

TriangelTajM

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



Conny och Staffan ledde DM-helgen till succé

Nr 3 - 2010



TMOK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	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)

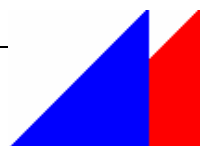
Ansvarig	Joakim Törnros	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lars Soldagg	0158 123 84
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

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 4	20 nov
------	--------

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	SM medel och stafett	42
Ordförandens spalt	4	OL-skytte VM resultat	46
Håkans reflektioner	5	TMOK ung	48
TAKK	6	MIK ungdom	49
TTK	7	Tumba ungdom	50
Kartritning i Åva	8	Melkers minne	51
MTBO.-tävlingar	10	Luciatåg i Harbro	51
Sommarserien	13	HD12-läger	52
25manna	14	USM	54
DM 2010	15	Ungdoms-KM	56
Jukola	22	Prispallen	58
6-days of Tyrol	24	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	60
USA och Kanada	28	Anslagstavlan	61
Sommarorientering i Schweiz	31	X:et	62
Croatia Open 2010	36	Fundrar'n	64
O-Ringenresultat	40		

Redaktionens spalt

Jag hade tänkt att det här numret skulle komma ut för några veckor sedan. Insåg dock att det skulle bli svårt att få in alla bidrag när många jobbade hårt med DM-helgen och valde därför att vänta med tidningen till efter DM.

Det har ändå varit lite segt att få in bidrag till det här numret. En hel del påminnelser har skickats ut. Lagom när jag trodde att det skulle bli ett ovanligt tunt nummer så började bidragen droppa in. Resultatet har blivit ett tjockt, fullmatat nummer.

Det är kul att många tycker det är självklart att berätta om lite annorlunda orienteringsupplevelser. Ronja och Jenny W kom redan nere på Tyrol-OL överens om vem som skulle skriva om vad. Sånt gillar redaktören!

Sommarorienteringar kan ni för övrigt läsa mer om i tidningen. Förutom Tyrol-OL i Italien och Österrike kan ni läsa om orientering i Kroatien, USA/Kanada och Schweiz. Tyvärr har vi inte fått in något reportage från O-Ringen, men resultaten finns åtminstone med.

Det finns förstås en del om vår DM-helg i tidningen. Ett utmärkt arrangemang, som under helgen bara flöt på. Det berodde förstås på allt jobb som var nerlagt innan av många personer. Jag själv hade en mindre roll än vanligt. Var bara ansvarig för direktanmälan, även om jag också hjälpte till lite extra inom TA-blocket bl a med lottningen. Men med Staffan som biträdande tävlingsledare kunde jag följa en del av jobbet från sidan. Måste beundra Anders Winell och banläggarna som jobbade hårt under lång tid för att få till

banorna på en karta som förändrades in i det sista.

Klubbarna har också genomfört andra arrangemang. Patrik Gunnarsson ordnade två MTBO-orienteringar i juni, med viss hjälp av ett antal andra i klubben. MIK har haft en sommarserie och Tumba har hållit ytterligare en Harbrofajt. Allt kan ni läsa om i det här numret.

Dessutom har det hållits Ungdoms-KM, det kan ni läsa om i ungdomsblocket. Där finns också ett antal andra reportage. Kul är att många ungdomar varit ute på diverse tävlingar under hösten.

OL-skytte VM har nyligen gått av stapeln i Danmark med stora framgångar för TMOK. Resultaten finns med i det här numret, men reportaget kommer i nästa nummer.

Jag rekommenderar också Pers reportage om kartritning i Åva. Tyvärr blir det inte något Nordiskt Mästerskap på kartorna nästa år, men när jag ser bilder från området så hoppas jag verkligen att jag kan få springa någon tävling där framöver.

Nu är hösten här ordentligt, men än finns det några tävlingar kvar i höst. 25manna är en höjdpunkt, men för ungdomarna är nog Daladubbeln den roligaste. Jag ser fram emot att få reportage om det till nästa nummer.

