

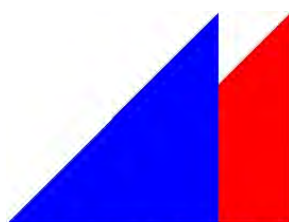
TriangelTajM

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



Start för MTB-O vid Harbrostugan

Nr 4 - 2009



Tumba-Mälärhöjden OK



TMOK



Tumba-Mälardalen OK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Vice ordf.	Joakim Jörgensen	97 92 79
Ledamot	Joakim Törnros	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	451 39 31

TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Joakim Törnros	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
	Ovriga ung-ledare, se Tumba- och MIK-informationen	

OL-Skytte-ansvarig

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

FIK (Fest/Informationskommittén)

Ansvarig vakant

Hemsida Joakim Törnros 420 340 92
<http://www.tmok.nu>

Plusgiro

Tumba-Mälardalen OK 1974576-9

Kassörens adress:

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

epost: ulrik.englund01@gmail.com

TriangelTajM



E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Redaktionen Helen Törnros 646 16 32

Distribution: Staffan Törnros 646 16 32

Preliminära manusstopp 2010:

Nr 1	10 mars
Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Vintercupen	42
Ordförandens spalt	4	KM-tävlingar	44
"Årets" priser	5	KM-cupen	47
Årsmöten	8	TMOK ung	48
MIK-sidan	10	MIK ungdom	49
Idrottslyftet	10	Tumba ungdom	50
Naturpasset	11	Skol-SM	51
TAKK	12	USM	52
Fundrarn	13	Daladubbeln	54
Harbrofajten	14	13-14 träffar varandra	57
Ungdomsseriefinalen	16	StOF:s ungdomsprogram	58
Höstloppet MTB-O	18	TTK	59
Jubileumsfest	20	Vinterserien	60
OL-skytte	23	Prispallen och statistik	61
SM-tävlingar	28	Anslagstavlan	64
25manna	34	Turkietläger	64
Rodhenloppet	39	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	65
Spartacus Cup Ungern	40	X:et	66

Omslagsbild: Bild från starten när TMOK ordnade en av Stockholms första MTB-O tävlingar 15 nov. Foto: Patrik Gunnarsson

Redaktionens spalt

Du håller nu återigen ett fullspäckat nummer i handen. Det höll på att bli nytt rekord, men ett par planerade bidrag uteblev så det blev istället tangerat rekord igen med 68 sidor.

Antalet bidrag visar att det händer mycket i klubben, vilket känns riktigt positivt.

Den positiva stämningen i klubben märktes inte minst på jubileumsfesten som ordnades 21 nov. Den inleddes med långpass för några få tappra, fortsatte med Sprint-KM och avslutades med en turkisk fest. Läs mer inne i tidningen. Jag vill själv rikta ett stort tack till festkommittén, Annica Sundebby, Diana Soldagg och Joakim Törnros som höll ihop arrangemanget.

Inför festen så hade flera gjort lite tillbakablickar på de gångna åren och en del av det materialet finns med i tidningen. T ex kavleutvecklingen och en total prispall för de elva säsongerna. Under festen delades Årets priser ut och vilka som var nominerade och vann kan ni också läsa om.

Det har förstås tävlats en hel del också. Sex olika SM-tävlingar har avgjorts, alla med deltagare från TMOK. 25manna har gått av stapeln, med rekordplaceringar för klubben.

Ovanligt mycket finns om OL-skytte, ett fylligt reportage från VM med TMOK-framgångar och totalresultat från både Svenska cupen och Världscupen.

Som vanligt numera finns det en hel del bidrag om och av våra ungdomar. Bl a har de varit på Daladubbeln även i år.

Nu är det dags att se framåt, mot en vinter fylld av träning inför nästa år. Det finns som vanligt en hel del klubbträningar och dessutom har Vintercupen återuppstått. En klubbaktivitet som gör träningen lite roligare. Missa inte de båda tillfällena som återstår efter nyår.

Helen



Matilda, Sonja och Frida var bra på glassätning på 10-årsfesten

ORDFÖRÄNDENS SPALT

Mörker



Då är det tur att Lars och Fredde sprider ljus. Efter sitt bejublade eldsprutarnummer på jubileumskalaset står ni högst på önskelistan som TMOK:s Lucia-par.

TACK TILL ALLA SOM HJÄLPTE TILL MED ATT ORDNA ETT STORSTILAT 10-ÅRS FIRANDE.

Jag tycker vi har en fantastisk klubb med många engagerade medlemmar och det är kul att sitta i styrelsen och se att det händer en massa bra saker.

Det senaste året har samarbetet mellan klubbarna blivit ännu bättre, ett par exempel är gemensam funktionärskurs, gemensam banläggarkurs och också samarbetet kring nästa års DM arrangemang som just startat. Samtidigt så jobbar en grupp med träningsresa till Turkiet, en annan med jubileumsfestarrangemanget, en tredje med att nominera och sammanställa alla kandidater till Årets TMOK:are i olika kategorier.

TTK och Ungdomsledarna tittar på träningstävlingssupplägget för 2010 osv. Det bubblar av aktiviteter överallt. Fantastiskt roligt!

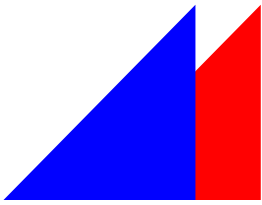
Tack till er alla för Z stora engagemang som ni lägger i klubbarbetet, utan engagerade medlemmar så går klubben under. Det har ju skrivits några artiklar under året i bla. Skogssport om klubbensamarbeten som inte varit lyckade men jag tycker att TMOK har fungerat bra under de 10 år som klubben funnits och fungerar just nu mycket bra.

Nu är det bara att dyka in i Julstöket och hoppas på att Tomten kommer snart. Men glöm inte att ett och annat långpass är bra att varva julmaten med.

Conny



Conny fick dela ut både Årets lopp och Årets Orienterare till Karin



Årets Ungdom

Vinnare

Sonja Mellberg

Sonja har kommit igång och börjat träna och tävla betydligt mer kontinuerligt än tidigare år. Flitet syns även i resultatlistan, där Sonja ofta hamnar på pallen i D12. I hård konkurrens på DM medel och lång blev hon exempelvis 2:a respektive 4:a. Har även klubbens bästa totalplacering i UP-tabellen med sin 6:e plats.

Ellen Åström-Wessel

Ellen är en av våra flitigaste ungdomar som nästan alltid syns till när det är klubbträning eller tävling. Hon är en viktig social person i gruppen som får olika åldrar att trivas tillsammans.

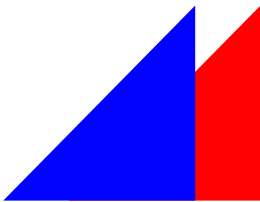
May Hylander

May har under året klarat det svåra steget från gul till orange bana på ett mycket bra sätt. Från att ha haft det tufft med svårigheten i början av året har hon utvecklats mycket tekniskt och hänger nu med mycket bra i D14-klassen, där hon bland annat slutade 13 i UP-tabellen.

D12-laget

D12-laget har under året hållit sig väl framme på flera olika stafetter, tack vare många jämna löpare. Höjdpunkten kom på DM-stafetten då laget, bestående av Hanna Persson, Ellinor Östervall, Emma Persson, Lovisa Brandt och Sonja Mellberg, slog till och knep bronspengen.





Årets TMOK-are

Vinnare

Helen Törnros

Gör ett enormt jobb med klubb-tidningen TriangelTajm. Numera enda kvarvarande i redaktionen, men gör en fantastisk insats vid varje manusstopp vilket resulterar i nummer fyllda med reportage och massor av foton från det gigantiska bildarkivet.

Anders Moberg

Anders Moberg har de senaste åren varit coach för andralagen i både 25manna och 10mila. Han har med stor entusiasm tagit sig an det svåra coachjobbet för andralagen, vilket är en mycket svårare uppgift än förstalagen! Ett förstalag kan man nästan ställa klockan efter, medan avvikelserna mot plan är betydligt större för andralagen. Speciellt besvärligt är det på 25manna, där spridningen gör att det inte blir många minuter över mellan sträckorna. I årets 25manna gjorde Anders åter en noggrann och uppskattad insats från 07.30 till 17.00 på eftermiddagen. Resultatet blev andralagets bästa insats någonsin med en

fin 166:e plats av 350 lag!

Elsa Törnros

Ungdomsledare som gör ett stort jobb för ungdomsverksamheten. Aldrig har det funnits så många lovande ungdomar i TMOK-stallet som nu!

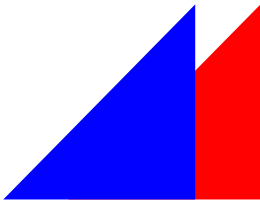
Karin Skogholm

Karin gör ett jättejobb som Dam-UK vid årets alla stafetter. Hon håller reda på formkurvor, skador och sjukdomar. Det gör att lagen nästan alltid är rätt uttagna och leder till fina placeringar. Alla som deltagit i UK-jobbet vet också att det tuffaste jobbet dyker upp veckan före tävling med återbud och ommöbleringar mellan olika lag. Karin fixar det också med gott humör. Hennes insatser blir inte sämre av att hon dessutom tränar hårt och gör toppresultat tävling efter tävling!

Lars Stigberg

Ständig UK och coach. Har ett stort engagemang i stafetterna och åker med på de flesta. Fick i somras uppleva ett stort ögonblick på Jukola, då damlaget efter en fantastisk insats slutade på 43:e plats – nytt rekord!





Årets lopp

Vinnare

Karin Skogholm

Tvåa i sitt kvalheat på Medeldistans-SM.



Lovisa Käll

Gjorde ett fint lopp i D15 på USM där hon kom på 26:e plats.

Mikael Mellberg

Krossade sina medlöpare på sin sträcka på 25-manna.

Sonja Mellberg

Tvåa på medeldistans-DM.



Årets orienterare

Vinnare

Karin Skogholm

Klubbens stjärnlöpare som har etablerat sig bland de bästa damseniorerna i Sverige.

Bára Malisová

Tjeckiska tjejen som lärt sig behärska både språket och terrängen i Sverige. Har blivit grymt orienteringsstark i svensk terräng.

Anders Boström

Juniorerna som tagit ett riktigt kliv upp.

Carina Johansson

Kanske inte TMOKs bästa orienterare men dock mesta orienterare, som med sina 44 st individuella starter slår övriga med hästlängder.



Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Dag: Lördagen den 20 februari 2010 kl 16:30

Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 23 januari 2010.

Samtliga berättelser, verksamhetsplan, budget samt inkomna motioner med styrelsens yttrande kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna på hemsidan senast en vecka före årsmötet.

Vi sätter stort värde på att just du deltar i mötet!

Välkomna!
TMOK:s styrelse



Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna.



Gör vårt jobb lättare och tala om vad just du kan tänka dig att jobba med i klubben nästa år. Ju fler som tar på sig en uppgift, desto mindre jobb blir det för var och en.

Kontakta någon i valberedningarna
Mälarhöjdens IK – Helen Törnros, Per Forsgren
IFK Tumba SOK – Johan Eklöv, Monika Nygren, Lars Stigberg

Valberedningen

Kallelse till årsmöte för Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

Tid: Onsdagen den 17:e februari 2010 kl 19:00

Plats: Klubblokalen på Puckgränd i Västertorp.

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering. Dessutom kommer Tage Thells minnespris för 2009 att delas ut.

Välkomna!
Styrelsen



IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördagen den 20 feb 2010 kl 15:00

Plats: Harbrostugan

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas inkluderande val av styrelse, budget och verksamhetsplanering samt fastställande av medlemsavgifter.

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 21 januari 2010.

Väl mött
Styrelsen





MIK-sidan



Hej alla MIK:are

Året går mot sitt slut, Julen närmar sig och vinterträningen är i full gång. TMOK har gått bra i de stora stafetterna under året. Vi har fått tillskott med medlemmar på ungdoms-sidan vilket är roligt. Nästa år får vi hoppas att detta håller i sig.

På arrangemangssidan är 2010 ett viktigt år. DM Lång och medel arrangeras tillsammans med Tumba 11-12/9 och då behövs alla från klubben som kan hjälpa till. Så boka redan nu in den helgen i din almanacka.

Jag vill också påminna om årsmötet 17:e februari, jag hoppas på att många kommer då.

***God Jul och Gott nytt år
Jocke Jörgensen***



Joakim i lämplig klädsel på jubileumsfesten med turkiskt tema



Idrottslyftet



Nu är det dags att summera ytterligare ett år med Idrottslyftet.

Åke Samuelsson har som vanligt hållit ihop Idrottslyftet för MIK:s del och intresset från skolorna är fortsatt stort. De som hjälpt honom är främst Sten Tiderman, Bengt Huldt, Ulf Tidbeck och även jag själv i liten omfattning.

Att det är ett enormt arbete som Åke och de andra gör framgår av följande siffror.

- Totalt har man haft 26 aktiviteter för 10 olika skolor. Både teori- lektioner och OL-dagar.

- 22 olika dagar har gått åt för aktiviteterna.
- Över 2000 elever från årskurs ett till nio har varit med på någon aktivitet.

Idrottslyftet ger ett rejält och välbehövligt ekonomiskt tillskott till klubben, inte minst då alla jobbar ideellt.

Fortsättning följer säkert nästa år och glädjande är att det ser ut som om även Tumba kommer att jobba med Idrottslyftet.

Helen

Som många av er vet började jag min orienteringsbana sommaren 1996 när jag fick en TRIM-karta i näven. TRIM blev Naturpasset och jag var en trogen köpare - både av IFK:s naturpass men även många andra klubbar runt om i Stockholmsområdet.

Under alla dessa år har Håkan Allinger varit motorn bakom Naturpassen i IFK:s regi. När han med ålderns rätt ville dra sig ur häromåret lyckades vi övertala honom att även köra 2008 och att jag skulle ta över 2009 när jag nu är pensionär "med all tid i världen". Och så blev det. Jag har tillsammans med Olof Rudin (Salem) och Alve Wandin (västra Tumba-Tullinge-Lida) ansvarat för årets naturpass. Och Håkan ställde upp med både kunskap och arbetstid när det var dags att packa materialet i våras.

Årets två Naturpass var alltså Tumba-Tullinge-Lida och Salem där vi i år fick lägga några kontroller även norr om motorvägen.



Olle – ny bas för Naturpasset i Tumba

Vi hade samma försäljningsställen som tidigare. Förutom Harbrostugan: Apoteken i Tumba, Tullinge och Salem, Medborgarkontoren i Tumba och Tullinge, Lida Vårdshus, Statoil Rönninge sam Botkyrka-Salem Hemslöjdsförening vid Nedre Söderby. Uppenbarligen har Håkan gjort ett bra jobb tidigare för det var inga bekymmer att komma överens i år heller.

Försäljningen har gått bra. 272 Tumba-Tullinge-Lida och 171 Salem är sålda vilket ger 443 sålda Naturpass. På det är vi knappt slagna i Stockholmsdistriktet av Bromma-Vällingby som dock hade tre pass till försäljning. Tumba-Lida bladet är det enskilda område som sålt allra bäst i hela Stockhomsregionen. Årets resultat är klubbens näst bästa någonsin vilket är glädjande.

Vi får många väldigt positiva kommentarer tillsammans med de insända startkortet. Och bara någon enstaka negativ. Vi ser att det till stor del är pensionärer som motionerar på detta underbara sätt. Det känns verkligen att vi har en eftertraktad produkt.

När nu mitt första år som ansvarig är avslutat så känns det verkligen att jag vill vara med några år till på den posten. Tankarna inför 2010 är att vi skall använda ungefär samma områden som idag. Glöm inte att köpa Naturpasset i maj 2010!.

Olle Laurell

TAKK - Läget för våra arrangemang

DM 2010

Lördagen den 11:e september arrangerar Tumba långdistansen och på söndagen den 12:e står Mälarhöjden för medeldistansen. Detta är enligt det officiella tävlingsprogrammet. I praktiken slår vi samman de två dagarna och fördelar arbetsuppgifterna mellan klubbarna på det mest praktiska sättet.

Tävlingsledare är Conny Axelsson och banläggare på lördagen Thomas Eriksson för vuxenbanorna och Danne Lind/Anders Winell för ungdomsbanorna. Grovt sett kommer Mälarhöjden att ansvara för Tävlingsadministrationsblocket och Tumba för Tävlings teknik och Arenaservice. "Jakten" på ansvariga personer pågår och vi hoppas kunna återkomma i nr 1 av TriangelTajm med en komplett organisation och ansvariga personer.



