-2	56	Bo Skoog	233:10	76:37	46	48:29	16:12	46	37:22	11:21	57	42:06	12:13	95	44:23	17:25	75	60:50	21:33
H60-2		Olle Laurell			147	119:19	87:02		Ej god		143	83:00	53:07	132	61:39	34:41			
D65	33	Gunilla Haggstrand	211:00	63:29	8	37:24	7:56	34	38:29	12:38	24	29:40	5:12	15	40:47	9:32	100	64:40	28:11
H65	181	Alve Wandin	332:24	179:16	198	63:01	34:50	196	63:17	37:02	204	70:37	39:22	197	65:46	39:17	171	69:43	34:34
H65		Anders Wineil	Ej god		116	43:38	15:27		Ej god		194	62:37	31:22	196	65:21	38:52	168	68:11	33:02
H80	19	Sven Karlsson	236:21	87:13	10	48:20	19:03	34	53:23	25:12	30	39:13	14:16	38	45:16	22:42	16	50:09	9:23
D35 K	38	Lena Ljungberg	219:41	54:57	61	65:18	19:24	46	38:29	12:33	37	34:24	7:18	32	33:47	8:57	50	47:43	12:13
U2	82	Johan Giberg	127:16	47:13	121	22:06	8:33	132	19:53	7:13	67	26:15	10:19	142	25:42	12:10	77	33:20	12:34
U2	184	Moa Hill	162:12	82:09	186	25:13	11:40	257	28:19	15:39	165	33:00	17:04	186	28:53	15:21	206	46:47	26:01
Ö2	38	Anders Moberg	189:20	53:45	34	51:16	12:06	136	40:31	18:57	47	24:32	8:25	46	23:28	8:12	111	49:33	22:04
Ö3		Annica Käll	Ej god		66	76:43	39:22	89	59:55	34:56	68	41:23	16:51	134	44:27	27:36		Ej god	
Ö5		Bengt Johansson									146	40:36	20:25						
Ö8		Linda Ruthström			94	74:58	40:02												
D21 K		Maria Mikaelsson				Ej god													
D45 K		Carina Johansson	Ej god		25	40:45	8:29	15	34:08	5:29	22	36:32	5:52		Ej god		140	61:38	22:35
D45 K		Barbro Moberg			207	107:12	74:56	199	84:48	56:09	199	84:06	53:26						
D50 M	45	Eva Boström	257:26	78:25	42	60:19	19:30	54	50:21	18:00	48	46:15	14:39	60	41:04	15:31	62	59:27	22:59
H40 M	10	Pär Mårtensson	223:47	37:14	8	56:13	9:32	11	34:36	4:36	40	42:36	10:35	39	39:58	9:15	7	50:24	8:08
H65 K	176	Kjell Haggstrand	287:16	125:48	153	54:53	26:14	184	52:52	26:36	166	46:12	16:31	197	63:36	33:26	191	69:43	33:17
H70 M		Lars Andersson				Ej start													
H50 K-1	140	Jan-Olav Bengtsson	297:25	131:40	123	58:30	23:46	130	46:55	20:10	159	62:49	32:47	163	62:22	33:49	146	66:49	30:17
H50 K-1		Johnny Moberg				Ej start		122	45:22	18:37				100	43:22	14:49			
H15-2	57	Mikael Mellberg	235:49	84:57	91	80:53	42:14	100	46:04	21:14	22	31:55	6:20	33	30:07	7:51	37	46:50	9:38

Världscup i Tyskland - att flyga med vapen

Redan vid påsk så bokade vi, Diana och Lars, in världscupen i orienteringsskytte i tyska Altenberg. Det lät kul med orienteringsskytte i skidskytteland och så är ju terrängen inte så pjåkig där heller. SAS (hos RyanAir får man inte ta med vapen) hade dessutom extrapris på flygbiljetter till Berlin, så vi slog till direkt. Om våra gamla kroppar skulle säga ifrån, kunde det ju alltid bli en weekend i Berlin istället!

Kropparna var tillräckligt hela, så det blev en helg i Altenberg med tre orienteringsskyttetävlingar. För mig var det första gången jag flög med vapen, så den delen var lite spännande också. Vi var fyra från klubben med på resan: Diana, Lars, Johan E och Tor, som dock åkte bil ner. Vi flygresenärer åkte på torsdag kväll och Lars hade förberett med att fylla i blanketter för vapnen och betalt vapenavgift i förskott. Det kostar nämligen extra att ta med vapen på SAS-plan. Jag var nästan lite besviken över hur lätt det var att checka in vapenlådan. Nåja, en extra sväng till kassan blev det eftersom Johan inte betalt.

På flyget mötte vi Göteborgsgänget, som hade åkt till Stockholm för att flyga till Tyskland. Väl framme kom göteborgarnas vapenlådor på bagagebandet. De hade inte checkat in sina lådor som vapen, utan som vanligt. Det måste ha sett lite underligt ut på specialbagageskanningen. Våra lådor, med fina gröna vapenlappar, stod utanför på bagagevagnen och vi tittade på när lastsnubbarna höll på att klia sig i huvudet och ringa runt för att se hur de skulle gå till väga. Till slut kom *bossen*, (man såg att det var *bossen*) och de bar äntligen ut våra vapen. Hela vägen ut genom tullen bar de och först utanför fick vi visa bagagelapparna för att få igen lådorna.



Vapen i långa banor

I Berlin väntade hyrbil och efter en del dividerande lyckades Hans Wickbom förhandla till sig en bil som vapenlådorna skulle få plats i. Bilresan ner gick bra. Det blev ett litet matstopp, Johan gjorde några spännande avfart/påfart-körningar (de efterföljande göteborgarna hade undrat vad det var för skum turist), Lars pillade med GPS:en (eftersom ingen orkade läsa kartan?) och själv minns jag inte så mycket, så jag sov säkert. Vi tog nog inte den bästa vägen in mot hotellet, det var nog en cykel- och gångväg.



