

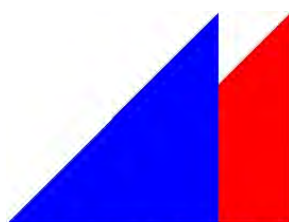
TriangelTajM

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



Jocke, MIK:s nye ordförande

Nr 1 - 2009



Tumba-Mälarhöjden OK



TMOK



Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Vice ordf.	Joakim Jörgensen	97 92 79
Ledamot	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
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundebý	654 46 12

TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Joakim Gunnarsson	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lars Soldagg	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	vakant	
Hemsida	Joakim Gunnarsson	420 340 92
	http://www.tmok.nu	

Plusgiro

Tumba-Mälarhöjden OK	1974576-9
----------------------	-----------

Kassörens adress:

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

TriangelTajM



E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Redaktionen Helen Törnros 646 16 32

Distribution: Staffan Törnros 646 16 32

Preliminära manusstopp 2009:

Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	1 nov

Omslagsbilden visar Joakim Jörgensen, nyvald ordförande i MIK:s orienteringssektion och också vice ordförande i TMOK

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Juniörgruppen	27
Ordförandens spalt	4	13-14 träff	27
Medlemsavgifter	5	Nybörjarkurser	28
MIK-sidan	6	SOL-skola	29
Tumbas TAKK	8	Ungdomsbasprogram	30
Årsmöten	10	Info från TTK	31
Årets priser	11	UK informerar om vårsäsongen	32
Vinterserien	13	10Mila 2009 och lite nostalgi	33
Vi tog en charter...	14	KM-tävlingar 2009-03-13	36
Orientering i Mellanöstern	18	Prispallen	37
Fundrarn	21	Nya medlemmar	37
Vasaloppet	22	Sopptoppen	38
TMOK ungdom	24	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	39
Tumba ungdom	25	Anslagstavlan	40
MIK ungdom	26	X:et	42

Redaktionens spalt

Vi går mot vår, även om det inte syns just nu när snön har vräkt ner ett dygn och nu täcker allt. Undrar om det hinner bli snöfritt tills tävlingssäsongen börjar. För min del med en tävling i Sörmland, Mälarmårdsdubbeln.

Alla de som åkte något lopp under Vasaloppsveckan hade nog uppskattat att snön kommit tidigare till Stockholm under vintern. De verkar ändå ha kunnat genomföra sina lopp, vilket ni kan läsa om i Carinas reportage.

Trots att orienteringssäsongen inte börjat ännu i Stockholm så är tidningen fullmatad. Årsmöten har hållits, priser har delats ut och det syns förstås. Glädjande har MIK äntligen fått tag på en ny ordförande.

Några i klubben har begett sig till varmare breddgrader för att kunna orientera. De bidrar med spännande reportage om sina upplevelser i Turkiet, Cypern och Israel.

Det finns en hel del information både från ungdomsledarna och TTK-personer om vad som kommer att hända under våren. Inspireras av deras ord, men kom ihåg att alltid kontrollera informationen på hemsidan. Tidningen kommer bara ut fyra gånger per år och kan inte vara helt aktuell.

Vårens höjdpunkt för många är 10Mila som i år går ända nere i Skåne. Klubben ordnar en bussresa och jag hoppas att bussen blir riktigt full med löpare. Lasse bidrar med en både bakåt- och framåtblickande artikel. Visste ni att han kan fira 30 år som coach i år?

Staffan och jag har bokat in en orienteringsresa till Alsace i påsk. Dessutom räknar vi med att följa på klubbresan till Sundsvall i Kristi Himmelfärdshelgen. Resor som jag ser fram emot och som kanske också kan ge extra stimulans till träning. För vi ses väl på klubbträningarna under våren?

Redaktören Helen



Orientering i vårlig skog – något att se fram emot

ORDFÖRÄNDENS SPALT



Försäsong och årsmötestid.

Nu är det dags att krypa ur idet!

I slutet av mars drar tävlings-säsongen igång och då hoppas jag på ett flitigt tävlande. Jag vet att vi fått några nya medlemmar under vintern och det är jättekul.

Välkomna ska ni vara!

Vårens höjdpunkt är ju ändå 10-mila i Skåne och till den tävlingen har vi anmält två herrlag, tre damlag och ett ungdomslag. Resan kommer att ske med buss och mer information kommer ni att se på hemsidan. Men dessförinnan så har vi flera roliga stafetter i alla ålderskategorier att se fram i mot.

I samband med Kristi Himmelfärds-helgen i slutet av maj så åker junior-

erna upp till Sundsvall och tävlar. Vi vill även erbjuda fler att följa med på denna resa, just nu finns några platser kvar men vi tittar på om vi kan ordna fler logiplatser, ni kommer att se mer information om denna resa på hemsidan.

Årsmötena har ju också hållits och några förändringar har skett i TMOK's styrelse.

Har ni frågor eller synpunkter kan ni när som helst kontakta någon i styrelsen.

Vi syns på vårens träningar och tävlingar.

***Ha det bra!
Conny***



Conny med ordförandeklubban

Så här ser styrelsen ut för 2009:

Ordförande	Conny Axelsson
Ledamöter	Joakim Gunnarsson Joakim Jörgensen (vice ordf) Per Ånmark Tomas Holmberg
Suppleanter	Ulrik Englund (kassör) Annika Sundeby (sekreterare) Thomas Eriksson Staffan Törnros

För kommittéerna ansvarar följande personer:

Tränings-/Tävlingskommittén	Joakim Gunnarsson
Ung-kommittén	Elsa Törnros
Fest och Informationskommittén	inte klart vid manusstopp för TT
OL-skytteansvarig	Tor Lindström
Klubbkläder	Conny Axelsson

Nu är det hög tid att betala medlemsavgiften

Lösa påminnelserlappar 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 2009

Observera att medlemsavgifterna har höjts enligt beslut i Mälarhöjden IKs huvudstyrelse.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Ungdom upp till 20 år	150 kr
Familj, samma adress	600 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 2009

Avgiften är enligt beslut från årsmötet densamma som för år 2008.

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 plusgirokontot.



MIK sidan



Nyvald ordförande

I denna första spalt tänkte jag presentera mig lite för dem som inte känner mig.

Jag heter Joakim Jörgensen, är 52 år, och vill bli kallad Jocke (vi har en liten konflikt om detta namn i klubben som ännu inte är löst). Jag har en ännu inte orienterande fru och två tonåringar (som orienterar!) och vi bor i Mälärhöjden. Mina intressen förutom löpning och orientering är utförsåkning, cykling, motorcyklar (kör dom helst) och övriga motorfordon, samt att lära mig alla former av husrenovering (rörmokare, snickare osv.)

Jag har varit medlem i MIK sen 1993. Det var min frus idé att jag skulle gå med i MIK för hon tyckte jag skulle ha sällskap när jag var ute och löptränade. Mitt förflutna som orienterare och skidlöpare i Mälärö

SOK när jag var 11-16 år gjorde valet till MIK orientering lätt. Under ett par år av 90-talet satt jag dessutom med i MIK:s styrelse som ledamot.

Efter att varit borta från orienteringsskogarna under början av 2000-talet försöker jag nu komma igång igen.

När sedan familjen Törnros frågade mig för andra året i rad om jag kunde ställa upp som ordförande tänkte jag att det var dags att dra mitt strå till stacken för MIK.

Jag hoppas att jag kan bidra med något under detta år för MIK:s utveckling. Att fortsätta det goda arbetet inom ungdomsverksamheten är som jag ser det viktigaste för klubben just nu.

Jocke Jörgensen



*75 % av MIK-styrelsen
Staffan och Joakim G flankerar den nyvalde ordföranden, Jocke Jörgensen*



MIK sidan



Tage Thells minnespris för 2008



Maria Lindstrand – Tage Thell pristagare

Årets pristagare offentliggjordes som vanligt vid MIK orienterings årsmöte. Maria Lindstrand är årets pristagare, ett uppskattat val.

Motiveringen var:

I statuterna för priset står det att osjälviskt ledararbete ska premieras. Årets pristagare stämmer helt in på detta och ställer verkligen upp för ungdomsverksamheten utan att tävla så mycket på egen hand.



Conny Näsholm

till de sällna jaktmarkerna

Conny har nu funnit sin sista kontroll. Han somnade lugnt och stilla den 15 februari 2009 och blev 93 år.

Han var en av MIK´s stora orienterare, inte minst som veteran. Vi minns Connys många segrar och insatser i den röd vita dräkten och hedrar hans minne.

Sten Tiderman

Tumbas TAKK

TAKK står för *TävlingsArrangemang o KartKommittén*. Kommittén har följande medlemmar i Tumba: Anders Käll, Tor Lindström, Lars Stigberg (sammankallande), Anders Winell och Pär Ånmark.