Helen

ORDFÖRÄNDENS SPALT

Framgångsrikt arrangörssamarbete



Under drygt ett år har moderklubbarna samarbetat med att ro iland DM 2010 lång- och medeldistans. Summan av kardemumman blev ett väldigt lyckat samarrangemang som vi ska ta med oss framåt i tiden. Det är kul att se att samarbetet fungerar på ett så bra sätt mellan våra klubbar. Mer om DM längre in i tidningen.

Nu är vi mitt upp i höstrusket och när ni har Triangelstajm i handen så har eller ska 25manna avverkas. 25manna tycker jag är en fantastisk tävling på så vis att hela klubben möts och i princip alla är med och bidrar i skogen från gammal till ung och från motionär till elitlöpare. Hop-
pas så många som möjligt kan komma ut på tävlingen och heja på och hjälpa till så vi får runt våra lag.

Efter 25manna så händer inte så mycket, då börjar istället uppladdningen inför vintern och nästa års 10MILA som går på hemmaplan. Som ni säkert sett så innebär detta att stora delar av vår skog är avlyst för träning. Detta beror på att man har svårt att komma överens med vissa markägare, vilket gör att man inte kan lägga de kortare banorna söder om Getaren utan måste använda mer av Lida skogen. Hur vi ska ställa oss till vårt deltagande i 10MILA ska vi behandla i styrelsen och vi återkommer med information. Diskussionerna rör sig kring: kan vi ställa upp överhuvudtaget eller ska vi ställa upp med utjämnade lag och "bara" tävla internt inom klubben eller kan vi köra som vanligt.

VM i Orienteringsskytte har precis avslutats, detta år i Danmark, och vi var flera från klubben som var där. Vi fick med oss ett antal medaljer. Johan Eklöv höll på att ta storslam och fick med sig med guld på sprin-

ten, silver på klassiska samt avslutade med ett guld på stafetten. Patrik Axelsson fick med sig ett brons från stafetten och jag själv ett silver också i stafett. Anders Boström var nära men lyckades inte nå upp på pallen i år. Som förstaårssenior så tycker jag han gjorde en utmärkt prestation och var så säker, medaljerna kommer. Övriga från klubben som var med var Diana Soldagg och Andreas Davidsson.



Johan Eklöv – kung av OL-skytte

Det är också fantastiskt glädjande att se att så många ungdomar deltar på träningarna och på ungdomsserietävlingarna. Som klubb gäller det nu att vi har kraft att ta hand om dessa och slussa dem vidare i utbildningstrappan, det är något vi alla i klubben måste hjälpa till med.

Conny

Från MOLL till DUR och SUCCÉ.

Håkan Allinger reflekterar:

MOLL. Det är nu dryga fem år sedan jag deltog i SOK:s verksamhet som (nästan) ständigt närvarande hedersordförande. Första åren tyckte jag att det var mycket "flum" och ibland konstigt agerande. Några extra årsmöten för att välja ordförande och senare ett årsmöte utan skriven årsberättelse. En del strul kanske beroende på att avgående ledamöter ej lärt efterträdarna hur det skulle vara. Men det har vänt.



Håkan vid DM-helgen

DUR. Åren går fort och jag upplever att IFK (och TMOK) gjort stora framsteg och att många ledare och aktiva kommit fram under de senaste åren. Ungdomsverksamheten tycks ha blivit mycket bredare och även bättre resultatmässigt. Det är förunderligt hur många nya namn man skymtar i alla laguppställningar och bland tävlingsfunktionärerna i alla åldrar. Det lovar gott för framtiden. Grattis.

SUCCE. Av olika orsaker ville jag inte binda mig vid någon funk-

tionärsinsats denna gång. Men jag var ute vid Åvinge, TC för DM-arrangemangen, fyra gånger under sista veckan. Första gången träffade vi (Lizzie och jag) det ena arrendatorparet och blev mycket välkomnade och de hade bara beröm över arrangörskontakterna inför tävlingarna. På söndagen träffade jag (av en slump) även markägaren, Falk, och han var lika positiv till samarbetet.

DM var synnerligen välarrangerat på fint område med bra och rymligt TC, och nästan jungfrulig terräng. Alla jag pratade med föreföll mycket nöjda, även om det stundtals varit jobbigt. Men det skall ju DM vara. Och vädret var ju med oss. Andra noterar resultaten.

