

TriangelTajM

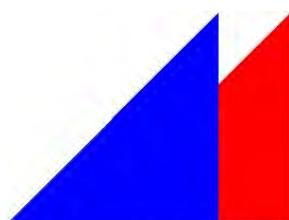
Medlemsorgan för Tumba-Mälarhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK orienteringssektion,



Några av våra entusiastiska ungdomar

Nelly, Kajsa, Alva, Tanya, Evely och Erik

Nr 2 - 2010



Tumba-Mälarhöjden OK



TMOK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundebj	451 39 31
Ledamot	Johan Eklöv	530 304 73
Ledamot	Joakim Törnros	420 340 92
Ledamot	Staffan Törnros	646 16 32
Ledamot	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Joakim Jörgensen	97 92 79
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34

TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

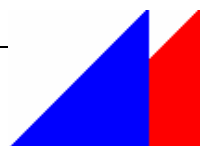
Ansvarig	Joakim Törnros	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lars Soldagg	0158 123 84
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

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
----------	---------------	------------



Tumba-Mälardalen OK

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

Tidningen finns också upplagd på TMOK:s hemsida, under Övrigt

Preliminära manusstopp 2010:

Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Världscup i MTBO	36
Ordförandens spalt	4	Juniocupen	37
Idrottslyftet	5	TMOK ung	39
Minnesord – Berndt Larsson	6	Tumba ungdom	41
DM 2010	6	MIK ungdom	42
Ungdomsserien vid Möllebadet	10	Orientera i sommar	42
TAKK	12	Ungdomsprogram hösten	44
TTK	14	Harbroläger	45
Stafetter i höst	15	Gålöläget	48
SM-tävlingar i höst	15	Idrottsfest i Hågelby	49
KM-tävlingar	16	Våravslutning i Harbro	50
Vårkavlarna	18	StOF:s sommarläger	52
10MILA	20	Prispallen	54
Sprint-DM	29	Anslagstavlan	55
Ålandsläger	30	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	56
Stockholm City Cup	32	X:et	58
OL-skytte	33	Fundrar'n	60

Redaktionens spalt

Det har gått nästan tre månader sedan jag skrev förra spalten. Då låg snön fortfarande djup, men nu är vårsäsongen redan slut sedan flera veckor.

Snön gick bort med rasande fart när den väl började smälta, men de flesta tävlingar i Mellansverige ställdes in ända fram till mitten av april. Jag sprang min första vårtävling vid Tiomilarepet den 20 april. Den sista, Närkekvarteret, sprang jag i Kristi Himmelfärdshelgen. Vårsäsongen sträckte sig bara över fyra veckor och kändes alldeles för kort. Som tur är finns det ju lite annan orientering också att springa.

Stockholm City Cup har blivit en tradition för många i klubben och sedan kom Ålandslägret lägligt med många träningspass.

Trots den korta våren har ungdomarna hunnit med tre läger och två Ungdomsserietävlingar. Allt kan ni läsa om i tidningen och det märks



Tour O Swiss förra gången 2006

att det är fart och fläkt inom ungdomsverksamheten. Mer än en tredjedel av tidningen är skriven av ungdomar eller ungdomsledare.

10MILA i år var ett ovanligt lyckat arrangemang i Finspång. Sju TMOK-lag tog sig runt och deras prestationer finns det ordentliga reportage om i tidningen.

Både OL-skytte och MTB-orientering har kommit in med reportage. Nästa nummer blir det säkert mer, då TMOK arrangerar en dubbeltävling i MTBO under "bröllophelgen".

Conny och de övriga i tävlingsledningen för höstens DM-helg sliter just nu ganska hårt för att få ihop allting. Du har väl avsatt helgen 11-12 sep för att arbeta med arrangemangen? Det har varit en del problem med att tillsätta vissa poster, vilket gjort att alla funktionärer tyvärr inte blivit tillfrågade ännu.

Nu är det dags att se framåt mot sommar och semester. Ungdomsledarna har skrivit en guide till sommarens orienteringar och den kan rekommenderas, inte bara till ungdomar.

Jag och Staffan springer sommarserien när vi kan och ska troligen springa Ravinen trekvällars också. Sommarens höjdpunkt för oss blir nog ändå en resa till Schweiz för att vara med på först Tour O Swiss och sedan WMOC (Veteran-VM) i Neuchatel. Ni får höra mer om hur det gick i nästa nummer.

Helen

ORDFÖRÄNDENS SPALT

Sommaren står för dörren.



Försäsongen blev ju extremt kort i år och många tävlingar frös inne men trots det så har vi varit representerade i flera stafetter med 10MILA i Finspång som höjdpunkt. Arrangemanget höll Jukola klass, riktigt bra arena, bra banor och terräng. Alla våra lag var rättstämplade och placeringarna i linje med förväntningarna, sedan finns ju alltid det där med "om inte om hade funnits då".

Tack alla löpare för goda insatser och tack alla coacher och supportrar för ett fint 10MILA dygn. Nästa år är det på "hemmaplan" Tullinge och söder om Getaren, då måste vi ha minst ett lag till i varje klass. Vi återkommer med extra satsning i höst.

Något som är extra glädjande är alla våra ungdomar som svarade för nytt poängrekord vid ungdomsserietävlingen vid Möllebadet, ett rejält lyft. Grattis, nu är det bara att fortsätta hänga i.

Vi har också arrangerat några klubbresor under våren, tyvärr så frös Smålandsresan in och tävlingarna flyttades till Blekinge dit några få åkte. Vi var några som åkte till ett regnigt Värmland under Kristi Himselfärd och några spenderade helgen i Örebro. Sedan arrangerades ett välbesökt och mycket uppskattat läger på Åland över en helg. Närmast står Jukola på tur och efter det O-Ringen och säkert en massa andra spännande resmål som vi hoppas få höra mer om efter sommaren.



Conny med nya tuffa glasögon

Styrelsearbetet fortgår enligt plan, det är inga överraskningar på gång. Mycket fokus ligger på DM-helgen där flera av oss i styrelsen är engagerade i förberedelsearbetet, mer om det på särskild plats i TT.

I tävlingen flest starter vinner, så ligger medlemmar i familjerna Törnros och Käll bra till i flera klasser. Jag återkommer med en noggrannare analys efter sommaren, då på hemsidan.

Ha en riktig skön sommar och kom ihåg, det går att springa med blommor i håret.

Conny





Idrottslyftet våren 2010



Åke Samuelsson har fortsatt driva Idrottslyftet för MIK:s del. Många skolor i Hägersten och Skärholmen börjar vänja sig vid vår hjälp och det blir mer och mer att göra för Åke och hans medhjälpare.

Det är ett mödosamt arbete att få ihop alla aktiviteter för de totalt nio skolor som har haft både utbildningstillfällen och orienteringspraktik. 15 dagar i slutet av april och början av maj, har gått år och både Åke och skolorna har fått kompromissa en del för att få ihop schemat. Som tur är har Åke fortsatt hjälp av främst ett antal gubbar; Bengt Huldt, Sten Tiderman, Ulf Tidbeck och Kalle Ryman. Även undertecknad har ryckt in vid ett par tillfällen då flera aktiviteter har kolliderat.

Totalt har ett tusental elever orienterat i skogarna vid Sätra Varv, Gröna Stugan eller vid Lugnet i Västertorp. Parkleken Lugnet med omgivande små skogsdungar har visat sig vara perfekt för orientering för de yngre. Det är svår att springa vilse där, men det finns ändå en del skog.



Ulf och idrottslärare har genomgång



Ulf och Åke vid Lugnet

Glädjande har även Tumba kommit igång med Idrottslyftet i liten omfattning. Det är Olle Laurell som har kört ett pass med Grindtorpsskolan i Alby. Hoppas Tumba har resurser att satsa mer på Idrottslyftet framöver. Förutom att ge många elever en mer positiv inställning till orientering så kan det ge oss nya orienterare i klubben. Inte att förglömma är pengarna som dras in till klubben.

Helen Törnros



Sten och Bengt i Sätmaskogen

Berndt Larsson



Den 23 april 2010 avled Berndt Larsson, 83 år gammal.

Berndt var en sann orienteringsvän och en av MIK:s mångsidiga ledare under 60- och 70-talet. Hans engagemang i styrelsen, som ungdomsledare mm var mycket värdefullt för orienteringssektionens utveckling. Berndt var under en period ordförande och också tävlingsledare för flera av våra tävlingsarrangemang. Bland annat skapade han en "handbok" i arrangemang som var mycket värdefull för klubbens unga arrangörer.

Berndt sprang naturligtvis tävlingar och nådde framgångar inte minst med övriga jämnåriga i klubben. Ofta blev det en fika som pris. Hela familjen Larsson deltog både i tävlingar och klubbarbetet med stor energi och entusiasm.

Berndt var hedersmedlem i MIK och innehar också övriga hederstecken i klubben.

Vi minns Berndt och tankarna går till Tertuu, barn och barnbarn. Han har nu hittat sin sista kontroll och vi hedrar minnet av en stor ledare, kamrat och uppskattad medlem.

Sten Tiderman

DM 2010 11-12 sep i Grödinge, Rosenhill.

Planeringen för DM helgen pågår för fullt inom de olika blocken, hittills har fokus legat på banläggning, planering av TC och bemanning av huvudfunktionerna. Vi ligger lite efter på Arena biten och har inte kommunicerat tydligt till alla delansvariga inom blocket. Vi har nu en arenaansvarig på plats och hoppas kunna jobba ikapp.

Status på banläggningen är att banorna nästan är klara. Ungdomsbanorna ska stämmas av med StOF före sommaren så de ligger steget före. En viss samordning mellan banläggarna kvarstår men vi ligger på tid. Ett litet frågetecken kring kartansvarig återstår fortfarande.

TC planeringen är gjord på grovnivå, vi vet hur vi vill disponera TC samt hur vi ska dra målfällor, var markan

och sportförsäljning ska hålla till, placering för toaletter och duschar. En övergripande skiss finns bifogad.

Inbjudan är klar och skickad till StOF för publicering i StOF –nytt.

På nästa uppslag kan ni se hur organisationen i de olika blocken ser ut i dagsläget, ändringar kan komma under resans gång. Tävlingsledningen och blockcheferna

arbetar nu med att bemanna organisationen, vi kommer behöva hjälp från i stort sett alla medlemmar så bocka av datumet i er kalender så kommer ni bli kontaktade under sommaren.



Daniel – lägger ungdomsbanor till DM

Jag vill påminna om att vi samarbetar med arrangemanget båda dagarna. Det är alltså inte så att Tumba har sin dag och Mälarhöjden sin. Det medför att man kan få jobba båda dagarna men det är enda sättet vi kan fixa ett så stort arrangemang på. Dessutom så blir det mer effektivt och vi slipper byta roller, samtidigt som det stärker klubbkänslan i TMOK.

När det kommer till själva bygget av TC kommer vi att lägga ut info på hemsidan. Vi kommer säkert att behöva bygga helgen innan, samt i

veckan före tävlingen. Lida kommer att sätta upp tält, målvagnar etc.

Vill även denna gång flagga upp är att vi morgonen den 11 sep kommer att behöva ett 25-tal personer för viltavdrivning. Är du morgonpig och vill ha en skön morgonpromenad i skogen, hör av dig till Anders Winell så sätter han upp dig på listan.

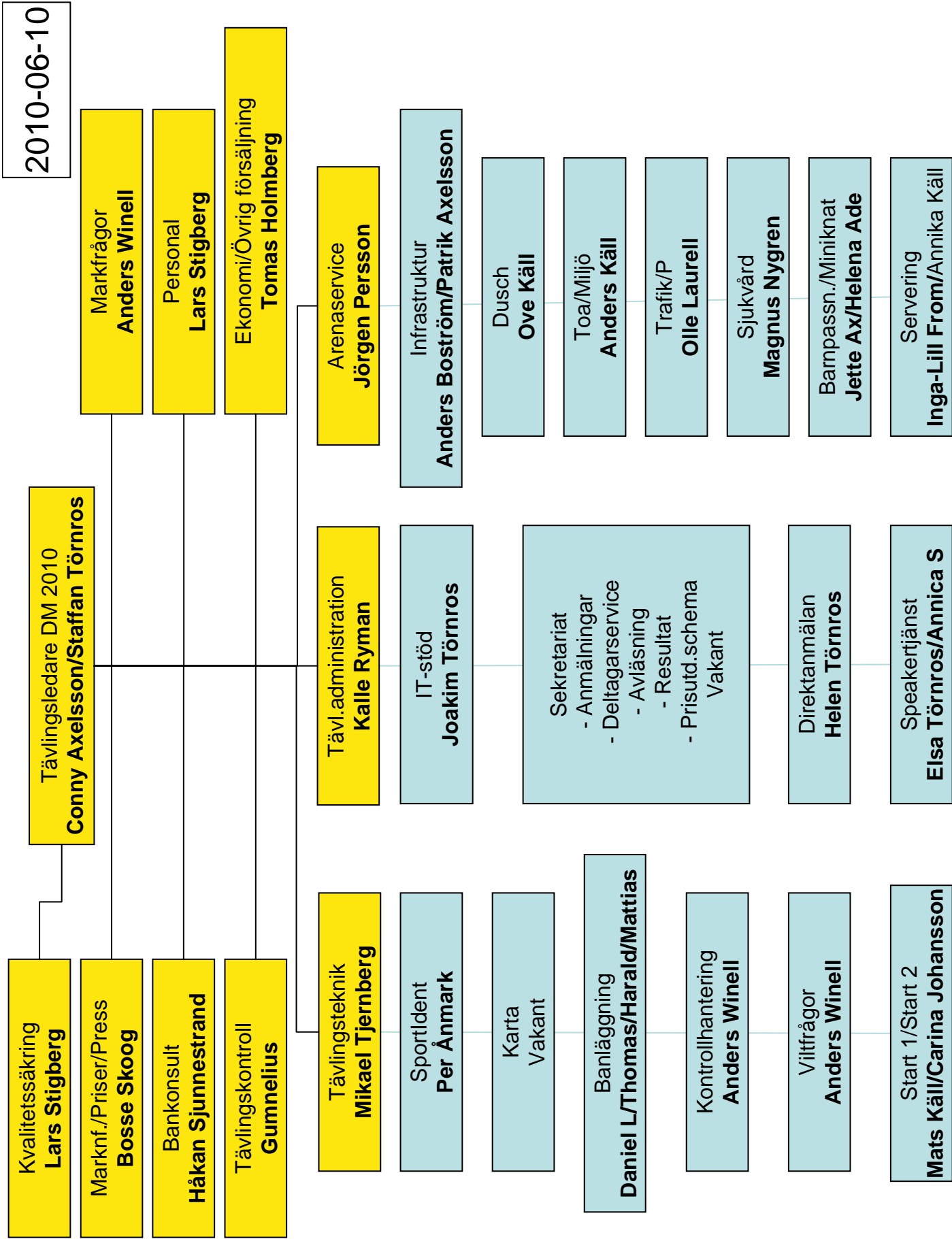


Även Harald lägger ungdomsbanor

Om det är så att ni vill jobba med något speciellt område under tävlingen hör av er till någon av oss i tävlingsledningen, i första hand till mig, Staffan eller Lasse Stigberg.