Ronja var startchef vid ungdomsserien och hade hjälp av Carina

Banläggarkurs

Den 2 december startar den annonserade banläggarkursen med 20-talet TMOK:are som elever. Kursledare är den rutinerade banläggaren Ulf Radler från Järfälla OK. Det är

roligt att så många tackat ja till inbjudan då vi har alldeles för få banläggare inom klubbarna. Även om inte alla kommer att lägga tävlingsbanor så har vi gott om träningstävlingar som vinterserien, kvaltävlingar för Ungdomsserien m.fl. Våra egna träningar kan också bli ännu bättre genom att fler delar på arbetet. Speciellt viktigt är det förstås att våra ungdomsträningar håller hög och rätt kvalitet. Vi kan också lättare erbjuda klubbävlingar till andra klubbar och ytterligare förstärka ekonomin. Man ska komma ihåg att banläggarkompetens kan höja den egna orienteringsförmågan!

25mannakorten 2011

Ansvariga för arenan under 25mannahelgen 2011 är Snättringe SK och OK Södertörn. Det verkar som om platsen blir Almnäs utanför Södertälje. Vi jobbar också på att utse ansvariga för Korten under början på nästa år.

25manna 2012

Vi undersöker fyra olika arenaplatser i Botkyrka för 25manna, samtliga med kartan Tumba-Tullinge. Arenaalternativen är Torpängen ovanför Harbro, grusgropen mot Tullinge, Kassmyragropen och gårderna sydväst om Svarvartorp. Fördelen med Kassmyra och Svarvartorp är att man här ev. kan erbjuda egen karta/terräng för Korten. Även för 25manna vill vi hitta huvudansvariga snarast. Hör av dig!

USM till Tumba?

StOF har sökt USM till Stockholm 2013 eller 2014. Förslaget är att Snättringe SK, OK Södertörn och IFK Tumba SOK ska ansvara för varsin tävling. Vi har tidigare tänkt arran-

gera Stafett-DM 2013 som i så fall kan bli 2014.

Mindre arrangemang

Tumba arrangerar Vinterserien den 17 januari ev. på Salemkartan. Vi jagar lämplig lokal just nu. Vi har också en av Ungdomsseriens kvalomgångar i maj och planerad plats är Möllebadet.

Hör av dig om du har något speciellt önskemål som funktionär för någon tävling!

TAKK-ansvarig

Lasse Stigberg

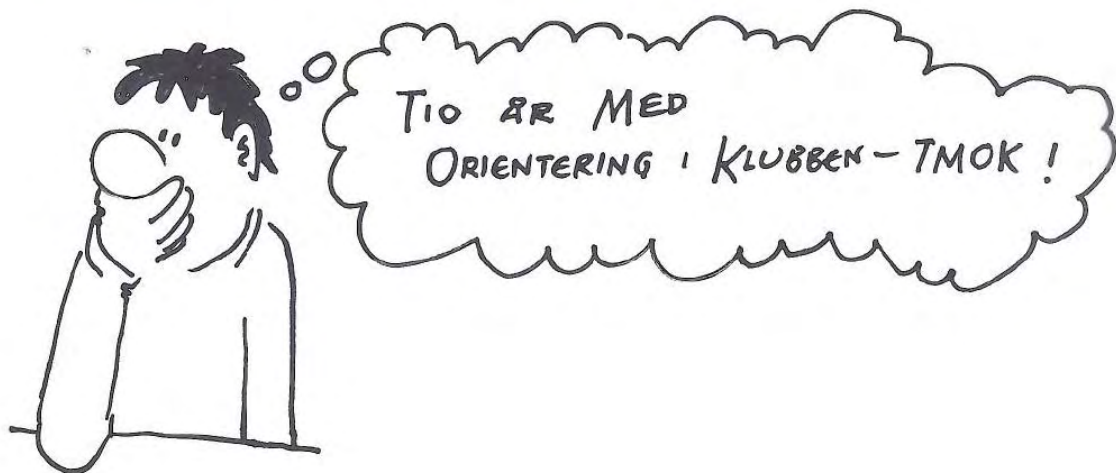
070-318 11 36

ar@lars-stigberg.se



Brosjöbadet – arena för Ungdomsseriefinalen

FUNDRAR'N



Årets Harbrofajt gick den 10 september. Tävligen börjar bli en tradition, för det var 14:e året i följd som den arrangerades. Vädret var idealiskt, det var soligt och med en temperatur på 20 grader.



Starten för en grupp har gått

Tävlingen 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 17 klasser till start och dessutom deltog Kassmyra särskola utom tävlan. Antalet skolor som deltog var 10 stycken. Det totala antalet elever som kom till start blev tillslut 383 stycken. I fjol var det 394 stycken.

Vann gjorde Söderby Friskola, som var tvåa ifjol. På andra plats kom Malmsjö skola. De var trea ifjol. Kassmyraskolan, grupp 1 kom på

tredjeplats och fick den sista pokalen. Segrarnas genomsnittspoäng blev 24,7. Jämfört med ifjol är det en liten försämring, eftersom seg-rarna då hade 27,4 poäng. Även genomsnittspoängen minskade, och blev i år 18,6 mot fjolårets 23,2.



Prisutdelning

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.



Funktionärer

Förhoppningsvis kan bilderna förmedla en del av den stämning som råder under tävlingsdagen.

Naturligtvis går inte en sådan här tävling av sig självt. Liksom tidigare är spikade Olle Rudin alla kontroll-

ställningar och satte ut alla skärmar. Håkan och Lizzie hjälpte till med TC dagen före, det är väl 14:e året som de gör detta. Lars Stigberg var ansvarig för sekretariatet. Han och Hans-Göran Melander har denna uppgift vartannat år. Annars är det roligt att komma på tävlingsdagens morgon och träffa alla funktionärer som ställer upp år efter år. För varje år kommer det också några nya. Jag brukar skämtsamt säga till dem som blivit pensionärer att "nu när du är pensionär är du kvalificerad till att vara funktionär på Harbrofajten." I år hade vi dock förstärkt med Tor och Hedvigs barnbarn.

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

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

Lennart Hyllengren



Segrare år 2009 - Söderby Friskola

Finalen i UP och Ungdomsserien

IFK Tumba arrangerade finalen den 26 september vid badet på stranden av den höstfagra Brosjön. Först som sist kan vi konstatera att arrangemanget blev en succé! Många ledare och deltagare uttryckte sin uppskattning och här kommer några exempel:



Jenny är klar att ta emot tävlande i Stämpelstafetten

- Tack för ett fett arrangemang
- Säkert nominerade till "Årets arrangör"
- Tack och grattis till ett suveränt arrangemang
- Tack för ett superfint arrangemang
- Ett jättetack till er klubb för en fint ordnad ungdomsseriefinal vid Brosjön
- Arrangemanget höll världsklass! Tack!

Uppskattning gör det lättare att arrangera nästa tävling!

Förra höstens funktionärskurs lade väl grunden till det lyckade arrangemanget. Tre ungdomar vågade ställa upp som blockchefer. Matilda Lagerholm var ansvarig (tillsammans med pappa Tomas) för Tävlingssteknik, Eva Englid stod för Tävlingsadministrationen och Anders Boström och Patrik Axelsson höll i

Arenaservicen. Hanna Käll var, tillsammans med pappa Mats, ansvarig för den förnämliga banläggningen som fick mycket beröm!

Fler ungdomar fanns förstås på andra viktiga positioner. Ronja Hill var startansvarig, Jenny Asztalos och Anders Karlsson stod för innovationen stämpelstafetten.

Familjen Adebrant stod för ett förnämligt och uppskattat Miniknat. Jette och Emelie Axelsson hade förberett en fin Barnpassning. Det var bara ett fel! Det kom bara ett barn!

Vi bestämde tidigt att vi skulle anstränga oss lite extra för att bjuda på en uppskattad tävling. Här en lista på de detaljer som jag tror bidrog lite extra:

- En vacker arenaplats vid Brosjön
- Nya snygga skyltar och banderoller

- Fem flaggstänger med fladdrade färgstarka flaggor
- 10 st BajaMajor (= inga toaköer)
- Bra dusch från IFK Södertälje
- Välsorterad sportförsäljning (inte vanligt på U-serien)
- StOF´s utställningstält med tipspromenad
- Direktbanor (inte vanligt på U-serien)
- Skogsmulle kom på besök
- Den spännande stämpelstafetten
- Alla ungdomar serverades läskande vatten vid målgång
- Komplet servering med GRILL



Serveringen signerad Ingalill From och Annika Käll höll högsta kvalitet.

Naturligtvis fanns som grund bra banor, snabb resultatservice, en jättebra speakerfunktion och fin deltagarservice i övrigt. Mycket jobb ägnades förstås åt allt det som inte syns utåt men som förutsätts fungera, annars betraktas det som fiasko!



Upploppet från sista kontrollen

Gamla rutinerade rävar som Anders Winell (mark och tävlingsteknik), Pär Ånmark (sekretariat) och Olle Laurell (Trafik och Parkering) gjorde också jättejobb i förberedelsearbetet. Olle Rudin och Thomas Eriksson höll i den viktiga kontrollhanteringen.

Vi hade mycket konkurrens på personalsidan med bl.a. Lidingöloppet och en massa andra aktiviteter. Ungefär 85 personer gjorde ett grymt jobb i förberedelserna och på tävlingsdagen.

Ekonomin gick ihop från ett kritiskt budgetläge. Bidrag från kommun för toalettkostnaderna och direktanmälan succén bidrog till en vinst på runt 25 Tkr.

Som grund för alla arrangemang har vi vår 10-punktslista med kvalitetsmål:

1. Bra banor
2. Bra karta
3. Fin terräng
4. Snabb resultatservice
5. Korta avstånd
6. Bra dusch/toaletter
7. Bra servering (hela tävlingen)
8. Tydlig och komplett info (StOF-nytt/Webb/Infotavla)
9. Bra Speakerservice
10. Lagom avstånd till och yta för uppvärmning

Vi kan konstatera att vi var bra nära full pott på alla punkterna! Än en gång ett stort tack till alla engagerade och positiva funktionärer!

Lasse Stigberg
Reserv som tävlingsledare
(istället för Emma Englid som jobbade i Uganda)

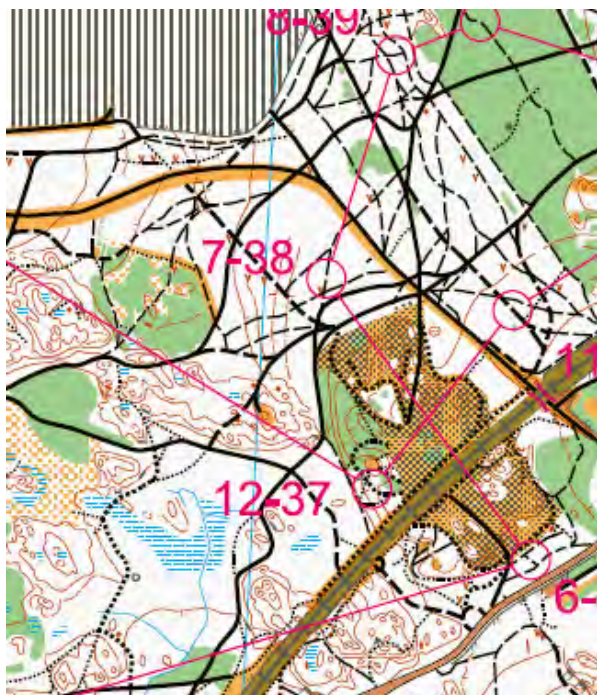
Höstloppet



En gråmulen dag med ihållande småregn, där har ni väderförutsättningarna för Höstloppet. Men det verkade inte bekymra de entusiastiska åkare som kom.

Tävlingen för dagen var något så annorlunda som en MTB-O tävling, alltså mountainbikeorientering. Jag gissar att det var första gången TMOK arrangerade någon sådan, i alla fall i denna form. Kanske har det genomförts cykeltrim förut.

MTB-O är en nyare disciplin under internationella orienteringsförbundet, men har ändå funnits med i ett antal år nu. Tyvärr har sporten inte alls fått samma spridning här som nere på kontinenten. För alla er som har åkt skidororientering någon gång i ert liv så känns det mesta bekant. Byt bara ut spårnätet mot stig- och vägnät så är det mesta likt. Kontrollerna är enkla och finns utmed farbara vägar och det är i vägvalen dit som svårigheten ligger. Den kortare lite sämre vägen rakt på tar oftast längre tid än den snabbåkta vägen runt om.



Kartprov med MTB-O norm



MTB-O cyklar vid Harbrostugan

Vägnätet är klassificerat, precis som i skidororientering, i flera olika nivåer med avseende på kvaliteten hur snabbt man kan cykla. Ett heldraget svart streck betyder full fart medan en streckad linje betyder nedsatt fart pga. sten, små gropar och liknande. Prickade streck ska man akta sig för om det inte rör sig om kortare sträckor. Oftast är dessa partier mycket skumpiga och det är svårt att kunna cykla där i hög fart.

Tillbaka till tävlingen. Det blev ett mindre arrangemang, där Staffan Törnros tog hand om anmälan och resultat, Lars Stigberg tog starten och så Lars och Diana Soldagg i markan. Jag själv satte ut kontroller på morgonen tillsammans med Per F, Lars S och så en inlånad litauiska vid namn Indre.

Jag hade svårigheter, innan tävlingen, att uppskatta hur många som kunde tänkas komma till start, men gissade allt mellan ett 20-tal till 50 personer. Det blev till slut 32 stycken som startade trots vädret, vilket jag är nöjd med. Det var lite blandat folk med både stora och små, damer och herrar, fast framförallt H- och D21:or. Med bättre väder och mer reklam för tävlingen så hade det nog kommit ett 20-tal till.

Under tävlingen var det bättre ställt med reklamen. Jag tror inte det är så ofta en tävling hamnar så i centrum men Höstloppet hade full mediabevakning från både Lilla Sportspegeln och Skogssport.



Lilla Sportspegeln var på plats

Tävlingscentrum var Harbrostugan med ett stenkast till både start och mål samt även till parkeringen. Fyra banor fanns det att välja mellan där den kortaste var kring 5 kilometer och den längsta banan ca 13 kilometer. Det är inte vägen enligt strecket som räknas utan den kortaste möjliga vägen som är farbar. De långa banorna gick från Harbro ner mot järnvägen och sen bort mot Brantbrinks IP. Med tanke på stig och vägnätet just vid Brantbrink så hade alla banorna, förutom den kortaste, en hel del kontrollplockning

där. Banorna avslutades i området med en sträcka över den stora grusgropen, där de flesta var kloka nog att köra runt. Vinnaren i H21 force-rade dock rakt fram. Men han fick springa med cykeln där det var som sandigast.

Av kommentarerna att döma så var det mycket roligt att köra och jag tror alla som deltog var mycket nöjda. Många hoppas att vi kommer arrangera fler tävlingar i MTB-O framöver. Det hoppas jag också. Jag har engagerat mig i samarbete med SOFT för att starta upp och sprida sporten i Sverige och en del i det arbetet är att arrangera intressanta och utmanande MTB-O-lopp. Nästa år hoppas jag vi kan anordna ännu en tävling.

Patrik Gunnarsson



En kontroll på banan

Jubileumsfest

Hipp, hipp, hurra! Tumba-Mälarhöjden Orienteringsklubb 10 år idag!!

För dem som ville fanns möjlighet att fira hela dagen, lördag 21 november. Programmet inleddes på förmiddagen med ett vanligt långpass med utgångspunkt Harbro. Undertecknad var inte med, men några tuffa fanns på plats. Efter lunch var uppslutningen större, då var det dags för sprint-KM. Per Forsgren var banläggare, och som någon sa, så här vägvalsrik sprint-bana har inte skådats i Stockholm sen City Cup 2008 (då Per F också var banläggare).



Sprint-KM inledde festen för de flesta

Lasse Stigberg skötte start och mål mitt i Storvretens bostadsområde. Då det bedömdes att risken var rätt hög att någon skulle ta Sportidentenheter i området så var det klassisk stämpling som gällde. Ganska ovanlig kombination med stiftklämmor och sprintdistans.