Jag hade nöjet att träffa många gamla vänner bland skogsluffarna, alla var nöjda med DM, och det blev trevliga igenkännande. Även från alla funktionärer fick jag bara positiva hälsningar och sammantaget gav DM-dagarna mig "mycket att minnas".

TACK till alla i IFK Tumba, MIK och TMOK för mycket fina DM 2010.

NOSTALGI. Tre gånger, 1947, 1952 och 1960 har vi delvis utnyttjat terrängen kring Åvinge för tävlingar. Annars har knappast något arrangerats här, förrän nu då man ritat en modern tävlingskarta över området. Ett "montage" över de gamla tävlingarna fanns på tävlingsdagen vid TC och finns nu i Harbrostugan. Hur kunde vi läsa kartan då???

Håkan Allinger

TAKK - Lite information

DM 11-12 september

Ny succé med massor av positiva uttalanden inte minst kring arena och service av alla slag. Mer detaljer hittar du på annan plats i tidningen. Eftersom jag var "personaljagare" vill jag uttrycka min beundran för alla funktionärers positiva inställning till att ställa upp och bemöta våra gäster med ett gott leende!

25manna 2010 – 9 oktober

Vi har inte hunnit avsluta DM förrän nästa viktiga funktionärsinsats står för dörren! Många har planerat in resor den helgen, varför jag vädjar till alla, som har en möjlighet, att ställa upp!

Tumba svarar för SI-avläsningen och resultattavlan, MIK för Grillen. Även om du bara kan hjälpa till ett par timmar, så kan det vara avgörande för om vi ska kunna uppfylla vår del i 25mannaföreningen! Faktum är att det inte finns någon insats, som vi tjänar så mycket pengar på per person som 25manna, när vi inte har något huvudansvar!

25mannakorten 2011

Ansvariga för 25manna och arenan under 25mannahelgen 2011 är Snättringe SK och OK Södertörn. Det verkar (inte helt klart) som om platsen blir Almnäs utanför Södertälje.

Tävlingsledarskapet kommer att delas mellan Anders Karlsson och Jörgen Persson. Vi försöker få de tre blocken (TävlingsTeknik, Tävlings-Administration och ArenaService) att ledas av någon "ungdom" stöttad av någon mer rutinerad.

Vi ansvarar för Serveringen båda dagarna och söker med ljus och

lykta efter någon ansvarig. För att underlätta ansvaret försöker vi finna en uppdelning med delat ansvar. Anders Winell har lovat att bl.a. ta hand om den komplicerade relationen med myndigheterna angående livsmedelsreglerna, som t.o.m. sträcker sig ända till EU! Man kan också tänka sig att någon tar ansvaret för inköpssidan. När det gäller personal så rekryteras ju den av den personalansvarige. Dessutom har vi en preliminär överenskommelse med Södertälje IF att ställa upp med större delen av personalbehovet för Serveringen och Trafik/P.

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 och Daniel Lind blir banläggare. Serveringen tar Snättringe/Södertörn hand om.

Handboken för arrangemang

De närmaste veckorna kommer vi att samla in erfarenheterna från DM för att höja kvaliteten i handboken ytterligare.

**TAKK-ansvarig
Lasse Stigberg**

TTK

Lika hastigt som den kom, lika hastigt är den snart över. Höstsäsongen alltså.

För min egen del tog den slut samma dag som den började. I samband med Centrums teamsprint, som mest var tänkt som en kul grej, lyckades jag vricka högerfoten så illa att jag i princip inte kunnat träna sedan dess. Abstinensen är påtaglig, men viljan att bli hel igen är (än så länge) starkare.



Joakim vid Ålandslägret i maj

Som vissa av er kanske minns har vi tidigare utlovat en satsning mot nästa års 10MILA, som kommer att avgöras i skogarna runt Getaren med arena på det gamla flygfältet i Riksten.