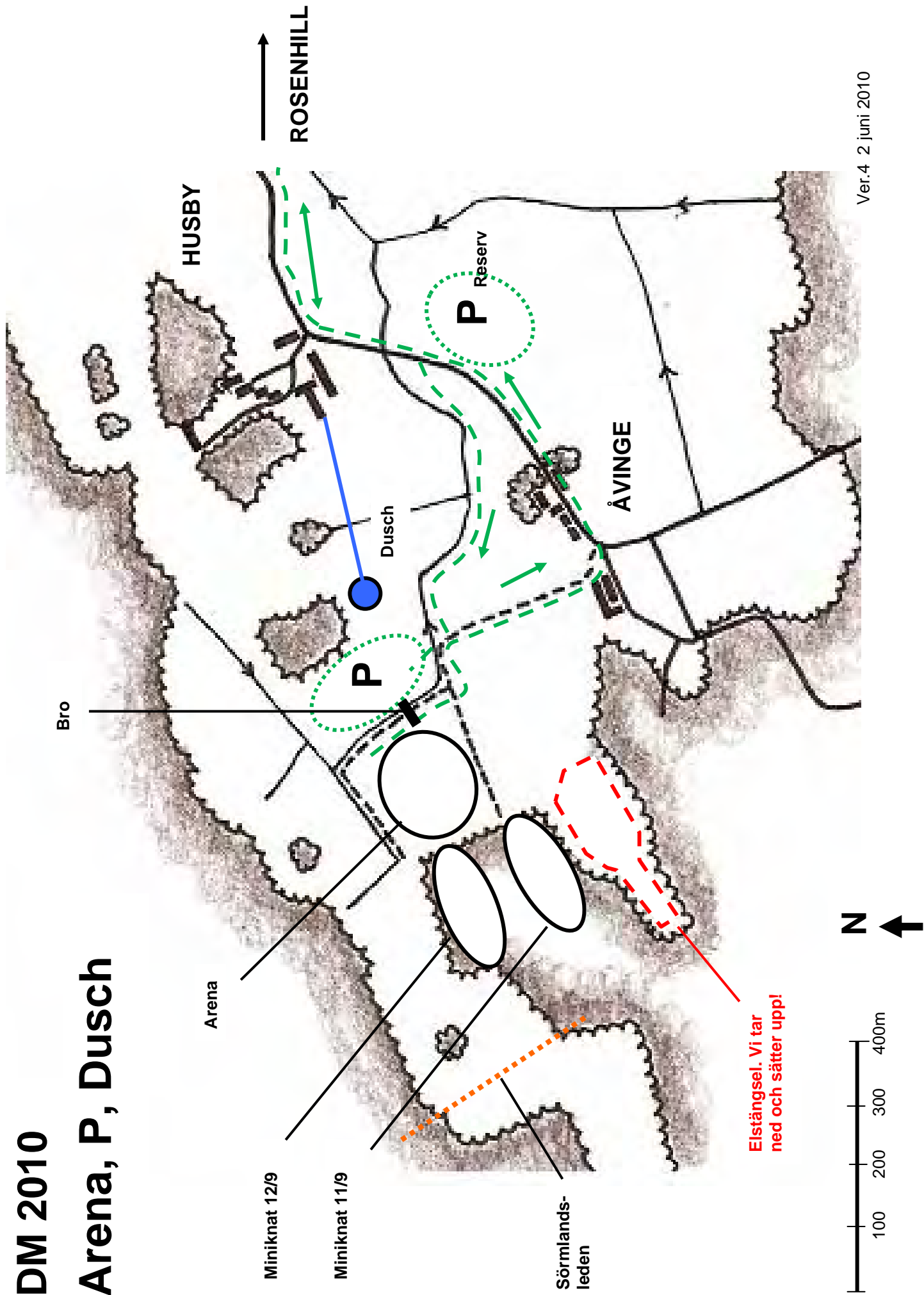
Jag hoppas ni alla vill hjälpa till att göra DM 2010 till ett riktigt bra arrangemang!

**Conny
och resten av tävlingsledningen**



DM 2010

Arena, P, Dusch



Eilstängsel. Vi tar ned och sätter upp!

Ungdomsserien – Möllebadet 20 maj

- tre rekord för TMOK i kretstävlingen

Ungdomsserien är en lagtävling för ungdomar upp till 16 år där både goda resultat och stort deltagande från klubbarna premieras vid beräkning av resultatet.

Fyra deltävlingar hålls under året varav två kretstävlingar på våren. TMOK ingår i en krets med Tullinge och Södertörn. På hösten blir det först en regiontävling, i år onsdag 25 augusti med alla klubbar söder om slussen - Snättringe SK arrangerar. Fjärde tävlingen är en stor final där alla stockholmsklubbar är med. I år bjuder Waxholm OK in till final söndagen den 3 oktober.



Tävlingsledare Jörgen med TC-ansvarig Anders

Tumba och Mälarhöjden brukar alternera och arrangera en kretstävling vartannat år. I år var det Tumbas tur att stå för vårens kretstävling. Vår krets är den största, med flest deltagare. Den 20 maj var det mer än 200 ungdomar anmälda, rekord, plus några vuxna som sprang öppna banor. Knappt hälften var från Tullinge SK och ungefär lika stora trupper från OK Södertörn och TMOK.

Ungdomsserien är ofta första kontakten med tävlingsmomentet för våra ungdomar. Arrangemanget skall likna vanliga tävlingar och har därmed alla moment inklusive anmälan via Eventor, banor med SportIdent, riktig startprocedur och tävlingsadministration med sedvanlig resultatrapportering. För egen del var det spännande att praktiskt tillämpa det vi lärde oss på arrangörskursen några kvällar i Harbro förra vintern.

Otroligt skönt och lugnande för en nervös tävlingsledare är att vi har duktiga och ansvarsfulla juniorer (någon har nog lämnat junis-åldern) som blockchefer och de drar ett stort lass. Eva Englid på tävlingsadministration, Anders Karlsson - TC, Ronja Hill - starten och inte minst Anders Boström & Patrik Axelsson som slet med banläggning och kontrollutsättning. De sistnämnda fick till ett bra upplägg, bl a med varningskontroll för HD14-HD16. Kul inslag för publik och badgäster. Några badgäster ville även köpa glass i sekretariatet då vi hade fått låna Möllekiosken och hade glassluckan som avläsningsstation efter målgång. Det hade varit en lönande affär då det var en mycket fin kväll med glassväder. Inga problem att vi inte hade någon dusch, flera gjorde årets premiärdopp.

Kartan är nyreviderad under våren och det innebar att det blev lite kort om tid för Anders och Patrik då det var mycket dribbel med karts kalan

som krävde extraordinära insatser. Det var inte bara att skala upp p g a något tekniskt med teckenbiblioteket. Banor och kartor vid ungdomsserien skall egentligen följa SOFT:s tävlingsregler, bl a med 1:15000 för HD16. Då hade det dock blivit ett frimärke att lägga banorna på. Nu blev det 1:10000 för 16-åringarna och 1:5000 för övriga, där Möllekartan gör sig bäst.

Hursomhelst är det mycket bra att Mölleskogen nu har en karta som stämmer med stigar, hyggen, grönområden och inte minst masten och området kring den. Efter tävlingen har vi haft en träning inom ungdomsverksamheten där och det blir säkert fler gånger i höst. Erfarna löpare kan, även de, hitta partier där det går att bomma.

Jag passar även här på att tacka alla andra i arrangörsstaben, drygt 30 personer totalt. Bland dem barn och föräldrar som bakade till markan som omsatte rekordmycket, 2.600 kr.

Tävlingen flöt på bra även om det var lite kris strax innan start då

några ligister hade tänt eld på en kontrollskärm och haft sönder en kontrollställning. Det löste sig snabbt och vi förstärkte vaktstyrkan, sedan slapp vi incidenter. Det är väl sådant som ingår i spänningen för arrangören vid orienteringstävlingar i närområden.



Sekretariat i glasskiosken

Det allra roligaste var dock att våra duktiga ungdomar gjorde rekordresultat, mer än 1000 poäng på en kretstävling på våren har vi inte ens varit nära de senaste åren. Mer om resultatet på annan plats i denna tidning.

***Hoppas vi ses på någon
sommartävling.
Jörgen Persson***



Härligt väder och ett vackert TC vid Möllebadet

TAKK - lite information

Ungdomsserien 20 maj

IFK Tumba arrangerade vårens kretstävling nr två, vid Möllebadet, i ett strålande försommarväder. Över 200 ungdomar var anmälda och de flesta kom till start, sprang och några tog ett hastigt dopp i sjön Uttran också! Jörgen Persson var åter tävlingsledare, Anders Boström och Patrik Axelsson svarade för uppskattade banor, Eva Englid höll i sekretariatet och Ronja och Carina var startansvariga. TC-ansvarig var militären Anders Karlsson som jobbade hårt och fick till ett TC av hög klass. Vi bjöd åter på en jättefin marka som Ingall och Annika höll i.

Några små arrangemang

Just nu planeras Stockholms Landstingsmästerskap den 10 juni med Pär Ånmark som tävlingsledare. Banläggare är undertecknad som konstaterat att det finns många stigar på kartan vid Kärrtorps IP, men ännu fler i verkligheten!

Patrik Gunnarsson står för en ny satsning på MTB-O helgen den 19-20 juni. På lördagen arrangeras "Bröllopsprinten" vid Ursviks motionsgård och på söndagen flyttar hela arrangemanget söderut för "Högdalsturen". Jukola, Vätternrundan, sommarnöjen och mycket annat trevligt gör att det varit svårt med funktionärer. Läser du det här före den 19 juni är du välkommen till några timmars funktionärsarbete under helgen!

DM 11-12 september

Tävlingsledaren Conny Axelsson skriver mer om detta på annan plats.

25mannakorten 2011

Ansvariga för arenan under 25mannahelgen 2011 är Snättringe SK och OK Södertörn. Det verkar som om platsen blir Almnäs utanför Södertälje. Tävlingsledarskapet kommer att delas mellan Anders Karlsson och Jörgen Persson. Vi försöker få de tre blocken (TävlingsTeknik, TävlingsAdministration och ArenaService) att ledas av någon "ungdom" stöttad av någon mer rutinerad. Banläggare är Matte Käll och Thomas Eriksson.

25manna 2012

Huvudalternativet för arenan är just nu Kassmyragropen i Tumba. Det är en imponerande yta som vi tror sväljer alla funktioner inkl. parkeering. Förhandling har inletts med kommunledningen om ett liknade upplägg som 2007. Tävlingsledare blir Anders Winell och Kalle Ryman. Mentorerna för TA resp AS blir Pär Ånmark resp. Anders Käll. Det återstår att hitta påläggskalvarna! Per Forsgren blir banläggare.

Handboken för arrangemang

Nu finns delar av den nya Handboken på TMOK:s hemsida. Meningen är ju att DM-tävlingen ska använda innehållet för att underlätta funktionärsarbetet, men också för att förbättra innehållet med gjorda erfarenheter.

TAKK-ansvarig
Lasse Stigberg

070-318 11 36

ar@lars-stigberg.se

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

TTK

Tiden går verkligen snabbt, nu är sommaren här och vårsäsongen är redan slut. Kanske känns det som att tiden gått extra snabbt i vår tack vare att våren kom så sent i år? Självt har jag inte hunnit med så många tävlingar, förutom några stafetter med 10MILA som höjdpunkt. Och förstås Stockholm City Cup som brukar vara riktigt roligt, men som dock inte kom upp i riktigt samma nivå som tidigare år.

Läger

Drygt 30 klubbmedlemmar var på träningsläger på Åland sista helgen i maj. Jag själv stod för samordningen och bokning av boende och all reseplanering medan jag fick hjälp av en kompis, exilskånigen Marcus som numera är bofast på Åland, som hade ordnat med banläggning och kontrollutsättning.

Vi som åkte tidiga färjan dit på fredagen och sena färjan hem på söndagen hann med hela fem träningspass. På fredagskvällen började vi med att provspringa sprintbanorna inför Finsk-Svenska Orienteringsmästerskapen. Sedan körde vi dubbla pass både på lördagen och söndagen.

Jag hade själv en väldigt bra helg på Åland och hoppas att alla andra också hade det! Mer om lägret kan ni läsa på annan plats i tidningen.