5-årsplanen huvudarrangemang

En av TAKK´s första uppgifter har varit att upprätta en rullande 5-årsplan. Den har för närvarande följande utseende:

- 2009 Finalen i Ungdomsserien
- 2010 Lång-DM (MIK arrangerar DM på Medeldistans dagen innan på samma arena)
- 2011 25mannaKorten i samarbete med MIK
- 2012 25manna i samarbete med MIK
- 2013 DM-stafetten

Till dessa kommer ett antal tävlingar i OL-skytte samt olika träningstävlingar som t ex Vinterserien.

Kurs: "Ännu bättre tävlingar"

TAKK genomförde under hösten funktionärskursen "Ännu bättre tävlingar" tillsammans med MIK. Ett av syftena var att öka antalet medlemmar som är beredda att ta ansvar för olika funktioner i våra arrangemang. Då antalet deltagare var 31 personer (varav 6 st från MIK) delades kursen upp på två grupper med fyra träffar per kurs.

Rubriker

Långtidsplanering

Tävlingsteknik

Tävlingsadministration

Arenaservice

Föreläsare

Lasse Stigberg, Anders Winell

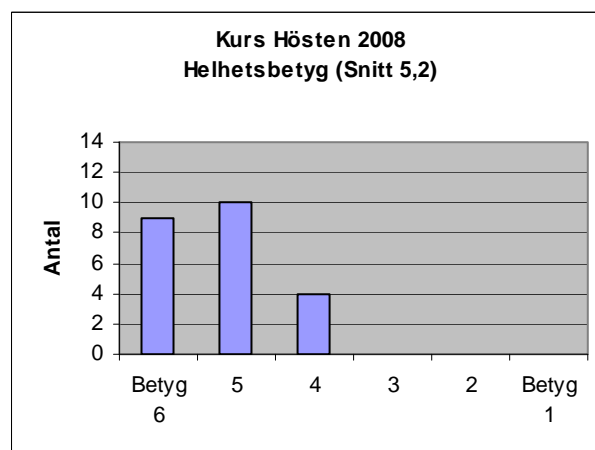
Lasse Stigberg, Anders Winell, Åke Samuelsson

Pär Ånmark, Kalle Ryman

Anders Käll, Sten Tiderman

Även Staffan Törnros var med i planeringsarbetet men blev sedan av någon outgrundlig anledning kursdeltagare!

Varje träff tog tre timmar med ungefär jämn fördelning på teori, grupparbete och presentation av grupparbetena. 16 personer lyckades vara med alla fyra gångerna och belönades med ett prydligt diplom. Utvärderingen var mycket positiv från deltagarna med medelbetyget 5,2 av 6 möjliga för kursen som helhet. 17 personer sade sig vara beredda att ställa upp i tävlingsledningen i framtiden!



Erfarenheterna från kursen ska också TAKK använda för att under 2009 utforma en bättre dokumentation för kommande arrangörer. Vår förhoppning är att handboken ska kunna användas från hösten 2009 för DM-arrangemanget i september 2010.

Finalen i Ungdomsserien 2009



Jenny, Anders och Emma – tävlingsledare för Ungdomsserien i höst

Tumba arrangerar årets final i Ungdomsserien på Brosjökartan. Datum är den 26 september så notera det i din almanacka! Arenan planeras till Brosjöbadet under förutsättning att alla bilar får plats. Annars är alternativet Broängsskolan.

Tävlingsledningen består av Emma Englid, Jenny Asztalos och Anders Karlsson. Banläggare är Mats och

Hanna Käll. Blockchefer för Tävlings teknik är Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg, för Tävlingsadministration Eva Englid och Mario Matanovic samt för Arenaservice Anders Boström. Startansvariga är Ronja Hill och Carina Johansson. Som synes en betydande satsning på ungdomen!

Lasse Stigberg

Årets årsmöten

Under en vecka i februari hölls årsmöten för såväl TMOK och moderklubbarna Mälarhöjdens IK och IFK Tumba SOK.



TMOK:s årsmöte i Harbrostugan

I år gick alla årsmöten som smort, det fanns kandidater till alla poster och all dokumentation var i sin ordning. Det blev inga större förändringar av någon styrelse, den enda nyheten var att MIK fick en ny ordförande, Joakim Jörgensen, efter att ha varit utan under hela 2008.

TMOK:s årsmöte avslutades med prisutdelning. Årets priser offentliggjordes och delades ut till de som var där. Även KM-cuperna delades ut.

Helen



Inga-Lill – sekreterare i Tumba



Fam Törnros tog nästan storslam i KM-cuperna



Karin blev Årets orienterare

Vinnare av Årets priser 2008

Karin Skogholm

- Finalplatser på SM på både Lång- och Medeldistans med en imponerande 11:e plats, 4.27 från guldet i Medelfinalen!!!
- Trots endast en halv säsong är hon vår bästa damstafettlöpare (Bästa TMOK-dam på DM-stafetten och på 25manna och en suverän plockning på SM-stafettens sista sträcka från 28:e till 13:e plats!)
- Vinnare av StOF´s Mästarjacka för bästa sammanlagda tid på DM Lång och Natt (8:a resp. 5:a). Segermarginalen blev 6.29.
- Bästa ranking bland damerna, 41:a i Sverige.

Årets orienterare



Årets lopp



Ulrik Englund

25manna sträcka 6
2:a på sin gaffel av 353
löpare, 1.01 efter segraren.

Mats Käll

Mats lägger ner väldigt mycket tid och arbete i klubbens ungdomsverksamhet. Han planerar och genomför kvalitativa teknikpass, drar i många tävlingsresor och stafetter och framförallt har han en förmåga att peppa och motivera ungdomarna till att träna och satsa. Mats är även engagerad på andra håll i klubben, bl.a. som initiativtagare till en satsning på klubbens juniorer.

Årets TMOK-are



Årets ungdom



Mikael Mellberg

Micke har sedan förra hösten gått framåt enormt med orienteringen och får framskjutna placeringar regelbundet, med bland annat 6:a på BVSOK UP och 14:e på Skol-SM sprint. Årets stora höjdpunkt var 21:a-platsen på USM, bland landets bästa 15-åringar.

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

Vinterserien 2009

Under många år har de flesta av orienteringsklubbarna söder om stan tillsammans ordnat Vinterserien. Varje söndag mellan nyår och mitten av mars går det att orientera någonstans i södra Stockholm.

Antalet deltagare kan variera kraftigt beroende på väder och snödjup, men arrangemanget har blivit mer och mer populärt. Det är inte ovanligt med 200 deltagare en bra dag. Något som är ganska nytt är att tidtagningen görs med SportIdent, vilket minskat det manuella arbetet, men samtidigt krävs lite mer förberedelser och datakunskap.

Både Tumba och Mälarhöjden är med och ordnar varje år. I år hade Tumba sitt arrangemang redan den 4 januari vid Lida. Man bjöd på hela 6 olika banor och hade totalt 161 startande. Det var riktigt kallt, ca -10 på morgonen, men strålande sol och bara några cm snö. Thomas Eriksson hade lagt de uppskattade banorna.

Mälarhöjden hade sin vinterserie den 18 januari och höll till vid Snösätraskolan i Rågsved. Vädret var gråkallt, runt nollan och lite snöflingor i luften, men inga på marken. Tack

vare Per Forsgrens utökning av Högdalskartan kunde vi bjuda på ett helt nytt område för orientering, som alla banor passerade på slutet. Fredrik Huldt och Per Forsgren hjälptes åt med banläggningen och erbjöd de stipulerade fyra banorna. Hela 200 löpare deltog.

Snösätraskolan var en ny bekantskap för oss, men en positiv sådan. Åke S höll i kontakterna med skolan och vaktmästaren, Sven Löfberg, hjälpte till på alla sätt han kunde. Han t o m hjälpte till att bära fram möbler och önskade oss välkomna tillbaka. Vi får be Per utöka kartan lite till så att skolan kommer med på kartan. Då blir det lättare att hålla tävlingar därifrån.

All information om Vinterserien är samlad på luffarligans hemsida <http://www.rabarber.se/luffarligan/index.asp>.

Helen



Lida och Snösätraskolan – platser för vinterserien 2009

Vi tog en charter...

Vi var sugna på träningsläger men vår budget var snål, vilket gjorde att vi letade billiga alternativ. Vi hittade en ospecificerad charterresa till södra Turkiet för 1999 kr, vilket fick duga.



Harald, Lars, Daniel och Diana på improviserat träningsläger i Turkiet

Vi visste att Patrik Gunnarsson samt Per o Sofia Forsgren skulle springa två dagar i Turkiet på sin mellan-östernresa med WWOP, vilket innebar att det fanns orienteringsmöjligheter, resten fick lösa sig när vi väl var på plats.