Dessvärre har man på grund av markägarproblem i de södra delarna av tävlingsområdet varit tvungna att

utöka området norrut, upp mot Tullinge och Tumba. Detta medför att en inte alltför obetydlig del av skogen som vi i vanliga fall utnyttjar i samband med våra klubbträningar nu ligger innanför det avlysta området. Frågan är nu om vi över huvudtaget kan ställa upp i tävlingen. Styrelsen kommer inom kort att ta ett beslut som avgör vårt deltagande.

Det finns i stort sett två möjligheter:

1. Vi avstår från deltagande och kan träna obehindrat från Harbro under vintern.
2. Vi ställer upp med lag i 10MILA med konsekvensen att vi får sämre möjligheter att ordna kvalitativa och omväxlande träningar från Harbro i vinter.

Några aspekter att väga in i beslutet är terrängkännedom, träningsmotivation och deltagande på andra stafetter under året.

För närmre information om avlysningen, se information på klubbens hemsida. Även styrelsens beslut kommer att presenteras på hemsidan.

Men närmast i tiden ligger 25manna och sedan Halikko. Ett sista ryck med träningen nu gör garanterat susen på de återstående tävlingarna!

Vi ses!

Joakim Törnros

Kartritning i Åva inför NOC

Med start i juni ifjol så har jag varit med om att ta fram kartan för det som skulle ha blivit NOC 2011. Jag lyckades intressera Perola Olsson, som bl a ritat kartor till VM i Japan och World Games i Taiwan att komma upp till Stockholm för att rita det fantastiska terrängpartiet runt Åva.

Mälarhöjden har här haft en karta från 1984 som vi, fram tills för några år sedan, arrangerade en sommarserie på varje år.

Vårt grundmaterial bestod av laser-scannad kurvning och nytagna ortofoton, väldigt trevligt att arbeta med.

Området består av till stora delar stiglös vildmark. Mycket är flack, böljande helt öppen håll med bara lite vitmossa och en och annan enstaka martall. Däremellan finns en del större och mindre sankmarker och områden av urskogskaraktär. Ett par tjärnar och mindre sjöar glittrar på några ställen mellan träden. Även om det finns mer tekniska områden i Stockholm så är detta kanske det



allra mest njutbara att springa i.

Ett problem var hur de öppna hållarna skulle redovisas. Då det finns ett glapp mellan hur kartnormen är skriven och hur kartorna ritats i vår del av Sverige så koplades SOFT in. Detta resulterade i en





gemensam lösning där vi diskuterat oss fram till hur kartnormen skall tolkas på bästa sätt. Det innebar också att rätt många kvadratkilometer fick gås över igen. Tyvärr var detta ändå nödvändigt eftersom ett större urskogsområde gallrats. Nästan lite komiskt faktiskt att de orienterare som brutit några kvistar i



en annan, lite mindre urskogslik, del av naturreservatet blir åtalade och uthängda i media, medan det är OK att dra upp traktorer som får röja i den mest unika delen. Hur som helst finns det mycket fin skog kvar.

Efter vintern började en känsla av ointresse från arrangörshåll bli allt mer påträngande. Även om det var mycket tråkigt att höra att arrangören till slut beslutat sig för att ej arrangera något NOC, så kom det knappast som en blixtnedslag från en klar himmel. Nu väntar istället någon form av juniorlandskamp, men det kan mycket väl bli så att de 20 km² som vi ritat ej kommer att användas för detta. Förhoppningsvis kommer den användas till något nån gång.

Per Forsgren

MTBO-tävlingar

I juni i år fortsatte TMOK med ännu ett par arrangemang i MTBO, dvs MountainBike Orientering. På lördagen var det sprintdistans i Ursvik, Sundbyberg som lockade 27 st åkare och på söndagen blev det medeldistans i Högdalen där 37 åkare ställde upp.