Träning

Under sommaren kommer vi inte att köra några gemensamma klubbträ-

ningar. Istället hänvisas till Sommarserien och alla sommartävlingar runt om i Sverige. I augusti, ungefär när höstsäsongen drar igång, fortsätter vi med klubbträningarna både på tisdagar och torsdagar precis som under våren.

Glöm inte att träna och tävla ordentligt i sommar, hösten är snart här med både DM och SM och många andra tävlingar!

Satsning 2011

Som många av er säkert känner till arrangeras 10MILA 2011 vid Riksten, med samma TC som 25manna 2007. Med anledning av detta ska vi försöka satsa lite extra på klubbträningarna under hösten, vintern och våren. Visst skulle det vara kul om vi kunde ställa extra många lag på startlinjen, när 10MILA nästan går på hemmaplan?! Terrängen borde kunna passa oss, så varför inte göra ett seriöst försök att slå tidigare rekordplaceringar?

Joakim Törnros



Efter ett av träningspassen på Ålandslägret

Stafetter i höst

Knappt hann vårsäsongen börja förrän den nu nästan är slut. Men som tur är blir det som vanligt fler stafetter i höst!

Centrum Team Sprint (enskild anmälan, ej via TTK)	fre 13/8, Sprintstafett för 2-mannalag
SM-stafett	sön 4/9, Umeå
DM-stafett	sön 19/9 (tillsammans med Uppland)
25-manna	lör 9/10
Halikko	lör 23/10

I slutet av sommaren kommer vi ta upp intresseanmälan till dessa stafetter men boka in dem i kalendern redan nu!



SM-tävlingar lång, medel och stafett



De SM-tävlingar som är kvar att springa i år är:

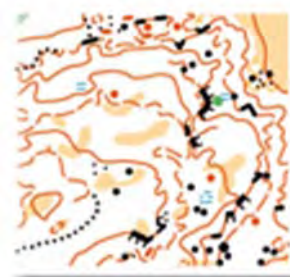
SM-lång	lör-sön 28-29/8, Karlstad
SM-medel	fre-lör 2-3/9, Umeå
SM-stafett	sön 4/9, Umeå

Det är i år fri anmälan till alla discipliner, enda kravet är att man är rankad för att få springa individuellt. På medeldistansen går dessutom alla från kvalet vidare till finaltävlingarna, som avgörs i A-B-C-D-finaler. Antalet finaler styrs av antalet startande i de sex SM-klasserna.



Vi har preliminärbookat ett antal bäddar på vandrarhem resp. i stugor för dessa tävlingar och måste ganska snart veta definitivt antal.

Anmäl ditt intresse **senast 20 juni** till Karin Skogholm (karin.skogholm@bredband.net).



Till höger kartprov från terrängen i Umeå!
TTK

Ultralång-KM

I år var det vår tur att arrangera vårt och Hellas SolK gemensamma ultralång-KM vid Visättra IP, Flemingsberg. Mats Käll var banläggare och fick beröm för banorna. H21 sprang två slingor om 8,1 och 6,6 km och D21 sprang två slingor om 6,6 och 5,4 km

Klubbmästare i H21 blev Joakim Törnros efter en jämn kamp med Johan Eklöv. D21 vanns av Karin Skogholm och H60 vanns av Bo Skoog.

Resultat

H21 14,7 km

1. Joakim Törnros	1:46:35
2. Johan Eklöv	1:47:16
3. Mikael Tjernberg	2:00:06
4. Harald Nordlund	2:46:37
Daniel Lind	ej fullföljt

D21 12.0 km

1. Karin Skogholm	1:47:17
Jennifer Warg	ej fullföljt

H60 6.6 km

1. Bo Skoog	1:38:31
2. Pär Ånmark	2:03:28

Tyvär fick vi inte så många deltagare, kanske delvis pga krocken med ungdomsavslutningen i Harbro. Vädret var det i alla fall inget fel på, klart bättre än vad vi hade vid förra årets UL-KM vid Rudan då det var regn och kändes som bara några plusgrader.

Sträcktiderna finns på Winsplits online.

Thomas Eriksson

KM-CUP 2010

Poängen efter första KM-tävlingen.

KM-Cup A

1. Joakim Törnros	25
2. Johan Eklöv	22
3. Mikael Tjernberg	20
4. Harald Nordlund	5
5. Daniel Lind	5

KM-Cup B

1. Karin Skogholm	25
2. Jennifer Warg	5
3. Mats Käll	5
4. Thomas Eriksson	5

KM-Cup C

--

KM-Cup D

1. Bo Skoog	25
2. Pär Ånmark	22

Årets KM-tävlingar

Här är preliminära datum för resten av årets KM. Mer information kommer på hemsidan.

Sprint-KM onsdag 1 september
Lång-KM lördag 2 oktober
Natt-KM onsdag 6 oktober

Ultralång-KM

Torsdagen den 3 juni arrangerades Ultralång-KM vid Visättra. Thomas Eriksson var arrangör tillsammans med Mats Käll som strängt banorna. Som traditionen bjuder körde även SolK Hellas sitt Ultralång-KM samtidigt, som vanligt med gemensam start till skillnad från TMOK som tillämpar individuell start.

Mats hade lyckats lägga riktigt fina banor, åtminstone för oss i H21. Vi bjöds på ordentlig långdistansorientering med ett flertal rejäla långsträckor och mycket vägval. Vädret var fint, om möjligt i varmaste laget för en långdistans. Några som inte klagade på värmen var myggen, som verkade gilla svettiga och uttröttade löpare efter målgång.

Tyvärr var det inte så många startande på detta klubbmästerskap – inte ens tio personer. Vad kan det bero på? Är det inte fler som anser sig vara tillräckligt tränade för ett KM? Eller var det ett dåligt val av datum? Det känns lite trist att det inte är fler som ställer upp på våra klubbävlingar, det är ju kul att vara med! Det skulle dessutom vara betydligt roligare och mer motiverande för arrangörerna, om man vet att det är fler än tio personer som anmäler sig.

Joakim Törnros



*Joakim vann Ultralång-KM
(Bilden från Sprint-DM)*

Vårkavlarna

Den härliga vintern trasslade till det för orienteringen med massor av inställda tävlingar! Det blev dock en intensiv slutspurt med tre stafetter på 8 dagar veckan före 10MILA!

Kolmårdskavlen

Inga höjdarresultat vilket skapade fler problem för UK än lösningar. På damsidan kom trion Bára, Hanna och Elsa på 35:e plats. Bára öppnade med bästa km-tiden. Herrarna kom så långt ned som på 62:a plats med Danne och Mattias på bästa km-tiderna. Glädjeämnet var H120-laget med Steffe, Per Forsgren och Thomas E. Steffe kom in först på startsträckan, Per som tvåa och Thomas höll en tredjeplats. Typiskt nog så kunde löparna med tre av de bästa km-tiderna sedan inte vara med på 10MILA!



Steffe Thyr på Kolmårdskavlen

Tiomilarepet

TC vid Lida, vilket väl borde gynna oss en del. Det verkliga glädjeämnet kom i D16-klassen där Lovisa och Emma Käll tog hem segern, 8 sekunder före Tullinge!



Helena (till höger) med "tanterna" Lotta och Carina på Tiomilarepet

Bára och Elsa presterade fina lopp i D21 Lång och nådde en 5:e plats. I D21 Kort fixade Lotta och Helena en 7:e plats. Johan Eklöv och Anders Boström kom på 16:e plats i H21 Lång och Steffe och Micke Tjernberg med en dryg minut sämre tider på varje sträcka kom 24:a.



Joakim efter sitt lopp på Stigtomta

Stigtomtakilven

Stigtomtakilven har blivit något av TMOK´s skräckkilve, framförallt beroende på dåliga nattresultat. Våra andra och tredje lag har klara bekymmer i den mörka sömmlandsnatten! Nu kom båda lagen in sist och trots försök att ordna omstart redan på natten, så fick vi vänta till ordinarie omstart nästa morgon.



Conny på Kolmårdskilven

I förstalaget var Steffe Thyr outstanding på natten med en km-tid på 6,9! Även Anders Boström och Joakim Törnros gjorde godkända lopp med 8,1 resp. 8,3. Trion Ulrik (7,7), Johan E (6,8) och Pavel Kosarek (7,0) förbättrade placeringen på dagsträckorna till en 32:a plats.

Bland de två andra lagen var det Hampus Nord som stack ut på tredje lagets fjärde sträcka med km-tid på 8,1. Damlaget med Iva, Bára och Diana hade en bra placering på gång när Diana hjälpte en skadad löpare, som hon sedan råkade byta karta med och få en annan gaffel!

Kortfattat kan man säga att 10milaresultaten blev bättre än vad vårkilvarna antydde!

***Från Coachplats
Lasse Stigberg***



10MILA i Finsspång



Årets upplaga av 10MILA går till historien som ett av de absolut bästa! Arenan var helt suverän med korta avstånd och en behaglig gräsyta att knalla runt på ett dygn!



Översikt över målfällan och vindskydden vid Grosvads arena i Finsspång

Vårsäsongen blev ju väldigt rump-huggen p.g.a. den fina vintern. TMOK:s förberedelser var väl därmed inte heller de bästa. Några av våra bättre löpare fick försäsongen mer eller mindre spolierad till följd av skador eller sjukdom. På damsidan har vi saknat Karin Skogholm och Matilda Lagerholm från fjolårets förstalag. Nåväl, Karin ställde upp, men var nog en bit från fjolårsformen!

På herrsidan var det ännu tuffare Fem man, av de som normalt aspirerar på en förstalagsplats, var borta nämligen Lars Soldagg, Mattias Allared, Per Forsgren, Robert Tellvik och Patrik Gunnarsson. Med tanke på bristen på OBS-lopp hade UK ett rätt tufft jobb att ta ut lagen. Men lag blev det, hela sju stycken (tre damlag, två herrlag och två ungdomslag) och dessutom inte en enda felstämpling! Ungdomarnas framfart beskrivs på annan plats, så låt oss börja med damerna.



Hanna sprang bra på förstasträckan i andralaget

Damerna

Iva Kosarkova startade som vanligt stabilt och lade med en 96:e plats grunden till en ny fin placering. Elsa plockade upp ända till 61:a, Karin till 60:e och Diana till 54:e plats med 8,0 som kilometertid för alla tre! Snacka om jämnhet! Endast några minuter fram till dröm-gränsen 50. Bára Malisova hade den tuffa uppgiften att ersätta Karin på slutsträckan och till en början såg det bra ut! Men några ödesdiga missar gjorde att det var svårt att hänga med runt 50:e. Till slut blev det en 63:e plats vilket är TMOK´s näst bästa placering!



Karin sprang tredjesträckan

I andralaget gjorde Hanna Käll en mycket bra start, mindre än fyra minuter efter Iva, på 166:e plats. Tyvärr hade två sena återbud (Eva Englid och Ronja Hill) medfört några



Bára fick springa den tuffa sistasträckan

ändringar. Zuzana Prochazkova från Tjeckien och en otränad Emma Englid fick ersätta. Jenny Warg gjorde en fin slutsträcka och förde andralaget i mål som 232:a. Tredjelaget hamnade tidigt i bryderier och kunde inte göra något kanonlopp. Helena Adebrant avslutade med klart bästa km-tiden (8,7) och klarade precis 300-gränsen genom att bli 299:a.

Man kan konstatera att förstalagets placering är oväntat bra med tanke på att avståndet till täten är 49 minuter! Om vi tittar på våra övriga fina placeringar och avståndet till täten så ser det annorlunda ut:

År	Plac.	Tid efter täten
2009	65	37 min
2008	(94 felst.)	38 "
2007	57	31 "
2005	64	23 "
2004	66	39 "

Tolkningen är väl att det var lite svårare orientering än normalt.

Resultat damer

Damer		Lag 1	Tid	Tid efter	Km-tid	Plac.
1	6,2	Iva Kosarkova	45:35	6	7,4	96
2	7,3	Elsa Törnros	58:46	16	8,0	61
3	4,0	Rak Karin Skogholm	31:57	18	8,0	60
4	7,3	Diana Soldagg	58:28	28	8,0	54
5	10,1	Bára Malisova	<u>86:11</u>	49	8,5	63
	34,9		280:57		8,1	
Lag 2						
1	6,2	Hanna Käll	49:50	10	8,0	168
2	7,3	Zuzana Prochazkova	66:53	28	9,2	155
3	4,0	Rak Jenny Asztalos	42:52	41	10,7	173
4	7,3	Emma Englid	96:36	90	13,2	240
5	6,1	Jennifer Warg	<u>50:30</u>	75	8,3	232
	30,9		306:41	Omstart	9,9	
Lag 3						
1	6,2	Lotta Österwall	64:43	25	10,4	318
2	7,3	Carina Johansson	87:47	64	12,0	312
3	4,0	Rak Annica Sundeby	54:26	89	13,6	308
4	7,3	Camilla Svensson	107:44	148	14,8	315
5	6,1	Helena Adebrant	<u>52:52</u>	136	8,7	299
	30,9		367:32	Omstart	11,9	

Herrarna

Som jag nämnde tidigare fattades det några pålitliga namn i laguppställningen. Men ett nygammalt dök upp, Kamil Arnost från Tjeckien. Kamil gjorde fyra strålande lopp under åren 1997-2001. Framförallt på startsträckan, men också som suverän slutman vid Rudan 1998 då vi nådde vår hittills bästa placering, 55. Trots att Kamil försökte baissa sin form satsade UK på Kamil som startman. Vi fick bästa starten på många år med en 112:e plats och bara 4.45 minuter efter täten. Kamil hade också vår överlägset bästa km-tid med 6,3.

Det verkade som om vi skulle fastna på en placering mellan 110 och 115 innan Joakim Törnros lyfte oss till 92:a plats, vilket Pavel och Johan förbättrade till 83:e.