Fyra tappra, Diana, Lars, Harald samt Daniel Torén, landade på Antalya flygplats på lördag förmiddag. Där fick vi veta var vi skulle bo och

vi blev lite förvånade att det var i Alanya och inte Antalya. Det var nämligen 12 mil till Alanya, vilket gjorde att det var bara till att sätta sig i bilen och köra mot lägenhets-hotell Azalea i Alanya. Någon adress eller vägbeskrivning fick vi inte utan vi blev ombedda att fråga oss fram när vi väl var i Alanya (fast om vi haft tålamod och väntat lite så hade vi fått bättre vägledning).

Efter att ha frågat på tre ställen lyckades vi slutligen hitta hotellet, komiskt nog var vi såpass nära då vi frågade sista gången att de kunde peka på hotellet och säga: "Där ligger det".

Morgonen efter tog vi bilen och åkte tillbaka till Antalya för att springa tillsammans med mellanösternresegänget. Vi hade inte i förväg sagt något till Per om att vi skulle komma. De var lite förvånade när vi ringde och frågade var de var någonsans. Efter en smått förvirrad vägbeskrivning lyckades vi hitta Per springandes i strumplästen, lite lätt stressad då starten snart skulle gå.

Tävlingsformen var medeldistans och terrängen en typisk strandkarta à la Åhus, Spanien, Portugal, Lettland, tja denna typ av gudomliga sanddynsterräng man kan hitta lite överallt. Alla njöt vi av detta pass vilket gav mersmak. Vi frågade arrangören Veysel om det var möjligt att springa på andra kartor senare i veckan och tur som vi hade så skulle Veysel vara tillgänglig nästan hela veckan. Veckan efter skulle nämligen OK Orient komma ner på träningsläger, så han skulle ändå stanna kvar och förbereda lite. Mot en mindre summa pengar kom vi överens om att han skulle bli vår personliga tränare under tis- och onsdagen. Veysel var för övrigt anställd som militär med uppgift att sprida orienteringssporten.

Vi kåkade lunch med mellanösternresegänget, varefter var det dags för dem att dra vidare till Cypern. Vi däremot tog oss en tripp upp till en skidort som ligger i bergsmassivet strax väster om Antalya. Någon skidåkning blev det inte, men det var ändå kul att se hur fascinerade alla

turkar var över att se snö. Att bygga en snögubbe på bilen och ta med sig ner till Antalya verkade vara ett stort nöje. Grilla och hämta bergsvatten var andra stora nöjen vi observerade. Själva åkte vi mest och njöt av de härliga vyerna som erbjöds.



På väg upp till skidorten

På vägen passade vi på att handla frukt och grönsaker på den lokala marknaden vilket var ett sant nöje. Som de enda turisterna kunde vi köpa massor som enligt svenska mått var löjligt billigt.

På tisdagsmorgonen gick vi åter upp i ottan för att åka till Antalya där Veysel väntade på oss. Han började med att ta oss ut till en karta med minst sagt gudomlig terräng: gles tallskog utan undervegetation med småkullig kupering genomkorsad av små bäckar med kristallklart vatten. Efter första passet blev det lunch ute i det fria och sedan en knapp kilo-



Gudomlig orienteringsterräng

meters bilfärd till nästa pass. Andra passet blev inte lika gudomligt, då kartan var minst sagt kass. Vi påpekade de brister vi hittade på kartan och Veysel noterade detta för en kommande revidering inför nästa års träningslägerpaket som han tänker erbjuda.

För att slippa åka bil fram och tillbaka till Alanya under våra två träningsdagar, så fixade Veysel hotellrum en natt i Antalya åt oss. Maten hade Veysel också ordnat genom hotellet.

Onsdagens två träningspass var lite mer krävande, då det första gick i en terräng som genomkorsades av taggiga raviner och det andra passet gick i ett lite mer kuperat område. De taggiga ravinerna fick oss alla att inse att grönt på kartan är långsamt, något man ju inte alltid bryr sig om som stockholmsorienterare. Grön-

orientering 50 m tog normalt två minuter så det gällde att passa sig.

Eftermiddagspasset var som sagt lite mer kuperat vilket gjorde vägvalen mer intressanta än själva kontrolltagningen, hur som helst roligt var det i alla fall.



Daniel med jobbarkompis bror

På kvällen åkte vi in till Antalya City och åt på Daniel Toréns jobbar-kompis brors restaurang som serverade utsökt grillad kebab med massor av yoghurt, en typisk turkisk middag.



Diana med billiga grönsaker som killarna köpt på marknaden

På torsdag var vi alla mörbultade av den för oss alltför stora träningsdosen, så vi passade på att ta en vilodag. Då det regnade hela dagen kändes det helt rätt att åka upp i bergen till "Dim Caves", vilket visade sig vara Turkiets största droppstensgrotta. Klart värt ett besök!

På kvällen passade vi på att gå till Alanyas bryggeripub "Red Tower" för att dricka god öl. Givetvis tog vi med ett par hem till ölfantasten Per Forsgren som gärna ville testa denna öl.

På fredag klämde vi in ett sista träningspass och för att göra det riktigt jävligt så blev det intervaller i den lösa sanden på stranden. Vi avslutade med ett dopp i det 20-gradiga vattnet. Hade det bara varit lite

varmare i luften (det var ca 15C) så hade det varit riktigt skönt.

Diana, Lars och Daniel åkte sedan hem toktidigt på lördagsmorgonen medan Harald passade på att ta sov-morgon och istället åka till Adana för att jobba i ett par dagar.



Lars på lätta steg i sanden

Att springa orientering i Turkiet är något vi verkligen rekommenderar då terrängen är härlig, kartorna bra (de som inte är det, kommer att bli det!) samt att vädret är behagligt. Turkiet bör ses som ett bra alternativ till Spanien, Portugal, Tjeckien som annars är populära rese-mål för en träningsvecka. Vi bör helt klart kolla upp intresset för ett TMOK träningsläger till Turkiet i jan/feb 2010. Hänger ni på?

Lars

Orientering i Mellanöstern

Vi landade före midnatt i ett rejält åskväder. Regnet hällde ner över den turkiska sydkusten och hade någon stått på turiststränderna så hade de sett ett vredgat Medelhav. Det var därför med dämpad optimism vi steg ur hotellsängen nästa morgon, men som dagens första positiva överraskning sken solen.

På väg mot resans första lopp passerade vi platta, djupt översvämmade åkrar på väg mot tvärbranta snötäckta berg. Såg sådär ut, men igen blev vi positivt överaskade. Vid foten av bergen fanns ett småkuperat kulligt område med underbar nästan parklik tallskog. Till och med kartan var helt okej i denna nya del av orienteringsvärlden.

Vi var cirka 16 stycken som var med på resan, inklusive jag och Sofia. Den arrangerades av Peo Bengtsson tillsammans med nyblivne TMOK-aren Patrik Gunnarsson. Planen var att resa runt i länderna kring Medelhavets östra stränder under tio

dagar.

Under förberedelserna inför nästa morgons lopp i en strandskog med sanddyner ringer telefonen. Det är Diana som undrar var vi är någonsans.

- Turkiet, svarar jag lite halvdrygt.
- Jaja, men lite noggrannare då, frågar hon.
- Öhh... Typ Antalya, mumlar jag konfunderat.
- Kan du precisera dig lite mer, halvskrattar hon.

Det visar sig att Herr och Fru Soldagg tillsammans med Daniel Torén och Harald fått tag på en billig charterbiljett och anslutit för en dag.



Den gigantiska turkcypriotiska flagga som målats på den turkiska sidan av dalen, tillsammans med en text som ska synas till den grekcypriotiska sidan där det står "Den är lycklig som kan kalla sig Turk"

Igen bjöds vi på bra terräng och karta. Något tungsprunget var det i sanden och själv gick jag på ett par missar på den tekniskt krävande medeldistansbanan.

Vi sade adjö till våra klubbkamrater som skulle stanna kvar på turkiska sydkusten för träning och turism en vecka. Själva flög vi vidare till turkisk-kontrollerade Nordcypern. Väl där befann vi oss i EU, men ändå inte. Sedan många år delas Cypern av en välbevakad begränsningslinje som delar den turkiska norddelen från den grekiska syddelen.

Här inkvarterades vi på ett storslaget nybyggt universitet utanför Güzel-yürt. "Landets" första orienteringskarta hade ritats där av Erik Sundberg som också höll i trådarna under såväl den inledande knixiga kuperade medeldistansen som den snabbt därpå följande skogssprinten.