Gruppuppgifter före middagen



Festlig dukning

De som bemästrade sprint-ol retro bäst var Moa Hill, Matilda Jonasson, Karin Skogholm, Carina Johansson, Joakim Törnros samt Joakim Jörgensen som alla vann varsin klass. Grattis!

Det här var kanske den dag i november 2009 med bäst väder, sol och rätt varmt. Efter en rask promenad tillbaka till Harbro var det dock skönt att hoppa in i bastun. Diana och Lars Soldagg hade förberett med mysiga lyktor och exotiska frukter.

Hela kvällen gick i ett turkiskt tema. Förutom god mat och mysigt tema, var en av anledningarna till detta att få klubben i stämning inför en eventuell klubbresa till Turkiet i vår.



Bra med namnlappar på maten

Camilla, Mario och Carina med familj hade smyckat Harbro så att det mer liknade en basar i Istanbul än det vanliga vardags-Harbro. Lars och Diana hade gjort ett fantastiskt jobb med maten och dukade upp en både fin och välsmakande turkisk buffé. Mycket av maten har man ju smakat tidigare, men det var nytt för många att dricka turkisk yoghurtdryck till. Oj, nja, hmm var väl omdömet om den.

Ständige coachen Lasse Stigberg tog till orda och berättade om några av sina bästa minnen från de 10 år som gått. Rosor delades ut till löpare som gjort minnesvärda lopp, bland annat till Daniel Lind, Eva Englid, Elsa Törnros, Per Forsgren och Diana Soldagg. Nästa prisutdelning var för prispallen. Vem har egentligen klivit upp på prispallen flest gånger under TMOK:s tid? På tredje plats kom Elsa Törnros. Extra bra jobbat då de flesta resultat presterats i elit- eller huvudklass. Näst bäst är veteranen Olle Rudin. Bäst i familjen, och av alla i klubben var Helen Törnros som klivit upp på pallen hela 103 gånger. Totalt sett har våra klubbmedlemmar gått upp på prispallen i orienterings-sammanhang minst 1828 gånger.



Ett av "Tiomilalagen" i glassättning är beredda.

Många återblickar och aha-upplevelser från åren som gått bjöd Helen på i ett trevligt bildspel. Det blev inte tid att titta på alla bilder, så det ryktas om en fortsättning på kommande årsmöte.

Efter middagen bjöd Per Forsgren in till frågesport, där temat lånats från ett aktuellt tv-program, men där tv-miljonen bytts ut till mot prestige-fyllda "Vem vill bli funktionär". Bäst lyckades Joakim Törnros som gick hela vägen till tävlingsledarrollen, grattis säger hela klubben!



Joakim vann Pers frågesport

Den sista "officiella" utdelningen stod Joakim och Conny för när de på styrelsens vägnar delade ut "Årets priserna". Priset för Årets ungdom gick till Sonja Mellberg. Kanske inte så oväntat att Karin Skogholm tog hem storslam och vann både Årets löpare och Årets lopp. Hon var faktiskt nominerad även till Årets TMOK-are för sitt jobb som dam-UK, men det gick till Helen Törnros, bland annat för hennes jobb med denna publikation.

Kvällen avslutade med en favorit i repris från ett våräger. Det var Carina och Ronja som bjöd in till ett 10milarace i glassättning med knivig sträcka (glass med kniv), en gafflad nattsträcka etc. Lag 1 inledde starkt med Anders Boström på förstasträcka. Sträcka för sträcka knappade lag 2 in, och på den 10:e och sista



Linnea väntar på sin tur efter Karin

sträckan högg Mikael Tjernberg rätt ohotad in på glassen. Mikael fick i slutet på sin rookiesäsong i klubben möta tuffast möjliga motstånd i lag 1

med Fredrik "turkiska farbror" Hult på sista sträckan. Micke var nästan chockad, han var rätt nöjd med sitt "lopp", men var helt chanslös mot Fredde. Det viktigaste var dock att 2009 års fantastiska trend höll i sig, alla TMOK-lag kom i mål utan felstämpling.

Totalt sett var ett 50-tal klubbmedlemmar med under dagen och/eller kvällen. Tror de flesta hade en trevlig kväll som lyste upp i höstmörkret.

Nu ser vi fram emot att TMOK ska bli i en pigg och alert tonåring.

Annica Sundeby

Lite mingelbilder från festen





VM OL-skytte 28-30 aug i Arlon, Belgien



TMOK hade i år med tre löpare i landslaget: Andreas Davidsson, Johan Eklöv och Diana Soldagg. Lars Soldagg stod som reserv eftersom han pga skador tackat nej till en plats. Utöver det hade TMOK också två lovande juniorer med: Patrik Axelsson och Anders Boström, liksom oldboy Conny Axelsson.

För undertecknad har vägen till VM i år varit rätt krokig. Som de flesta kanske redan vet så har jag ofta problem med skador och i år var det först bihålor och feber för att sedan övergå till ihärdig inflammation bakom hälsenan från maj. Efter ett tips om några behandlingar med nål, jag tror de vill kalla det mikrokirurgi, så blev jag med hjälp av stick av med inflammationsproblemet precis till VM (hör av dig om du vill ha kontakten). Min mamma gick dessutom oväntat bort i somras. Så uppladdningen var tyvärr inte den bästa för min del, men jag åkte ändå med för att försöka snuva åt mig en av de åtråvärda medaljerna.

Det var bussresa ner till Belgien som gällde. Eftersom bussen startade sin tur vid Arlanda var vi några av de första att kliva på bussen på onsdag morgon och kunde välja plats efter

behag. Det är ganska långt ner till Belgien, så för att vara utvilade till tävlingarna sov vi över en natt i Tyskland. Vi kom till hotellet rätt sent, så det vara bara att äta av den förbeställda buffén och krypa ner i snarklådan för lite sömn innan det var dags att kliva på bussen för vidare färd mot Arlon.

VM i orienteringsskytte brukar inledas en dag innan tävlingarna med en träning i relevant terräng. Vi kom ner till Arlon ganska sent så det var bara att byta om och ge sig ut i träningsområdet. En timme ungefär fick vi på oss att bekanta oss med kartan och terrängen. Det gick inget vidare. Kartan var dels gammal, dels dåligt ritad. Terrängen var desto trevligare. Nästan all vegetation gick att "trycka sig igenom" och på marken fanns inte alls så mycket björnbärssnår som vi befarat.



Stor svensk trupp - inklusive 7 st TMOK-are



Bild över skjutvallen vid VM

Tävlingscentrum (detsamma för alla VM-tävlingarna) var mitt på ett gammalt skjutfält. Eller kanske betydde dödsfallarna på skyltarna att det var i bruk fortfarande? Det såg ut som en småkullig hed med en hel del sand. Ett riktigt publikvänligt TC där det gick att följa löparna de sista kontrollerna samtidigt som det gick att ha full översikt över skjutbanan.

Tävlingarna inleddes med sprintdistans. Det motsvarar ungefär en medeldistans i orientering, fast med skytte mellan orienteringsslingorna (5 skott liggande och 5 skott stående) och eventuella straffrundor efter skyttet förstås. Terrängen var snabb och kartan var faktiskt bra, något som gjorde att jag själv bommade bort mig rejält. Jag var så inställd på att kartan skulle vara dålig, som träningskartan, att jag inte litade på den. Jättedumt, jag vet. Johan hade inte heller sin bästa dag och efter ett dåligt skytte gav han upp och sparade sig till morgondagen istället. Andreas och Conny gjorde båda VM-debut och blev 9:a respektive 3:a, klart godkänt.

Andra dagen var det klassisk distans.

Det innebär punktorientering, fri orientering och skytte 10 skott liggande och 10 skott stående (med en liten löprunda emellan). Punktorientering är en snitslad bana i skogen med kontroller utsatta längs med banan. De tävlande har en karta med bara startpunkten inritad och ska sticka hål i kartan där kontrollerna längs banan sitter. För varje mm som löparen sticker fel blir det tidstillägg på löptiden, 1 min för varje mm fel. På en klassisk distans genomförs tävlingen också rakt igenom utan straffrundor, istället är det tidstillägg för bommarna, 2 minuter för varje bom. Det är alltså extra viktigt att skjuta bra i klassisk distans.

Terrängen var lite bökgigare än dagen innan, vilket brukar passa Johan. Han ryckte också upp sig rejält från gårdagen och tog ett silver. Mikko Hölsö från Finland visade sig vara för svår denna gång. Självt gjorde jag också en uppryckning från sprinten, men bommade tyvärr bort medaljchansen på två kontroller. Första bommen i ett område med skyttegravar överallt (ganska häftigt när det är över ett så stort område i skogen) och andra i ett nesligt grön-

område där jag bara inte fick bingo (för de som känner till begreppet bingokontroller). Jag hade också fått problem med sand i vapnet (skjutbanan var i ett sandfält) och blev tvungen att mata in varenda skott (det är 20 st det). Jaja, det är sådant som händer.

Mest imponerande var vinnaren i damklassen, Mette Möller Nielsen från Danmark, som bara hade 4 min tillägg: två minuter från punktorienteringen (och det var en svår punktorientering) och två minuter för en bom i stående. RESPEKT!

På kvällen efter klassiska var det kamratmiddag med prisutdelning. På större orienteringsskyttetävlingar brukar det vara en gemensam middag en kväll för att också umgås lite vid sidan av tävlingarna. Ett trevligt inslag, som den här gången innebar smaskig grillbuffé.

VM-tävlingarna avslutades med stafett och det fungerar som i skidskytte med straffrundor, fast med orientering istället för skidåkning. Terrängen gick nu mer över det som faktiskt kunde överblickas från TC, sandig och småkullig hed, även om det var inslag av grönområden och en och annan rejäl backe att forcera.

Det blev en spännande uppgörelse om medaljerna i flera klasser. Vad sägs om tre lag som springer ut inom två minuter på sista sträckan i H21, där den som gick ut som trea kommer in först på skjutvallen vid sista skyttet, skjuter fullt och vinner. Andra platsen blev en uppgörelse på straffrundeslingan. I D21 var det fyra lag som gjorde upp om bronsmedaljen vid sista skyttet. Härligt spännande och nervpirrande!

Överlag var VM i år ett bra arrangemang, men det arrangörerna klart misslyckades med var resultatgivningen. Det var t ex först på kamratmiddagen som vi fick reda resultatet från sprinten, spännande prisutdelning med andra ord. Inte acceptabelt på ett VM, men det ska nog inte upprepas.

Resultatet? Jo, på VM är det ju egentligen bara medaljer som räknas och TMOK stod för nio av Sveriges medaljer. Sveriges stora framtidslöfte Bosse och Conny var de som gick bäst i klubben och levererade medaljlopp varje dag. Jag och Andreas som inte bidrog till några pallplatser kan ändå vara nöjda med vår insats och får istället satsa vidare mot VM 2010 i Danmark!

Diana Sarmiala



Stafetterräng vid OL-skytte-VM

Resultat OL-skytte-VM

Sprint

W21

1. Runesson Anna SWE 0:32:37
14. Soldagg Diana SWE 0:39:43

M20

1. Runesson Johan SWE 0:28:07
3. Bostrom Anders SWE 0:31:41
9. Axelsson Patrik SWE 0:37:59

M21

1. Heinonen Jouni FIN 0:26:29
9. Davidsson Andreas SWE 0:29:12
- Eklov Johan SWE niet geklasseerd

M50

1. Hald Mogens DEN 0:28:35
3. Axelsson Conny SWE 0:34:29



Johan – dubbel medaljör på VM

Klassisk

W21

- 1 Moller Nielsen M DEN 01:55:18
- 6 Soldagg Diana SWE 2:11:10

M20

- 1 Kragh Rasmus DEN 02:17:21
- 2 Bostrom Anders SWE 02:25:55
- 5 Axelson Patrik SWE 02:44:48

M21

- 1 Holso Mikko FIN 01:45:56
- 2 Eklov Johan SWE 01:51:29
- 11 Davidson Andreas SWE 02:21:39

M50

- 1 Hald Mogens DEN 02:33:51
- 2 Sperling Henrik DEN 02:39:40
- 3 Axelson Conny SWE 02:54:56

VM, stafett

M21

1. Finland 2:04:18
2. Sweden 2:09:21
 - Kantarp Robbin 0:42:23
 - Ericsson Ingemar 0:41:58
 - Eklov Johan 0:45:00
5. Sweden 2:17:00
 - Davidsson Andreas 0:49:31
 - Holmqvist Andreas 0:43:07
 - Wistrand Björn 0:44:22

H45

1. Germany 1:35:47
3. Sweden 1:53:53
 - Axelsson Conny 0:52:49
 - Hellberg Roland 1:01:04

W21

1. Sweden 1:24:50
6. Sweden 1:36:49
 - Soldagg Diana 0:46:52
 - Westling Helena 0:49:57

H-20

1. Sweden 1:31:39
 - Bostrom Anders 0:47:36
 - Runesson Johan 0:44:03
2. Sweden 2:05:48
 - Axelsson Patrik 1:09:20
 - Lovald-Hellberg Martin 0:56:28

OL-skytteresultat

Svenska Cupen

D21

1 Carina Svensson Bredaryds SOK	102p
2 Emelie Eklöf Dalregementets IF	100p
3 Ellinor Fransson P10 IF	81p
5 Diana Soldagg TMOK	76p
21 Amanda Jonasson TMOK	13p

H21

1 Johan Eklöv TMOK	140p
2 Ingemar Ericsson Ronneby OK	124p
3 Anders Boström TMOK	107p
7 Andreas Davidsson TMOK	77p
10 Lars Soldagg TMOK	54p



Diana i landslagsdress på Världsupen



Anders, redan topplaceringar på seniorsidan

Världscupen

H21

1 Ingemar Ericsson (Ronneby OK)	239p
2 Anders Boström	197p
3 Johan Eklöv	196p
5 Andreas Davidsson	129p
12 Lars Soldagg	72p
64 Anders Karlsson	11p
67 Patrik Axelsson	9p

D21

1 Mette Möller Nielsen DEN	215p
2 Diana Soldagg SWE	185p
3 Kristine Baagö DEN	150p

Detta år var det dags att bege sig till de östra delarna av Småland för att springa SM-medel och stafett. Jag har inte varit i dessa delar av landet särskilt ofta och trodde väl inte terrängen skulle vara så särskilt spännande. Jag fick dock revidera den uppfattningen efter helgen.

Vi var ett TMOK-gäng på 2 seniorer och 5 juniorer samt Carina J och Moa som gav oss iväg mot Oskarshamn en torsdag i september. Efter en pizza och frukostinhandling i Söderköping fortsatte vi E22:an längs kusten. Det hann bli ganska sent och ganska mörkt innan vi letade oss fram den sista biten till Carina, Ronja och Moas släktingar där vi skulle få bo i ett eget hus! Gult skulle huset vara men det var inte helt lätt att se i mörkret och vi kikade in på fel gårdsplan innan Carinas bil dök upp och bekräftade att vi hamnat rätt.

Nästa morgon var det dags för kval. Kval har alltid varit väldigt kvalfullt för min del. På jag vet inte hur många försök hade jag fram till detta år bara tagit mig vidare tre gånger. Två av dessa var förra året i Södertäljetrakterna. Medeldistans är ju favoritdistansen och jag hade sprungit bra både under våren och tidiga hösten så jag ville ju så gärna få till ett bra lopp i kvalet även i år!

Först ut var D18. Hanna gjorde vad som krävdes och knep en finalplats! Jättebra jobbat, det är verkligen inte lätt med kval! Anders sprang bra i H20 förutom ett par missar i början och hade bara 1.10 upp till finalplats. Patrik i H18 var hyfsat nöjd med loppet men ändå en bit ifrån att gå vidare. D20-tjejerna Eva och Ronja var inte heller de riktigt nära. Diana startade tidigt i D21 och slutade 23:a

i heat E. Själv startade jag ganska sent i mitt heat då det var omvänd startordning efter rankinglistan. Ganska skönt att starta sent, då behöver man inte vänta så länge på att se om man klarar den där magiska 8:e platsen (var det i år då det var 5 heat i D21 men fortfarande 40 finalplatser).