Kamil imponerade på förstasträckan

I andralaget fick Patrik Axelsson en tung start med en 343:e plats, vilket sedan förbättrades med över 100 placeringar till 240. Anders och Mats



Anders Karlsson klarade långa natten

Käll, Björn Nilsson och Micke Mellberg stod för de bästa km-tiderna. Anders Karlsson klarade sitt "mandomsprov" på långa natten på ett utmärkt sätt.

Sammanfattningsvis ett bra 10MILA för TMOK. Avståndet till den åtråvärda 50:e platsen var 6 minuter för damerna och 42 minuter för herrarna. Nästa år vid Riksten????

*Från Coachplats
Lasse*

Resultat herrar

Herrar			Lag 1	Tid	Tid efter	Km-tid	Plac.
1	9,1	Natt	Kamil Arnost	57:23	5	6,3	112
2	12,2	Natt	Daniel Lind	86:41	18	7,1	113
3	16,8	Natt	Miro Kovar	132:01	46	7,9	127
4	8,8	Natt	Micke Tjernberg	67:37	61	7,7	115
5	12,2	Natt	Anders Boström	88:47	75	7,3	117
6	6,1	Dag	Håkan Berglund	51:45	84	8,5	114
7	5,8	Dag	Ulrik Englund	44:05	94	7,6	110
8	11,2	Dag	Joakim Törnros	78:07	108	7,0	92
9	11,2	Dag	Pavel Kosarec	77:34	124	6,9	90
10	17,0	Dag	Johan Eklöv	<u>118:35</u>	150	<u>7,0</u>	83
	110,4			802:35		7,3	
			Lag 2				
1	9,1	Natt	Patrik Axelsson	106:20	54	11,7	343
2	12,2	Natt	Anders Käll	110:26	91	9,1	323
3	16,8	Natt	Anders Karlsson	165:48	153	9,9	305
4	8,8	Gryn	Harald Nordlund	94:03	194	10,7	305
5	12,2	Dag	Björn Nilsson	103:17	224	8,5	298
6	6,1	Dag	Hampus Nord	59:47	240	9,8	285
7	5,8	Dag	Mikael Mellberg	47:17	254	8,2	279
8	11,2	Dag	Mats Käll	99:34	289	8,9	259
9	11,2	Dag	Thomas Eriksson	106:07	333	9,5	252
10	12,0	Dag	Daniel Torén	<u>118:02</u>	358	<u>9,8</u>	240
	105,4			1010:41		9,6	

Den 1:a maj var det dags för 10MILA. Dagen efter Valborg – ville de se vilka som klarade av att springa dagen efter eller? Hursomhelst var jag och Sonja ute i Rönninge vid kvart i åtta. Jag kan knappast säga att jag var särskilt pigg, så när bilen, som skulle föra oss vidare till tävlingen, kom gick jag in i en sorts dvala som liknade sömn. Enda gången jag vaknade – förutom när vi var framme – var när vi stannade på en mack. Jag har inte den blekaste aning om vad vi gjorde där.



Mats K – Coach för förstalaget

När vi kom fram till Finspång fick vi skjuts ända fram till TC och där krossades min varma bild av 10MILA. Jag har varit med en gång tidigare, vid Rosersberg, och sprungit en gul bana och det jag mindes av den dagen var strålande solsken. När jag däremot såg TC här fick jag en helt annan bild. Det blåste kallt och nere vid klubbens vindskydd var det knappt så det stod kvar.

Direkt efter lagsamlingen med de två ungdomslagen stack jag och några av de andra till matsalen, det vill säga en iskall hockeyhall. Där laddade vi upp med mat, eftersom det fortfarande var ett par timmar till start. Det positiva, förutom att det var gott och man blev mätt, var att vinden inte kunde blåsa ner hockeyhallen. Väl ute var det däremot fortfarande lika blåsig.

Starten var klockan 12 och i laget jag var med i startade Lovisa. Vi stod vid räcket och hejade, först på Lovisa som kom springande och sedan Helen strax bakom. Efter det var det en lång väntan. Man kunde kolla om lagkompisen passerat vissa kontroller med hjälp av en dator, men det gick inget vidare med det. Man kunde se att Helen passerat en kontroll, men Lovisa kom aldrig upp på skärmen. Det var väldigt nervöst att stå och vänta, även om jag inte ens skulle springa andrasträckan. Lovisa kom i alla fall tidigt, så sen var det bara för Jonathan att spurta på runt sin bana.



Debuterande Jonathan sprang bra

Jag skulle springa tredjesträckan, så strax efter att han stuckit ut började jag värma upp tillsammans med Sonja. Sedan var det bara att ställa sig och vänta och det var riktigt nervöst. Ledare fick inte gå in i fällan och Sonjas lag var en bit efter oss, så jag var ensam i fällan i väntan på växling. Jag vet inte hur många gånger jag kollade på datorn hur det gick för Jonathan, men säkert ett par gånger. Jonathan kom in på en bra tid och för mig var det bara att köra iväg sen.



Emma på väg mot mål

Avståndet till startpunkten kändes långt, men det var väldigt trevligt med några från klubben som hejade. Min första kontroll låg uppe på en stor höjd en bit ifrån en kraftledning, så jag sprang längs kraftledningen, in på en stig och sedan rätt över. När jag kom ut på nästa stig före kontrollen var jag ganska lost, men på något sätt hittade jag kontrollen

ganska snabbt ändå. Resten av banan sprang jag bara på. Jag minns inte så mycket av den resterande biten av banan, mer än att den kändes väldigt lätt. Redan vid andra kontrollen visste jag några som hade samma gaffling som jag och på ett ställe fanns det till och med en upp-trampad stig. Så de första två kontrollerna var i princip de enda som var lite svåra, sedan var det en lätt bana. Eftersom vi alltid var åtminstone fem stycken vid varje kontroll var det väldigt svårt att överhuvudtaget att springa fel.

I slutet av banan var det dock lite svårare igen. Då fanns det människor från alla gafflingar och även från sträckan före ute och alla hade lite olika kontroller. Så där fanns det väldigt många kontroller och jag hade typ bara en eller två av dem. Jag hittade dem i alla fall, så sen var det bara att fortsätta till näst sista kontrollen, som låg bredvid en enormt tät skog. Av någon anledning stod det en byggnadsställning en bit framför kontrollen med en människa på, men han kanske bara fixade någon förvarning eller något? Han



Matilda efter sitt lopp

satt i alla fall där. Efter den kontrollen var det bara att springa genom leran ut på stigen och sen till sista. Därifrån var det bara att samla kraft till att spurta fram och växla till Emma som skulle springa sista.

För att ha varit en orange bana kändes den sammantaget hyfsat lätt, förutom den första kontrollen som alltid ska kännas så klurig. Eftersom det var väldigt många som sprang ungefär samma bana fanns det alltid en massa andra människor runt omkring, med en massa upptrampade stigar. Så under banan var det mer tålamod och det fysiska som var en större utmaning än att klara banan, som kändes relativt lätt med alla trevliga stigar och en bra karta.

Efter jag sprungit tog jag på mig lite överdrag och väntade på Sonja. Vi gick sedan och duschade. Duscharna fanns i en stor idrottshall, där man

bytte om i någon stor sal (seriöst: helt enorm) och sedan duschade i de riktiga omklädningsrummen. Seriöst bästa duschen som någonsin funnits på en tävling.

Efter duschen så träffade vi Emma som kommit tillbaka från sin tur i skogen. Efter hennes målgång hade vårt lag hamnat på en 163:e plats av 264 godkända lag och av typ jättemånga felstämplade. Så jag tyckte att det kändes som ett bra 10MILA, trots det dåliga vädret och en planering av att ha det efter Valborg.

Slutligen var det dags att åka hem igen efter att ha sett lite av damstafetten. Då var vi, eller jag åtminstone, trötta igen. Jag somnade (såklart) direkt när vi satt oss i bilen och sov fram tills vi stannade vid en mack. Man kan ju lugnt säga att man var trött efter en rolig dag!

Matilda Jonasson



Jobbig klättring efter startpunkten

Vi samlades vid Rönninge station på morgonen och väntade på vår skjuts. Den var sen. Men Jörgen och Hanna kom till slut. Det första de sa när vi satt oss i bilen var, vi har glömt en grej som vi måste åka hem och hämta. Men sen bar det av mot Finspång. Eller just det, vi skulle ju stanna en gång till där på Statoil först. Sen så var det raka vägen, nej ett stopp till, Jörgen skulle sätta på sej glasögonen också.



Tre fjärdedelar av andralaget, Hugo, Helen och Sonja

Vi alla var trötta på vägen dit, så vi låg väl där och sov i baksätet. Matilda som satt i mitten använde mej som huvudkudde vilket gjorde att jag inte fick så mycket sömn, men hon gottgjorde det med lite massage när vi kom fram.

Väl framme tog vi oss faktiskt till vindskyddet relativt fort. Vi letade en närmare parkeringsplats och fick då skjuts hela vägen fram. Alla, utom Jörgen slapp gå, han fick parkera bilen en bit bort.

Vindskyddet var tomt när vi kom men så småningom droppade det in lite folk, bl.a. vår siste man i laget, Hugo. Friskare människor har man ju sett, men vi är glada att han kom i alla fall.



Hanna – sista fjärdedelen av laget

Starten gick kl. 12 och pang så for alla iväg. Och långt var det till startpunkten, ja först skulle man springa ett varv på en löparbana och sen skulle man ut förbi målfällorna och sen lite längre, en bit klättrandes och där hade vi startpunkten.

Det var skönt väder ute i skogen och absolut inte lika blåsigt som det var vid TC där tälten blåste bort. Dock var det blött ute i skogen, eller så var det bara jag som valde att springa rakt igenom bäckarna istället för att hitta något bra ställe att passera dem. Jag tänkte att om jag tar lite fart, hoppar och bara ställer



Mats N – Coach för andralaget

ner en fot i bäcken på vägen över så ska det nog gå bra. Haha vilket skämt, det slutade med att jag sjönk ner/snubblade och hade vatten upp till trosorna. Men det var bara att springa vidare, ner i nästa kärr.

Så kom Sonja in för växlandet till sista sträckan, Hugo står förberedd och tar av sej jackan när han får reda på att hon snart är där och han är redo för att springa iväg. Men det

kom ingen Sonja, hon blev stoppad för omstarten på en 30 sekunder ungefär. Så Hugo fick vänta en 20 minuter till innan han fick springa iväg.

I helhet tycker jag laget gjorde bra ifrån sej, vi kom kanske inte etta men kul hade vi, eller jag hade det i alla fall. Hanna P var också med i laget, hon sprang andrasträckan.

Höjdpunkten på dagen var ändå inomhusduscharna, tänk om vi hade behövt stå ute i den där stormen och duscha. Det blåste verkligen konstant hela dagen. Men med ett leende på läpparna tog vi oss igenom även den prövningen, lite lånande av saker hit och dit. Vi lånade hårnålar av Sonja och Matilda lånade min jacka. Och så säkerhetsnålar, det har väl varenda orienterare med sej, eller? Nej det verkar inte så. Men Sonja var det ordning på.

Hemvägen gick fort. Vi vilade halva biten, stannade för att handla välförtjänta onyttigheter och sen så skrattade vi resten av vägen hem.

Helen From

Resultat 10MILA

Ungdom	Lag 1	Tid	Tid efter	Km-tid	Plac.
1 4.8	Lovisa Käll	41.14	13	8.6	173
2 3.3 rak	Jonathan Envall	27.49	14	9.4	160
3 4.5	Matilda Jonasson	46.54	28	10.4	165
4 6.0 rak	Lovisa Käll	<u>60.01</u>	42	<u>10.0</u>	163
		175.58		9.5	
	Lag 2				
1 4.8	Helen From	58.23	30	12.2	269
2 3.3 rak	Hanna Persson	42.27	45	12.9	264
3 4.5	Sonja Mellberg	49.46	62	11.0	248
4 6.0 rak	Hugo Nord	<u>93.29</u>	110	15.5	252
		244.05	omstart	13.1	

Sprint-DM

Årets första DM var som vanligt Sprint-DM som ordnades av Haninge SOK vid Rudan i början av maj. Det var en solig och vacker vårkväll om än något kylig.



Äntligen DM-guld för Ulrik

Tävlingen gick på en nyritad sprintkarta över Nedre Rudan, med betydligt mer skog än bebyggelse på.

Banorna gick på båda sidor om järnvägen. Orienteringen blev lite svårare än på en vanlig sprintorientering och jag var inte ensam om att missa ett par kontroller. Tyvärr var det knappast några vägvalssträckor. Det var mest rakt på som gällde.

Det var riktigt många TMOK-are som sprang, nästan 30 st och några bra resultat kunde vi räkna in. Bäst av alla gick Ulrik som äntligen fick en DM-titel efter många andra- och tredjeplatser de senare åren. Även Micke Tjernberg (2:a) och under-tecknad (3:a) tog varsin pallplats. I seniorklasserna var det Elsa och Joakim som lyckades bäst med en 7:e resp 14:plats. Hanna Käll kom på 5:e plats i D18 och Sonja blev 4:a i D14.

Helen Törnros



Emma P och Ellinor vid Sprint-DM

Ålandsläger

Joakim har en gammal orienteringskompis från Skåne, Marcus, som flyttat till Åland. Tack vare honom kunde Joakim arrangera ett träningsläger där i slutet av maj.

Det var längesen så många TMOK-are följde med på ett helgläger och det som var lite roligt var spridningen på deltagarna. Förutom seniorer fanns det barnfamiljer, ungdomar, juniorer och t o m några gamlingar.