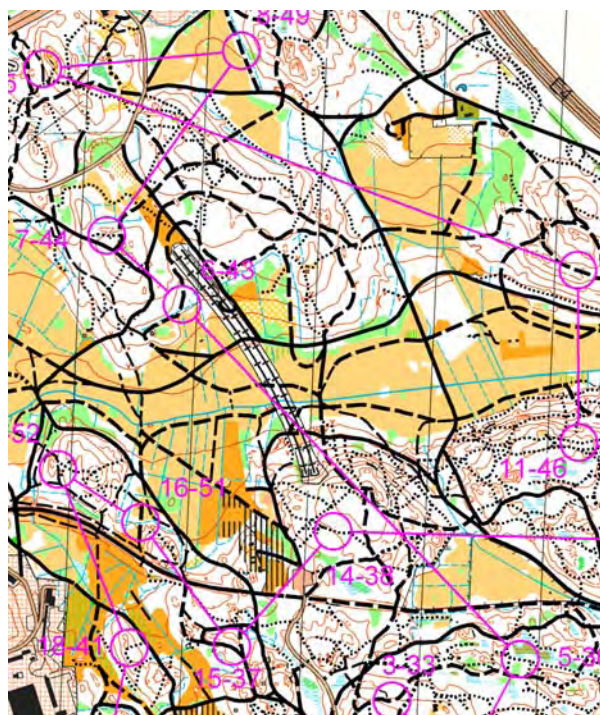
Sprintdistansen avgjordes på lördagen i det mycket stigrika området Ursvik där Sundbybergs IK har sitt klubbhus. Tävlingsdagen var inte vilken dag som helst, utan kronprinsessan Viktorias bröllopsdag. Därför kom tävlingen att heta Bröllops-sprinten. Några tappra TMOK-are hade hittat i dit i ottan för att hjälpa till och alla gjorde en föredömlig insats med att förbereda inför tävlingen, min grabb Arvidas gjorde dock allt för att störa harmonin.

Det är tacksamt med MTBO-arrangemang eftersom man med ett relativt fåtal personer kan klara en hel tävling. Kontrollutsättningen går snabbt då kontrollerna ligger intill stigar och vägar och eftersom vi kör fri starttid så är det startstämpling som gäller vilket medför att det inte heller krävs lika många funktionärer vid starten.



Starten vid Ursvik

Ursvik korsas av blå linjens tunnelbana samt ett vattendrag som flyter i öst-västlig riktning. Vägar och stigar finns kors och tvärs över hela området. Därför var det ingen önskedröm att uppdatera kartan till MTBO-norm. I ett område som an-



Kartprov från Ursvik

vänds så flitigt som strövområde tillkommer många nya stigar och en del äldre försvinner. Det tog mig många turer med cykeln runt i området innan jag var nöjd. Dessutom försvinner bitar av skogen och ängarna lite då och då i jakten på utökade bostadsområden.

I sprint är det oftast förhållandevis många kontroller, med många riktningssändringar. Ett viktigt inslag är att kontinuerligt läsa kartan. Det är vad som krävs för att hitta kontrollerna snabbt. Vinnartiden ska ligga på ca 25 minuter vilket motsvarar en bana på ungefär 7 km för herrarna. Tyvärr gjorde jag ett misstag och la banorna lite för långa vilket berodde på att grundkartan var i skala 1:15.000 medan ban-

läggningsprogrammet behandlade kartan som om den var i skala 1:10 000. När väl kartorna var utskrivna insåg jag misstaget men då var det för sent. De tävlande fick istället köra lite längre vilket även gjorde segrartiderna aningen längre.



Patrik i samspråk med ett par tävlande

På söndagen kördes medeldistans i området kring Högdalstippen (därav fick tävlingen namnet Högdalsturen) och naturligtvis fick åkarna känna på stigningen upp till toppen. För eliten inte bara en gång utan tre (alla tre topparna skulle besökas). Det blev en tuff tillställning med bitvis cykling i skog och bitvis bland parkmark och ängsmark, med en avslutning bland hyreshusen. De små stigarna var som vanligt här i Stockholm aningen trixiga att ta sig fram på pga alla rötter och stenar. Kartan var i 1:15.000-del för att rymma hela kartan på en A4, vilket är att föredra när man ska stoppa ner den i kartstället.



Kartställ på cykeln



Patriks fru Asta var inte helt nöjd

Reaktionerna var blandade efteråt, men mestadels positiva. En del tyckte att kartan var svårläst och att skalan var för liten. Andra tyckte att det var för svårorienterat och några tyckte att det var för fysiskt jobbigt. Argast var nog min egen fru efter målgång, som tyckte det var för tufft och som tillråga på allt hade missat stämpla vid en kontroll men i övrigt hade kämpat sig runt hela banan.