Lars och Diana m fl ol-skyttar i Altenberg

Vi bodde i "annexet", en byggnad ett stenkast ifrån hotellet, med fyr- och sexbäddsrum och några samlingsrum. Inredningen påminde starkt om fornstora östtyska dagar. Det var i vilket fall fräscht och varje rum hade enorma badkar (alltså vanliga badkar, fast vääääldigt stora). Per Andén, en av de längsta grabbarna, hurrade över ett badkar där hela han fick plats. Själv tyckte jag inte det var så jätteskönt eftersom man låg platt på botten och inte kunde hålla emot med fötterna mot ena kanten när man låg i badet. Hans W tyckte nog mest att de gjorde ont: botten var rundad och han halkade och slog i huvudet.

Utanför vårt annex fanns, förutom de sedvanliga småkrypen och katter etc, tre lamor som vissa envist, men resultatlöst, försökte klappa varje kväll. I trapphuset upp till restaurangen på hotellet fanns stora burar med fåglar och en mängd blommor, det ingav en känsla av regnskog med allt kvitter.

Tävlingarna då? Kanske inte helt oväsentligt. Tävlingarna gick en kvarts promenad från hotellet. Det var ett skidskyttestadion med rullskidspår i omgivningarna. Det fanns en skjuthall på höjden ovanför (lite lagom mitt i skogen sådär), där rullskidspåren gick rakt igenom skjuthallen med jalusidörrar som in-och utgång. Vi höll oss dock utomhus. Vädret var kanske inte det bästa, det kom någon skur då och då och det blåste ganska mycket, men det var ändå förhållandevis bra.

Orienteringen var mestadels utmanande tävlingarna rakt igenom. Första dagen, när man inte riktigt visste vad som väntade, var knepigast. Det var mycket högt gräs och knaggligt under, vilket gjorde det svårlopt. Vid de första kontrollerna hade jag problem med att förstå vad som var diken i ett område. Jag brände gladeligen över tre stycken, innan jag fattade att jag måste ha korsat tre diken. Senare på banan tog jag också ett runtom vägval som var lite av en besvikelse, när en stig

visade sig vara helt igenvuxen med gräs. Det misstaget gjorde jag i vilket fall inte om fler gånger den helgen!

Resultaten då? Jo, Johan visade framfötterna och vann klart båda dagarna och sprang helt okej på stafetten. Själv blev jag trea och fyra, men var inte nöjd med vare sig lopp eller skytte. Stafetten sprang jag med en tysk springskytt som inte hittade alla kontroller, dock imponerande att hon tog sig runt de andra dagarna, orienteringen var svår! Jag skötte mig hyfsat i laget och växlade ut henne som tvåa. Lars var väl inte helt nöjd med loppen han heller. Skador gjorde att han vilade under stafetten, vilket var ett bekvämt val om man ser till att det spöregnade under inskjutningen. Tor tävlade inte, även om han lät väldigt sugen när jag föreslog att vi skulle ha två rivaliserande klubblag i öppna klassen i stafetten: Tor och Johan mot mig och Lars. Istället vilade han höften och höll ordning på lånevapnen som fraktats ner från Sverige.



Johan vann båda dagarna

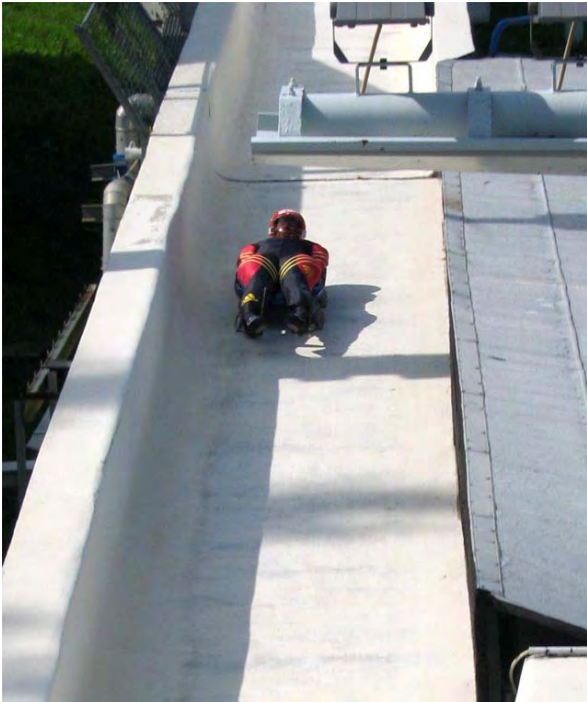
Lite annat smått och gott under resan:

- Många stiftade närmre bekant-
skap med die Grenzpolizei, då
området vi var i ligger precis på
gränsen till Tjeckien. Några P10-
löpare råkade t o m springa över
gränsen på ett träningspass inför
tävlingarna.
- Det finns tyvärr en hel del prosti-
tution vid gränsen, när ska det
avta egentligen?
- Om ni undrar hur en lama låter
och vilket ljud som fungerar bäst
att locka med, så är det grymt-
ningar!



Dags för start på stafetten

- Hotellet hade en bra frukostbuffé! Var det bara jag och Lars som grundade med råbiff varje morgon?
- I tyska pensionärsgrupper är det viktigt att hälsa på ALLA i gruppen under frukostbuffén.
- Johan lyckades få en "geocaching punkt" på väg till starten på klassiska distansen.
- Vi hann med lite sightseeing också, bl a ett konstgjort vattenfall (med en "geocaching punkt" gömd i grottan).
- Vi hängde ett tag på träningen för tyska juniorlandslaget i bob. Funderar på att byta idrott.