Stugbyn Övernäsgården

Vi åkte färja från Kapellskär och bodde i en stugby vid vattnet i Mariehamn, bara ett par km från centrum. Servicen var utmärkt, frukost ingick och lunch gick att köpa till, vilket vi som var bekväma av oss gjorde.

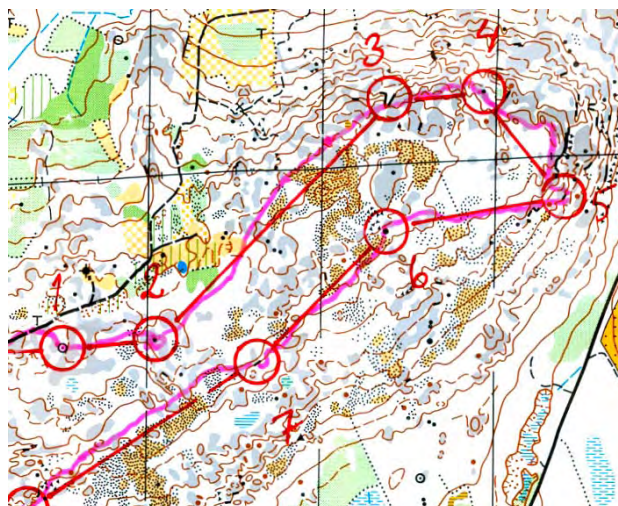
Vi valde att åka dit på fredag eftermiddag och hem på söndag kväll. Genom det hann vi med fem träningspass under helgen.

Det första passet var en sprintbana i Mariehamn. Sprintbanan kommer att användas för Svensk-finska mästerskapet senare i år, så vi fick provspringa banorna men inte behålla kartorna. Det var lite blandat med skog och bebyggelse och trevlig sprintorientering. Det tuffaste var att hitta ett sätt att ta sig ned till en kontroll vid en brant.

På lördagsmorgonen började det

regna medan vi åt frukost och det såg ut att bli ett blött första pass. Men efter en halvtimmes bilresa till träningen slutade regnet lagom tills vi skulle springa iväg.

Det första passet gick i en terräng med några detaljrika berg med mycket klappersten och berg i dagen. Det var ganska svårsprunget med spruckna bergsytor, men det svåraste var ändå att hitta kontrollmarkeringarna. Tyvärr hade Marcus alltför sent upptäckt att han inte hade någon snitsel till kontrollerna. Han kunde inte heller få tag på någon med kort varsel, så istället använde han rött paketsnöre. Jag kan tala om att det är säkert hundra gånger svårare att se ett rött paketsnöre i ett träd än att se en snitsel. Det hände flera gånger att man stod vid kontrollpunkten och ändå inte kunde se något snöre.



En del av min bana lördag förmiddag

Nästa pass gick längre norrut på ön. Det var ännu mer grått på kartan men något färre klapperstensfält. Jag misslyckades med att hitta en

kontroll (eller kanske bara snöret) som skulle vara i kanten att ett klapperstensfält. Problemet var nog att jag missuppfattade var klapperstensfältet slutade.



Johanna hittade en "häst" på parkeringen

Vid det här laget hade himlen blivit molnfri och solen strålade mot oss resten av helgen.



Gustav och Lars hann med att fiska

På kvällen var vi och ungdomarna Matilda, Ellen och Sonja inne i Mariehamn och åt middag. Vi hann också med att gå runt hela centrum i Mariehamn, vilket klarades av på ca en kvart. Å andra sidan har Mariehamn bara 12.000 innevånare

(hela Åland ca 27.000). Ålandsborna åker tydligen till Stockholm eller Uppsala om de ska köpa kläder.

Första passet på söndagen gick även det på norra delen av ön. Jag sprang förstås aldrig hela banorna som fanns och den här gången lyckades jag välja en del där terrängen var lite mer lättsprungen än tidigare. Det gick t o m att springa på bergen utan att trippa hela tiden.

Efter den här träningen åkte nästan halva gänget hem. Vi andra återvände till samma ställe som på lördagsförmiddagen, men ändå på en ny karta. De som sprang längst kom bort till ett "bo" med slingor, men vi andra hade ganska klurig orientering i svårläst terräng.

Vi hade kvar stugorna hela söndagen så efter träningen kunde vi åka tillbaka och duscha och städa stugorna innan färjan gick till Kapellskär.



Marcus i samspråk med bl a Per

Jag vill tacka Joakim som fixade ett mycket trevligt läger och ett ännu större tack till Marcus. Han hade lagt alla träningarna och satt ut alla kontrollerna (med paketsnöre). Förutom den långa banan fanns i allmänhet dessutom en något lättare ungdomsbana. Han var också med oss på alla träningspass.

Helen Törnros

Stockholm City Cup



Även i år hölls tre deltävlingar i SCC. Två av dessa hölls på tidigare använda områden, Långholmen och Karlbergs slott, medan ett område var helt nytt, Solviksbadet vid Ålsten, Bromma.



Två syskon Nord, Hugo och Sally

Det var den första deltävlingen som gick vid Solviksbadet. Kartan bestod mest av skog och ett par rejäla berg. Banläggaren hade fått till riktigt bra sprintorientering enligt min mening. En hel del kluriga vägval, men inte alltför svåra kontrollpunkter. Roligaste deltävlingen tyckte jag.

Andra deltävlingen gick på Långholmen. Kartan var omritad till sprintnorm, men jag var inte ensam om att tycka att den var svårläst. Beige stigar och grusytor, grå berg i dagen och gula öppna områden var alla i samma nyans. Dessutom bestod orienteringen mest av tätt med kontroller i skogsområdena längst västerut och österut på kartan och långa lätta transporter däremellan. Inga vägvalssträckor.

Sista deltävlingen gick vid Karlbergs slott och även den här gången var kartan omritad till sprintnorm. Kartan var mer lättläst då området inte

är så detaljrikt. Banorna var både kortare och lättare så tiderna blev betydligt kortare än de första gångerna. Banläggningen kändes lite tråkig. Det var mest rakt på som gällde.

SCC har blivit väldigt populärt i Stockholm och det kommer också en hel del deltagare utifrån. Sprint verkar också vara populärt i TMOK. Över 40 TMOK-are deltog i åtminstone någon etapp.



Sonja och Emma, båda i final

De bästa resultaten från klubben gjorde helt klart Sonja Mellberg och Emma Käll i D16-klassen. De sprang så bra de två första gångerna att de fick vara med i jaktstarten vid finalen. De plockade varsin plats i finalen och slutade 7:a respektive 8:a. Bra jobbat.

Helen Törnros

Dubbelt stafettguld till TMOK på SM i orienteringsskytte 5-6 juni.

Lördag - Klassisk distans.

Vi samlades på en grusplan mellan fyra vindkraftverk i närheten av Kulltorp i Småland. Sol, klarblå himmel och vindstill. Carina Svensson, Bredaryds SOK hälsade oss välkomna till ett tufft SM i tuff miljö. Och det var det. Man kunde tro att man var i fjällen. Tuffa banor med stark kupering. Och varmt.



Bosse (Anders B) på skjutvallen

Eftersom undertecknad startar bland de första och kommer in bland de sista är kollen inte så stor på hur det går. Men i herrklassen var det tilläggen för skytte och punktorientering som avgjorde.

När det var dags för skyttet var det inte vindstill längre utan vi fick tampas med en byig kraftig vind. Johan drog på sig 4 + 4 bommar och 8 mm på punkten. Andreas gjorde en utmärkt punkt med bara 1 mm fel men däremot ett sämre skytte, 6 + 6 bommar. Bosse (dvs Anders Boström) hade 2 + 2 bommar men slarvade på punkten och satte 2 onödiga 10:or på slutet och stannade på 24 mm. Inga medaljer för grabbarna. Björn Wistrand från P10 tog guld. Johan slutade 5:a, Andreas 10:a och Bosse 12:a. Men det var mindre än 20 minuter upp till täten från 12:e plats. Laget kammade i alla fall hem en silvermedalj.

I D21 slutade Diana på en 4:e plats 8 mm på punkten och 3 + 5 bom, en bom ifrån pallplats. Jag själv kom på en 3:e plats (sist i tantklassen).

Söndag - Stafett

En ruggigt spännande stafett både på dam- och herrsidan. Herrlagets 1:a sträcka sprangs av Andreas Davidsson för TMOK. Efter första orienteringsslingan kom han in till liggande skytte som 4:e man efter Björn Wistrand, P10, som hade ännu en perfekt dag i skogen, samt en från Danmark resp GMOK. Även idag var inte vinden nådig och Andreas får en runda men dansken får tre. Andreas går ut som 3:a 5,5 min efter täten. Andreas håller 3:e platsen på

nästa slinga men drar på sig 3 rundor i den bygga vinden och växlar som 4:a till Johan.

P10 har drygat ut sin ledning och I15 har lagt sig i tätstriden. P10 har Robin Kantarp på 2:a sträckan och han behåller ledningen. GMOK håller sin andra plats och Johan kommer in som 3:a efter första slingan. Johan har närmast sig och han ser GMOK på skjutvallen. Robin leder fortfarande efter andra slingan men nu strular skyttet även för Robin. 3 straff-rundor. Marginalen minskar men ledning fortfarande för P10. Johan kommer in som 2:a och växlar till Bosse som 2:a.



Guldmedaljörer Sofia och Diana



Fler guldmedaljörer Bosse, Johan och Andreas

Bosse har 12:39 upp till täten och vad kan GMOK och I15 göra? Det var riktigt spännande. P10 har Emma Andersson på sista sträckan. I15 har Andreas Holmqvist. Inga dåliga löpare. Emma behåller ledningen på första slingan och Bosse kommer in på vallen som 2:a. Emma klarar sig ifrån straffrundor men Bosse får en. I15 och GMOK kommer in samtidigt fyra minuter efter Bosse. Emma har 4:55 i försprång till Bosse och 8:39 till I15. Nu var det spännande till tusen. Vem kommer först och vad händer på skjutvallen?

Bosse kom först och får en straff-runda. Andreas Holmqvist I15 kommer in. Emma kommer in som 3:a. Bosse springer. Andreas får 2 rundor. Då är det klart att TMOK tar guld. Emma börjar skjuta. Andreas springer. Emma bommar, Extra skott. Andreas springer, Emma bommar, Andreas springer, Emma träffar och tar 2:a platsen.

Damstafetten var också spännande. Efter första slingan kommer Alfta Ösa/GMOK, P10 och Dalaregementet in samtidigt och Diana kommer in som 4:a. Har tyvärr tappat kollen på skyttet och andra slingan för Diana men Diana höll sin 4:e plats fram till växlingen till Sofia.

Sofia kommer in som 1:a efter första slingan. Sofia har ju ingen skjutvana men hon lyckades i alla fall få ner ett

och gick ut som 2:a. Efter andra slingan kommer Sofia åter igen in som 1:a men sen är det skytte igen. Hon lyckas få in två träff dvs tre straffrundor. Då passade Frida Wahlström GMOK att smita förbi. Det gjorde inget eftersom Frida sprang i ett kombinationslag så Diana och Sofia tog hem SM-guldet på damsidan.

Eva Boström

Notiser

Bra start på världscupsäsongen för OL-skyttarna

Det blev en bra start för de svenska orienteringsskyttarna vid världscup-tävlingarna i finska Mikkeli, 7-8 maj. Anders Boström vann sin första världscupseger vid fredagens sprint, där Mikko Hölsö, Finland, var tvåa, 59 sekunder bakom. Johan Eklöv tog tredjeplatsen, distanserad med 1.35.



Anders bäst på världscupen

Dagen efter var det masstart där de första 14 löparna, bortsett från seg-raren Mikko Hölsö, i stort sett var tillsammans hela loppet. Det var därmed ganska öppet inför sista skyttet (tio stående) där både Johan som slutade tvåa och Anders som blev femma gjorde bra skjutningar.

Från Orienteringsskyttets hem-sida

Svenska cupen i Arboga 17 – 18 maj

Årets två första riktiga tävlingar avverkades i skogarna utanför Arboga. Tävlingarna ingick i Sverige-cupen. Johan blev tvåa på lördagens sprint, 17 sekunder efter Robbin Kantarp P10. Bosse (dvs Anders Boström) blev 5:a och Andreas 7:a.

På söndagens klassiska distans kom Johan åter 2:a efter Ingemar Ericsson, Ronnyby OK. Bosse kom på 3:e plats, en minut efter Johan och Andreas placerade sig som 4:a.

Eva Boström

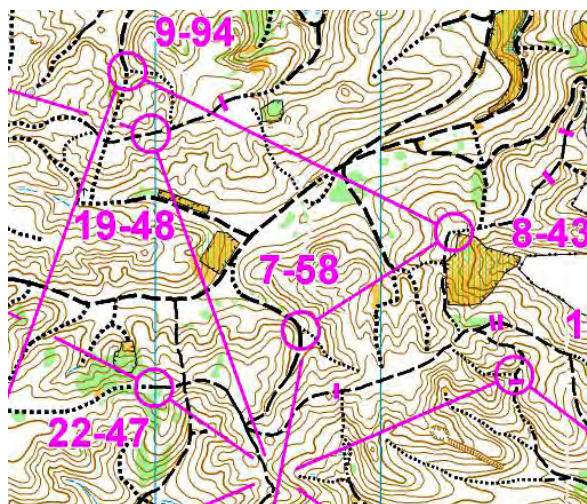
Världscup MTBO Gdansk

För första gången skickade orienteringsförbundet en delegation till världscupstävlingar i MTBO och detta efter en halv säsong med ett fåtal nationella tävlingar. Icke att förglömma är dock den internationella MTBO-campen som gick av stapeln i Åhus i april i år. Där var världseliten samlad och även några svenskar (bl.a. jag själv) som fick känna på att möta tufft motstånd.