Hanna mot mål på Medel-SM

Dags för start, ettan ser knepig ut, lätt att bara springa upp på höjden och sen vimsa bort sig. Men jag tar

det lite lugnt och det går bra, tvåan är lätt, bara över stigen och in bakom höjden. Långsträcka till 3:an, genom kärret, inga problem. 4-5 sitter där de ska, kommer lite till höger om 6:ans brant men det är bara att vrida på huvudet. 7:an går bra, kommer ikapp Sofie Johansson som startade 2 min före. Oups, inte tappa fokus nu, ser hennes rygg till 8:an. Håller på att släppa kartan till 9:an men får tillbaka kontrollen och spikar. Långsträcka till 10:an, möter Annika Billstam som är på väg till 6:an. Fattar inte det först utan tror att hon kommit ikapp mig, vilket känns osannolikt eftersom jag tycker jag gått så bra och bara hunnit halva banan. Skön känsla när jag förstår hur läget är. Jag och Sofie tar olika vägval till 11:an, mitt är snabbare. Jag trixar mig fram till 12:an, 13 är inga problem och sen är det lite mer löpbetonat de två sista in mot mål. Vilken otrolig känsla att höra Per Forsberg i speakern tala om att jag tar ledningen i heatet! Jag hör Hanna heja på mig på upploppet. Vilken kick det är när kontrollerna bara sitter där de ska och man får till det perfekt loppet! En efter en kommer konkurrenterna in efter mig i resultatlistan och bara sist startande Lina Bäckström petar ner mig till andra plats. Jag är så himla supernöjd!

Eftermiddagen fördrevs i Oskarshamn centrum och sen var det matlagning och så hittade vi nåt värdeöst tv-program med några som var värdelösa på orientering.

Finaldags! Faktiskt inte så nervös, kände mest att det skulle bli kul att få springa en finalbana i den över-

raskande fina Oskarshamns-terrängen. Dagen till ära fick finallöparna uppehålla sig på TC tills första start i sin egen klass. Därför kunde jag även heja på Hanna när hon varvade inne på TC och även lite senare gick i mål. Ett stabilt lopp av Hanna som räckte till en fin 28:e plats i hennes första SM-final.



Ljus, varningskontroll på finalen

Tyvärr är jag själv inte lika nöjd med finalen som med kvalet. Det blev tre bommar (och en sträckseger faktiskt) och det räckte till slut till en 24:e plats. Efter att alla finaler var klara plockades Elsa, den tredje tredjedelen till D21-stafettlaget upp nästan i Oskarshamn innan vi återvände till vårt gula hus för att ladda batterierna inför morgondagens stafett.

Karin Skogholm



OL-skärm i naturmaterial

SM-stafetten 2009

Börjar fundera på vad jag kan komma ihåg av SM-stafetten såhär ett par månader i efterhand, och kommer fram till att det nog får bli en punktlista, då mitt minne är något sporadiskt.

- Hultsfred ligger väldigt långt bort. Särskilt om man börjar i Varberg. Då kan man t.ex. åka intercity, buss, x2000 samt Krösatåget, och hålla på i princip hela dagen.
- Hultsfred ligger nog egentligen i Ångermanland, att döma av terrängen (vilket ju skulle förklara punkten ovan). Varför har vi aldrig sprungit här förut?
- Carinas kusiner (och därmed även vi denna helg) bor så pittoreskt så man tror det är hämtat ur Emil i Lönneberga. Vilket var något motsägelsefullt eftersom Marianelund (som jag fick tillfälle att beskåda från Krösatåget) inte alls var så pittoreskt som man kunde ha hoppats.
- Det lönar sig ibland (väldigt sällan, jag vet, men jag kunde

verkligen inte låta bli den här gången) att ta egna vägval.

Men kommer hon inte ihåg något om hur det gick i tävlingen undrar ni nu. Nej, det var svårare. Men det finns ju internet. Så såhär gick det:

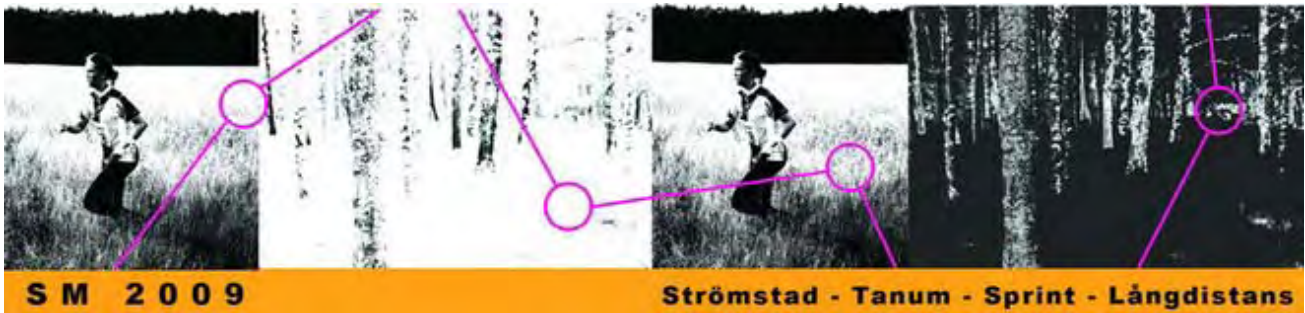
- Juniortjejerna (Ronja, Hanna, Eva) kom 42:a. Jag minns att de fick göra en del omstuvningar då alla inte var helt i slag.
- Seniortjejerna kom 22:a. Jag har för mig att vi var jättenöjda med det, även om Diana gruvade sig för att hon hade gjort såna onödiga bommar nu när jag och Karin gått bra.

Det var nog allt. Summa summarum kan jag rekommendera både Hultsfred och stafett-SM, om någon skulle undra.

*vid pennan
Elsa Törnros*



D21-starten på SM-stafetten



Lång-SM

Min resa mot Lång-SM i Strömstad började utanför Sabis vid Gullmarsplan. Eftersom jag var ensam om att springa den tävlingen från Tumba-Mälärhöjden OK, åkte jag istället med OK Ravinen. Vi var cirka tio personer i en minibuss och en bil. Så efter lite handlande av lunch vid tolvtiden inne på Sabis bar det av västerut.

Strömstad är så otroligt fint. Vi kom när solen började gå ner. Massor utav vita trävillor, väldigt kuperat, och glittrande vatten som flöt genom staden. Gud vad fint det var.



Pittoreska Strömstad – plats för lång-SM

Så efter handlande av frukost den här gången, i en billig matvaruaffär tillsammans med tjugo andra trötta orienterare springandes hit och dit, flyttade vi in i ett vandrarhem. Denna vita villa följde Strömstads "tema". Allting var jättegulligt, blommigt och lite gammeldags. Självklart fick jag bo med fyra killar. Åh nej, tänkte jag först, mogen som jag är, men jag måste erkänna att vi hade väldigt roligt.

Kvalet och finalen hade samma arena. En sak som var lite konstig men ändå underlättade mycket var

att samlingsplatsen låg en grusväg ifrån arenan. Vädret var perfekt, sol och lagom varmt. Jag försökte ladda mentalt innan och koncentrera mig på att ta ettan utan någon miss. Tyvärr lyckades jag inte med det. Kartan var väldigt diffus och jag var väldigt stressad. Jag förstod tidigt att jag var borta och fick mest panik istället för att lösa problemet och läsa in mig. När jag till slut hittade första kontrollen var två tjejer ikapp mig. Jag blev så otroligt arg och tänkte "nu j**lar ska jag springa, jag vet att jag är bättre". Och ja, jag sprang ifrån dem med ett par minuter, men det räckte tyvärr inte.

Resten av loppet gick ganska bra. Jag hade en riktigt lång långsträcka till trean, med många läskiga branter, som jag löste bra. Jag var två minuter från final och var väldigt missnöjd, även fast jag kanske inte visade det. De andra tjejerna jag åkte dit tillsammans med gick ännu sämre, så mitt misslyckade lopp hamnade lite i skuggan vilket var ganska skönt.

Under kvällen åt vi på en pizzeria som Olle Boström tydligen hade rekommenderat. Det var väldigt gott

och jag blev jättemätt. Så mätt att jag till och med avstod från att köpa någonting till senare på Coop efteråt. Vi kollade på fotboll tillsammans med ett gäng nördiga killar innan vi gick och la oss.

Vädret dagen efter var inget att hurra över. Det var precis som under stafett-SM, blött och geggigt. Jag hade planerat att springa publiktävlingen dagen efter, men eftersom jag ville se de bästa komma i mål och inte hann springa efteråt, blev det inte av. Dessutom låg banorna på samma karta och stråk som vår tävling dagen innan. Även om jag var genomblöt och frös var det roligt att titta på tävlingen, det var ganska spännande. När Gustav Bergman hade fått sitt pris kunde vi äntligen åka hemåt.

Hanna Käll



Utpunmpad Hanna efter målgång på Medel-SM

Natt-SM, Smålandskavlen och timmarna i skogen

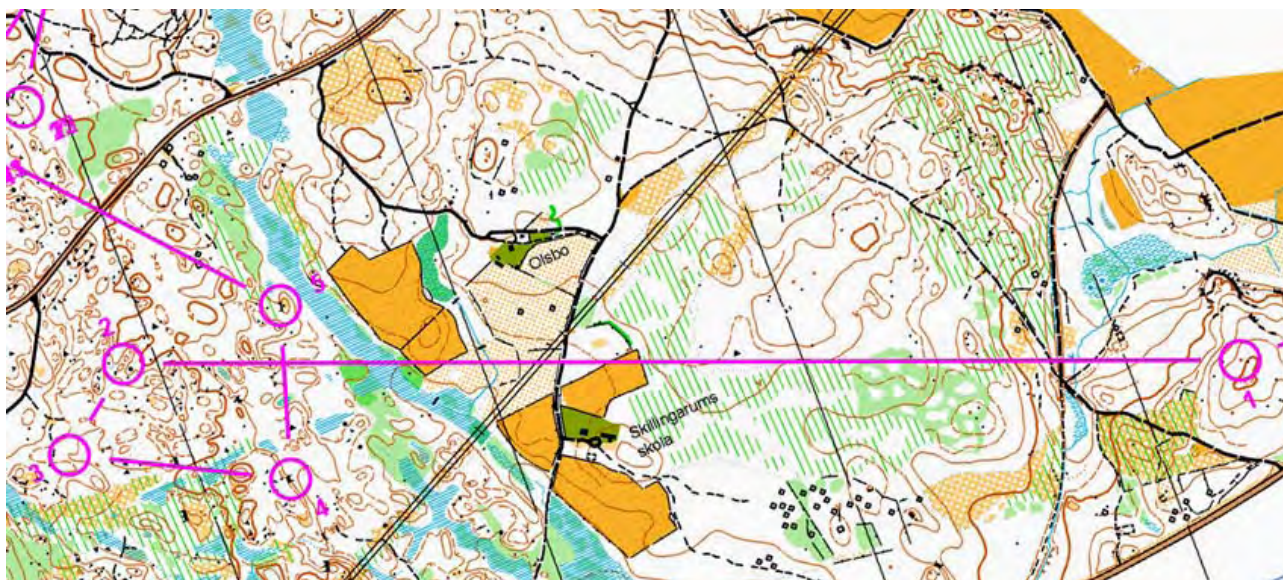
I år var svenska mästerskapen i nattorientering, natt-SM, förlagt i anslutning till Smålandskavlen. Förhoppningen var antagligen att få fler startande i båda tävlingarna och det fungerade i vilket fall på mig.

Det var ett gäng från klubben som anmält intresse för Smålandskavlen, men en efter en hoppade av och till slut räckte det varken till dam- eller herrlag. Tillsammans blev det ju nästan ett lag (en man kort), så ett herrlag anmäldes, med två damer i laget.

För att Karin skulle slippa åka ner själv till natt-SM, bestämde jag mig för att hänga på. Terrängen verkade ju lovande och natt är bland det roligaste jag vet i orienteringssvåg. Tillsammans åkte vi ner mot Vimmerby och checkade in på bondgården/vandrarhemmet, som vi hade

helt för oss själva. Vi ställde oss att blanda ihop en uppladdningsmiddag gjord på pasta, lite grönt och några småkorvar som vi hittat i fyndlådan. Vi hade också köpt en glasstårta som var tänkt till efter tävlingen, men den slank ner den också eftersom det var dåligt med frysmöjligheter.

Mätta och belåtna drog vi iväg mot förstarten. Jag hade inte riktigt lottningen på min sida och skulle starta först i D21. Det var bussning i mycket god tid till starten, så det blev till att hänga ganska länge vid starten.



Dianas katastrofsträcka på Natt-SM

Så var det dags! Iväg till första, helt okej. Lite lugnt för att komma in i rytmen. Bra. Sedan sket det sig rejält för min del. Jag tog ett dåligt vägval till tvåan. När jag analyserade vägvalet hemma i soffan så ser vägvalet sämre ut, men klart genomförbart. I verkligheten var det katastrof. Jag hamnade i fruktansvärt långsamma grönområden, jag sjönk ner till bröstet i ett dike som jag fick hjälp med att kravla mig ur, jag slog knät i ett stenhelvete så det blev ett idogt stapplande under några smärtsamma minuter. Jösses vad mycket sten det var överallt! Till råga på allt så missade jag kontrollen och började analysera kartan och kartritarens problem. Hur lång tid hade det här tagit egentligen? En halvtimme? Mer? Visserligen var det en långsträcka hit, men jag var fortfarande bara vid andra kontrollen.

Jag sprang faktiskt runt hela banan, trots att det var tre slingor och alltså väldigt "brytvänligt" vid två tillfällen. Varför? Tja, det blev ganska trevligt efter ett tag trots allt. Jag var kanske inte så sugen på att tävla (och det bör man vara på ett SM om

det ska gå bra), men orientering är ju ändå bland det roligaste jag vet.

Det visade sig senare att jag inte var den enda som hade problem med koncentrationen och terrängen. Karin hade inte heller sin bästa dag i skogen, även om hon inte slösat bort det mesta på en katastrofkontroll.

På lördagen åkte vi vidare mot Tenhult utanför Jönköping för Smålandskavlen. Vi bodde på en skola i anslutning till TC, mycket praktiskt. Per Forsgren och jag sprang nattsträckorna i laget och vi var faktiskt inte ens sämsta Stockholmslag, vi hade både Skarpnäck och Centrum efter oss när det var dags för jaktstart på söndagsmorgonen. Det var Daniel Torén som inledde och Karin följde upp med ett revanschlopp från dagen innan. Med hjälp av en Centrumlöpare på sistasträckan tog vi runt laget (utan omstart!) och landade på en 103:e plats, före Centrum och placeringen före Skarpnäck!

Diana Soldagg

Helt klart övermätt på tävlande för det här året



25manna 2009 – Ett lyft!



Äntligen!

Efter tretton år knäckte vi 50-gränsen genom en 49:e plats i mål! Det var också första gången sedan 2004 som förstalaget stämplade rätt! Låt vara att vi inte sprang 2007 eftersom vi arrangerade. Arenan låg i Västerhaninge vid Nytorps ängar som flödade i höstsol, men som också blev rätt geggiga genom några skyfall dygnen innan tävlingen.



Ett frostigt upplopp innan start på 25manna

Sträcka 1-2

Stefan Thyr och Anders Boström gjorde klart godkända lopp, men är ändå drygt 14 minuter efter och på 125:e plats efter andra växeln. Konkurrenten är stenhård på de gafflade startsträckorna. Anders går bättre och bättre och är kanske vår framtida startman!

Sträcka 3

Damerna brukar höra till våra pålitliga placeringsförbättrare! Så även nu med ett plock på 29 platser till 96! Bára Malisova går från klarhet till klarhet och följde upp de fina insatserna från 10mila och Jukola med ännu ett fint lopp! Säkra Diana var bara några sekunder efter medan comebackande Sanna (välkommen tillbaka) och Matilda L tappade lite "onödigt" mycket!

Sträcka 4

Här blandade UK friskt med vår yngsta i laget, Sonja Mellberg, och

den äldste, Staffan Törnros. Dessutom två USM-stjärnor, Lovisa och Emma Käll. Även om Sonja inte var helt nöjd så plockade vi ytterligare 26 platser! Nu började det se riktigt lovande ut!

Sträcka 5

På sträcka 5, seniorsträckan, var det mycket snack innan löpordningen fastställdes. Joakim Törnros och Micke Tjernberg hade varit krassliga och Lars Soldagg och Per Forsgren tyckte dom var helt otränade! För att inte fresta för mycket på hälsan så valde jag som coach, att sätta de "sjuka" först och de otränade sist! Det var förstås helt fel! Vi tappade en placering!