Verkar kul med rodel

På hemresan försökte vi göra en "göteborgare" och smita igenom vapnen som vanligt bagage. I Tyskland fungerar det inte, vi fastnade i skanningen för specialbagage och fick stifta lite närmre bekantskap med farbror polisen. Inte så farligt,



Geocaching i en grotta

för både vi och bagaget hann med flyget till slut. Efter lite småprat med tullpolisen på Arlanda (blanketterna som Lars fyllt i behövdes tydligen inte), så kunde vi åka hem med alla våra saker.

Helgen kan sammanfattas med riktigt bra tävlingar, fräsigt boende, exotiska djur, gränspolisen som bjöd på spänning (särskilt för junioren Dennis som glömt att ta med sig passet) och att det är helt okej att flyga med vapen. Jag upplevde det inte som krångligare än tullen i Helsingborg i alla fall. Synd är bara att inte fler tog chansen att hänga på, men förhoppningsvis kommer fler möjligheter till bra tävlingar i Tyskland och till att stifta bekantskap med die deutsche Grenzpolizei!

Diana Soldagg



VM OL-skytte i Ljungskile



Förra årets VM-tävlingar i Finland blev en stor succé för TMOK:s löpare och i år när mästerskapet dessutom gick på hemmaplan var förhoppningarna stora att upprepa resultatet från förra året. Ingen Finlandsbåt denna gång, men en vräkig Volvo tog oss snabbt till Ljungskile där vi skulle tillbringa de närmsta dagarna med att försöka erövra medaljerna. Och visst fick vi med oss en rejäl skörd även denna gång – då främst våra juniorer försvarade våra färger.

Fredag 8/8 – Sprint

Världsmästerskapen i orienteringsskytte inleddes med sprintdistans på fredagen. Dagen innan hade vi varit ute och fått oss ett smakprov på den terräng som skulle komma att väntas. På fredagsmorgonen vaknade alla med förväntningarna på topp. Vi åkte ut till TC efter en god frukost på vårt logi i Ljungskile, vädret var lite grått men humöret var fortfarande gott. Klockan 12.00 så startade första löpare i denna ganska speciella bohuslänska terräng som bitvis var fin och öppen men hade en hel del tungsprungna sankmarker och en del ganska hög undervegetation. Tävligen blev en jämn historia där det gällde att hålla hårt i skotten för det var en riktigt tuff straffrunda som väntade för de slarviga.

Det blev en lyckad svensk dag med många fina placeringar. Bland de många fina prestationerna finns bland annat Robin Kantarps guld i H21 där han lyckades slå sig in bland de mycket duktiga finska löparna i toppen, där måste även TMOK:s egen Johan Eklöv nämnas med en fin 11:e plats i den tuffa klassen. Andra fina lopp gjordes av de svenska damerna som lyckades med en trippel i D21, där var det Emelie Eklöf, Carina Svensson och Emma Andersson som stod för medaljerna.

Även i juniorklasserna var det Sverige som dominerade, dock inte mot

lika mycket utomsvensk konkurrens. I klassen D20 lyckades Kajsa Grape vinna med en segermarginal på över 5 min. I klassen H20 så tog TMOK:s egen Anders "Bosse" Boström förstaplatsen med en segermarginal på hela två och en halv minut. I H20-klassen slutade även Anders Karlsson på en bronsplats och Patrik Axelsson på en fin 4:e plats bara 23 sekunder bakom medaljplats. Det blev alltså en bra start på ett mycket roligt och spännande VM.



Johan tog silver på klassiska distansen

Lördag 9/8 – Klassisk distans

Idag var det dags för den klassiska tävlingen. Vi var tvungna att gå upp tidigt för att äta frukost och hinna till inskjutningen som började 08:30, så

det inte skulle bli lika stressigt som dagen innan då vi var lite sena. Efter inskjutningen var det dags att göra sig i ordning för att ge sig ut i skogen. Punktorienteringen var inte allt för svår så det gick att hålla ett högt tempo men det gjorde däremot att en del fick ett par millimeter för att de hade för bråttom. Det var även fint ute på den fria orienteringen, men man var trött som vanligt när man kom in till skjutningen. De tunga mossarna sög musten ur en – så det gällde att ta det lugnt in till skjutbanan för att inte få bendarr.



Nöjda juniorer – dubbla medaljörer

Resultatmässigt blev det en lyckad dag för TMOK med två vinster, Anders B i H20 och Andreas i H21: s öppna klass. Dessutom fick vi två andraplatser genom Johan och Anders K. Johan visade upp en fantastisk vinnarskalle och revanscherade sig från sprinten – där det inte gick lika bra. Sen hade vi Conny på en fjärde plats och Patrik på en sjunde plats.

Framåt kvällen var det dags för prisutdelning och bankett. På banketten bjöds vi på god mat och sedvanliga tacktal från alla nationer. När vi hade suttit och ätit och haft det trevligt ett tag tog en av de finska deltagarna

initiativet till att vi skulle börja röra på oss så det ledde till att vi flyttade på ett par bord så vi fick plats att dansa till livebandet som spelade blandade låtar. Det svenska landslaget röjde hela kvällen och till och med junisarna vågade sig upp på dansgolvet. Klockan 22.00 var festen slut och det var dags att ladda batterierna för den avslutande stafetten.



Full fart på dansgolvet

Söndag 10/8

Upp ännu tidigare idag för att skjuta in och värma upp inför stafetten. Tyvärr var inte vädrets makter med oss denna dag så det var bara att vänja sig med att skjuta i regnet – vilket ställde till en del bekymmer på skjutvallen, med ovanligt många straffrundor.