Glädjande nog var det gott om lokala deltagare både militärer och studenter. Patrik såg till att den första officiella orienteringstävlingen på Nordcypern vanns av en TMOKare.



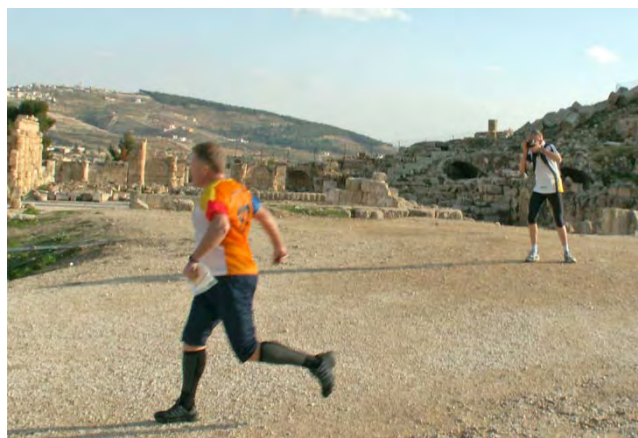
En av amfiteatrarna i tävlingsområden i Jéresh

Vid gränsövergången till sydsidan fick vi byta buss. Nu gick färden över de snöklädda Trodhosbergen vidare ner till turistorten Limassol. Här var det lite varmare och soligare, men fortfarande lockade inte Medelhavets vatten alltför mycket till bad. Vi hann med en del turism i staden och ett medeldistanslopp i ett kuperat öppet lite halvtaggigt område intill några antika utgrävningar.

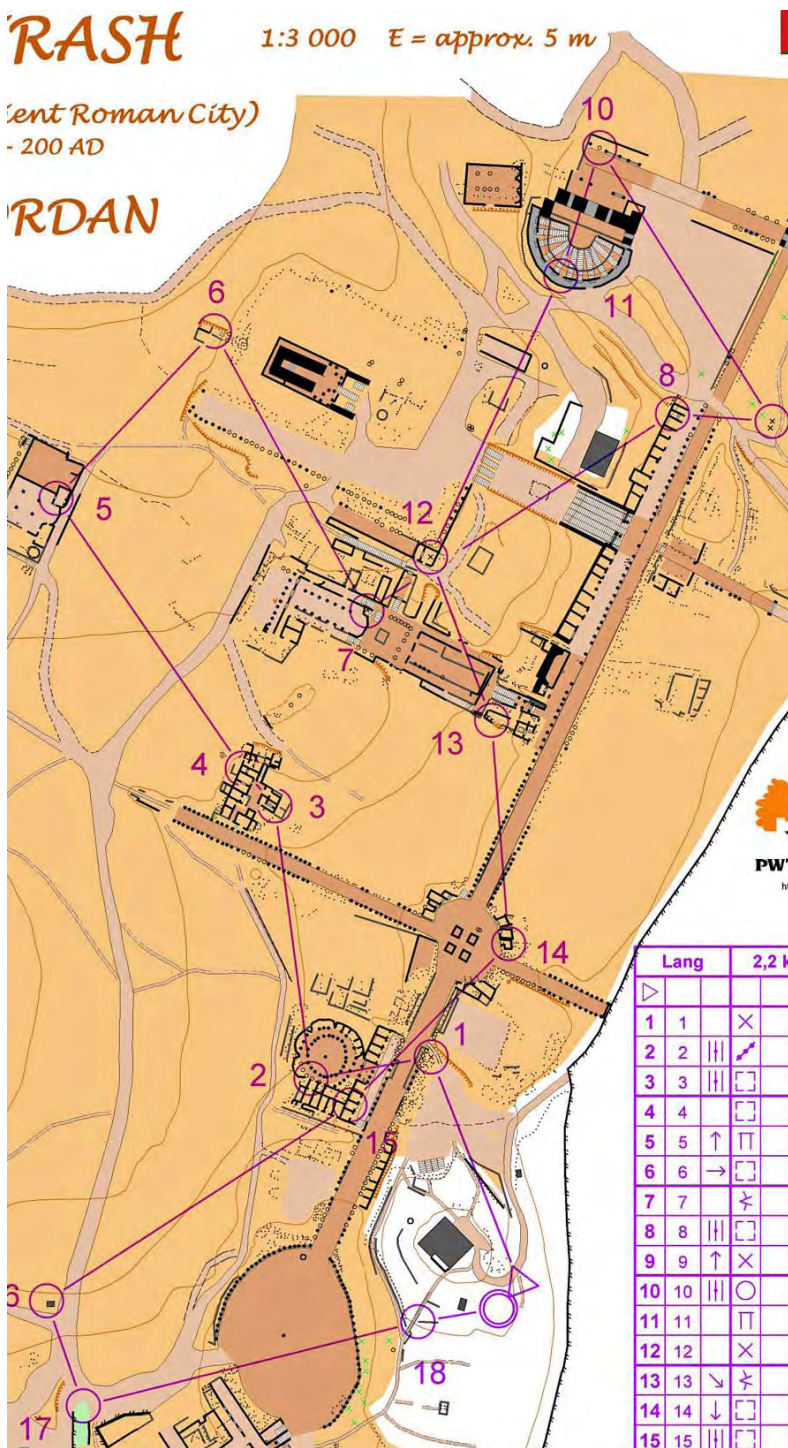
Från Cypern flög vi sedan till Tel Aviv, där vi övernattade inför morgondagens äventyr: en tur till Jordanien. Innan vi kom så långt så måste vi ju dock ta oss in i Israel. Då underlättar det inte om man har stämplor i sitt pass från länder som tex. Iran och Sudan. Fick tillbringa en tid i ett förhörssrum, men blev hela tiden vänligt bemött.

Vid gränsövergången vid Jordanfloden parkerade vi våra hyrbilar för att så småningom borda en buss fylld med norrmän från PWT-travel. Vi skulle till en gammal Romersk ruinstad – Jéresh, där vi skulle springa en sprint bland ruinerna av amfiteatrar och annat spännande.

Staden Jéresh var liten, men skitig och stökig. Muséeområdet där vi sprang var dock supertekniskt och spännande att springa i.



Spännande område för loppet i Jéresh



Här skulle det organisatoriska geniet Bernd Wollenberg ordna med en sprint och en medeldistans på kartor han knåpat ihop på egen hand. Han hade också bjudit in 100-talet Palestinier som bussats in. Tyvärr hade han inte riktigt tänkt igenom allt så noga, så sprintarrangemanget blev en parodi där förmodligen ingen av de lokala förståg vad sporten gick ut på. Medeldistansen ställdes in av diverse skäl

Vi hann med ett dopp i Döda Havet där man flyter som en kork, samt ett besök vid några varma källor på vägen norrut mot Galiléen. Där skulle vi bo på en kibbutz under Israeliska mästerskapen som bestod av två avkortade långdistanser.

Vädret under den första dagen var nästan svenskt, tidvis lätt regn i luften och ganska kyligt. Själv hade jag det tungt i den kuperade och bitvis lite småsteniga tallskogen och var rätt långt efter segrande Erik Sundberg.

Kartan för Jérashloppet - förminskad

Efter loppet stundade resa tillbaka till Israel och vidare till Jericho i Palestina. Israel kontrollerar större delen av Västbanken, men just staden Jericho är kontrollerad av Palestinska myndigheten. Det innebär att vi fick ställa bilarna utanför och ta taxibussar in till vårt hotell där det mest bodde FN-personal.

På vägen tillbaka till kibbutzen åkte vi igenom det lilla samhället Máalot nära den Libanesiska gränsen. Den kom att träffas av raket som ställde till mindre skada under morgonen därpå.

Under kvällen drog sedan ett oväder in med kraftig åska och skyfall. Denna väderlek dominerade också



lördagens tävling. Jag hade turen att få starta precis när ett rejält åskväder drog in. Då kartan bestod av ett stort berg med start och mål just under toppen så hann jag precis över den högsta delen när himlens portar öppnade sig och vräkte ner regn och hagel över mig när nedfördelen av banan började. Perfekt för en regnväderslöpare som jag. Trots en hemskt tung stigning på slutet så hade jag kul hela tiden.

Per Forsgren

Per på berget under israeliska mästerskapen

Fundrar'n





VASALOPPET

Vasaloppet en gång till



VASALOPPET

Återigen var det dags för ett Vasalopp, för min del det 24:e i ordningen. Förra året blev det Öppet spår för första gången men i år valde jag i sista stund att återgå till det riktiga loppet, det lopp som egentligen räknas. Det hör till att man ska stå i kö och trängas vid kontrollerna, åka i den takt man själv vill det gör man ju på träningen.