Sträcka 6

Nya sekvensproblem på sträcka 6! Vår duktige sextonåring, Micke Mellberg, hade en tuff erfarenhet förra året, varför vi valde att starta med honom för att inte sätta för hård

press på honom! Kvar fanns Elsa, Matte och comebackande Håkan Berglund från Norrland! Normalt säkre Matte fick gå ut sist, Elsa 2:a och Håkan 3:a. Vi skulle förstås ha låtit Matte starta och Micke gått ut sist, men två rätt i alla fall! Fyra platser upp, kändes för lite!

Sträcka 7

Det är nu betyget på uttagningen sätts. Kan drömmen med alla fyra på upploppet uppfyllas?

Knappast! Mickes fantomlopp gör det omöjligt! Dessutom gör lumpande och otränade Anders Karlsson ett mycket bra lopp bara 7 sekunder sämre än sist startande nyförvärvet från Västerås, Patrik Gunnarsson. Det innebär att vi får dras med de 13 minuterna över till sträcka 23. Reserven Anders Käll och långtids-skadade Mattias Allared gör hyggliga lopp som 2:a och 3:a men det hjälper ju inte. 62:a plats men nu har vi en kanonavslutning på de tre sista sträckorna, så chansen finns kanske till en plats bland de 50 bästa!

Sträcka 23

Stabile Arne Karlsson får inte till någon fullträff utan missar flera minuter på en klurig 23:e sträcka. Där gick nog chansen då vi är nere på 65:e plats.



Håkan Berglund – comebackande norrlänning

Sträcka 24

Vi har förstås våra två bästa kvar. Johan Eklöv på längsta sträckan, 8,3 km, gör ju aldrig ett dåligt stafettlopp och lyckas med ett jättebra lopp plocka upp till 59:e plats!

Sträcka 25

Det låter som alltför tufft för Karin eftersom alla lag, liksom vi, har sin bästa dam på slutsträckan. Det blir dock ett nytt kanonlopp, 21:a bästa tid och en härlig 49:e plats!



Starten har gått för årets 25manna

Nytt fint TMOK-rekord!

Andralaget

Även här blev det rekordplacering med en härlig 166:e plats av 350 lag! Många fina insatser även i andralaget! Patrik Axelsson blir allt bättre som startman, nu bara drygt tre minuter efter Steffe i förstalaget. Patrik hade bästa km-tiden i andralaget med 6,3 och Björn Nilsson på andrasträckan näst bästa tid med 7,2.

På sträcka 3 var Ronja, Jenny och Lotta på samma minut som Matilda i förstalaget och på sträcka 4 var Matilda Jonasson strax bakom Sonja i förstalaget.

Tomas Holmberg gjorde ett fint lopp på sträcka 6 liksom Patrik Adebrant bara 7 sekunder efter Anders Käll i förstalaget. På samma sträcka gjorde Linus Rispling en efterlängtdad come back bara dryga minuten efter Patrik. På singelsträckorna gjorde både Conny Axelsson och Jenny Warg insatser som inte var långt efter Arne respektive Karin! Impo-nerande!

Ett stort tack också till Pär Mårtensson som i sista stund ställde upp på 5:e sträckans 6,5 km och grejade så att vi fick fullt lag.



Patrik – bra startman i andralaget.

Återigen var Anders Moberg coach på ett förtjänstfullt sätt!

***Från kartplank och upplopp
Lasse Stigberg***



Kartplanket är långt på 25manna



25mannaresultat



Str	Km	Plac	Lag	Tid	Efter	Km-tid	Plac	Lag 2	Tid	Km-tid
1	7.30	139	Stefan Thyr	42.91	7.15	5.9	256	Patrik Axelsson	46.29	6.3
2	7.30	125	Anders Boström	42.49	14.13	5.8	265	Björn Nilsson	52.36	7.2
3	4.30		Matilda Lagerholm	38.31		8.9		Monika Nygren	41.99	9.8
	4.34		Sanna Öhman	37.91		8.7		Lotta Östervall	38.93	9.0
	4.30		Diana Soldagg	32.56		7.6		Ronja Hill	38.25	8.9
	4.29	96	Bara Malisova	32.39	21.16	7.6	200	Jenny Asztalos	38.33	8.9
4	3.30		Sonja Mellberg	27.21		8.2		Hanna Persson	31.50	9.8
	3.30		Staffan Törnros	23.39		7.1		May Hylander	31.90	9.9
	3.23		Emma Käll	21.36		6.6		Helen From	31.19	9.5
	3.23	70	Lovisa Käll	21.11	21.91	6.5	182	Matilda Jonasson	27.86	8.4
5	6.51		Joakim Törnros	42.26		6.5		Pär Mårtensson	60.53	9.2
	6.47		Micke Tjernberg	42.09		6.5		Harald Nordlund	55.16	8.5
	6.58		Lars Soldagg	44.66		6.8		Danne Torén	53.56	8.2
	6.47	71	Per Forsgren	44.35	29.43	6.9	199	Kjell Ågren	53.46	8.3
6	4.62		Micke Mellberg	28.66		6.2		Annica Sundeby	52.63	11.3
	4.64		Elsa Törnros	33.10		7.1		Hugo Nord	44.23	9.4
	4.66		Håkan Berglund	31.83		6.8		Tomas Holmberg	38.11	8.2
	4.71	67	Mats Käll	36.19	37.96	7.7	195	Carina Johansson	45.55	9.8
7	4.87		Anders Karlsson	33.35		6.8		Joakim Jörgensen	51.79	10.6
	4.88		Anders Käll	36.39		7.5		Fredrik Huldt	48.51	9.9
	4.82		Mattias Allared	34.43		7.1		Linus Rispling	37.95	7.9
	4.87	62	Patrik Gunnarsson	33.23	43.96	6.8	180	Patrik Adebrant	36.50	7.5
23	3.91	65	Arne Karlsson	28.05	49.16	7.2	168	Conny Axelsson	29.11	7.4
24	8.34	59	Johan Eklöv	49.15	54.73	5.9	172	Martin Margold	66.75	8.0
25	5.34	49	Karin Skogholm	34.40	56.85	6.4	166	Jennifer Warg	36.29	6.8
						7.0				8.8

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

Rodhenloppet

Ett tips till alla som vill ut och röra sig under Allahelgonahelgen. I norra Uppland arrangeras sedan många år tillbaka Rodhen natt denna helg. Det är några mil att åka dit, men en väldigt trevlig tävling.



Annica sprang Rodhenloppet

Konceptet är enkelt. Man springer i par och det är gemensam start. Det finns vanliga ungdomsklasser samt lite olika klasser för vuxna, långa och korta för enkönade och mixade lag. I år gick tävlingen i bruksorten Österbybruk, där 10mila 1993 ägde rum om någon minns det.

Lyfter man blicken lite och försöker se tävlingen utifrån finns det en del ritualer med denna tävling som nog kan verka lite sektliknande. Klockan fyra är det samling, alla är ombytta och klara med pannlysen på. Redan här ser det nog lite märkligt ut med alla färggranna dräkter och pann-

lysen som puckelryggar och fåniga lampor.

En man med fackla kommer och börjar under tystnad tåga bort mot starten. Alla tågar snällt efter och sorlar lite förväntansfullt. Framme vid startgården är det facklor och marschaller, och alla ställer upp sig i en stor ring vid kartorna. Startpunkten är markerad i mitten av ringen och när starten går så vet ingen åt vilket håll man ska springa. Och det kan vara olika håll också. Man står uppställda klassvis, och det kan vara så att olika klasser ska åt olika håll. Jag sprang i par med min mamma. Vi har aldrig sprungit ihop förut, och brukar ofta tjafsa lite, så det var lite spännande på många sätt.

Vi hade inte diskuterat någon direkt taktik innan loppet, men det visade sig att mamma och jag hade helt olika teknik i skogen. Mamma går spikrakt på kompassen med noggrann stegning och tittar inte så mycket på kartan, och jag gör nog tvärt om, kollar mer på kartan än kompassen. Men kombinationen blev oväntat lyckad, och vi kom faktiskt trea i D21 kort klass.

Den här tävlingen är verkligen mysig, med bastu och finfin marka efteråt. Och min mamma visade att det går att kombinera med Höstlunken dagen efter. Hoppas få se fler TMOK-are i Rodhen Natt nästa år!

Annica Sundeby



I påskas var vi med på en resa, som Allan Mogensen ordnade, till Alsace och den fungerade mycket bra. När vi i början av oktober fick en inbjudan att åka med Allan på en weekendresa till Budapest och Spartacus Cup, tyckte vi det skulle vara en skön avslutning på orienteringssäsongen.

Den här gången var det inte lika många som nappade på resan, utan det slutade med att det bara var vi och ett par från Göteborg som åkte med. Det gjorde inte oss så mycket, vi hade en minibuss istället för stor buss och allt fungerade mycket bra.

Vi hade trott att det skulle vara varmare i Ungern än i Sverige i november, men det visade sig vara marginellt. Temperaturen höll sig snarare under än över 10-graders-strecket och solen lyste mest med sin frånvaro.



Varma utomhusbad i Pest

Vi bodde mycket bra, mitt på den s k Slottskullen i Buda och den tid vi var inne i Budapest tillbringade vi mest på den sidan. Undantaget var första dagen då vi direkt efter ankomst begav oss till stadsparken på Pestsidan för att springa en park-sprint som träning. Istället för dusch gick vi sedan över gatan till det mest berömda badet i Budapest, Széchenyi, med åtskilliga bassänger både utom- och inomhus.



Vacker utsikt från slottskullen

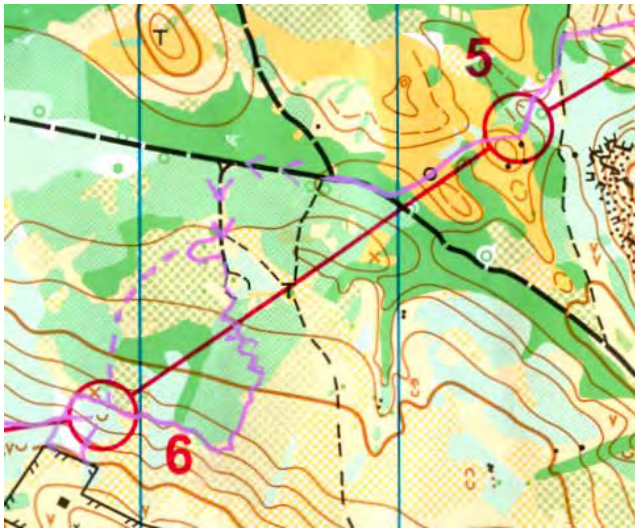
Tävlingen Spartacus Cup är en två-dagarstävling som hölls för 57:e gången, imponerande! Ca 800 personer, mest ungrare, deltog. Den här gången var tävlingsarenan i närheten av Gant, ca 7 mil från Budapest.



Andra dagens sista kontroll och upplopp

Terrängen bestod av ett antal stora kullar, som var relativt öppna högst upp, medan det gröna i olika nyanser dominerade på sluttningarna och dalgångarna. Beståndsgränser saknades helt och det var ganska svårt

att avgöra vad som var gult, grönt, eller rentav vitt på kartan. Det var mycket taggbuskar i det gröna och även det mellangröna var bitvis oframkomligt.



Min problemsträcka andra etappen

Både Staffan och jag lyckades ändå med nätt och jämt godkända lopp första dagen, där mitt resultat som vanligt räckte lite längre i resultatlistan. Andra dagen gjorde Staffan ett riktigt bottenlopp och jag var inte heller särskilt nöjd. Jag fastnade i taggbuskar i ett grönprickigt område och var tvungen att vända och fick gå längre och längre åt sidan för att komma fram över huvud taget. När jag sedan äntligen kom upp på kullen hade jag ingen koll på var jag var utan fick gå upp och läsa in mig vid ett staket. Det visade sig dock att jag inte var ensam om detta problem utan jag vann både denna etapp och totalt. Vår lilla grupp på fem personer tog två segrar och två andraplatser, så vi fick lov att stanna på medaljutdelningen.

Servicen på TC var riktigt bra. Någon dusch fanns förstås inte, men både flera sportförsäljningar och en riktigt bra mark. Bl a två sorters soppa, korv, smörgåsar och diverse bakverk fanns att välja på.



Vår lilla svenskgrupp

Allan hade fått kontakt med en ungersk orienterare som arbetar som svensklärare, guide och översättare. Hon följde med oss till tävlingen första dagen och på eftermiddagen gav hon oss en ordentlig guidning på slottskullen i Budapest. Mycket trevligt med en så liten grupp och personlig guidning på svenska.



Specialmålad markavagn

Sista eftermiddagen började det regna strax innan prisutdelningen och tillbaka i Budapest valde vi då att besöka ytterligare ett av de berömda baden, Gellért. På måndagen hann vi dock med en skön promenad i lite bättre väder innan flyget gick tillbaka till Sverige. Trots vädret gav Budapest mersmak, vi återvänder gärna en annan gång.

Helen

Vintercupen 27 oktober

TTK har väckt liv i Vintercupen efter ett par år i dvala. Fyra tillfällen under vintern ska det ordnas lite annorlunda träningstävlingar.



Ruben och Kristoffer Hylander

Jag erbjöd mig att ordna den första med utgångspunkt från Puckgränd. När jag har promenerat mycket i området har jag upptäckt hur många skulpturer det finns i Västertorp och det gav mig idén. Nämligen att matcha foton av skulpturer med kontroller på en karta.

Jag upptäckte att skulpturerna inte riktigt räckte till, utan jag fyllde då på med "gunghästar" från lekparken så det blev totalt 41 föremål som löparna skulle matcha ihop med 41 kontrollpunkter på två olika kartor. Dels en enirokarta över Västertorp/Mälarhöjden och dels en parkorienteringskarta över Lugnetområdet i Västertorp. Det var valfritt vilka kontroller man ville besöka och i vilken ordning.

Löparna delades subjektivt upp i olika grupper beroende på förväntad kapacitet. De olika grupperna var ute olika länge och fick olika poäng per kontroll. Helt rättvist blev det säkert inte och de som hade bra terrängkännedom kunde skaffa sig extra-poäng genom att gissa. Elsa gissade helt vilt och kammade hem en hel del extrapoäng på det, men fick också lite minuspoäng. Hanna lyckades med hjälp av terrängkännedom och en pappa få ihop mest poäng, medan Jennifer imponerade mest genom att faktiskt besöka 35 kontroller, nästan lika många som de bästa herrarna.



Mats Törnros hjälpte till som funktionär

Alla verkade tycka att det var roligt och det var det viktigaste. Nästa gång, vid Harbrostugan är det säkert helt andra förutsättningar och orättvist för några andra.

Helen

Plac	Namn	Slut-poäng	Grupp	Tid	Kontroller		Extra min	Tot poäng	Minus poäng
					Rätt	Fel			
1	Hanna Åberg	312	E	39:55	26	0	0	312	0
2	Jennifer Warg	256	B	59:17	37	1	0	259	3
3	Elsa Törnros	247	B	52:00	37	4	0	259	12
4	Karin Skogholm	244	C	49:55	31	1	0	248	4
5	Harald Nordlund	239	B	62:32	35	0	3	245	6
6	Sofia Forsgren	236	B	57:20	35	3	0	245	9
7	Anton Haeffler	230	D	39:55	23	0	0	230	0
8	Kristoffer Hylander	230	C	50:40	29	0	1	232	2
9	Erik Åberg	228	E	35:00	19	0	0	228	0
9	Ruben Hylander	228	E	35:00	19	0	0	228	0
11	Daniel Torén	225	B	55:25	33	2	0	231	6
12	Anders Boström	216	A	57:35	36	0	0	216	0
13	Mikael Tjernberg	210	A	59:17	35	0	0	210	0
14	Diana Soldagg	210	B	59:20	30	0	0	210	0
15	Jerker Åberg	208	C	42:50	26	0	0	208	0
16	Mikael Mellberg	207	B	59:30	30	1	0	210	3
17	Staffan Törnros	200	C	47:14	25	0	0	200	0
18	Joakim Törnros	195	A	53:00	33	1	0	198	3
19	Johan Eklöv	195	A	58:50	35	5	0	210	15
20	Annica Sundeby	188	C	50:00	24	1	0	192	4
21	Ellen Åström-Wessel	172	D	40:55	18	1	1	180	8
22	Sonja Mellberg	164	D	41:39	17	0	2	170	6
23	May Hylander	120	D	40:00	12	0	0	120	0



Några av de skulpturer m m som skulle besökas

Lång-KM vid Paradiset

Lång-KM gick i år vid Paradiset på Kanelbullens dag, dvs söndagen före 25manna.