Tävlingscentrum i Polen

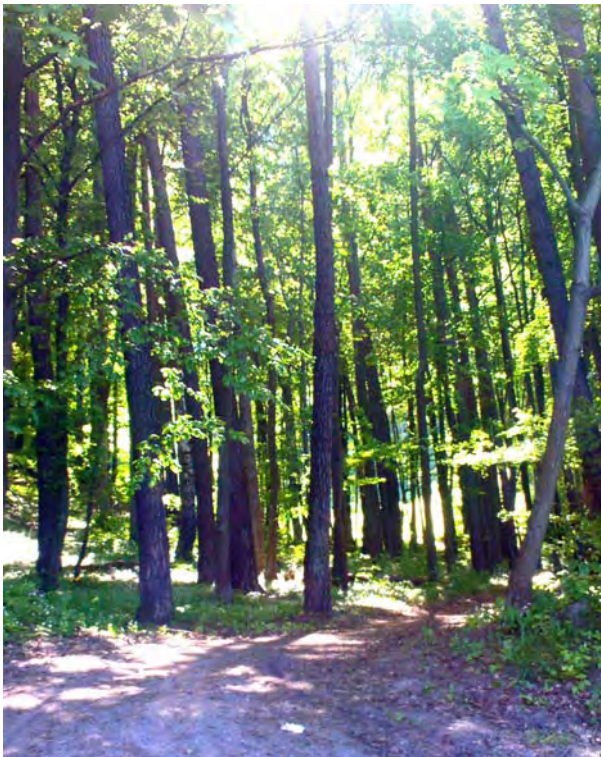
I Gdansk, Polen arrangerades mellan 3-6 juni världscupstävlingar i medel- och långdistans samt en stafett med mixade deltagare där minst en kvinna i laget var ett krav. För Sveriges del blev det ingen stafett då vi saknade en kvinna och vi fick ej heller tillåtelse att starta bland de övriga lagen. Det som erbjöds var att delta i masstart på stafettbanorna när de bästa lagen hade gått i mål.



En del av kartan för långdistansen

Polsk riksdag kännetecknade arrangemanget till viss del, om jag gör en snabb jämförelse med det nästan felfria arrangemanget vid VM i Israel förra året. Det var en händelse som utmärkte sig mer än andra. Vi anlände till Polen med färjan Nynäshamn - Gdansk och hade tänkt delta i en tävling i MTBO-sprint på ankomstdagen. Sprinttävlingen låg utanför världscupsprogrammet men hade en herrar/damer elitklass för världscupsåkarna.

Väl på plats upptäckte jag att vi inte fanns med i startlistan fast vi hade anmält oss (trots det skulle vi fortfarande betala anmälningsavgiften för sprinten enligt arrangörerna!). Jag ville gärna köra sprint då det är en distans som jag föredrar tillsammans med medel. Jag påpekade misstaget men skulle ändå inte få starta. Efter många turer mellan sekretariat, mål och start och mycket förhandlande fick jag till slut



Typisk terräng för världscupen

starta som siste man efter alla andra. Övriga svenskar i klassen tröttnade på alla turer och stod över. Nåväl det otroliga i historien var ändå att något annat lag (troligen Schweiz) hade avbokat sin medverkan i sprinten vilken hade medfört att arrangörerna tog fel och avbokade oss i stället, rätt och slätt. Jag kan tillägga att det loppet gick inget vidare för mig.

Loppen vi körde därefter var långdistans och medeldistans. Terrängen var tuff med rejäla backar som sög musten ur bena. Banorna var bra lagda med kluriga och utmanande vägval. Tyvärr var kartan aningen ojämn i klassificeringen av vägar och stigar. Stigar som på kartan var markerade som dåliga kunde i verkligheten vara ganska snabbåkta. Banorna var ibland lagda så att det lönade sig att gena rakt igenom skogen, vilket man skall undvika enligt regelverket.

För egen del var uppladdningen

inför världscupen usel. Jag var rejält förkyld i perioder under våren och har inte kunnat träna mer än väldigt sporadiskt. Med en sådan träningsbakgrund går det inte att konkurrera mot åkare i världsklass. I långa sega uppförlöpor blev jag stående med hängande tunga och med lårmuskler som brände som en överhettad Volvo, sneglandes avundsjukt på de toppåkare som obehindrat pressade pedalerna runt runt på väg upp mot himlen.

Facit för mig blev ett brutet lopp på långdistansen (efter 72 körda minuter) och en 54:e placering på medeldistansen, av 60 fullföljande, på 75 minuter. Orienteringsmässigt var jag nöjd med loppet och helt otroligt blev jag även bästa svensk av fyra startande, däribland en landslagsåkare i skidororientering.



Patrik i landslagsdräkt

Cykelhaverier, brutna armar och bonnabrännor blev resultatet efter världscupstävlingarnas slut. Men Polen var grönskande fint och jag säger som i filmen, "vi hade iallafall tur med vädret".

Patrik Gunnarsson

Juniorcupen under våren

Som säsongstart gjorde vi en resa till Karlskrona under påsken. Där sprang Hanna bägge dagarna med blandat resultat. Arrangörerna hade lyckats bra med gafflingarna på masstarten på påskafton. Det innebar att spridningen mellan löparna blev ganska stor. Hanna hamnade tyvärr i ett vakuum mellan några större klungor.

På medeldistansen i samma område på annandag påsk förstörde 1:a kontrollen det mesta den dagen för Hanna. Sammanfattningsvis kan vi rekommendera orientering på Torhamnslandet. Otroligt härligt flack terräng.

Under Kristi Himmelfärdshelgen sprang Micke sprint-SM i Karlstad. Han missade tyvärr finalen med någon minut men var nog ganska nöjd. Micke har efter skadebekymmer nu kommit igång bra igen. Varvar nu skogslöpning med cykelträning.

Micke blev sedan upphämtad i en liten håla mellan Karlstad och Arvika då fler från klubben skulle springa

Juniorcupen i Arvika. Vi bodde långt ut i skogen nära Torsby i en by som heter Mårbacken. TMOK hade hyrt hela vandrarhemmet.

De juniorer som deltog var Micke, Patrik, Eva och Hanna. Med på ett hörn var också Emma och Lovisa samt Karin som sprang Elitserien. Häftig skog med i viss mån stark kupering (om man inte hittade runt bergen) gav ett par bra resultat. Patrik gick bra i H20 L på lördagen och Hanna kom 16:e i elitklassen på söndagen.

Nästa tävling i Juniorcupen är O-Ringen.

Mats Käll



Orienteringskläder på tork vid vandrarhemmet i Mårbacken

Oj vad mycket som hänt sedan senast jag skrev. Då var det fortfarande snö ute och orienteringssäsongen kändes ovanlig avlägsen. Nu framåt försommaren har man nästan glömt all snö och minns mest alla roliga träningar, tävlingar och läger vi haft under våren.

Träningarna bedriver vi ju i första hand i moderklubbarna och dem kan ni säkert läsa om på annan plats. Ett par gånger har vi dock träffats för gemensamma träningar, arrangerade av Anders Käll i Källbrink och av Mats Käll i Brantbrink. Det är alltid lika inspirerande vid dessa tillfällen att se hur många vi är och hur barnen blir lite extra stimulerade av att träffa varandra.

Tävlat har vi gjort förstås, bland annat i ungdomsserien, och med stor framgång. Framför allt på den andra deltävlingen, fint arrangerad av Tumba, där vi för första gången skrapade ihop över 1000 poäng! En stor anledning är att vi var så många på plats, 45 stycken. En annan att

många (hälften) sprang i huvudklass och att många höll sig långt fram i sina klasser. Bland annat Erik Åberg, 1:a i H10, Alexander Käll, 2:a i H10, Sonja Mellberg, 2:a i D14 och Hanna Persson, 2:a i D12. Kul!

Totalt efter våren ligger vi nu på en nionde plats. Förra året blev vi elva totalt. Det vore ju kul om vi kunde hålla ihop detta och hänga kvar på topp-tio-listan när året är slut!

Många av våra ungdomar springer även andra tävlingar. I UP-tabellen har 11 ungdomar plockat poäng hittills. Sonja Mellberg är den som ligger högst på listan, på en 8:e plats i D14.



Elsa med några ungdomar vid ungdomsserien



Jerker har samlat några ungdomar vid Ungdomsserien

Flera läger har vi också varit iväg på. Tyvärr har jag inte själv haft möjlighet att vara med på något av dem, men jag har förstått att de varit lyckade.

Säsongen inleddes med övernattnig i Harbrostugan, med mycket lekar och sociala aktiviteter.

Lite senare var det dags för tävlingsläger på Gålö. Detta var ett initiativ från Söder och Ravinen, som arrangerade tävlingar på Gålö, och noterat att det fanns campingstugor i närheten. De bjöd därför in alla stockholmsklubbar att ta dit sina ungdomar på läger. Kul initiativ tycker vi och roligt när det kommer lite nyheter i en annars ganska traditionsbunden terminskalender.

Emma och Lovisa Käll har representerat klubben på USM-läger i Hälsingland. Tyvärr har jag inte hunnit höra hur det var, men det kan ni säkert läsa i deras reportage, som jag tror kommer i nästa nummer.

USM-läget är ju ett väldigt viktigt läger både för att utvecklas tekniskt som ungdom och för att knyta kontakter med andra i distriktet.

Några ungdomar var också med på Ålandsläget. De sprang tuffa banor och lärde sig nog bland annat en hel del om skråorientering.



Matilda, Sonja och Ellen med Elsa på Åland

I skrivande stund är ungdomarna just hemkomna från vårens sista läger, det årliga Sommarläget i StOFs regi. Med tanke på det fina väder som varit misstänker jag att det blev en hel del bad och glass, förutom roliga orienteringar såklart!

Även framöver har vi mycket roligt att se fram emot. Under sommaren finns ju massor med chanser att orientera på egen hand på träningar och tävlingar, även om inte vi ungdomsledare drar i några aktiviteter. Hösten startar vi som vanligt upp med stafetten Melkers minne, ons 18 augusti. Missa inte det!

Elsa Törnros

Tumba Ungdom



Nu är vårsäsongen slut. Först en massa snö, sedan kom allt på en gång. En intensiv period har det varit med mycket roliga aktiviteter, såsom träningar, tävlingar och läger. Tack för en kul vår tillsammans.

Även denna vår startade vi en nybörjarkurs. Det är alltid roligt när det kommer nya barn och ungdomar som vill vara med och lära sig mer om orientering.

Att flytta nybörjarverksamheten från måndagar till torsdagar tycker vi har fungerat bra. Dels blev det en fast mötesplats vid Harbrostugan och dels är det lättare att få en klubbkänsla när många äldre tränar därifrån samtidigt. Dessutom har flera upptäckt soppan.

Vi kommer alltså att fortsätta med samma upplägg under hösten. Grön och Vit grupp har teknikträning på torsdagar. Gul, Orange och Violet grupp har teknikträningen på måndagar och löpträning på torsdagar. Måndagsträningen sker på olika platser och torsdagsträningen i Harbro. Mer info om respektive träning finns alltid på TMOKs hemsida.

Höstens träning startar för alla våra grupper, torsdagen den **12 augusti kl. 18** i Harbrostugan.

Ha en skön sommar!
Lotta



*Lär er namnen på några av våra ungdomar, för dem kommer ni att få se mera av!
Jonathan Envall, Emil Nygren, Jennifer & Josephine Marton samt Tanya Forsell*



MIK Ungdom



MIK avslutade sina måndagsorienteringar den 31 maj med en mångkamp med orientering, klurigheter, akrobatik och lera.

Först var det lagorientering runt Sättrastrandsbadet, därefter var det djungelbana, kortsprång och "kroppspussel" (kolla in då Linus och Kerstin slår knut på varandra). Vi avslutade med saft och utdelning av ätbara priser till lagen.

Tack alla barn och ledare för en jätterolig vår. Vi ses igen den 23 augusti vid Gröna Stugan.

Jerker



Kroppspusslande

Orientering i sommar för ungdomar och andra

Nu är sommaren här och de vanliga orienteringsträningarna är slut för denna säsong. Men det finns massor av tillfällen att orientera även i sommar. Här beskriver vi några arrangemang av olika typ och svårighetsgrad. På sommarserien och vid trekvällars har vi inga organiserade samlingar för ungdomarna, men ungdomsledarna är ju ofta där och springer själva, så om ni vill ha sällskap eller skuggning på någon träning kan ni ju ringa någon ledare och kolla om de ska dit.

För fler träningstips, kolla in på TMOKs hemsida. Massor av tävlingar runt om i Sverige hittar ni också på www.orientering.se tävlingar tävlingskalendern.

Sommarserien, varje tisdag

Sommarserien är träningsorienteringar varje tisdag under sommaren, ett samarbete mellan klubbarna i södra Stockholm. Platsen är olika varje gång, kolla på hem-

sidan för att se vart ni ska. Man kan starta när man vill mellan 16 och 19. Det finns flera banor att välja på av varierande svårighetsgrad och längd. Den lättaste banan brukar vara av gul svårighet, vilket mot-svarar HD12, så yngre barn kan be-höva ha med sig förälder eller skugga. Träningarna är öppna för alla, så det går också bra att ta med en kompis/syskon, etc. Föräldrar som inte skuggar får gärna springa en egen bana. Ibland används

SportIdent på dessa träningar, så ta med pinnen ni som har egen, annars går det bra att låna/hyra. Ingen föransmälan krävs. Man betalar själv sin karta och startavgift (ca 40kr) på plats. Ofta finns badplatser i närheten av dessa träningar, så ett tips är att ta med badkläder.