När Vasaloppet börjar närma sig följer jag väderprognosen flera gånger om dagen. Det ska helst inte snöa, eller vara för kallt, eller för varmt, annars går det bra med lagom väder som har jämn temperatur hela dagen. Helst -4 ingen vind och soligt, fast inte för soligt, det blir också jobbigt.



Carina – både skidåkare och orienterare

Nå väl, det blev kallare än prognosen sagt, -9 vid starten, men det gjorde att det var minus hela dagen, så det var bra. Det hade varit ner mot -20 på natten, det borde ha gjort att de fått till hårda spår, men jag upplevde inte spåren som hårda. Det skulle inte snöa mer än lite vid starten. Det föll kristaller vid starten som gjorde

spåren tröga, sen började det snöa efter Risberg och det slutade inte. Det kom inte så mycket som på söndagens öppet spår, 25 cm, men tillräckligt för att det skulle gå tungt.

I år behövde jag inte köa så länge i första backen utan kunde faktiskt gå myrsteg hela tiden utan att egentligen stå stilla någon gång, det kändes bra. Efter ca 4 km gick det till och med att börja åka skidor, sen var det bara resten kvar! Det gick tungt för mig hela vägen, vet inte varför, ibland är det bara så. Dagen känns lite längre, men fram tar man sig med lite vilja. Det känns väldigt bra när man kommer till kilometer-skylden som det står 45 km kvar till Mora på, då är det faktiskt bara hälften kvar.

Jobbigaste partierna varje år är suckarnas backar upp mot Risberg, de är luriga. Man ser inte att det är uppför, men märker att farten minskar och undrar hur man redan kan vara så trött. Så upptäcker man att alla andra står nästan stilla, då vet man att snart är man i Risberg och att snart blir allt bättre.

Sen finns det en 2 km uppførsbacke, Lundbergsbackarna, mot Oxberg, den ser man men den syns inte på banprofilen, så något skumt är det. Då har man åkt 6 mil och vill faktiskt inte ha så långa backar.

Roligast är alla nerförsbackar, vore kul om alla andra tyckte det och kunde stå på benen. Det är fullt upp med att väja undan för alla som ligger i spåret och spretar med stavar och skidor.

liksom klart, 9 km tallhed kvar, det kan aldrig bli fel. Så alla som någon gång känt lockelsen av den stora utmaningen, häng med nästa gång, det är en upplevelse som alla måste ha varit med om någon gång.

Carina

När man kommer till Eldris då är det



Vasaloppsstarten

Vasaloppsveckan

Resultat för åkare från IFK Tumba SOK (och MIK-orienterare)

Vasaloppet 90 km

Olle Hjerne	5:01:16
Kjell Ågren	6:27:51
Håkan Lindström	6:36:32
Anne Arén	7:27:42
Carina Johansson	7:46:57
Douglas Uhno	9:01:14
Björn Hyllengren	9:27:27
Daniel Torén (MIK)	10:52:31

Halvvasan 45 km

Anne Arén	3:07:26
-----------	---------

Öppet spår 90 km

Conny Axelsson	8:38:58
Boje Ericson	9:04:15
Hans Lindqvist	10:56:03

Tjejvasan 30 km

Kristina Sporre	2:48:42
Jette Axelsson	2:57:42
Lena Johansson	4:04:40

Skejtvasan 45 km

Harald Kögler	2:24:47
---------------	---------

TMOK ungdom



Tumba-Mälarhöjden OK

Vintern innebär en lite lugnare period inom ungdomsverksamheten, en chans att vila upp sig lite efter hösten, men också att ladda och träna inför nästa säsong.



Elsa – Ungdomsansvarig i TMOK

Flera av de lite äldre ungdomarna har deltagit flitigt på klubbens gemensamma löpträningar på tisdagar och torsdagar, och hänger med de äldre i klubben jättebra. Jag får själv se mig över axeln och det dröjer nog inte länge innan jag får stryk av våra unga talanger på intervallerna =)

På lördagarna har vi turats om med de andra söderklubbarna att arrangera teknikträningar. Vi genomförde vår träning 21 februari i Harbrostugan. Johan Eklöv hade lagt banor, Bara Malisova och Anders Käll hängde ut, Kristoffer Hylander tog hand om kartförsäljning och Joshua Callin m fl sålde saft och kakor. Vi ungdomsledare var förstas också där och tog hand om våra egna ung-

domar ute i skogen. Trots sportlovs-helg dök det, i det fina vintervädret ,upp totalt 40 ungdomar och föräldrar från olika klubbar och jag tror att de flesta var mycket nöjda. Tack för hjälpen alla, som bidrog till en fin dag!

Våra ungdomar har också varit iväg på en del distriktsarrangemang. Fem av våra HD16-löpare deltar i StOF:s talangutvecklingsprojekt, med tre träffar under vintern. Ett par av D14-tjejerna har också varit iväg på 13-14-träff. Mer om dessa kan ni läsa längre fram i tidningen. Jättekul att så många tar chansen att vara med på dessa aktiviteter, där man ju har chansen att träffa ungdomar även från andra klubbar.



Lägerplats – Nyköpings klubbstuga

Vårsäsongen rivstartar vi med ett ungdomsläger för alla åldrar 28-29 mars. Vi kommer att springa Kringelträffen och Måsenstafetten, och däremellan övernattar vi i Nyköpings klubbstuga.

Elsa

Tumba Ungdom

Under vintern har vi haft fyra träningstillfällen tillsammans med MIKs ungdomar. Ett i Harbro, ett i Puckgränd och vi har även deltagit på två SYD-träningar. En träning arrangerade vi själva i Harbro. Tolv olika Tumba ungdomar har varit med på träningarna, där vi varvat både teori och praktik. Det har inte varit tillräckligt med snö vid något av tillfällena för att åka skidor, utan vi har fått träna till fots.

För att vi skall få lite mer fart i bena till våren, skall vit och gul grupp även börja träna på torsdagar. Vi

startar torsdag 19 mars och kommer att fortsätta torsdagar under våren. Träningen kommer att vara i Harbro i samband med klubbkvällen och avslutas med soppa.

Den 20 april börjar måndagsträningarna. Det kommer att bli både nybörjar- och fortsättningskurs. Träningen håller på mellan 18-19.15 och första gången är i Harbro.

Jag vill även hälsa Jonathan Envall, som börjat träna med oss under vintern, välkommen.

Lotta



Carina, Moa, Ellinor och Emma sprang vit bana på Snättringes träning (SYD).



MIK-ungdom



De yngre MIK-ungdomarna har under vårvintern tränat tillsammans med Tumbas yngre grupp. Vi har hittills kört tre pass på helgfördagar, där vi sprungit definitions-OL och vanliga orienteringsbanor och även haft lite teori och kartteckenstafett. Bland annat våra H12:or har varit flitiga på dessa träningar, och har fått testa på lite klurigare banor än vanligt, vilket de tyckt varit jättekul. Sista passet för vintern blir söndag 15 mars i Puckgränd, och där kommer vi bland annat att öva på kompassen.

Vårsäsongen smygstartar vi tisdagen 14 april i Gröna stugan, för de ungdomar som varit med tidigare. Från den 20 april drar vi sedan igång måndagsträningarna, där både nya och gamla ungdomar är välkomna. Vår utgångspunkt är som vanligt Gröna stugan, men vi kommer även att springa en hel del från andra

platser i närheten.

Detta år kommer vi även att lägga lite klurigare banor på måndagsträningarna, som passar de äldre ungdomarna och de vuxna som varit med på vår föräldrakurs. Flera nya föräldrar har också visat intresse för att delta i föräldrakursen, och där finns utrymme för alla nivåer.

Ungdomsgruppen i MIK har ju ökat markant under året, och vi skulle nu också behöva utöka ledarteamet. Vi behöver vara fler som kan hjälpa till att skugga ungdomarna på måndagarna, och vi vill också gärna ha förstärkning av någon eller några föräldrar i planeringsarbetet, för att få fler bra idéer och lite olika perspektiv. Hör av er till oss om ni kan hjälpa till med något, alla insatser är värdefulla.

***Ungdomsledarna i Mälarhöjden
genom Elsa***



Lugnet i Västertorp – plats för vinterträning

TMOK Junior



Det har varit bra uppslutning från klubbens juniorer på klubbens träningar under vintern och även på Mila by night. På den första juniorträffen som StOF/Täby arrangerade så var 6 av deltagarna från Tumba-Mälarhöjden.

Under våren arrangerar StOF en resa till Finspång 24-26 april (Skogssports

Juniorcup) samt en träff i anslutning till Gustavsbergs tävling.

I klubbens regi åker många av juniorerna till Sundsvall under Kristi Himmelfärds helgen för fler deltävlingar i Skogssports Juniorcup.