Bakgrunden på dem som ställer upp är blandad och därför är det svårt att lägga nivån så att det passar alla, det skulle kräva alltför många klasser med bara 1-2 åkare i varje klass. En del är duktiga orienterare och har inga problem med att hitta men kanske är sämre på cykel och tycker därför det är svårt i trixiga partier. En del är cyklister och har svårt med kartläsningen och några är fysiskt

starka och orienterar bra och tycker det är för lätt. Blir det några fler tävlingar för min del kommer jag att överväga att införa en lättare huvudklass också.



Kartprov över Högdaletstoppen

Efteråt fick klassegrarna fina priser skänkta från Botniabanan varav ett särskilt extrapris, som var en reflexjojo som lätt kan förvandlas till en SportIdentjojo för att fästas på cykeln. Ett pris som säkert kommer till användning framöver vid kommande MTBO-tävlingar. (*SportIdentbrickan måste vara fastsatt på cykeln. Åkaren måste ha cykeln med sig hela tiden och inte får springa ifrån cykeln för att stämpla. reds anm*)



En av kontrollerna i skogen



Staffan skötte sekretariatet.

Markus Martinelle från IFK Lidingö SOK deltog båda dagarna i herrarnas elitklass och var totalt överlägsen. I damklassen var det tunnare med deltagare men vann på lördagen gjorde Frida Bakkman SOK Viljan och på söndagen vann Emma Lundholm Täby OK.

Patrik Gunnarsson



Patrik delar ut pris till segraren

Sommarserien 2010



Även i år ordnade MIK Sommarserien, den här gången vid Sättrastrandsbadet redan 15 juni. Tyvärr var vädret inte det bästa, det var gråkallt, bara 12 grader och rejält blåsigt. Med tanke på det var det inte så dåligt med över 200 startande.

De flesta tävlande var nöjda med banorna som Daniel Torén lagt, även om det inte blir så snabba tider i den kuperade terrängen.

Undertecknad raggade funktionärer, vilket gick ganska bra. Det svåraste var att hitta några som kunde sätta ut kontroller, inte så konstigt då det måste göras under dagtid. Kalle Ryman, Fredrik Hult och jag själv var de som gjorde det. Staffan och Micke Ryman bemannade datorerna

och Joakim Törnros, Harald Nordlund, Daniel Torén och Karin Skogholm tog in kontrollerna.

Marka hade vi inte någon, men kiosken vid badet hade öppet, vilket vi uppskattade eftersom vi kunde använda deras eluttag. Hoppas att de fick lite orienteringskunder då det knappast var några vanliga badgäster där den här kyliga kvällen.

Helen



Några bilder från Sommarserien vid Sättrastrandsbadet

25manna 9 oktober

Förra årets 49:e plats var TMOK:s bästa hittills! Kan vi upprepa den tro? Förstalaget ser ut att bli i stort sett detsamma. Stefan Thyr har ju lämnat oss och Elsa Törnros kommer att befinna sig i Asien. Några skador oroar i skrivande stund, men vi hoppas att alla blir friska till den 9:e. Ulrik Englund var förkyld förra året, men han har lovat att hålla sig frisk! Så varför ska vi inte kunna plocka

några platser till?

Andralaget får säkert fler nyheter med bl.a. några nya ungdomar? Funktionärsituationen gör att du som blir uttagen får räkna med att jobba några timmar före eller efter att du sprungit! I princip ska vi bidra med 30 personer från Tumba och 30 från MIK.

Lasse Stigberg



Starten på 25manna 2009

Funktionärer till 25manna sökes

Ni vet väl att vi varje år ska bidra till funktionärer till 25manna. Varje 25manna-klubb ska ställa upp med ungefär 180 timmar, t ex 30 personer i sex timmar vardera. Det är en förutsättning för att 25manna ska kunna genomföras och ger också en bra slant till alla medverkande föreningar.