Johan var uttagen att springa andrasträckan i Sverige lag 1. Tyvärr kunde inte Robin Kantarp upprepa

guldloppet från sprinten utan hade en tung dag på vallen. Johan fick gå ut en bra bit efter det ledande laget – men gjorde ett bra lopp och gav Björn Wistrand ett hyfsat läge vilket räckte för att ta bronset efter de två finska lagen. I damernas klass hade TMOK inga löpare utan här fick vi istället sätta hoppet till övriga svenskor. Segrade gjorde Sverige lag 2 med Emma Andersson och Carina Svensson.

I juniorklassen hade Bosse, Anders och Patrik ett guld att försvara sen förra året. I år var det inga utländ-

ska lag – men betydligt bättre motstånd från andra svenska lag. Alla tre sprang mycket bra och de kunde återigen ta guld!

Totalt kan vi se tillbaka på ett mycket lyckat VM på hemmaplan och nu siktar vi på att prestera minst lika bra nästa år. Förhoppningsvis är vi ännu fler från TMOK med på VM då för att fajtas om medaljerna.

*nedskrivet av
Anders "Bosse" Boström,
Anders "Taxi" Karlsson
och Andreas Davidsson*



TMOK:s juniorer Patrik, Anders (Bosse) och Anders (Taxi) bäst på stafetten

TMOK ungdom



Tumba-Mälärhöjden OK

Under sommaren har ju ungdomsträningarna i de olika grupperna tagit en paus, men på vissa håll har det i gengäld tävlats desto flitigare.

Den stora begivenheten var givetvis U10mila, där vi i år hade ett eget damlag och ett herrlag ihop med Snättringe. Hur det gick och hur ungdomarna hade det kan ni läsa om på annan plats i tidningen. Flera av våra yngre förmågor deltog även i O-Ringen och andra tävlingar runt om i landet.

Augusti betyder ju också StOF-läger på Domarudden för HD12 och HD14 samt USM-läger för HD16. Totalt hade vi i år fem ungdomar som blev uttagna till dessa läger, och när jag träffade på ledarlegenden Gary i början av hösten sade han att han

imponerats av deras orienteringsteknik!

Hösten startade traditionsenligt med stafetten Melkers minne, som något mindre traditionsenligt ordnades i Järfälla. En strålande sensommarkväll som bjöd på viss stress inledningsvis (15min innan start var nästan inga startsträckslöpare på plats), många omflyttningar i lagen (bl a gick 14-åriga Lovisa in i H20-laget) men till slut också många fina lopp.

Regionfinal i ungdomsserien har vi också hunnit med. Därifrån kan



Sonja och May, ett par av våra yngre ungdomar som börjat komma ut på tävlingar

bland annat nämnas att 23 ungdomar deltog, att Hanna tog hem en fin seger i D16 och att vi avancerade två platser (förbi Skarpnäck och Järfälla) till en total 11:e plats. Kanske kan vi ta någon till på finalen 27 september?

Träningarna är nu också i full gång i de olika grupperna. Stora ungdomsdagen för de yngre är som tidigare måndagar, både i Mälarhöjden och Tumba. För de äldre fortsätter tisdagsträningarna tillsammans med resten av klubben precis som i våras med ungdomsledare på plats för coaching. Dessutom har Mats börjat lägga träningar åt denna grupp i samband med Tumbas måndagar, vilket varit mycket uppskattat. 7-8 ungdomar tränar nu på orange banor på måndagar.

Några gemensamma träningar med alla grupper står också på schemat; i måndags hade Camilla ordnat keps-OL i Uttran, och om ett par veckor blir det ungdoms-KM i Sättra.

Planeringen inför höstens stora höjdpunkt, Daladubbeln, är också igång. 28 ungdomar är anmälda till att åka med. Vi kommer att hyra en egen buss (med pengarna från vårens städjobb) att åka upp med. Daniel Torén är chaufför. Planer finns på att samlas inför resan för att sy/fixa utklädnad, vi återkommer med info om detta till er ungdomar!

Senaste nytt på ungdomsfronten är annars att både Hanna och Micke har blivit uttagna att representera TMOK och Stockholm på USM i Söderhamn. Stort grattis, vi håller tummarna.

Elsa



Idrottslyftet – lite statistik



Åke Samuelsson m fl fortsätter att göra ett fantastiskt arbete med Idrottslyftet, tidigare Handslaget. Det är positivt ur flera synpunkter. Dels ger det ett bra ekonomiskt tillskott till MIK och dels är det många elever som får möjlighet att lära sig orientering på ett roligare sätt än vad som är vanligt i skolan.

Under våren är det främst skolor i Skärholmen som haft aktiviteter. Totalt har ca 700 elever vid sex olika skolor deltagit och de har kommit från årskurs 1-6.

Aktiviteter ser lite olika ut beroende på elevernas ålder och vilken skola det gäller. Ofta har Åke först en teorigenomgång och sedan får eleverna springa envägsbanor via en

senare OL-dag. Banorna kan oftast återanvändas, då det inte är samma elever som återkommer.

Just nu pågår höstaktiviteterna för fullt. Det är skolor från både Hägersten och Skärholmen som deltar och även högstadiet från några skolor. Minst 6 OL-dagar räknar Åke med att genomföra under hösten.



MIK-ungdom



För att utöka vår ungdomsgrupp som tränar vid Gröna stugan på måndagar har vi haft två rekryteringsaktiviteter under augusti och september.

Den första hade vi på torget i Skärholmen och den andra på Mälarskärhöjdens dag vid Klubbensborg.

Under dessa dagar har vi hängt ut en bana, med sju nummerade kontroller med SportIdent, som vi sedan lät nyfikna barn och ungdomar springa på tid.