<http://www.luffarligan.se/>

Naturpasset

Naturpasset är en form av motionsorientering som fungerar ungefär som den gamla "trimorienteringen" för er som känner till den. Klubbar runt om i Sverige sätter ut fasta kontroller, som sitter ute hela sommaren i olika skogar. Man kan sedan köpa en karta med dessa kontroller och ge sig ut i skogen när som helst och ta några kontroller i taget. Om man skickar in sitt startkort med tagna kontroller brukar man också delta i någon sorts utlottning av priser. Information om vilka klubbar och områden som har naturpass och var ni kan köpa dem kan ni hitta på www.orientering.se naturpasset. Kanske finns det ett naturpass just där ni tillbringar sommaren?

Ravinen trekvällars, 5-7 juli

En tävling med tre etapper där man kan välja att delta en av dagarna eller alla tre. Resultaten räknas ihop. Tävlingsarna går på kvällstid. Mer information om tävlingen finns på: <http://www.ravinen.org/> arrangemang trekvällars. Anmäl er gärna själva via Eventor (se instruktioner på TMOKs hemsida tävlingsanmälan, lösenord: *kontakta ledare om du inte har det*) eller kontakta någon av ungdomsledarna för att få hjälp att anmäla er. Ordinarie anmälan fram till 27 juni, efteranmälan fram till 1 juli. Det går även att anmäla sig på plats till öppna banor.

Melkers minne, 18 augusti

En stafett för enbart ungdomar som går en vardagkväll i augusti varje år. Det finns klasser för alla från inskolning till HD20. Detta brukar alltid vara en kul tävling, en bra chans att komma igång med höstterminen, och att testa på att springa stafett för de nyaste ungdomarna. *Anmäl intresse till någon av dina ledare senast 1 juli.*

Ungdomsledarna



Några juniorer under förra årets trekvällars

Basprogram ungdom hösten 2010

Augusti

Må 9-on 11	HD14 läger	STOF Domarudden (uttagning)
On 11-fr 13	HD12 läger	STOF Domarudden (uttagning)
Fr 13	Teamsprint	Centrum
Lö 14-sö 15	Svealandsmästerskapen	Skinnskatteberg (13/14-åringar)
On 18	Melkers minne (stafett)	IFK Södertälje
Lö 21	Tävling lång	Attunda
Sö 22	Tävling medel, UP	Attunda
On 25	Regionfinal u-serien	Snättringe SK
To 26-sö 29	USM-resa	Örnsköldsvik (15/16-åringar, uttagning)
Lö 28	Tävling	Hellas
Sö 29	Tävling	Hellas

September

Lö 4	Tävling lång, UP	OK Älvsjö Örby
Sö 5	Tävling medel	Bromma Vällingby SOK
Må 6	Ungdoms-KM	MIK
Lö 11	DM lång, UP	IFK Tumba
Sö 12	DM medel, UP	Mälarhöjdens IK
Fr 17	Tävling natt, UP	OK Ravinen
Sö 19	DM stafett	Rånäs OK
Lö 25	Österåkerskavlen	OK Österåker
On 29	Natti-Natti	IFK Enskede

Oktober

Sö 3	Ungdomsseriefinal, UP	Waxholms OK
Lö 9	25-manna (stafett)	Täby OK / Vallentuna Össeby OL (uttagning)
Sö 10	25mannakorten	Järfälla OK, Väsby OK
On 20	DM natt, UP	Väsby OK
Fr 29	Tävling natt	Haninge SOK
Fr 15-sö 17	Daladubbeln	Falun
Sö 24	UP-avslutning	BrommaVällingby SOK

November

Sö 7	Höstlunken	Snättringe SK
Lö 13-sö 14	Projekt 15-16 uppstart	OK Ravinen

Ungdomsläger i Harbro 27-28 mars 2010

Lördag morgon. Tuff start på lägret blev det då jag och Carina fick börja med att skura och torka rent i Harbrostugan (att hyra ut stugan till fest dagen före ungdomsläger måste undvikas i framtiden).

Ett gäng morgontrötta ungdomar samlades och stack ut på ett första träningspass vid 10-tiden. Ett par banor med olika svårighetsnivåer i de snöiga skogarna i Storreten/Skäcklinge väntade. Patrullerna, om två och två, hittade alla kontroller och tog sig med blöta fötter tillbaka, förbi avprickning hos Helena, till en härlig bastu i Harbrostugan.

Det gick åt rätt stora mängder av morotsstavar innan köttbullarna och makaronerna sedan dukades fram! Sedan blev det spel och slappstund innan eftermiddagens träning.



"Kroppsdelsleken" gav mänskliga skulpturer

Ronja och Jenny hade fixat en riktig utmaning som tog ett par timmar för alla att klara. Lagen skulle hinna med så många som möjligt av tre olika sorters kontroller (med olika färger på kartan). Där fanns godis-kontroller, gruppövningskontroller och bokstavskontroller som alla gav poäng. Mats N, Jerker, Lotta och jag fick hand om olika "gruppövningskontroller".

Där jag stod skulle laget försöka hålla fast så många papperslappar som möjligt mellan olika kroppsdelar. Om det stod "knä-fot" så skulle man försöka gå ihop så att lappen hölls fast mellan ett knä på en person och en fot på en annan person. Imponerande prestationer: flera lag klarade alla 12 lapparna och byggde på så sätt riktiga skulpturer av sig själva! Rejält trötta fick de sedan dricka och frukt i omklädningsrummen och skön dusch och bastu igen.



Mats N och Jerker i kökstjänst



En av Jennys lekar

Stämningen steg hela dagen och från att ett gäng rätt tystlåtna filurer käkat lunch, så babblades det allt mer i gänget framåt kvällen. Den utlovade pizzabuffén hägrade, och efter att jag och Jerker hämtat 28 pizzor hos Robbans i Solbo var det dags att hugga in. Trots god aptit hos deltagarna blev det mycket över. Vi som beställde var nog alldeles för hungriga själva när vi kom fram till siffran 28.

De äldre ungdomarna ritade en karta över stugan och så fick de yngre leta små bokstäver, jättekul! Jenny ordnade flera olika roliga lekar som också höll stämningen på topp fram mot kvällens höjdpunkt: "Earth hour". Vi sprang runt och släckte överallt i stugan men det blev ju inte mörkt, utebelysningen gick ju inte att få stopp på! Men ändå: med stämningsfulla stearinljus gick det finfint att spela spel och mysa. Spökhistorier i bastun lockade först inte så många, men hipsvips var det

knökfullt i damernas bastu. Jag läste ur några hemska spökböcker, sedan tog tack och lov Ellen över det hela (jag gillar nog roliga historier bättre!)

Sedan var det dags för luftmadrass-pumpning och DÅ insåg jag att jag missat något. Varför sova på två cm liggunderlag när det finns två dm uppblåsbart "deluxe med sammets-känsla"?

Innan läggdags fick alla gå ut på en liten spökrunda. Med Carinas blöta pälstyger, kalla makaroner, mjöl-påsar och mörker hade vi tänkt få en lite lagom läskig spökrunda innan sovdags. Men inte blev det så mörkt som vi tänkt, snön lyste upp allt så det blev inte så effektivt (bättre förhållanden i oktober/november kanske?). Men i alla fall: vi låste upp i torpet och släppte in några i taget i de olika rummen där, och när de gömde sig för varandra var det nog

ändå någon som fick lite spännande pirr i magen!

De som sov i storstugan somnade rätt fort, men ute i damernas omklädningsrum snackades det långt in på natten. Själv sov jag i köket. Eller sov, man ska väl inte överdriva.

Söndagsmorgon och frukost för alla morgonpigga. De som inte var morgonpigga fick vi pigga till (damduschgänget). På lägrets sista träning fick jag äran att vara en "vandrande kontroll". Lotta hade ordnat en rolig SportIdent-övning med flera kontroller runt Harbro gårde. Jag gick i långsam takt över gårdet och tog elljusspåret tillbaka mot stugan. Ungdomarna skulle springa och ta en kontroll, sedan hitta var jag var med min kontroll-enhet och stämpla där och sedan ut och ta nästa kontroll. Verkligen en jätterolig träning MEN det var nu flera som fick iskalla fötter redan från start så de ledsna minerna gällde mer fötterna än själva träningen. De som höll farten uppe höll sig varma och kämpade på jättebra.

Lotta ordnade även en SportIdent-övning på parkeringen för de som hade energi kvar, och det var flera som försökte slå sina rekord på de olika banorna där. Vi avslutade lägret med varmkorv till lunch i stugan, vilket fixades fram med hjälp av Tanyas mamma Angie.

Det var ett intensivt dygn, men väldigt roligt. Förutom strul, då Carina på fredagen skulle lasta av allt hon handlat (hon fick packa in allt i bilen igen då den som hyrt lokalen inte kunde garantera att gästerna skulle låta sakerna vara) och den tråkiga inledningen med allt skurande, så flöt vår planering på fint tycker jag.



Beredda på spökrunda eller spöken själva?

Det kändes mycket bra att vi var så många ledare som kunde vara med kortare eller längre stunder (Jenny, Ronja, Carina, Lotta, Mats N, Jerker, Helena och jag). Det var härligt att se hur roligt alla hade tillsammans. Hur de äldre ungdomarna tog hand om de yngre och att de som inte hållit på så länge fick nya kompisar. Alla dessa ungdomar var med på lägret: Emma, Hanna, Ruben, May, Moa, Sonja, Frida, Ellen, Lukas, Josephine, Linnea, Max-Igor, Nicole, Tanya, Ebba, Ellinor, Evely, Erik, Matilda



SportIdentstafett på parkeringen

Jag är gärna med om fler helgläger med våra ungdomar (men då med tjock luftmadrass ☺)!

Ammie Berglund

Gålölägret



Gålö havsbad, plats för tävlingar och läger

Dag 1

På lördagen var det medeldistans, jag åkte dit med Ellen, Frida och Matilda. Som vanligt sov Matilda hela bilresan och jag, Ellen och Frida pratade.

När vi väl var framme så var vi ganska tidiga, solen sken och det var ganska vindstill. Medans vi väntade på alla andra så låg vi och njöt av solen.

När det sen var dags för tävling så gick det inte så bra. När jag kom till första kontrollen så märkte jag att det inte stod samma kodsiffra på definitionslappen som det stod på kartan. Jag gissade att det var det nummer som stod på kartan som gällde så jag sprang vidare. När jag kom i mål så blev jag ej godkänd. När jag och May jämförde banorna märkte vi att jag hade råkat ta H14 istället! Inte så kul.

Sonja Mellberg

Dag2

På söndagen var det långdistans. Ingen gjorde väl något mästerlopp, men det gick hyfsat. Det var mer lättlopt än på lördagen, men det var ändå tungt.

Men det riktiga äventyret började efter tävlingen. Iskalla duschar, slut på hamburgare och en lång väntan på hemskjutsen. När vi väntade på Matildas mamma kröp vi ner i sovsäckarna för att få skydd mot den kalla vinden.

Det roliga var att vi blev väckta av Matilda när hennes mamma hade anlänt. Sedan så somnade vi igen i bilen.

Så sammanfattningsvis kan man säga att det var en rolig helg med mycket sömn.

Frida Simensen



Den 22 maj var det Kultur & Idrottsfest i Hågelby. Det var Botkyrka kultur och fritid som arrangerade festligheterna med hjälp av föreningar och organisationer i kommunen. På kvällen var även lite mer kända artister inbjudna t.ex. Gladys Del Pilar, Dogge och Nassiam Al Fakir. Men det var Tullingebon Ara Abrahamian som invigde festligheterna, och han passade även på att prova vår orientering.



Brottningslegenden Ara springer orientering

Botkyrka kommun hade bett oss att ansvara för aktivitetsorienteringen. Det gick ut på att deltagarna skulle gå runt på olika stationer, hos olika



Fint väder när många provade orientering på Hågelby

föreningar, och prova på olika aktiviteter t.ex. tennis, karate och boxning. Hos 4H var det gissa bajset. Vi hade förstås även en egen station. Där skulle man springa en SportIdentbana. Många sprang banan många gånger och tyckte det var väldigt kul. När de genomfört alla stationerna kom de tillbaka och fick priser som kommunen ordnat, T-shirt och nyckelband.

Dessutom gjorde vi reklam för SOLskolan och sålde Naturpass (6 Tumba och 3 Salem). En finsk man ville ha Naturpass i norra Botkyrka också, gärna vid Slagsta badet.

Ett stort tack till alla som var med och hjälpte till, Jenny, Jörgen, Anders Ka, Monika, Ammie, Carina och Ronja.

Lotta Östervall

Våravslutning i Harbro 3 juni

Först en kortfattad sammanfattning av en rolig avslutning i Harbrostugan av Nicole Aihonen:



Många ungdomar på avslutningen vid Harbro

På avslutningen körde vi en orienteringsbana som man var i lag i. Vi var fyra st i varje lag. Man skulle hitta så många kontroller som möjligt på 15 minuter. Sedan visslade Ammie till samling. I mitt lag gick jag och Emil till starten där samlingen var. För de andra var fortfarande ute i skogen och letade kontroller. Det laget som först kom

till samlingen fick pluspoäng, de som var ute mer än 20 min fick minuspoäng.

När alla hade lämnat in sin karta var det dags för träskfotboll. Vi var många så vi var tvungna att ha två spelplaner. Det var tur att vi hade med oss två bollar. Det var tjejerna mot killarna på vår spelplan. Vi var fler tjejer än killar så en tjej fick hoppa över till killarna. Det var en ledare i varje lag. Alla blev kladdiga och en del skor fastnade i mossen.

När fotbollen var slut så började ett lerkrig. Jag gick undan med ledarna för att jag inte ville bli mer smutsig och lerig än jag redan var. Några av tjejerna mulade två kompisar i leran.