Mats

13-14 träff

En lördag i februari åkte min pappa, jag och May till Täby för att vara med på distriktets HD 13/14 träff.



Marie vid Daladubbeln

May och jag hade bara gympadojor. När en utav ledarna från Täby såg att vi bara hade gympadojor lånade hon ut dubbade orienteringsskor, för det var jätteisigt i skogen.

May och jag sprang en bana med tre bon. Det var en ganska backig bana men det var en bra bana att börja året med. Alla bon var på höjder. Tyvärr så bommade jag och May på den näst sista kontrollen, men till slut läste vi in oss och sprang klart banan. Vi kom sist men vi brydde oss inte.

Vi fick kokt korv och bröd till lunch. Vi spelade inte innebandyn, istället åkte vi till stallet.

Marie Jörgensen-Moberg



Nybörjarkurs i orientering Mälardalens IK!



Måndag 20 april kl 18 startar vårens kurs i MIK, med både nybörjar- och fortsättningskurs för barn mellan 8 och 14 år. Som vanligt håller vi till vid Gröna stugan i Skärholmen. Kursen fortsätter på måndagskvällar hela våren. Parallellt med ungdomsträningen har vi även en kurs för föräldrar och andra vuxna som själva vill lära sig orientering. Mer information hittar ni på ungdomssidorna på webben, 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!

Ungdomsledarna i MIK

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



Nybörjarkurs i orientering hos IFK Tumba SOK



Vi kommer under våren att starta nybörjarkurs i orientering

Start: 20 april
Tid: Måndagar 18-19.15
Plats: Första gångerna vid Harbrostugan,
därefter på närliggande kartor

Mer information hittar ni på ungdomssidorna på webben, www.tmok.nu.
Välkomna!

Lotta Östervall 0738-15 06 25
c.ostervall@telia.com

Efterlysning

Både Tumba och MIK behöver hjälp av fler ledare för att göra vår ungdomsträning ännu bättre.

Det kan vara allt från att skjutsa till träningar, blanda saft, hålla koll på deltagare till att lägga banor, följa upp ungdomar och hänga ut kontroller. Även små tillfälliga insatser är välkomna.

Kontakta någon av ungdomsledarna om du kan hjälpa till på något sätt.

Välkommen till vår



i orientering

Den 22-26 juni anordnas ett dagläger för dig som är 9-12 år gammal. SOL-skolan är för dig som vill prova på orientering eller för dig som redan är orienterare (både Tumbas och MIK:s ungdomar).

På SOL-skolan får du springa roliga orienteringsbanor, prova på en massa andra skojiga aktiviteter och träffa många nya vänner.

Platsen för SOL-skolan är Harbrostugan kl 9-15 mån-fre vecka 26.
Lägret kostar 300: -/deltagare.
Lunch ingår ej. Det är matsäck som gäller.

Anmäl dig senast den 1 juni till
Jenny Asztales: jenny.asztales@telia.com, 0706559317
eller Anders Karlsson: anders_karlsson1@hotmail.com

Mer info kommer!



Ungdomsbasprogram våren och sommaren 2009

Mars

Lö 21 2-manna sprint Centrum OK

Lö 28-sö 29 Läger i Nyköping med Kringelträffen+Måsenstafetten

April

On 1 15-16 projektet Snättringe

Fr 3 UP-tävling (natt) Väsby

Sö 5 Kolmårdskavlen (H12,14,16 D12,13,16)

Fr 10 Stigtomta (H12, D12, H13-16 D13-16)

Sö 12 UP-tävling (medel) OK Ravinen

On 15 Tiomilarepet OK Älvsjö Örby

Lö 18 Tiomila (uttagning) Skåne

Sö 26 UP-tävling (medel) IFK Lidingö

Maj

Fr 1 Tävlings Södertälje IF

Lö 2 UP-tävling (lång) Tullinge SK

Sö 3 Tävlings långdistans Tullinge SK

On 6 UP-tävling (sprint-DM) Bromma-Vällingby

Lö 9 Tävlings långdistans Gustavsbergs OK

Sö 10 Tävlings medeldistans Söders SOL

Må 18 Ungdomsserien Mälarhöjden

Fr 29-sö 31 STOF:s tätläger Täby OK Skavlöten

Juni

On 3 Stockholm City Cup Södertörn/Sundbyberg Gärdet

Må 15 13-14 träff Haninge SOK

Må 22-lö 27 Riksläger Idre 13-16

Må 22- fr 26 SOL-skola för grön-vit. Klubben

Juli

Lö 18-fr 24 O-ringen Småland

Fr 31-sö 2 Ungdomens 10mila (uttagning) OK Tranan

Augusti

Må 3-to 6 USM-läger STOF Halland

Må 3-on 5 HD12 läger STOF Domarudden

On 5- fr 7 HD14 läger STOF Domarudden

On 12 Melkers minne IFK Södertälje

Lö 15 UP-tävling (lång) Järla IF OK

Sö 16 Tävlings medeldistans Järla IF OK

Lö 22 UP-tävling (medel) Turebergs IF

On 26 Ungdomsserien Waxholms OK/OK Södertörn

Lö 29 UP-tävling (DM lång) Sundbybergs IK

Sö 30 UP-tävling (DM medel) Järfälla OK

Info från TTK

Vintern närmar sig sitt slut samtidigt som tävlingspremiären kryper allt närmare. Snart visar det sig vilka som lyckats hålla träningsdisciplinen under vintern och vilka som mest legat på latsidan.

I och med att vi går in i tävlings-säsong och det blir ljusare på kvällarna förändras träningarna på traditionellt sätt.

På tisdagar blir det liksom tidigare år orienteringsträning på olika kartor tillsammans med Snättringe och Södertörn. Per F är ny som ansvarig för teknikträningarna och för vårt samarbete med de andra klubbarna. För att vi ska kunna hålla en bra kvalitet på träningarna, och inte slita ut ett fåtal personer, kan Du räkna med att ibland få hjälpa till att ordna någon av dessa träningar.

På torsdagar fortsätter vi att vara i Harbro, men jämfört med vinterns distanspass förändras träningarnas innehåll. Under våren blir det istället tempoträning, med mycket intervaller, både i skog och på stig.

I Kristi Himmelfärdshelgen i maj är det planerat en tävlingsresa till Sundsvall, där det ordnas ett par deltävlingar i Silva juniorcup. Hör av dig till Mats K eller Conny A, som samordnar boendet, om du är intresserad av att hänga med.

Om Du har några bra idéer, t.ex. roliga varianter på teknikträning eller tips på klubbblåger, tveka inte att höra av Dig.



Joakim – har tagit över ansvaret för TTK

Håll utkik på hemsidan för uppdaterat träningsprogram och övriga klubbaktiviteter.

Joakim för TTK

Vårsäsongen närmar sig – UK informerar!

I vår kommer vi springa följande stafetter:

Måsenstafetten, sön 29 mars

Kolmårdskavlen, sön 5 april

Stigtomtakavlen, tor-fre 9-10 april (skärtorsdag-långfredag)

10-milarepet, ons 15 april

10-mila, lör-sön 18-19 april

Jukola lör-sön 13-14 juni

Uttagning till stafetterna görs i första hand efter de resultat löparna presterat på tidigare stafetter och individuella tävlingar under säsongen. Resultaten räknas om i km-tider så att olika klasser kan jämföras någorlunda rättvist med varandra. Bästa förstalag tas ut, flitigt deltagande kan premieras vid övrig uttagning.

10-mila i Skåne



10-mila avgörs i år skogarna i nordvästra Skåne, strax utanför Perstorp.

Vi kommer åka ner tillsammans i en hyrd buss som Daniel Torén kör. Avresa sker någon gång efter lunch fredagen den 17 april. Vi övernattar på missionsgården Strandhem som ligger utanför Örkel-ljunga. Vi har i dagsläget bokat 44 bäddar i fyrbäddsrum med toalett och dusch i korridoren, frukost ingår.

På lördag morgon kör vi vidare mot TC (ca 1 h bussfärd). Under "tävlingssnatten" mellan lördag och söndag bor vi i militärtält vid TC.

Hemfärd efter att siste TMOK-löpare gått i mål och duschat på söndagen!
Kostnaden beräknas bli 400 kr för seniorer och äldre. Juniorer och ungdomar åker med gratis.

UK genom Karin

10Mila 2009 och lite nostalgi

Nostalgi

Låt mig först slå fast att nedanstående funderingar är helt mina egna och inte samsnackade med övriga UK.



*Gröndals motorstadium, Eskilstuna
här kom damerna 2007 på 57:e plats, sin bästa placering hittills*

Visionen för damer och herrar, åtminstone för mig som coach, har varit att komma bland de 50 bästa på 10mila. Sedan starten 1997 med kombinerat lag och fr.o.m. 1999 som TMOK har vi varit nära några gånger! Bästa resultatet för damerna från tumbatiden, 59:a 1987, stod sig överraskande länge! Från 2003 hade damerna den fina sviten 75, 66, 64, 128 och 57 innan det för första gången blev en felstämpling förra året.