I Skärholmen hade vi ett tjugotal ungdomar som sprang vår bana och på Mälarskärhöjdensdag var det närmare 60. Under tiden fick vi en chans att

prata med föräldrarna och berätta om vår verksamhet. På detta vis har vi fått kontakt med allt från "gamla" orienterare som är sugna på att komma igång igen till personer som aldrig hört talas om orientering förut.

Nu väntar vi med spänning på att se om några av dem dyker upp på måndagarna framöver.

Håll tummarna!

Ungdomsledarna i Mälarskärhöjden genom Maria



Prova-på orientering på Skärholmstorget

Många ungdomar tyckte det var jättekul att prova på orienteringoch sprang många gånger



Tumba Ungdom

Då är höstsäsongen igång för fullt med massor av träningar och tävlingar. Vi är nu igång med två nya grupper, nämligen en skogskulgrupp och en grön grupp. Roligt att se att det börjar bli fler nya medlemmar i klubben. Vi är därmed fyra grupper med ca 25 ungdomar som kommer varje måndag på träningarna.

Några övningar som vi har gjort är Tallriksstafett, Foto-OL, Harbrofajts-OL och Kartteckenövningar. Det börjar nu gå mot mörkare tider och vi kommer då snart att börja med natt-OL. Då behövs det extra många ledare/skuggor, kolla in kalendern och hjälp till med våra framtida stjärnor☺

Vi ses i skogen!

Camilla

Ungdomsansvarig i Tumba



Ruben, Henry och Joshua vid StOF-lägret

Harbrofajten

Årets Harbrofajt gick den 11 september. Tävligen börjar bli en tradition, det var trettornde året i följd som den arrangerades. Vi gynnades av halvklart väder med en temperatur på 15 grader. Ganska så gynnsamma förhållanden alltså.



Starten har gått för en grupp vid Harbrofajten

Harbrofajten är en tävling mellan femteklassare i form av en poängorientering med kontrollplockning. Det finns 22 kontroller utsatta i skogen. Det gäller att ta så många som möjligt på den utsatta tiden, som är 45 minuter. Varje tagen kontroll ger två poäng och för varje överskriden minut dras en poäng bort. Antalet poäng som klassen samlar ihop delas sedan med antalet startande elever för att få fram ett genomsnitt för klassen.

Till årets tävling kom 18 skolor till start och dessutom deltog Kassmyra särskola utom tävlan. Det totala antalet elever som kom till start blev tillslut 394 stycken.

Vann gjorde Skogsängsskolan klass 5A, med Söderby Friskola på andra plats och Malmsjö skola klass 5 gul på tredjeplats fick den sista pokalen. Segrarnas genomsnittspoäng blev 27,4, och den totala medelpoängen blev så hög som 23,2.

Prisutdelningen, som är den stora festen var utsatt till klockan 12.00,

och alldeles innan kunde vi starta den. Alla deltagare jublar glatt över sin placering oavsett om de kommer först eller sist. Förhoppningsvis kan bilderna förmedla en del av den stämning som råder under tävlingsdagen.



Årets segrare – Skogsängsskolan

Naturligtvis går inte en sådan här tävling av sig självt. Olle Rudin spikade alla kontrollställningar och satte ut alla skärmar. Håkan och Lizzie hjälpte till med TC dagen före. Hans-Göran Melander var för första gången ansvarig för sekretariatet.



Lennart, tävlingsledare för Harbrofajten

Annars är det roligt att komma på tävlingsdagens morgon och träffa

alla de funktionärer ställer upp år efter år och för varje år kommer det också några nya. Jag brukar skämtsamt säga till de som blivit pensionärer att nu när du är pensionär är du kvalificerad till att vara funktionär på Harbrofajten.

Inte minst viktig är Anders Winell som sköter kontakterna med markägaren, som välvilligt upplåter området för tävlingen.

Så avslutar jag, som hade förmånen att vara tävlingsledare med att konstatera att det varit en ur alla synpunkter mycket lyckad tillställning.

Lennart Hyllengren



Prisutdelningen är uppskattad



U10-mila



Det började bra. Vi kom till lägerområdet och det första vi duktiga orienterare gjorde var att tappa bort oss. Vi hittade inte till våra tält. Efter en lång stunds letande fram och tillbaka så hittade vi till slut våra tält. Vi hade två militärtält på en liten gräsmatta, som inte var så lerig den här gången.

Olivia, Matilda och jag gick bort för att bada på kvällen innan mötet. Det var inte så mysigt vatten direkt, lera upp till knäna och massa sjögräs. Men efter en lång stunds tvekande så doppade vi oss. När vi kom upp hade vi blivit bestulna på varsin sko. Vi misstänkte självklart Micke. Vi hittade sedan våra skor liggandes på ett av militärtälten.



Helen sprang i H18-laget på U10-mila

Så var det en ny dag eller jag skulle kalla det natt. Jag och Olivia gick upp vid fyra men vi blev som vanligt väckta av starten vid halv tre i alla fall. Sedan sprang vi så fort vi orkade, men det var ju bara det där med

att man måste orientera också. Men vi tog oss i mål på en hyfsat bra tid i alla fall. Vi var ett HD18-lag och ett D18-lag. Alla gjorde en bra insats, men tjejerna var de som imponerade mest. De tog sig in på en 34e plats av 78 godkända lag. Sen var det dags att ta en varm skön dusch. Den var inte riktigt så varm och skön som jag hade förväntat mig, det var liten stråle med iskallt vatten. Vi var nästan på väg att checka in på hotellet på andra sidan gatan.