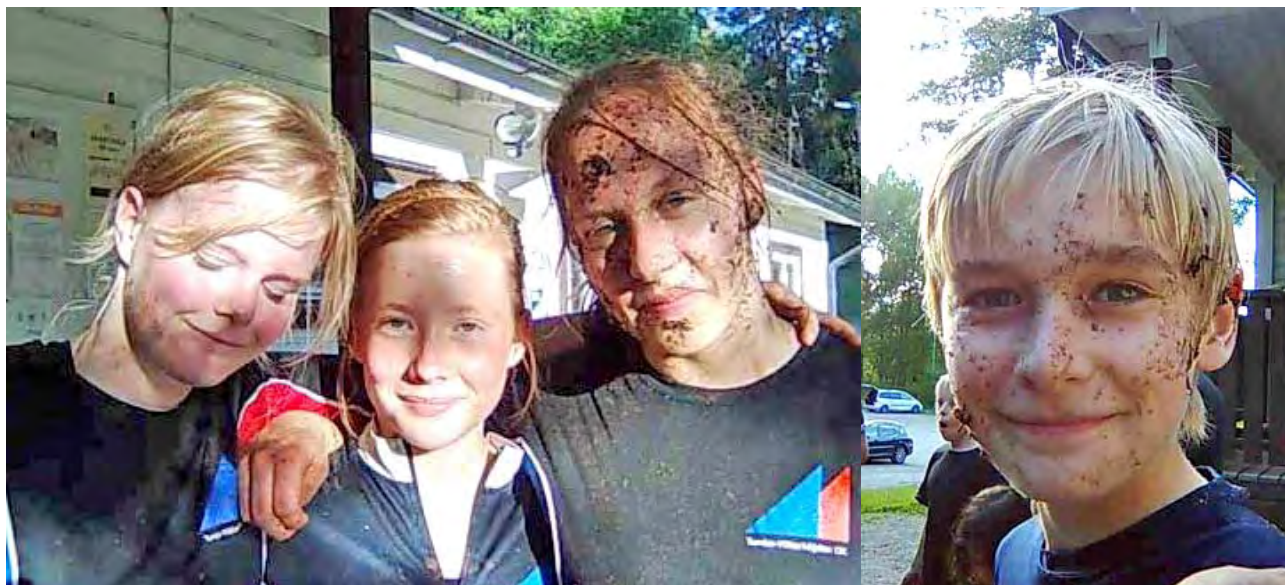
Sen gick vi tillbaka till klubbhuset. Där fick vi muffins, kladdkaka och saft. Jag gick och duschade med detsamma så jag missade både muffins och kladdkaka, men jag fick



Träskfotboll, sumpfotboll, eller mossfotboll. Kärt barn har många namn.

smörgås och en kaka i alla fall. Det var gott och nyttigt på samma gång. Sen skulle vi åka hem!
SLUT

Nicole Aihonen



Frida (t h om Matilda och Sonja) vann geggligan i konkurrens med Johan G.

Sedan en till berättelse om avslutningen av Linnea Berglund:

På avslutningen körde vi sumpfotboll fast jag var inte med men det var jättekul att titta på ändå. Och det var många som fastnade i leran. Och man blev jätteklddig. Men sen vart det lerkrig. Och då var jag med!!! Jag kastade lera på många som var med. Jag tror att Frida var en av dom lerigaste som var med. Hon hade nästan blivit helt brun om man får säga så. Jag hade mossa, granbarr, blommor, lera och pinnar i mitt hår.

När vi kom till Harbrostugan var alla jättetrötta. Men vi hade ändå tur för när vi kom dit fick vi muffins, kladdkaka och saft. Sen gick de flesta och duschade.

JAG TYCKER ATT DET HAR VARIT EN SUPERTERMIN MED TUMBA-MÄLARHÖJDEN

Linnea Berglund

Efterlysning

Malin tappade tyvärr ett örhänge i skogen innanför elljusspåret där vi hade "Stenjakten". Hittar du ett sådant här örhänge i sommar så hör av dig till ungdomsledarna (hittelön ☺)!



STOF`s sommarläger 4-6 juni

Ett roligt läger med mycket sol vid Rosenbergs slott. En plats med mycket olika djur bl.a myggor, kor, får och spindlar.

4 juni

Första dagen. Det var köer på E4an så det tog ca. 2 timmar för oss. Vi blev en timme senare än vi hade planerat (men vi var ändå först från klubben). Vi satte upp tält och sedan var det dags för medeldistanstävlingen. Den var ganska lång och hade långa sträckor mellan kontrollerna för att vara medeldistans. Det var jobbig terräng med mycket tätområden, fällda träd, högt gräs och massa stenar i sluttningarna.

Hälften av dem vi frågade tyckte att banan var svårare än vanligt, U1-banan var alldeles för svår och D14-banan var nästan likadan som D16. På prispallen stod: Sonja och Jack! OBS. iskalla duschar, i alla fall tjejernas.

5 juni

Strålande morgon. Vi laddar alla till äventyrsstafetten som i år är på förmiddagen. Från Tumba-Mälarhöjden OK har vi tre lag.

Lag 1: Ruben, Emma, Moa, Niklas och jag (May).

Lag 2: Max-Igor, Hanna, Jack, Matilda och Viktor.

Lag 3: Erik, Frida, Ebba, Sonja och Linus.

Jag sprang sträcka 4. Det stod i informationen att man skulle vara smart. Kartan var spegelvänd så det var lite klurigt men när man väl förstod hur man skulle tänka så var väldigt roligt. Innan starten var det ganska rörigt med hur man skulle växla och vem som skulle målstämpla o.s.v. men det löste sig bra. Det var bara några lag som inte behövde ha omstart.



Luftmadrasspaddling – en gren under äventyrsstafetten



Dagens hjälte: Linus, 10 år som hamnade utanför kartan men lyckades samla ihop sig och med hjälp av sin kompass hitta tillbaka till alla andra.

6 juni

Lägerkaveln. Vi åt frukost på "Tre rosor" där vi förresten åt de flesta mål på lägret. Sedan var det bara att byta om till tävlingskläder och packa en påse med badkläder och jogga iväg till TC. Det var ju stafett så start och mål var på samma ställe. Det blev lite bråttom, för jag startade först i klubben, men vi hann så det var lugnt.

Det var lite för lätt bana tyckte jag men det var ändå roligt. Det var väldigt varmt så de flesta badade efter tävlingen. Det var skönt i vattnet och jag, Frida, Sonja, Hanna och Matilda badade på lördagen också.

Det var ett roligt läger och bra väder!

May Hylander



Starten för stora lägerkaveln

Prispallen 2010


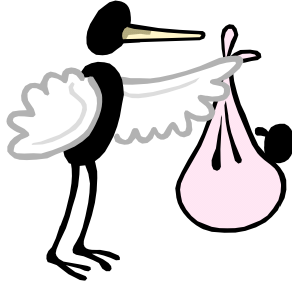
2:a plats	1:a plats	3:e plats
<p>Pan-extra 20/3 Arne Karlsson H50</p> <p>Ravinenträffen medel 24/4 Frida Simensen D17-20</p> <p>Pilaboträffen 2/5 Arne Karlsson H50</p> <p>Haninge Sprint-DM 5/5 Mikael Tjernberg H35 Moa Hill Ö1</p> <p>Mörtsjödubbeln lång 8/5 Olof Rudin H75 Moa Hill U3</p> <p>Mörtsjödubbeln medel 9/5 Alexander Käll H10 Patrik Axelsson H20 Moa Hill U2 Ola Envall Ö5</p> <p>StOF-läger medel 4/6 Sonja Mellberg D14</p>	<p>FK Åsen 3/4 Patrik Gunnarsson Ö7 Kjell Ågren Ö8</p> <p>Tiomilarepet 20/4 TMOK D16 (Emma + Lovisa K)</p> <p>Haninge Sprint-DM 5/5 Ulrik Englund H40</p> <p>Mörtsjödubbeln medel 9/5 Ulrik Englund H40</p> <p>IFK Mora MYC medel Ronja Hill D20</p>	<p>Klemmingekampen 5/4 Carina Johansson D45</p> <p>Kolmårdskavlen 18/4 TMOK 2 H90 (Stefan T, Per F, Thomas E)</p> <p>Stigtomtakavlen 25/4 Ebba Adebrant Ö2</p> <p>Haninge Sprint-DM 5/5 Helen Törnros D60</p> <p>Närkekvartetten medel 14/5 Johan Giberg Ö1</p> <p>Jösseorienteringen lång 15/5 Patrik Axelsson H20L</p> <p>OK Kåre OL-touren 16/5 Johan Giberg Ö1</p> <p>Jösseorienteringen medel 16/5 Patrik Axelsson H20</p> <p>StOF-läger medel 4/6 Jack Wrethed H10</p>

Totalt hittills under 2010 (hela 2009)


13 (82) 2:a platser	7 (77) segrar	13 (77) 3:e platser
---------------------	---------------	---------------------

ANSLAGSTAVLAN

Nyfödda - grattis




Maria Ryman och
Fredrik Heder
fick en son, Gustav,
den 13 april




Catharina och Mikael
Ryman
fick en dotter, Ulrika
den 28 februari

Födelsedagar – Grattis!



60 år
Helen Törnros
24 juli



50 år
Tommy Wedberg
26 augusti





VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2010



Datum	Namn	Telefon	Städning
12/8	Hans-Göran och Maj-Lis Melander	530 369 37	
19/8	Conny och Jette Axelsson	530 362 16	Städning
26/8	Karin Skogholm och Jakob Larsen	778 82 56	
2/9	Ann-Louise och Christer Bjernevik	530 398 18	Städning
9/9	Tage Tammert och Lena Rindevall	530 378 91	
16/9	Johan och Terese Eklöv	530 334 53	Städning
23/9	Eva och Emma Englid	532 506 52	
30/9	Tor och Hedvig Lindström	532 532 17	Städning
7/10	Familjen Berglund	591 237 91	
14/10	Lasse och Anita Stigberg	530 344 95	Städning
21/10	Familjen Nygren och Familjen Lindsten	650 40 10 778 19 50	
28/10	Familjen Moberg	530 328 81	Städning

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

Hjälp med tillsyn av Harbrostugan.



Arbetet består av att kontrollera samtliga byggnader så det inte har varit något inbrott samt vid behov klippa gräsmattorna runt Harbrostugan. Gräsklipparen och bensen finns i verkstaden. Larmet är samma som i F1. Kolla att den röda dioden är släckt innan du går in i verkstaden!

21/6-27/6	Patrik Adebrant	447 61 61
28/6-4/7	Paul Strid	530 318 39
5/7-11/7	Tor Lindström	532 532 17
12/7-18/7	Thomas Eriksson	530 395 34
19/7-25/7	Lennart Hyllengren	532 532 08
26/7-1/8	Alve Wandin	531 733 41
2/8-8/8	Börje Karlsson	530 319 09
9/8-15/8	Tomas Holmberg	530 304 73
16/8-22/8	Pär Ånmark	530 345 86
23/8-29/8	Tore Johansson	530 363 22
30/9-5/9	Tommy Wedberg	530 346 29
6/9-12/9	Roland Gustafsson	530 318 42

Du kan byta med någon annan på listan, om förslaget inte passar.

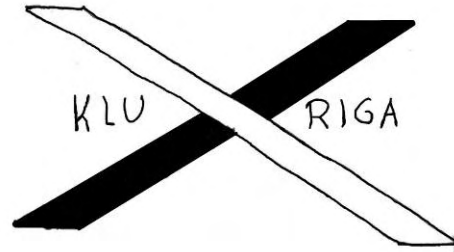
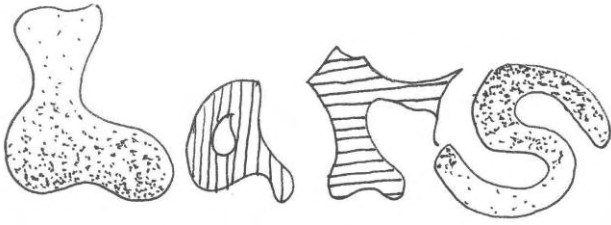
Om det har hänt något med stugan så ring:

Roland Gustafsson **070 – 556 62 48**

Tore Johansson **070 – 600 13 75**



Välklippta gräsmattor vid Harbro även i sommar?



Förra numrets lösenord var LEDAIG vilket Annica S, Per F, Bengt H, Staffan T och Daniel T lyckades klura ut, priser till samtliga kommer med posten

Prästens flaska:

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

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

Finns i Flemingsberg	9	Har svar på mycket	Bubbla			Ger aptitretare	Käk
			Färglös Tysk skörd				Stöld
S M A R T			8	Avbräck	Kan köttet vara		
				6	Politiskt hus	Införts av Alliansen	1
Är Korean						Syd Väst	Behållare för aska
				Argon		Gör skogen stickig	De får oss att shoppa mer
	5	Gör skogen stickig				4	
Känd Polsk U-båt		2	Gör skogen stickig				
Grisig Iya		12-årig Glen				Open Access	7
				Ersätter 40-talisterna	3		

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	Ingegerd Lindström	532 559 96
Ledamot	Lotta Östervall	532 530 69
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Suppleant	Jenny Asztalos	530 688 44

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
	Ove Käll	532 525 36
	Paul Strid	530 318 39

Rekrytering och utbildning (RUK)

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	Helena Adebrant	447 61 61
	Jenny Asztalos	530 688 44
	Ammie Berggren	591 237 91
	Carina Johansson	532 55400
	Anders Käll	646 04 33
	Mats Käll	778 87 58
	Monika Nygren	650 40 10
	Jörgen Persson	532 50310
Naturpasset	Olle Laurell	532 552 74

Skidor och skidorientering

	Thomas Eriksson	530 395 34
	Carina Johansson	532 554 00

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 (BSKK)

Ordförande + SÖKA	Anders Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	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 triangeltajm@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://www1.idrottonline.se/default.aspx?id=318697	
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

-----FUNDRAR'N-----