I år ska IFK Tumba som vanligt jobba vid avläsningen och också vid resultattavlan. Mälarhöjdens IK ska

hjälpa till vid markan, framför allt ska vi bemanna grillen.

I skrivande stund håller Lennart Hyllengren för Tumba och Daniel Torén för MIK som bäst på att ragga funktionärer. Om du inte redan är kontaktad så har du fortfarande några dagar på dig att anmäla dig.

Kontakta snarast

Lennart Hyllengren tel 532 532 08
eller Daniel Torén tel 42 009 332 alt
mobil 070-4618598

DM 2010

Först av allt ETT STORT TACK TILL ALLA SOM HJÄLPT TILL för att göra arrangemanget till årets höjdpunkt.

Arbetet kring DM började för drygt ett år sedan då vi satte ihop tävlingsledningen och drog upp riktlinjerna. Därefter tog arbetet vid med att etablera alla markkontakter och kontakter med andra intressenter såsom jägare och naturskyddsorganisationer. Här måste jag framhålla Anders Winell som gjort ett extraordinärt arbete. Så många samtal och kontakter han tagit för att göra tävlingen möjlig går inte att förstå. Tack Anders. Arbetet med kartan har hela tiden varit en thriller, vintern gjorde det inte lättare eftersom kartritare och banläggare inte kunde komma ut i skogen förrän i slutet av april, men det gick ihop sig.

Arenan fick vi till på ett otroligt bra sätt. Tävlingsdagarna flöt på ett fantastiskt bra sätt tack vare att alla ni som hjälpte till tog så bra ansvar för att få till det. Markan sålde bra och hamburgergrillen gick för högtryck. Miniknat och barnpassningen fick mycket höga betyg av de som var där. Vi drog in drygt 40 000 bara från markan, till detta kommer intäkterna från parkering, barnpassning och miniknat så det blir en rejäl vinst kvar.

Jag pratade med många deltagare under de båda dagarna och vi fick ett väldigt bra betyg, både för arrangemanget som helhet och för banorna och terrängen.



Anders gjorde en extraordinär insats

Återkopplingen från StOF var också mycket positiv och de sa att vi var en stark kandidat till årets arrangemang. Markägarna tyckte det var kul att vi var där och undrade när vi kommer tillbaka. Det om något är ett bra betyg i dessa tider då det inte är helt lätt att få till marker för orientering.

Så tack alla för ett fantastiskt arbete på alla nivåer hälsar Conny som var tävlingsledare.

PS. Helen har lagt upp en massa bilder från DM på hemsidan.

Conny Axelsson

DM helgen i bilder



Tävlingsarenan före, under och efter tävlingen



Några personer i tävlingsledningen; övre raden Kalle Ryman blockchef TA, Tomas Holmberg ekonomi, Micke Tjernberg blockchef TT, nedre raden Lars Stigberg personal och kvalitetsansvarig, Bosse Skoog marknadsföring/priser och Jörgen Persson blockchef AS



Banläggarna Daniel Lind, Thomas Eriksson, Harald Nordlund och Mattias Allared



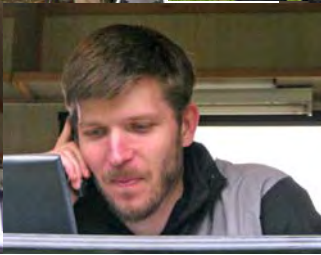
Miniknat Helena A och Eva E och Barnpassningen med Jette A

Starten har en hel del förarbete med alla kartor. Mats och Annika K, Carina J och Ronja



Roland G ovan och Anders B nedan





Sekretariatstältet och Annica med resten av speakergänget; Johan E, Elsa T och Malin S. Birgitta S och Fredrik H vid avläsningsdatorer. Nedan Peter S och Bengt H vid resultattavlan, Marie och Jocke J sträcktider och Mats T IT-stöd



Marka och grill. Ovan t v Christer B, (Roland G) Johan F, Jan-Olov F, t h Emma K, Emil N, Monika N och Lovisa K. Nedan t v Karin L, Ann-Louise B. t h Inga-Lill F, Emma K, Ann-Louise B och Helen F