Efter en stunds sovande så var det dags för en ny tävling. Och sen ännu en kall dusch men denna gång fanns det i alla fall en bastu att värma sig i efteråt. Olivia och jag spenderade en lång stund där och när vi var på väg ut så stötte vi på två gubbar i damernas. De frågade var duscharna var. Vi sa att de var inne på damernas och visade vart de skulle. Det var ju tur att alla var färdigduschade och redan gått.

Helen From

Domarudden

Vi kom dit klockan kvart över tio på morgonen. När vi suttit där ett tag fick vi reda på att vi kommit NÅGRA timmar för tidigt, Vi skulle egentligen vara där klockan kvart över tre. Så vi fick en extra träning den dagen. Vi fick ta in HD12-kontroller och springa intervaller.

Sedan delades vi in i olika hus och packade upp. Första, eller ja, andra träningen var en höjdförståelse bana som för mig faktiskt gick ganska bra. På kvällen var det nattorientering med väldigt enkla banor. Jag hade inte sprungit natt så mycket förut så jag var ganska nervös innan, men det gick bättre än förväntat och jag lyckades övervinna min rädsla. Lite i alla fall.



Emma på Domaruddesläger med Lovisa

Flera gånger om dagen lekte vi med Garry, "Garrys roliga lekar", man skulle samla poäng till finalen sista dagen.

Den sista dagen hade vi en träning, en svår orange bana. Jag skulle ha uppföljare till de tre svåraste kont-



Domarudden - plats för många läger

rollerna och var självklart lite nervös. Allt gick bra men Lovisa gick såklart ännu bättre och kom ifatt mig två eller tre minuter till den sjätte kontrollen. Vi kom etta och tvåa bland tjejerna faktiskt. Vi hade visst gått ovanligt bra för många hade missat ganska brutalt. En tjej hade snurrat runt mellan femman och sexan i en timme och en annan hade kommit ut på femkilometersspåret och fick fråga en hundägare om han hade en telefon.

Jag lärde känna många under lägret och det var jätteroligt. Den roligaste banan var nog den sista, den svåra tror jag. Jag kan verkligen rekommendera Domaruddslägret till de yngre i klubben.

Emma Käll

UngdomsTriangeln

USM-lägret

Detta läger var något jag sett fram emot många veckor i förväg. Det skulle bli spännande att åka iväg och träna i Hälsinglandsterrängen som jag stött på endast en gång tidigare, i Hälsingekaveln, eller vad det nu var, för några år sedan.

De enda minnesbilder jag hade från avgrunden var sten, sten, och sten. Och jo, visst var det sten. Det var sten så uppåt, ö, skogen, bokstavligt talat. Min förra vistelse i Hälsinglands steniga marker var inte fullt så intressant som denna. Nu fick jag uppleva de höga, flacka höjderna dag efter dag, trots att man fick ta sig igenom vad som kändes som flera mil av stenbunden skitteräng för att komma till dem, så var det minst sagt värt det.

Den otroligt fina, mjuka tallheden fick vi tyvärr inte många hundra meter av. Några enstaka start- och målsträckor gick över den, inte mera. Minst sagt snålt.

Själva USM-lägret var en så hjärtans fridfull och övervakad visit att det inte finns. Alla var i säng nio och lydde ledarnas regler. NOT. Bara till att börja med släpade vi in en GB-glass gubbe från parkeringen upp i huset och in på toaletten. Bra skrämselmoment och för att förvirra konkurrenterna. Det kan tilläggas att glassgubben var ungefär 3x2 meter, det vill säga ganska stor och tung. Tror att det var 4 eller 5 personer som tillsammans lyckades få den upp för trappan, hur ska jag säga, inte helt diskret, men det gick an.

Varje morgon var det uppstigning, om jag inte minns fel, halv 8. Sedan bar det av till respektive träning för

H15/D15/H16/D16, alla tränade på olika platser olika dagar.

Träningarna var i form av olika banor, ibland fick man en skugga, och den sista träningen var "tävlingsrelaterad". "Tänk att detta är USM, sa de." Tror ni inte jag får en skugga och springer åt helvete?

Finns det något att klaga på under lägret så är det definitivt maten. Bacon? Vad är det för löparmat? Vi vill ha köttbullar med ketchup, och makaroner, va, va, va?! :D I övrigt var lägret underbart bra, någon kväll hade vi en föreläsningsliknande aktivitet, man fick lyssna på ledarnas snack i någon timme, ungefär.



Det var väl det stora hela, jag och Hanna tackar för våran betalda visit på lägret och på återseende!

*Högaktningsfullt,
Micke*

UngdomsTriangeln



Ännu bättre arrangemang



Nedanstående information har gått till de 24 som redan har anmält sig till vår kurs för "Ännu bättre arrangemang"! Vi har plats för ännu fler deltagare så hör gärna av dig om du vill vara med!

Välkommen till vår kurs "Ännu bättre arrangemang"! Vi kommer att köra två likadana kurser under hösten, en på onsdagar och en på tisdagar.

Syftet är att våra klubbar ska kunna bjuda på ännu bättre arrangemang i framtiden genom att

- få fler kompetenta funktionärer
- utveckla och dokumentera vårt sätt att jobba

Varje kväll består av tre avsnitt

1. Presentation av ämnet
 2. Grupparbeten
 3. Redovisning av grupparbetena
- Fika med macka serveras. Ta med papper och penna.

Träff 1: Långsiktiga förberedelser

Träff 2: Tävlings teknik

Träff 3: Tävlingsadministration

Träff 4: Arenaservice

Tumbas nästa större arrangemang är finalen i Ungdomsserien den 26 september 2009. I grupparbetena kommer vi att använda den tävlingen som exempel. **För att få en bra bakgrund för grupparbetena kommer vi att besöka årets final lördagen den 27 september.** Hopplas att du har möjlighet att vara med!