I Kolmården 2004 plockade Elsa 2 minuter på andrasträckan med en 31:a plats som resultat och slutplacering 66.

Vem minns inte Kungsängen 2005, när Iva låg med i täten på första sträckan och växlade som 8:a, 37 sekunder efter! Ivas tårfyllda mobil-samtal till Pavel efter målgång är svårt att glömma! Sedan höll Elsa, då 15-åriga Eva och Diana oss kvar på en 45:e plats inför sista sträckan.

Tänk om Karin varit i fjolårsformen! Nu blev det i alla fall en jättefin 64:e plats och TMOK´s näst bästa placering!

2007, 20 år efter Tumbas 59:e plats, slogs äntligen den placeringen på Gröndals motorstadion utanför Eskilstuna! Kvintetten Iva, Elsa, Eva, Diana och Karin stod för den bedriften!

Herrarna inledde otroligt fint med tatkänning 1997 då Danne Lind på Långa Natten i Vilsta plockade fyra minuter på täten och växlade som 29:a en dryg minut efter täten! 1998 i Rudan nådde herrarna sin hittills bästa placering, bl.a. genom Micke Hills otroliga plockning på Långa Natten. Micke tog 10 minuter på täten och växlade 17 sekunder efter ledaren på en 20:e plats! Tre sträckor senare låg vi fortfarande 41:a innan vi började tappa. Kamil Arnost avslutade med att tappa 2

minuter på sträcka 10 och lyckades spurta in på 55:e plats!

År 2000 i Stjärnhov öppnade Kamil och Danne suveränt med en 7:e plats efter två sträckor, mindre än en minut efter täten. I Kolmården 2004 blev det vår näst bästa placering, 61, efter Petar Delics magnifika lopp på Långa Natten där han förde upp laget från 55:e till 31:a! Anders Käll hölls oss kvar under 50 med en 43:e plats på 6:e sträckan. Vår tredje bästa placering uppnåddes i Hallsberg 2006. Det blev en 68:e plats med Johan Eklöv och Mattias som toppar och i övrigt jämna lopp utan floppar.

Med dessa nostalgirader ville jag visa att en 50:e plats inte behöver vara så

långt borta! Om jag "startar" i Pers-torp blir det min 30:e 10mila-coachning och jag tror stenhårt på två stycken femtionde platser! Lycka till!



10Mila supé – en lång tradition i klubben

2009

För första gången drar 10mila iväg från Storstockholm. Då har jag förstås inkluderat Kolmården, Hallstahammar, Hallsberg, Enköping och Eskilstuna i Storstockholm! Men alla tävlingsplatser har nåtts på mindre än 3 timmar med bil. Nu får vi räkna med 7-8 timmar för att komma ända till Perstorp i NV Skåne. Resor som många av landsortsklubbarna varje år har "drabbats" av på gott och ont. Gott för att hela klubben är tillsammans under två dygn och på ett annat sätt kan leva med i hela tävlingen. Med kortare avstånd är det många som av olika skäl kommer till sitt lopp, duschar och åker hem. Ont för att det i värsta fall kan innebära att vi inte får bästa lag och färre lag till start.

Buss är bokad och chaufför blir Danne Torén. Vi åker till Örkelljunga på fredag eftermiddag för en natts viktig sömn på missionsgården

Strandhem. I skrivande stund är ett ungdomslag, tre damlag och två herrlag anmälda. Det innebär att vi blir 5 damer och 10 herrar färre än i det ståndsmässiga slottsracet förra året.



Sanna stämplar vid 10Mila 2005

Sträcklängderna är väl något längre enligt följande:

Ungdomar
Start 12.30

- 1 4,5 km orange
- 2 3,0 " gul **rak**
- 3 4,5 " orange
- 4 6,0 " violett **rak**

Damer
Start 13.45

- 1 7,5 km
- 2 7,5 "
- 3 5,0 " **rak**
- 4 7,0 "
- 5 9,5 "

Herrar
Start 21.00

- 1 13.0 Natt
- 2 13,0 "
- 3 7,0 "
- 4 18,0 " **rak**
- 5 7,0 "
- 6 10,0 "
- 7 10,0 Gryning
- 8 6,0 Dag
- 9 6,0 "
- 10 17,0 "



Lasse - coach för 30:e gången?

Hur får vi ihop bästa lagen? Vi behöver Danne, Ulrik, Steffe, Mattias och Lars i gammal fin form för att lyckas. Alla tycks ha legat lite lågt under vintern av olika skäl. Då utgår jag förstås från att Johan, Per och Joakim är fortsatt starka och att en och annan tjeck som t ex Martin Margold och Pavel Kosarek blir en förstärkning. Kanske några nyförvärv dyker upp och låt oss hoppas att Anders Boström och Karlsson får sina definitiva genombrott i förstalaget. Varför ska inte veteranerna Björn Nilsson, Anders och Matte Käll platsa med lite extra träning? Matte och Anders delar ju på andraplatsen på min egen maratonlista som coach från 1980, båda med 15 lopp i förstalaget (Ulrik leder med 18 starter.)

På damsidan brukar ju Elsa, Karin, Diana och Iva vara ganska säkra på en plats i förstalaget. Men ingen går säker! Det finns ett gäng med Matilda, Bara, Sanna, Eva, Jenny, Ronja, Emma och Hanna som kör hårt för att ta en plats i förstalaget. Du som inte är nämnd på de här raderna har förstås alla chanser att visa framfötterna i individuella tävlingar och klubbens alla vårstafetter som finns nämnda på annan plats i tidningen.

10mila är en alldeles speciell upplevelse. Mycket koncentration och olika uttryck av nervositet hos löparna inför sina lopp. Alla har sina egenheter och ibland är det viktigt att välja rätt "peppningsord"! Minuterna före växling i växlingsfållan är fylld av spänningsfull väntan. Nu borde vår löpare komma! Nej, det där var en liknande dräkt. Vill du ha lite vatten? Funkar lampan? Kom ihåg att kolla kodsiffran! Det blir inga långa samtal precis! Spännande är det vid varje växling! Och där kommer TMOK! Ta det lugnt! Lycka till!

Lasse Stigberg

KM-tävlingar 2009

Preliminära datum för årets KM-tävlingar.

Inbjudan och PM kommer att läggas upp på www.tmok.nu.

Sprint-KM	tisdag 24 maj
Ultralång-KM	torsdag 4 juni (Hellas arrangerar)
Dag-KM	söndag 7 juni
Natt-KM	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.

Som vanligt får man poäng till KM-cup 2009 vid varje KM-tävling man deltar i eller är med och arrangerar.



Dag-KM vid Charlottendal 2008

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.

Prispallen 2009

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Antalaya, Turkiet lång 14/2 Patrik Gunnarsson H21E	MILA Sthlm by Night 3 14/1 Karin Skogholm Damer	MILA Sthlm by Night2 10/12 2009 Ulrik Englund Pöbel
Antalaya, Turkiet medel 15/2 Patrik Gunnarsson H21E Diana Soldagg D21E	METU-rundan, Cypern medel 16/2 Patrik Gunnarsson H21E	Antalaya, Turkiet lång 14/2 Per Forsgren H21E
METU-rundan, Cypern medel 16/2 Per Forsgren H21E	METU-sprinten, Cypern 16/2 Per Forsgren H21E	Antalaya, Turkiet medel 15/2 Lars Soldagg H21E
METU-sprinten, Cypern 16/2 Patrik Gunnarsson H21E	Limassol, Cypern medel 17/2 Patrik Gunnarsson HD-lång	Jericho, Israel sprint 19/2 Per Forsgren HD-lång
Limassol, Cypern medel 17/2 Per Forsgren HD-lång	Pan-Natten 27/2 Ulrik Englund Ö6	Kattegatt natt 6/3 Arne Karlsson H50
Jericho, Israel sprint 19/2 Patrik Gunnarsson HD-lång		

Totalt hittills under 2009 (hela 2008)

7 (56) 2:a platser	5 (45) segrar	4 (78) 3:e platser
--------------------	---------------	--------------------

Nyttillskott

Vi har glädjen att presentera ett antal förstärkningar till löpartruppen inför den kommande säsongen:

En av dem, Patrik Gunnarsson, presenterar sig redan i prispallen ovan. En vittberest senior - ursprungligen från Sölvesborg i Blekinge, men närmast kommer han från Västerås SOK.

Framtiden får utvisa hur länge han och familjen stannar hos oss i Stockholm.