Thomas placerar ut målet

Thomas Eriksson hade lagt banorna och även Solna OK hade sitt KM på samma banor. Totalt var det 16 TMOK-are som vågade sig ut och nästan alla lyckades komma runt. Detta trots att Thomas hade lagt riktigt roliga och utslagsgivande banor i den kluriga terrängen och det rapporterades om en hel del missar.



H21-segraren Anders, med mamma Eva



Per och Pär startar i olika tempo

D21 var den största och jämnaste klassen, men Sofia lyckades trots en rejäl bom vinna med en halvminut, då även de andra bommade. Herrklassen var betydligt mindre och där satte junioren Anders de andra på plats ordentligt.

Paradiset var öppet den här dagen, så de som var sugna på en kanelbulle eller soppa kunde förse sig där. Personalen där var också vänliga och låste upp en loge som vi kunde ha som omklädningsrum. Regnet hängde i luften men började inte falla ner förrän alla var i mål.

Helen

Sprint-KM i Storvreten

Årets sprint-KM hölls i samband med jubileumsfesten i Storvreten. Kanske tack vare det så kom 25 personer till start trots den sena tidpunkten i november.

Per Forsgren var banläggare och hade som vanligt lyckats åstadkomma bra sprintbanor. Området passar bra för ordentlig sprintorientering då bebyggelse varvas med en hel del rejäla skogsbackar. Kartan användes för första gången vid Sprint-DM 2008.



Funktionärerna Elsa och Lasse tillsammans med segraren Joakim

Det fanns en lättare bana för de yngsta, men alla de övriga hade samma bana, 3.1 km. Jag tyckte själv att det var svårt att läsa kartan och se alla heldragna streck, så jag



Banläggaren Per

var inte särskilt nöjd med mitt lopp.

Den som lyckades klart bäst var Joakim Törnros som vann H21-klassen med nästan 3 minuter, en evighet i sprintsammanhang. Det var jämnare i D21-klassen, där Karin vann en halvminut före Sofia, men båda gjorde bra lopp.

Helen



Första kontroll och startpunkt på samma bild

Resultat Lång-KM 4/10

H21 7440 m

1 Anders Boström	62:53
2 Per Forsgren	78:36
3 Martin Margold	89:51
Markus Svensson	80:13 Göingarna
Karin Boström	83:52 Järfälla

D21 4980 m

1 Sofia Forsgren	48:00
2 Elsa Törnros	48:35
3 Sanna Öhman	50:09
4 Jenny Asztalos	68:39
5 Bara Malisova	73:31
6 Annica Sundeby	95:25

H50 4190 m

1 Staffan Törnros	55:55
2 Joakim Jörgensen	79:10

D50 3250 m

1 Helen Törnros	43:26
Eva Boström	Ej godk.
Linda Ruthström	52:33
(utom tävlan)	

H60 3250 m

1 Per Ånmark	44:56
2 Kenneth Näslund	81:55

Resultat Sprint-KM 21/11

H21 3100 m

1 Joakim Törnros	19:45
2 Anders Boström	22:21
3 Daniel Lind	22:59
4 Patrik Axelsson	24:13
5 Mario Matanovic	37:46

D45 3100 m

1 Carina Johansson	34:11
2 Helen Törnros	36:41
3 Eva Boström	44:49

Jacob Larsen Centrum OK 22:41

Ungdom 1200 m

1 Moa Hill	19:34
2 Linnéa Berglund	22:58

H45 3100 m

1 Joakim Jörgensen	24:29
2 Conny Axelsson	26:23
3 Staffan Törnros	28:01

D16 3100 m

1 Matilda Jonasson	33:34
2 Sonja Mellberg	34:36
3 Frida Simensen	37:11
4 Ellen Åström-Wessel	45:34

D21 3100 m

1 Karin Skogholm	22:39
2 Sofia Forsgren	23:13
3 Eva Englid	28:32
4 Jenny Astaloz	31:24
5 Lotta Östervall	32:49
6 Emma Englid	33:45
7 Annica Sundeby	39:45



Moa funderar på nästa vägval

RESULTAT KM-CUP 2009

Ej slutresultat, då Natt-KM återstår

KM-Cup A	Ultralång-KM	Lång-KM	Sprint-KM	Totalpoäng
Anders Boström		25	22	47
Joakim Törnros	22		25	47
Per Forsgren		22	5	27
Johan Eklöv	25			25
Daniel Lind			20	20
Martin Margold		20		20
Patrik Axelsson			18	18
Mario Matanovic			16	16
Harald Nordlund	5			5
Daniel Torén	5			5
KM-Cup B				
Karin Skogholm	25		25	50
Sofia Forsgren		25	22	47
Elsa Törnros	22	22		44
Jenny Astaloz		18	18	36
Bara Malisova	18	16		34
Annica Sundeby		15	14	29
Thomas Eriksson	16	5		21
Eva Englid			20	20
Hampus Nord	20			20
Sanna Öhman		20		20
Lotta Östervall			16	16
Emma Englid			15	15
Jenny Warg	15			15
Mats Nord	14			14
Linda Ruthström		5		5
KM-Cup C				
Joakim Jörgensen	25	22	25	72
Staffan Törnros	22	25	20	67
Conny Axelsson			22	22
KM-Cup D				
Helen Törnros		25	18	43
Kenneth Näslund	22	20		42
Pär Ånmark	20	22		42
Matilda Jonasson			25	25
Bosse Skoog	25			25
Carina Johansson			22	22
Eva Boström		5	15	20
Sonja Mellberg			20	20
Alve Wandin	18			18
Frida Simensen			16	16
Ellen Åström-Wessel			14	14
Åke Samuelsson			5	5

TMOK ung



Nu börjar året gå mot sitt slut och ungdomarnas måndagsträningar har tagit en paus. Däremot är det en hel del ungdomar som fortfarande håller igång och tränar.



Lotta och Elsa, två nöjda ungdomsledare efter Ungdomsseriefinalen vid Brosjön

På klubbens tisdags- och torsdags-träningar finns ju numera alltid en särskild ungdomsträning, Många av ungdomarna är väldigt flitiga på dessa, vissa till och med två gånger i veckan. Eftersom det är mörkt ute så satsar vi i huvudsak på löpträning, men på tisdagar kör de äldre ungdomarna även styrka tillsammans med oss vuxna.

Efter jul kommer vi även att dra igång träningar på lördags- och söndagsförmiddagar. Då blir det mer fokus på orienteringsteknik. Program kommer att finnas på hemsidan och också skickas ut till alla ungdomar.

Finalen i ungdomsserien blev en succé inte bara arrangörsmässigt utan också resultatmässigt för vår del. 40 ungdomar var med och sprang ihop en 7:e-plats på finalen, vilket räckte till en 11:e plats totalt.

Vi klättrar ständigt, snart är vi topp 10!

En riktig toppenupplevelse var också resan till Daladubbeln. Två minibussar fyllde vi denna gång med glada ungdomar. Hur det gick i tävlingen är kanske inte så många som minns, men däremot den härliga stämningen och alla roliga utklädnader!

Vintersäsongen har också dragit igång på så vis att distriktets 15-16-projekt startat med en övernattningshelg. Fem D16-tjejer deltar från vår del, och första träffen verkar ha varit riktigt lyckad. 13-14-åringarnas tur kommer efter jul, då projektet "13-14 träffar varandra" drar igång. Läs mer om det lite längre fram i tidningen

Häromdagen var jag iväg på möte med de andra ungdomsledarna i

distriktet. Därifrån kan jag rapportera att det ser ut att bli en del välkomna nyheter i programmet nästa år, bland annat eventuellt ett läger i samband med UP-tävling och en vanlig tävling ute på Gålö i skärgården samt en resa till Svealands-

mästerskapen för 13-14-åringar. Som vanligt är det också kul att få lite tips från grannklubbarna om olika saker.

Höstruskiga hälsningar Elsa



MIK Ungdom



Vi har haft en rolig och intensiv orienteringshöst med träningar varje måndag och vissa som tränat tillsammans med Tumba på torsdagar. Många har varit med på stafetter och ungdomsserien.

På måndagsträningarna har det varit 10-18 ungdomar som tränat i tre grupper; grön, vit eller gul/orange. Vi har försökt vara på lite olika ställen i Sätmaskogen samt i Vinterviken.

Den gröna gruppen där vi har 8-10 åringar har jobbat med kartpassning. I den vita har det varit vägval och kompass. Den gul/orange gruppen har jobbat med kompass på brunbildskartor. Alla har varit jätteduktiga och tagit stora steg framåt i sin orienteringsteknik.

Säsongen avslutades traditionsenligt på Puckgränd med stads-OL, fika och prisutdelning.

Efter den avslutade orienteringssäsongen har några av de lite äldre (10 år och uppåt) fortsatt med löpträning på tisdagar från Vårbergsskolan. Det har hitintills varit löpskolning, snabbdistans och jägarmarsch. Vi fortsätter så länge vädret tillåter. Vi har möjlighet att vara i gymnastiksalen om vädret skulle

vara för ruggigt, hoppas att vi slipper! Läs mer på hemsidan om det aktuella programmet.

Vill också rikta ett stort tack till alla föräldrar och tränare som hjälpt till under den gångna hösten.



Ungdomstränarna genom Jerker

Nu börjar 2009 att gå mot sitt slut. Under året har vi hunnit med många olika aktiviteter. Allt från teknikträningarna på måndagarna till SOL-skola (sommarläger), och föreningsdag på Hågelby. Det är kul att många har provat på att tävla också.



Landskapet från avslutningen

En förutsättning för klara av alla aktiviteter är ju många engagerade ledare, vilket vi också har. Grön grupp har Monika Nyberg, Helena Adebrant och Ammie Berglund ansvarat för, vit grupp Anders Käll och Lotta, gul grupp Carina Johansson och Jörgen Persson (+Jenny Asztalos vt) och Orange/violett Mats Käll.

Höstavslutningen valde vi att ha på en torsdag i Harbro. Detta var ett bra tillfälle att visa både barn och föräldrar hur trevligt vi har det i Harbro på torsdagar. Tyvärr kunde inte alla när vi bytte dag.

Den gröna gruppen var inne och byggde ett landskap av sand, stenar, pinnar mm. Det blev t.ex. ett elljusspår med hjälp av sugrör. Barnen tyckte det var väldigt kul och de var engagerade. Sedan ritade de kartor över landskapet, det är några av de kartorna som ni kunnat se på väggen i Harbro.

Den vita och gula gruppen var på elljusspåret och hade kartminnesstafett och höjdkurvestafett. På höjdkurvestafetten var det även med ett föräldralag som kämpade väl.

De äldre ungdomarna var med på den ordinarie torsdagsträningen med löpträning.

Alla som är intresserade av löpträning är välkomna på torsdagsträningarna i Harbro. Detta gäller både barn och föräldrar. Under den mörka årstiden är det bra om ni har med er reflexväst och en liten pannlampa.

I januari startar teknikträningarna igen. Mer info skickas ut när det är

klart, håll även utkik på hemsidan www.tmok.nu.

Jörgen har varit på Grundtränarkurs 1, så nu ser vi fram emot lite nya idéer till träningarna.

Tack alla föräldrar och övriga klubbmedlemmar som varit med och hjälpt till under 2009. För att det skall bli en riktigt bra verksamhet behövs alla.

Lotta Östervall

Skol SM 2009 Orientering Tranås

Efter en lagom lång resa kom vi fram till skolan som vi skulle tillbringa helgen i. Den var trevlig men innehöll ovanligt många och branta trappor! Som tur var sov jag på bottenplanet.

Jag startade bland de sista på sprinten som var första dagen och jag var inte särskilt nervös. Jag var mest orolig för mina benhinnor som börjat värka rejält. Det var väldigt krångligt med starten och de få funktionärerna som fanns på plats var inte riktigt kontaktbara. Så jag hade lite problem till en början men sedan när jag såg kartan ändrade jag inställning helt. Banan var jätte rolig och det var ett litet roligt skogsparti som gjorde en helt slut, men det gjorde även så att man blev mer taggad. Jag fick ett hyfsat flyt och hamnade runt 30: plats. Jag är ganska nöjd med resultatet eftersom att sprint inte är min bästa distans.



Den roliga delen av sprintkartan

På kvällen hade vi fullt upp att vara med alla kompisar och hälsa på de man inte träffat på länge. Tyvärr kan jag inte riktigt bedöma om discot var lyckat, efter som jag knappt var där. Men jag tror att det var roligt, det brukar det vara i alla fall!



Lovisa stämplar på USM-sprinten

Nästa dag var vädret hemskt, det regnade, blåste och det var fruktansvärt kallt. Hur mycket man än klädde på sig frös man ändå. Lite konstiga, som vi orienterare egentligen är, sprang vi till start iförd endast nylontröja i isande kyla.

Min plan för banan var att springa i ett lugnt tempo i början för att hela tiden ha koll på kartan, men efter att ett tag öka farten mer och mer. Banan var väldigt lätt och till två kontroller var det nästan stigt, men det blev lite svårare mot slutet. Jag lyckade ganska bra med min plan, det enda jag kunde ha gjort bättre var att öka farten när jag ändå hade riktigt bra koll på kartan, men jag ville helst stanna på den säkra sidan. Loppet räckte till en 23:dje plats och jag är väldigt nöjd eftersom det inte var ett topplopp enligt mig själv.

Efter att ha duschat hukandes (eftersom att skynket till killarnas sida var nästan helt borta) och blåst bort medan jag försökte klä på mig, var jag på plats i den varma bilen på väg hem mot Tullinge.

Skol-SM var en rolig helg eftersom jag kände att jag fick lite framgångar för en gångs skull och självklart gör kompisarna en stor del av resan! Helt klart en lyckad helg! (Förutom vädret.)

Lovisa Käll



Resultat

Sprint

D15

1	Malin Leandersson Tyr	13:16
48	Emma Käll	16:31
85	Lovisa Käll	18:35

H16

1	Mandus Ridefeldt Linné	12:59
48	Mikael Mellberg	15:13

Lång

D15

1	Linnea Adolfsson Tullinge	47:25
26	Lovisa Käll	59:56
31	Emma Käll	61:29

H16

1	Jonas Borg SNO	49:09
1	Magnus Glännefors Söders	49:09
62	Mikael Mellberg	68:42

Stafett

Lovisa sprang i Stockholm lag 7, Emma i Stockholm lag 8 och Micke i Stockholm lag 10. Placeringarna för lagen blev 59:e, 73:e resp 50:e.



Ovan: Micke vid långdistansen resp stafetten, Lovisa på lång och Emma på stafetten.
Nedan: Lovisa oh Emma bland Stockholmstjejer och Emma på långdistansen.



DalaDubbeln



Även detta år var den tredje helgen i oktober uppbokad för DalaDubbeln och det såg vi fram emot.

Vi åkte i väg mot Falun på fredags-eftermiddagen. Efter cirka en timmes bilkö rullade TMOK:s två minibussar ut från Stockholm och iväg mot Dalarna. I bussarna roade vi oss på olika sätt. Vi skrattade, lekte lekar och åt godis, vilket gjorde att resan kändes ganska kort. När vi väl var framme på Haraldsbro gymnasium, blev det lite kortspel och rundvandring på skolan innan vi blåste upp våra madrasser och rullade ut våra sovsäckar.

Efter en natt med halvdålig sömn var det dags för frukost. Frukosten åt vi i skolans matsal och det var skolans elever som hade fixat allt. När vi var mätta och belåtna åkte vi ut till TC som låg typ en och en halv mil från Falun. På lördagens schema stod det en tvåmannastafett på varsin medeldistans bana, vilket jag tror att de flesta såg fram emot.



Matilda fokuserad i starten



Alexander märkte att det var lerigt i skogen

Denna dag var det så att de yngsta orienterarna startade först och de äldre ett tag efter dem. Så när Alexander och Ruben i H10 hade sprungit klart hade vi D16-tjejer inte ens fått springa iväg än. (Vi D14-16 tjejer var ett väldigt stort gäng, med TMOK-mått, i år på DalaDubbeln, vilket var roligt.) Så då passade vi på att höra vad de färdigsprungna tyckte om tävlingen. De flesta sa att det var ganska enkla banor men att det var väldigt mycket sten och lera ut i skogen. Och det var det. Redan på vägen mellan startfällan och startpunkten fick vi hoppa över stora lerpölar och stenar för att inte ramla. I skogen var det sedan lite småstenar här och där som gjorde att det var lite besvärligt att springa, men det var ju lika för alla så det var inte hela världen. Glädjande så gick det bra för alla patruller. Eller alla hade ju en åsikt om vad som var bra, men enligt mig gick det bra för alla☺.