Kursledningen består av Per Forsgren, Anders Käll, Tor Lindström, Kalle Ryman, Lasse Stigberg, Sten Tiderman, Staffan Törnros, Anders Winell och Pär Ånmark.

**Välkommen!
Kursledningen genom
Lasse Stigberg 070-318 11 36**

(Lasse S/Anders W/Åke S)

(Lasse S/ Anders W/Per F))

(Pär Å/Kalle R)

(Anders Käll/ Sten T)

Plats: Harbrostugan

Tid: 18.15-21.15

Datum och anmälda deltagare (fler kan ha tillkommit)

Kurs 1 på onsdagar 24/9, 8/10, 22/10, 5/11

Patrik Adebrant

Eva Englid

Matilda Lagerholm

Jenny Asztalos

Tomas Holmberg

Mario Matanovic

Patrik Axelsson

Joakim Jörgensen

Anders Moberg

Håkan Berglund

Anders Karlsson

Kristina Moberg

Emma Englid

Mats Käll

Tommy Wedberg

Kurs 2 på tisdagar 4/11, 11/11, 25/11, 9/12 kl 18.15-21.15:

Helena Adebrant

Thomas Eriksson

Lars Soldagg

Conny Axelsson

Ronja Hill

Helen Törnros

Anders Boström

Carina Johansson

Staffan Törnros



Funktionärer till 25Manna 2008



I år är det Järfälla OK och Väsby OK som arrangerar 25Mannatävlingen vid Rösjön norr om Danderyd den 11 oktober. Det innebär dock inte att vi kan ligga på latsidan. Både Mälarhöjden och Tumba ska bidra med ett antal funktionärer under dagen. Dessutom ska vi förstås springa tävlingen, i år har vi två lag anmälda.

Alla som har möjlighet att ställa upp för klubben bör göra det. Ju fler som ställer upp, desto kortare tid behöver var och en jobba. Vi får del av vinsten för tävlingen och det brukar bli runt 30.000 kr, dvs 1.000 för ett genomfört heldagspass.



Tumbas funktionärer kommer i år att arbeta med klädselkontroll, vid målet och vid kartplanket.

Lennart Hyllengren håller ihop planeringen och rekryterar funktionärer. så kontakta honom snarast om du kan hjälpa till.

Mälarhöjdens funktionärer ska hjälpa till vid markan (serveringen).

Om du kan hjälpa till men inte redan meddelat det, så kontakta snarast Staffan Törnros.



Vid kartplanket ska en del Tumbafolk hjälpa till i år

JUBILEUM



IFK Tumba SOK firar sina 65 år
med en Jubeldag lördagen den 22 november

Dagen kommer att bjuda på orientering på en 65-årig karta
med efterföljande kalas.

Mer information kommer successivt under hösten.

Styrelsen söker medlemmar som vill vara med och arrangera.
Kontakta oss via e-post ifktumbasok@gmail.com eller ring
till ordförande Pär Ånmark 08-530 345 86.

FUNDRAR'N



Inbjudan till Natt-KM

Arrangör: Hellas SolK

Datum: Tisdag 14:e oktober

Plats: Jordbro.

Exakt tid och samlingsplats meddelas senare på webben (www.tmok.nu) och på anslagstavlan i Harbro.

Omklädnad: Ingen dusch eller omklädningsrum.

Stämplingsystem: Stiftklämmor

Banor: Banlängderna meddelas senare.

Bana	KM-Cup	Klass	Beräknad segrartid
A	A o B	H18, H20, H21, H35, H40, H45 D21	55 min
B	C	H16, H50, H55 D18, D35, D40	45 min
C	D	H60, H65, H70... D16, D45, D50...	30 min

Övrigt: Om man ej vill springa sin ordinarie klass kan man springa valfri bana för KM-Cup.

Anmälan: eMail till etxthee@hotmail.com eller på anmälningslistan i Harbro, senast 6:e oktober.