Från vår lilla farmarklubb i väster, SNO, hämtar vi paret Jennifer Warg och Mikael Tjernberg, numera boende i Tumba. Jennifer har sina rötter i Tyskland, medan Mikael är orienteringsfostrad i anrika Södertälje IF.

Vi hälsar alla tre varmt välkomna till klubben och hoppas att de ska trivas!

Sopptoppen gör comeback!

Skogspuffen har ju, som ni vet, sett sina sista dagar och därmed även sopptoppen. Men som medlem i den före detta sopptoppsjuryn tar jag mig friheten att göra ett undantag och utse en inofficiell sopptoppsvinnare.

Varför kan man fråga sig? Jo, för att torsdagen den 12 februari ordnade värdparet en soppkväll utöver det vanliga, vilket självklart måste uppmuntras! Ni som var där vet nog vilket värdpar jag pratar om...



**Vinnare av
sopptoppen är
Per och Sofia
Forsgren!!!**



Juryns motivering:

Den superba hemgjorda rotfrukts-soppan var en fröjd för smaklökarna. Även god blåbärssoppa fanns att tillgå. Till detta serverades flera sorters bröd där vår favorit var det dagsfärska vita brödet och till det en fantastisk variation av pålägg.

Men en soppkväll är ju inte en soppkväll utan något smarrigt att äta efter soppan. Och gottesnask fanns det gott om! Förutom svalkande vaniljglass med en makalös hem-

gjord varm chokladsås erbjöds också nybakad sockerkaka och frukt.

Det var alltså mångfalden av smak-sensationer och det trevliga värdparets fantastiska service som fick juryn att falla.

Ett diplom kommer att tilldelas vinnarna inom kort. Stort grattis Per och Sofia!

Skogspuffen genom Jenny



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar våren 2009



Datum	Namn	Tel	Städning
2/4	Lars och Diana Soldagg	0158-12384	
9/4	Skärtorsdagen – ingen soppa		
16/4	Familjen Adebrant	447 61 61	städning
23/4	Sören och Ingegerd Lindström	532 559 96	
30/4	Valborgsmässoafton – ingen soppa		
7/5	Gunilla och Kjell Häggstrand	532 523 79	städning
14/5	Fam Carina och Jörgen Persson	070-266 19 30	
21/5	Kristi Himmelfärdsdag - ingen soppa		
28/5	Carina Johansson och Ronja Hill	532 554 00	städning
4/6	Ultralång-KM – ingen soppa		
11/6	Familjen Svensson	530 350 72	

Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa herr- och dambastun, toaletterna samt att tömma samtliga papperskorgar i Harbrostugan. Städutrustning finns i "Pannrummet" vid herrarnas omklädningsrum samt i städkåpet i anslutning till damernas omklädningsrum. Där finns även städinstruktioner som beskriver vad som ingår i städningen.


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

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

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


ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!




60 år

Monika Strid
1 april




50 år

Tomas Holmberg
2 maj



60 år


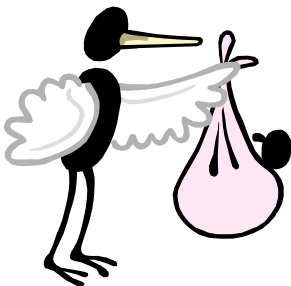
Karin Näslund
23 juni



50 år

Jan Bergkvist
22 april

Nyfödda - grattis



Daniel Lind och
Mia Mikaelsson
fick en dotter, Ebba,
den 8 feb


Vilkas baksidor var det?

Rätt svar är Kristina Moberg, Moa Hill, Elsa Törnros, Kerstin Skoog, Annika Käll och Jenny Asztalos,

Inga svar alls kom in den här gången, trots att ett pris utlovades.



Adressändringar



Karin Skogholm
Månstorpsv. 16, 1 tr
146 45 Tullinge
08-7788256



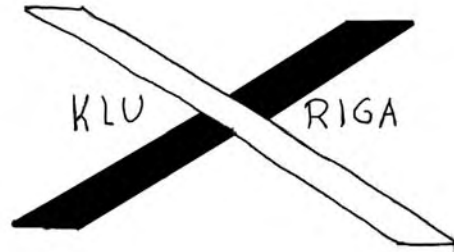
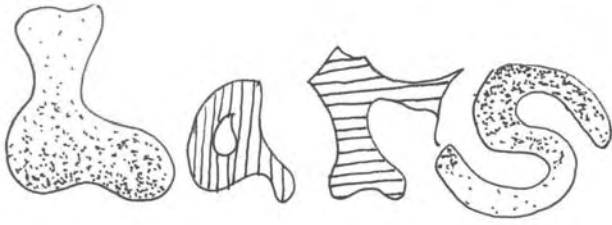
Mattias Allared
Kvällsvägen 16, 7 tr
146 41 Tullinge
0708-250458



Björn Nilsson
Tulegatan 16, 3 tr
113 53 Stockholm



Kom ihåg att anmäla ändrad adress både till TriangelTajm och till klubbregisteransvariga Roland Gustavsson (Tumba) eller Staffan Törnros (MIK)!



Förra numret Whisky var SENDAI vilket Bengt Huldt klurade ut, han kan intyga att den är god till Haggis. Ett SBG 2GB USB-minne kommer med posten Grattis!

Whiskyn är en av Box Whisky Golden Casks:

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

Skicka in whiskynamnet digitalt eller fysiskt till Lars Soldagg

SMS: 070-7926101

E-post: l_strid@yahoo.com

Biodynamisk dryck		↘	Ny Mikael i TMOK	↘ 9	Lars Soldaggs andra namn	↘	Davidson i TMOK	↘	Kan man innebändy skojigt	↘	Emirates lag		
Flinar		↙		3	Ny Wang i klubben								
					Tröttna								
Globalt protokoll		↘					Mjölk produkt rest		6				
Fattar		↘						↙	DÖTT		↘	Garnett	
Ny Gunnarsson i TMOK			7										
Kan höras i båt	Millencolin boogie lät	↘								Övervakade		8	
	ISIG												
						↘	Springer vi gärna runt				2		
		↘					Skädda						
↙													
↙	Ger man pondus				4		Inne håller arv				5	↙	Ar-kapnings verktyg
↙						1	↙						
										Finns i fjärr variant			
												↙	

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Tomas Holmberg	070 590 46 67
Sekreterare	Ingalill From	530 336 03
Ledamot	Jenny Asztales	530 688 44
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Suppleant	Carina Johansson	532 554 00

Revisorer

	Patrik Adebrant	447 61 61
	Sören Lindström	532 559 96
(suppleant)	Lennart Hyllengren	532 532 08

Valberedning

	Johan Eklöv	530 334 53
	Monika Nygren	650 40 10
	Lars Stigberg	530 344 95

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Tomas Holmberg	070 590 46 67
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86

Harbrokommittén

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

Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	Jenny Asztales	530 688 44
	Mats Käll	778 87 58
Naturpasset	Olle Laurell	532 552 74
HARbrofajten	Lennart Hyllengren	532 532 08

Skid-och skidorientering

	Carina Johansson	532 554 00
	Thomas Eriksson	530 395 34

Tävlingar/kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Anders Käll	646 04 33
	Anders Winell	530 280 12
	Pär Ånmark	530 345 86
	Tor Lindström	532 532 17

Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande + SÖKA	Anders Winell	530 280 12
	Thomas Eriksson	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
--	---------------	------------

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba
Telefon	Harbrostugan 530 366 70
Org.nr	IFK Tumba SOK 812800-9639
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	Joakim Jörgensen	97 92 79
V ordf	Joakim Gunnarsson	42 034 092
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundebly	654 46 12

Valberedning

Helen Törnros	646 16 32
Per Forsgren	99 37 15

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

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



Nötchokladrutor

Ett klassiskt recept på lättgjorda småkakor som smakar gott när man är sugen på något sött till kaffet.



Ingredienser:

100 g	smör eller margarin
1½ dl	socker
1	ägg
2 msk	kakao
1 tsk	vaniljsocker
½ tsk	bakpulver
1 ¼ dl	vetemjöl

Garnering:

1½ dl (100g) nötkärnor eller
sötmandel

Ugnstemperatur:

200 °

Gör så här:

Rör matfett och socker pösigt.

Tillsätt ägget och rör i kakaopulvret och vanillinsockret.

Blanda mjölet med bakpulvret och rör ner mjölblandningen i smeten.

Bred ut smeten på ett smort bakplåtspapper i en långpanna 25x35 cm.

Strö över grovt hackade nötkärnor eller sötmandel.

Grädda genast mitt i ugnen ca 15 minuter.

Skär kakan i rutor, 5x5 cm, medan den ännu är varm.

***Lycka till!
Helen***