Efter dusch, mat och en titt på några coola kossor åkte vi tillbaka till skolan. När vi var på skolan roade vi oss

med lite olika saker. Kortspel, godis-ätande och twisterspel med några killar från Halland var väl det vi hann med innan middagen. Efter pasta med ost och skinksås började alla att ladda för DDD, DalaDubbelnDisco. Eller egentligen discon eftersom det var två stycken. Ett för de äldre och ett för de yngre. När discot för de yngre var slut började discot för de äldre. Discot var väl som alla andra discon brukar vara. Hög musik och människor som dansar (typ hoppar) så nära varandra som möjligt, även om det fanns en hel aula att röra sig i. Men det var kul och vi frös i alla fall inte. Efter discots slut sprang vi runt lite i korridorerna innan vi kröp ner i våra bäddar.



Emma och Ellinor bildade ett lag

När våra mobiler ringde klockan kvart över sex på söndagsmorgonen trodde vi att det var någon hemsk mardröm som hade kommit på besök. Men orienterare som vi är pallrade vi oss upp i alla fall. Efter ytterligare en tidig och smakrik frukost plus packande av väskor åkte vi ut till TC för sista gången. Denna dag var det dags för helgens höjdpunkt, en ultralång patrulltävling med utklädningsstävling. Tyvärr blev min patrullkompis Stina sjuk och åkte hem. Så jag fick springa med Ellen och hennes patrullöpare Frida från Motala. Det gick väl sådär. Först hade vi problem med att få tag på



Frida i sminkspeglern

Frida, sen fick vi jättebråttom till start och väl där visste inte arrangörerna vad sen start var. När vi tillslut kom ut i skogen gick det inte så bra där heller. Ellen fick ont i sina benhinnor och jag kände mig inte bra, en begynnelse till den influensa som jag fick efter hemkomsten. Så vi vände och sprang tillbaka efter typ två kontroller. Men det var ändå kul. Vi sprang/gick runt där i skogen och tittade på alla utklädda människor och hade en trevlig promenad i den frostiga skogen.

Det var väldigt roligt att se att nästan alla hade ansträngt sig, mer eller mindre, för att klä ut sig så bra som möjligt. De som vann klädtävlingen hade nog ansträngt sig mest. Det var två killar från Småland, som hade gjort en dalahäst! Den var fin men jag tyckte synd om han som fick vara "ryggen".

Eftersom att jag och Ellen var tillbaka tidigt från skogen hade vi en lång tid där vi inte gjorde så mycket. Men Ellen var seg i duschen så när vi var klara där hade de flesta kommit i kapp oss. Denna dag hade klubben förbeställt mat på TC och vi som var där tidigt fick njuta av en god portion med korv stroganoff och ris. Men de som hade sen start eller av någon annan anledning var sena till maten fick vänta jättelänge, för maten tog



Nästan hela TMOK-gänget inför söndagens tävling

slut. Det var lite jobbigt för dem som väntade med tomma magar men även för oss som redan hade ätit. Vi hade inte så mycket att göra liksom. Tyvärr fick vi inte heller skratta åt någon förbipasserande orienterare som trillade i leran men Lovisa klev i de coola kossornas bajs och det var nästan lika roligt. När tillslut alla satt i bussarna somnade de flesta direkt

och hemresan var om möjligt ännu kortare än ditresan.

Trots att helgen inte riktigt blev som jag hade tänkt mig var den ändå väldigt kul, orientering och härliga människor kan man ju inte få för mycket av.

Er utsände Frida Simensen ;)



Några av TMOK:s patruller; Hanna + Sonja, Matilda + May, Ruben + Alexander

"13-14 träffar varandra" ...

... är en distriktsaktivitet som vänder sig till er som fyller 13 eller 14 under 2010. Totalt är det fyra träffar under vintern/våren som innehåller roliga orienteringsträningar och andra övningar och såklart en möjlighet att lära känna ungdomar i samma ålder från de andra klubbarna i distriktet. Orienteringsövningarna kommer att finnas i olika svårighetsgrad, så alla kan vara med oavsett nivå. Så här ser programmet ut:

Tid	arrangör	aktivitet	återbud
sön 24 jan kl 10 - 15	Turebergs IF / Rotebro IS OK	Genomgång av StOF´s ungdomsprogram 2010. Orienteringsövning Lunch PREO (Precisionsorientering)	senast mån 18 jan
Lör 13 feb kl 10-15	Skogsluffarnas OK	Orienteringsövning Lunch Rolig aktivitet	senast mån 8 feb
Ons 31 mar kl 18-21	Söder SOL	Orienteringsövning Mat Rolig aktivitet	senast tor 26 mar
Tor 17 jun kl 18-21	Skarpnäcks OL	Orienteringsövning Mat Rolig aktivitet	senast torg 10 jun



Jocke samordnare för 13-14 träffarna

Samordnare för denna aktivitet från Tumba-Mälarhöjden är Jocke Jörgensen (Maries pappa och ordförande i MIK). Ni anmäler er till honom senast 10 december genom att maila namn, födelseår, adress, telefon, e-post, eventuell specialkost samt vilka träffar ni kan vara med på till joakim.jorgensen@interfleet.se.

Om ni sedan får förhinder, att vara med på en träff ni anmält er till, så meddelar ni Joakim, helst innan det datum som står angivet ovan. Mer detaljerad information om varje träff kommer ni att få via e-post direkt från arrangören. TMOK står för kostnaden för träffarna.

Elsa

Månad	Aktivitet	Arrangör	Anmärkning
Januari			
Lö 23	15-16 projektet	Tullinge SK	Träff 2
SÖ 24	13-14 Träffarvarandra (Söder + Norr)	Turebergs IF / Rotebro IS OK	Träff 1
Februari			
Lö 13	13-14 träffarvarandra (Söder)	Skogsluffarnas OK	Träff 2 (Söder)
Lö 13	13-14 träffarvarandra (Norr)	Väsby OK	Träff 2 (Norr)
Sö 14	15-16 projektet	Täby OK	Träff 3
Mars			
Ons 31	13-14 träffarvarandra (Söder)	Söder SOL	Träff 3 (Söder)
Ons 31	13-14 träffarvarandra (Norr)	Waxholms OK	Träff 3 (Norr)
Ons 31	15-16 projektet	Järfälla OK	Träff 4
April			
Fr 9	Väsby OK	Natt-DM	UP-Tävling
Sö 11	Skarnnäcks OL	Långdistans	UP-Tävling
Lo 17	Snättringe SK	Långdistans	UP-Tävling
Lö 24 –Sö 25	Vårläger och UP-tävling på Gålö (10-16 år)	OK Ravinen/Söders SOL	?????
Sö 25	Söders SOL	Långdistans	UP-Tävling
Maj			
Ons 5	Haninge SOK	Sprint-DM	UP-Tävling
Ti 11	Ungdomsserien Kretstävling 1	Södertörn/Gustavsberg/Enskede/Haninge Solna/Bromma-Vällinby/Lidingö	
To 20	Ungdomsserien Kretstävling 2	IFK Tumba/OKÄÖ/Luffarna/Hellas Väsby/Österåker/Sundbyberg	
To 27 –Sö 30	USM-läger. Örnsköldsvik	Vakant (arrangör efterlyses)	
Juni			
Fre 4-6	StOF:s sommarläger	Turebergs IF / Rotebro IS OK	Rösjö Ångar
Tors 17	13-14 träffarvarandra (Söder+ Norr)	Skarnnäcks OL	Träff 4
Tors 17	Ungdomsledarträff i samband med ovan		
Tis 22	Nordic O-Tour	Frescati/Gamla Stan	
Mån 28-Ons 30 ?	Bussresa Rikslägre	StOF	HD 13-16
Juli			
Tors 1-Lö 3 ?	Bussresa Rikslägre	StOF	HD 13-16
Augusti			
Fre 6 – Lö 7	Bussresa U10-mila	StOF	
Mån 9 -Ons 11	HD 12 Läger	StOF	
Ons11 -Fre 13	HD 14 Läger	StOF	
Lö-sö 14-15	DH14-resa till Svealands Mästerskapen	StOF/	
Sö 22	Rotebro IS OK	Medeldistans	UP-Tävling
Ons 25	Ungdomsserien Regionfinaler	Snättringe SK/Sundbybergs IK	
To 26 -Sön 29	USM-Resa / Örnsköldsvik	StOF	Sprint, Lång och Stafett
September			
Lö 4	OK Älvsjö-Örby	Långdistans	UP-Tävling
Lö 11	IFK Tumba	DM-Långdistans	UP-Tävling
Sö 12	Mälarhöjdens IK	DM-Medeldistans	UP-Tävling
Fre 17	OK Ravinen	Natt	UP-Tävling
Oktober			
Sö 3	Waxholms OK	Ungdomsseriefinalen	UP-Tävling
Sö 24	UP-avslutning	Bromma-Vällingby SOK	
November			
Må 8	Ungdomsledarträff	StOF	
Lö 13-sön 14	15-16 projektet	OK Ravinen/ vakant	Uppstart 2011

TTK

Vinterträningarna är nu i full gång, med organiserade träningar tre gånger i veckan.

Tisdagar

Utgångspunkt är Vårbergsskolans idrottshall. Träningen, som vänder sig till alla i klubben, är inriktad på tempo (intervaller, snabbdistans o.dyl.). Oftast kombineras uppvärmningen med någon form av löpskolning. Efter löpträningen kör vi gemensam styrka inomhus, och om intresse finns går det att avsluta med lite innebandy.

Torsdagar

På torsdagar varvar vi natt-OL med den populära reflexrundan. Under hösten har vi i skogen satt ut ett hundratal reflexer, som kommer att användas för vinterns nattorienteringar. Stort tack till Conny, Mats K och Micke T som hjälpts åt att hänga ut reflexerna! Detta innebär ett stort lyft för kvaliteten på träningarna och förenklar avsevärt för de träningsansvariga.

Lördagar

Långpass tillsammans med OK Södertörn och Snättringe SK. Se kalendern på hemsidan för tid och plats.

Vintercupen

Vid fyra träningstillfällen i vinter kör vi Vintercupen, som återuppstår efter ett par års frånvaro. Första omgången avgjordes i slutet av oktober i Västertorp (läs mer om den

på annan plats i tidningen). I början på december är det dags för andra omgången i Harbro. De två sista omgångarna går nästa år, dels tisdag 12 jan vid Vårbergsskolan och dels torsdag 11 feb vid Harbro. Läs mer på hemsidan.



Matilda – ansvarig för Vintercup nr 2

Planering inför 2010

Det har blivit dags att fundera på säsongen 2010. Vi skulle vilja veta om Du vill åka på någon tävlingsresa eller om Du tycker att klubben ska ordna något läger. Hör av dig till någon i TTK om Du har några idéer! Och kom ihåg, utan önskemål och idéer blir det inga läger eller resor.

Joakim

Program för Vinterserien 2010

Datum	Klubb
3 jan	SolK Hellas
10 jan	Skarpnäcks OL
17 jan	IFK Tumba SOK
24 jan	Söders SOL Tyresö
31 jan	Mälarhöjdens IK
7 feb	OK Älvsjö-Örby
14 feb	Järla IF OK
21 feb	OK Södertörn
28 feb	Snättringe SK
7 mar	Centrum OK
14 mar	Skogsluffarnas OK
21 mar	IFK Enskede



Orientera på vintern

Varje söndag under vintern ordnas som vanligt vinterserien. Enkla träningstävlingar där du själv väljer din bana.

Starten är mellan 10 och 12 om inte annat angives.

Numera så tas ofta tiden med SportIdent så glöm inte att ta med din bricka.

Startavgift: 10:- per deltagare, kostnad för karta och omklädning tillkommer, I praktiken är kostnaden oftast 40 kr, vilket då inkluderar karta med tryckt bana.

Åtminstone följande banor ska finnas, men det kan finnas fler.

A: 7 - 9 km svart

B: 4,5 - 5,5 km svart

C: 3 - 4 km blå

D: 2,5 - 3 km gul

Hemsida - www.rabarber.se/luffarligan och klicka vidare till "Vinterserien".
Kontrollera alltid den aktuella information på hemsidan innan du åker iväg.

Mer information och resultat kommer också att finnas på hemsidan. Just nu saknas information om plats för arrangemangen, men mer information kommer närmare varje arrangemang.

Prispallen 2009

2:a plats
SOK Viljan SM Medel kval 11/9 Karin Skogholm D21 B
Lund Medel 12/9 Arne Karlsson H50
Rotebro Hanstadubbeln lång 19/9 Ulrik Englund H40 Patrik Gunnarsson H21
Solna Hanstadubbeln medel 20/9 Johan Eklöv H21
FK Boken Höstyran 27/9 Arne Karlsson H50
25mannakorten 11/10 Ronja Hill D20
OK Enen Oktoberracet 25/10 Björn Nilsson H35
Stenungsunds OK medel 25/10 Arne Karlsson H50
Tullinge Nov-tävl medel 7/11 Bára Malisova D21 Moa Hill Ö1
Spartacus Cup Ungern E1 7/11 Helen Törnros D55
Tullinge Nov-tävl lång 8/11 Sonja Mellberg D12 Jenny Asztalos D20 Lotta Östervall D35 Ola Envall Ö7 Anders Käll Ö8
Helg utan älg lång 8/11 Ulrik Englund H40
Haningenatten 13/11 Mikael Mellberg H18 Arne Karlsson H50
Mila By Night 18/11 Karin Skogholm D21
Höstrusket Örkeljunga 22/11 Arne Karlsson H50

1:a plats
Sigtuna Slottskampen 13/9 Patrik Gunnarsson Ö8
Gripträffen 13/9 Olof Rudin H75
Jubileumsluffen 13/9 Helen Törnros D55 Johan Eklöv H21 Ulrik Englund H40 Sten Tiderman Ö4
Solna Hanstadubbeln medel 20/9 Björn Nilsson H35 Ronja Hill D20
Stockenfejden 27/9 Olof Rudin H75
Österåkers medeldistans 3/10 Björn Nilsson H35 Helen Törnros D55
Snättringe SK Höstlunken 1/11 Mikael Mellberg H13-16 (m Söders)
Ziemas Magnēta Letltand 1/11 Patrik Gunnarsson 3 Dist
Tullinge Nov-tävl medel 7/11 Sonja Mellberg D12 Carina Johansson D45 Ola Envall Ö4
Tullinge Nov-tävl lång 8/11 Ellinor Östervall D10 Matilda Lagerholm D20 Carina Johansson D45 Alexander Käll H10 Moa Hill Ö1
Spartacus Cup Ungern E2+tot 8/11 Helen Törnros D55
Haningenatten 13/11 Diana Soldagg D21

3:e plats
Rotebro Hanstadubbeln lång 19/9 Olof Rudin H75 Lotta Östervall D35
Tumba ungdomsseriefinal 26/9 Ellinor Östervall D10
Stockenfejden 27/9 Carina Johansson D45
25manna 10/10 Ruben Hylander Ö1
Rodhenloppet 31/10 Annica Sundebj D17K (m Sigtuna)
Snättringe SK Höstlunken 1/11 Carina Johansson D40 (m Haninge) Mattias Allared MIX (m Tullinge) Björn Nilsson Ö8
Tullinge Nov-tävl medel 7/11 Ellinor Östervall D10 Emma Käll D16 Diana Soldagg D21
Helg utan älg medel 7/11 Arne Karlsson H50 Ulrik Englund H40 Björn Nilsson H35 Karin Skogholm D21
Helg utan älg lång 8/11 Karin Skogholm D21
Haningenatten 13/11 Mikael Tjernberg H21

Totalt hittills under 2009 (hela 2008)

82 (56) 2:a platser

77 (45) segrar

77 (78) 3:e platser

Prispallen – lite statistik

2009

67 personer har varit på prispallen totalt 237 ggr.