Frågor: Skickas till Thomas Eriksson, etxthee@hotmail.com



Dags att ta fram pannlampan för att springa Natt-KM

Prispallen 2008

2:a plats

Idre 3-dagars E1 24/6

Eva Boström D45 M

Idre 3-dagars E2 25/6

Eva Boström D45 M

Idre 3-dagars totalt 24-25/6

Eva Boström D45 M

Ravinen 3-kvällars E2 1/7

Björn Nilsson H35

Lotta Östervall D35

Gotland 2-dagars E1 5/7

Patrik Adebrant Ö8

Vikingadyst Danmark 5/7

Helen Törnros D55

Vikingadyst Danmark 6/7

Helen Törnros D55

Gotland 3-dagars E2 9/7

Monika Nygren Ö7

Patrik Adebrant Ö8

Eskilstuna Weekend E1 11/7

Johan Giberg Ö1

Eskilstuna Weekend E3 13/7

Johan Giberg Ö2

Roslagsmästerskap 7/8

Ulrik Englund H40

Ärlaträffen 10/8

Karin Lindsten Ö7

Storviks natt 20/8

Arne Karlsson H50

Bromma-Vällingby lång 23/8

Erik Åberg U1

OK Torfinn 24/8

Arne Karlsson H50

1:a plats

Edetdubbeln 15/6

Ulrik Englund H40

Gotland 3-dagars E1 8/7

Håkan Allinger H85

Gotland 3-dagars E2 9/7

Håkan Allinger H85

Gotland 3-dagars E3 10/7

Patrik Adebrant Ö8

Holland-OL 5-dagars E1 7/7

Helen Törnros W50

Holland-OL 5-dagars E2 8/7

Helen Törnros W50

Holland-OL 5-dagars E3 9/7

Helen Törnros W50

Holland-OL 5-dagars E4 10/7

Helen Törnros W50

Holland-OL 5-dagars E5 11/7

Helen Törnros W50

Hällen 3-dagars E3 31/7

Stefan Ljungberg Ö6

Gustavsbergs långdistans 17/8

Matilda Lagerholm D20

Storviks natt 20/8

Ulrik Englund H40

Bromma-Vällingby lång 23/8

Anders Boström H20E

Enskede ungdomserie region 27/8

Hanna Käll D16

Vallentuna-Össeby lång 31/8

Hampus Nord H18

Helen Törnros D55

3:e plats

Idre Fjäll-OL 22/6

Eva Boström D45 M

2 Skåningar + 1 Dansk E4 29/6

Elsa Törnros D21

Ravinen 3-kvällars E1 30/6

Lotta Östervall D35

Helen Törnros D55

Ravinen 3-kvällars E2 1/7

Helen Törnros D55

Mattias Allared Ö9

Ravinen 3-kvällars tot 30/6-2/7

Helen Törnros D55

Gotland 3-dagars E1 8/7

Patrik Adebrant Ö9

Holland-OL 5-dagars E1 7/7

Staffan Törnros M50

Hällen 3-dagars E1 28/7

Bára Malisova D21

Hällen 3-dagars E3 31/7

Ulrik Englund Ö8

Billingsmedeln 2/8

Mats Käll H40

Ärlaträffen 10/8

Stefan Ljungberg Ö6

Stockenfejden 17/8

Moa Hill U2

Gustavsbergs långdistans 17/8

Anders Karlsson H18

Marviksdubbeln medel 23/8

Johan Giberg U2

Linnéklassikern 24/8

Ulrik Englund H40

Vallentuna-Össeby medel 30/8

Matilda Lagerholm D20

Vallentuna-Össeby lång 31/8

Björn Nilsson H35

Matilda Lagerholm D20

Totalt hittills under 2008 (hela 2007)

43 (66) 2:a platser

40 (50) segrar

51 (83) 3:e platser



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2008

Datum	Namn	Tel	Städning
9/10	Karin Skogholm och Mattias Allared	77 88 256	
16/10	Lasse och Anita Stigberg	530 344 95	
23/10	Familjen Mats Käll	778 87 58	Städning
30/11	Familjen Moberg	530 328 81	
6/11	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	530 30473	
13/11	Anna-Lena och Lennart Hyllengren	532 532 08	Städning
20/11	Ann-Britt och Bosse Sjöberg	532 538 47	
27/11	Familjen Boström	530 433 71	
4/12	Karin Lindsten och Monika Nygren	778 19 50 650 40 10	Städning
11/12	Mario Matanovic och Camilla Svensson	532 505 71	

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

ANSLAGSTAVLAN


Födelsedagar – Grattis!



50 år


Lena Asztalos
19 september

Peter Asztalos
1 december




80 år

Lizzie Allinger
22 november



70 år

Bengt Karlsson
21 november



70 år

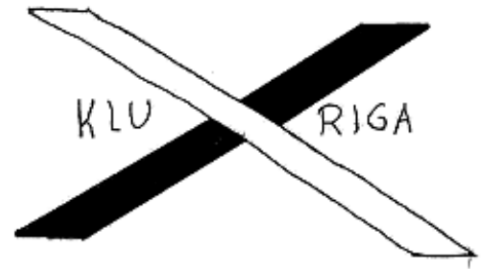
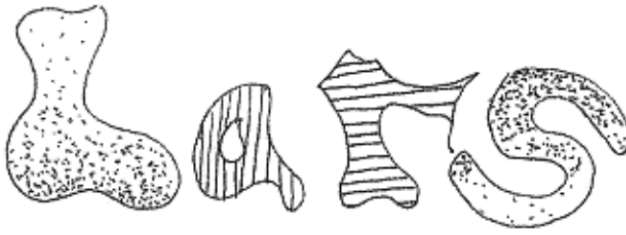
Lars Örn
21 december

Vilkas baksidor var det?

Den här gången har vi inte fått in några skriftliga svar, men de flesta kände nog igen baksidorna i TT nr 2.

Rätt svar är Sanna Öhman, Joakim Gunnarsson och Lennart Hyllengren i övre raden och Fredrik Lindström, Mario Matanovic och Per Ericsson i den nedre.





MacDonald är manager på
 detta destilleri

Whiskyn är:

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

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

Har vi i orientering	Skyddar vi då ett grönområde passerar	Dansk of profil	Gör Glad är Peptalk	För ei vara kalla	Ericsson på Bonverket
Hänger på till Finland	3	AS		Vi har grund i Sverige	Kan man koka
Är väl använd klubb			8	H G Melander son	
Router			Tidning	Socialistiskt parti	Gjorde björken
Pönnmen		KO syssla	7		5
Ollon producent		Gör vi luft			2
Torsdags bas		6	Bild format	Härlöst pann parti	Söder grabb
Lika		Friluftsgård		Avundsjuk	
Gjorde företaget		1,4			

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 Johansson	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 Johansson	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
--	---------------	------------

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

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba
E-post	IFKTumbaSOK@gmail.com
Telefon	Harbrostugan 530 366 70
Plusgironummer	IFK Tumba SOK 33 78 40-3
Bankgironummer	IFK Tumba SOK 5848 – 1201
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



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

Plusgiro

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

BAK-sidan



Kan du se vems baksida som är med på respektive bild? En ledtråd är att alla bilder är tagna under O-Ringen i Sälen och den här gången är det bara "gubbar" som är med på bilderna. Skicka in ditt svar till triangelTajm@hotmail.com. Vi kommer att uppmärksamma först inskickat rätt svar, på något sätt, i nästa TriangelTajm.

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