Topp tre på prispallen 2009

Ulrik Englund	19
Olof Rudin	18
Ronja Hill	15



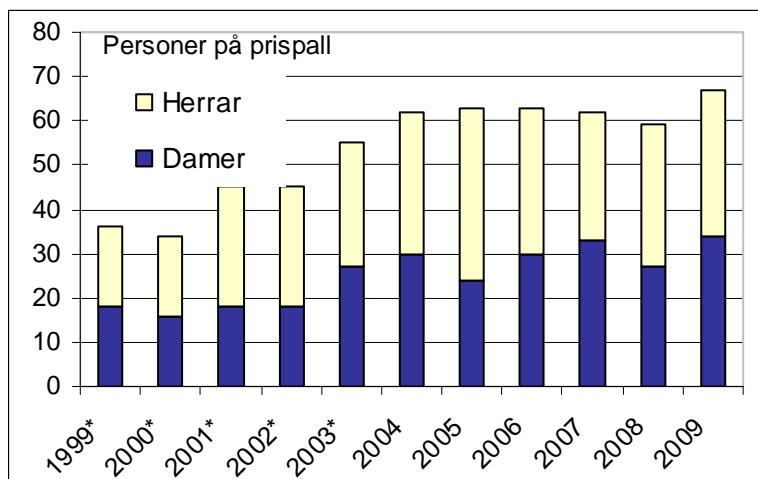
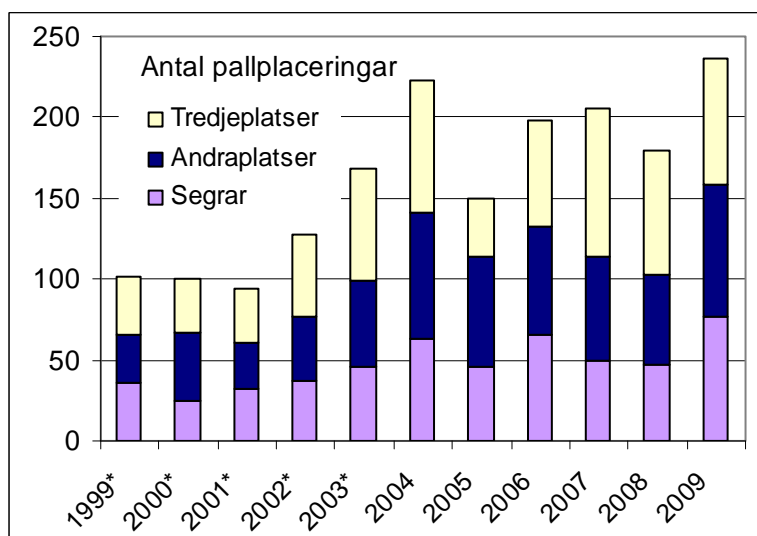
Ulrik – flitigast på prispallen 2009

1999-2009

197 personer har varit på prispallen totalt 1828 ggr.

1999-2009 Antal prispallsplaceringar

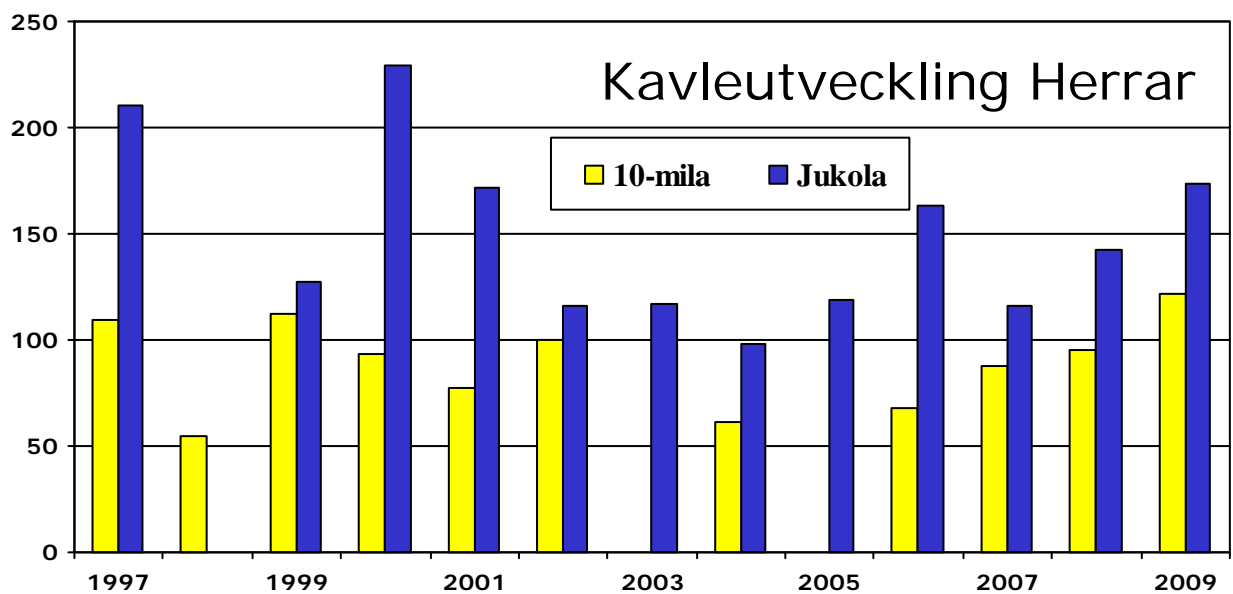
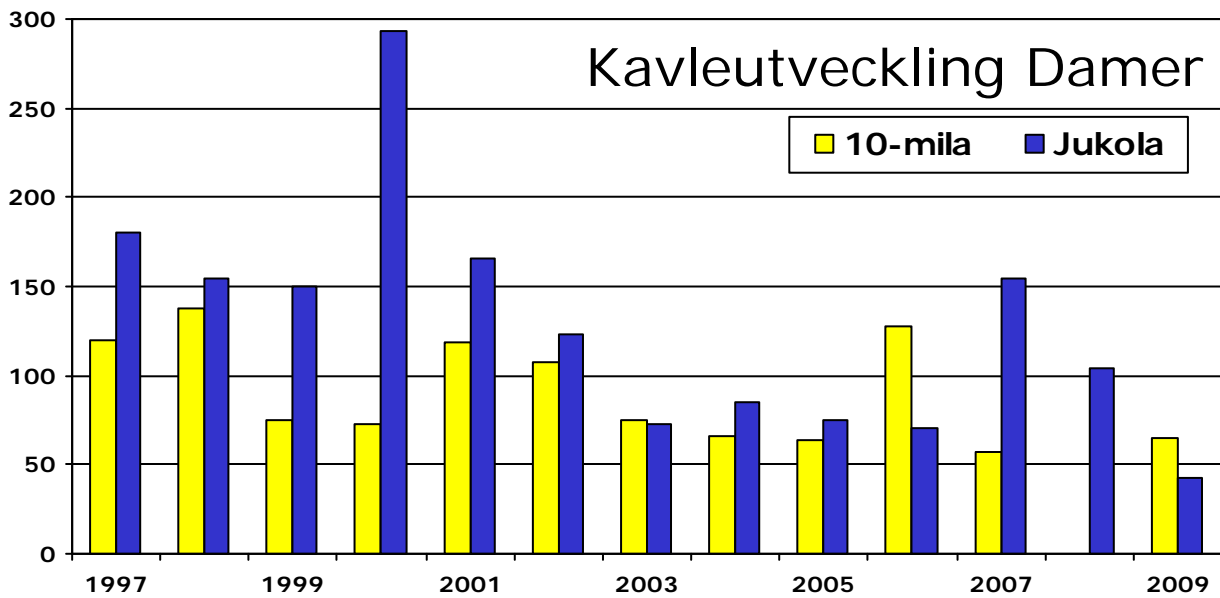
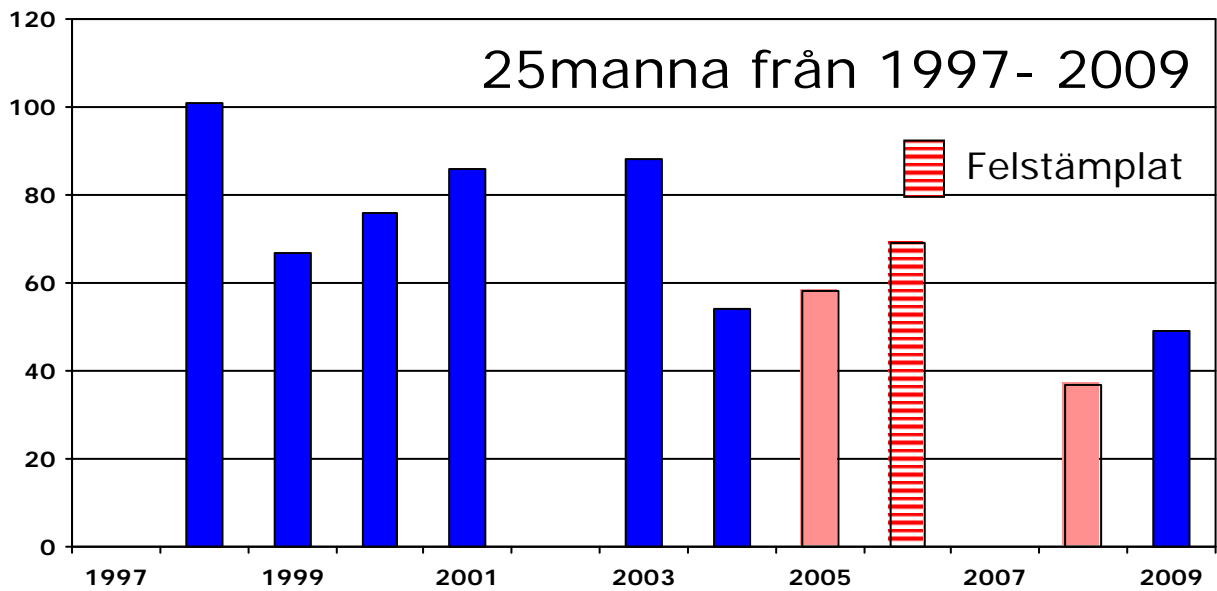
Helen Törnros	103
Olof Rudin	90
Elsa Törnros	89
Ulrik Englund	87
Carina Johansson	60
Eva Englid	56



1999-2009 Antal år på prispallen

Elsa Törnros	11
Helen Törnros	11
Carina Johansson	10
Eva Englid	10
Kerstin Skoog	10


*Siffrorna från 1999-2003 är inte lika kompletta som för senare år.



1997 och 1998 fanns inte TMOK men vi hade kombinationslag med Mälardalens och Tumba.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!



80 år

Gösta Thorin
11 feb



60 år

Börje Karlsson
29 jan



Adressändring



Elsa och Joakim Törnros

Fågelsångsvägen 31

141 44 Huddinge

fr o m 6 jan 2010

Turkietläger

Klubben räknar med att ordna ett träningsläger i Antalya, Turkiet, under feb/mars 2010. Där finns ett totalt fina kartor med riktigt bra terräng att springa i.

Vi kan antingen åka vecka 6 eller vecka 9. Flyget är billigare under vecka 6, men vecka 9 kan vi vara med på ett par tävlingar.

Totalpriset för resan kan bli runt 8.000 kr utan subvention från klubben. Då ingår resa, hotell, frukost och ev andra måltider, hyrbil och färdiga träningar. Juniorer/ungdomar kan få viss subvention från klubben.

Mer info om resan finns på TMOK:s hemsida, skynda dig dit och läs om du tycker det här låter kul. Vi måste ha in intresseanmälningar redan 15 dec.

Skicka omgående in din intresseanmälan till Lars Soldagg:

l_strid@yahoo.com

Ange vilken vecka du föredrar och om det är någon vecka du absolut inte kan.



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2010



Datum	Namn	Telefon	Städning
14/1	Anders och Emma Käll	646 04 33	Städning
21/1	Elsa och Joakim Törnros	420 340 92	
28/1	Lars och Diana Soldagg	0158 123 84	Städning
4/2	Per och Sofia Forsgren	99 37 15	
11/2	Kennet och Karin Näslund	532 553 33	Städning
18/2	Familjen Mellberg	710 74 64	
25/2	Thomas Eriksson och Harald Nordlund	530 395 34 645 16 46	Städning
4/3	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18	Städning
11/3	Staffan och Helen Törnros	646 16 32	
18/3	Alve Wandin och Berit Karlsson	531 733 41	Städning
25/3	Familjen Jonasson	556 352 66	

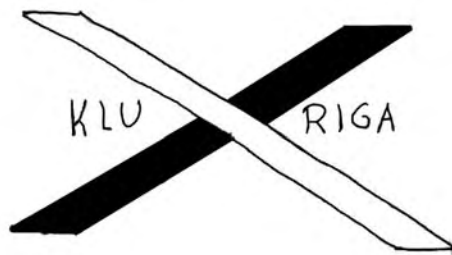
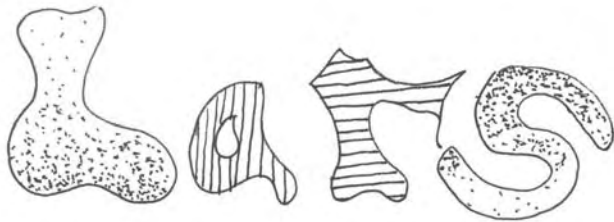
Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa herr- och dambastun, omklädningsrum och toaletter. Städutrustning finns i "Pannrummet" vid herrarnas omklädningsrum samt i städsåpet 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 värdsåpet, men städningen behöver inte utföras på torsdagarna. Huvudsåken är att det blir utfört under respektive vecka. Städningen tar ca en timme.

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

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



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

Denna whisky slutade produceras 1992:

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

Skicka in whiskynamnet digitalt eller fysiskt till Lars Soldagg
 SMS: 070-7926101, E-post: l_strid@yahoo.com

Första riktiga TMOK-paret som gifte sig		→	6		→	Turkisk stad		→	Diana förkortning		→	HA sköter Harbros Ingång		→
TMOK namn förslag som ej blev något	→	2	Inlands-pöl Här förbättre-rare		→			→	3					
Knas-boll	→		Första TMOK utrikes tränings-läger			Förste Tjeck i Tumba och Mälrhöjden kombinations-lag		→	Ger kraft		"Ny" Demokrati Kan man fastna i på OL			7
Leksaks-butik	→		Detta tecken kan ha flera streck			R E V			↓					
Hajja till								→						
					8			→	Fixade					
								→	Peter LeMarcs Jakobs ...					
Kan inte Stigberg men stig vara		→	Windows variant			5		→	Tjog		Nokia däck			4
								→						
								→						
								→						
			Vid motor-väg					→						
								→						
På								→						1
På det 5-dagars myntades TMOK								→	På Hav					

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
	Ammie Berglund	591 237 91
	Anders Käll	646 04 33
	Carina Johansson	532 554 00
	Helena Adebrant	447 61 61
	Järgen Persson	532 503 10
	Mats Käll	778 87 58
	Monika Nygren	650 40 10
Naturpasset	Olle Laurell	532 552 74
Harbrofajten	Lennart Hyllengren	532 532 08

Skidor 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
--	----------------------	-------------------

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

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba
Telefon	Harbrostugan 530 366 70
Hemsida	http://svenskidrott.se/Organisation.asp?orgelementid=44544
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 Törnros	42 034 092
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundeby	451 39 31

Valberedning

Helen Törnros	646 16 32
Per Forsgren	99 37 15

Ungdomskommittén

Ansvarig	Jerker Åberg	84 85 72
	Elsa Törnros	420 340 92
	Frida Simensen	19 71 43
	Olov Wetterlund	645 13 38
	Staffan Törnros	646 16 32
Idrottslyftet	Åke Samuelsson	530 39156

Kartansvarig

Per Forsgren	99 37 15
--------------	----------

25mannaföreningen

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

Adress

Mälarhöjdens IK
Orienteringssektion
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Telefon

Puckgränd 97 44 34

Hemsida

<http://hem.passagen.se/mikol/>

Plusgiro

Mälarhöjdens IK orienteringssektion	50 22 33-0
-------------------------------------	------------

Medlemsavgifter

Ungdom, upp till 20	150 kr
Vuxen, 21 och äldre	300 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-nytt	90 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 Sprint-KM eller Jubileumsfesten (Vill du se bilderna i färg så kan du läsa tidningen på TMOK:s hemsida.) Skicka in ditt svar till triangelTajm@hotmail.com. Rätt svar redovisas i nästa TriangelTajm.