Blandade bilder: Jenny W, Patrik A (mioniknat) och Magnus N (sjukvård), Avdrivningsgänget tillbaka, Terese N med sonen Oskar, Emma E och fam Wetterlund river på Arenan, Ann-Britt S och Ammie B



Eva B bjuder på överblivna smörgåsar, gångbron från parkeringen, Hellasdam som sprang med sin Karl Johansvamp i handen halva banan

Lite statistik för DM-dagarna 11 – 12 september

	Lördag	Söndag
Antal anmälda deltagare	1075	1208
Ej startat	114	137
Antal startande	961	1071
Ej godkända	56	55
Ej fullföljt	1	2
Vuxna startande	763	880
Ungdomar startande	312	328

Harbrofajten 2010-09-16

Årets Harbrofajt gick den 16 september. Tävligen börjar bli en tradition, för det var 15:e året i följd som den arrangerades.



Förväntansfulla ungdomar inför prisutdelningen

Vädret blev under själva tävlingen riktigt vackert, men hela natten före regnade och till och med åskade det. Klockan sju på morgonen stod regnet som spön i backen, men till klockan nio, när deltagarna samlas, hade det upphört och det kom bara en liten skur vid tiotiden. Härligt!

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 var 20 klasser anmälda och dessutom deltog Kassmyra särskola utom tävlan. Antalet anmälda elever var 502 stycken. För första gången på många år deltog Tunaskolan, som kom med tre klasser.

Vann gjorde Rönninge skola klass 5B. Laget innehöll både Ellinor Östervall och Emma Persson. Tvåa kom Nytorpsskolan där bland annat Moa Hill tävlade.



Lennart delar ut pokalen

Prisutdelningen, som är den stora festen var utsatt till klockan 12.00, och en kvart innan hade Hans-Göran Melander och medarbetarna på sekretariatet räknat ut resultaten, så att vi kunde starta den. Alla deltagare jublar glatt över sin placering oavsett om de kommer först eller sist. Förhoppningsvis kan bilderna förmedla en del av den stämning som råder under tävlingsdagen.

Naturligtvis går inte en sådan här tävling av sig självt. Liksom tidigare år spikade Olle Rudin alla kontrollställningar och satte ut alla skärmar. Håkan och Lizzie hjälpte till med TC dagen före, det är väl 15:e året som de gör detta. Hans-Göran Melander var ansvarig för sekretariatet.

Det är roligt att komma på tävlingsdagens morgon och träffa alla de funktionärer som ställer upp år efter år och för varje år kommer det också några nya. Jag brukar skämtsamt säga till de som blivit pensionärer att "nu när du är pensionär är du kvalificerad till att vara funktionär på Harbrofajten." I år hade min fru Anna-Lena och familjen Bjernevik kvalat in.

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

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

Lennart Hyllengren



Vinnande klass Rönninge skola 5B



När Iva kartan i damstarten?



Imponerande mängd lag i damstarten



Iva försöker ta sig förbi på kanten



Militärtält i rätta rader



Herrstarten

Flygvy över Jukolaarenan



Resultat Venla/Jukola 2010

Str Längd Löpare Plac Tid Km-tid Efter

Damer Lag 1

1	5,1	Iva Kosarkova	90	46:50	9.2	6
2	4,4	Bára Malisova	87	43:48	10.0	14
3	6,2	Elsa Törnros	63	60:50	9.8	25
4	7,5	Karin Skogholm	61	74:32	9.9	39
				3:46:01		

Damer Lag 2

1	5,1	Hanna Käll	410	58:59	11.6	
2	4,4	Emma Englid	472	61:52	14.1	
3	6,2	Jennifer Warg	285	67:43	10.9	
4	7,5	Eva Englid	275	99:19	13.2	
				4:47:54		

Herrar Lag 1

1	9,8	Stefan Thyr	178	94:02	9.6	17
2	10,0	Daniel Lind	279	119:32	12.0	54
3	11,3	Joakim Törnros	286	128:26	11.4	96
4	6,9	Per Forsgren	226	65:57	9.6	109
5	6,8	Mikael Mellberg	disk	(83:16)	12.2	
6	9,2	Pavel Kosarek	-	87:12	9.5	
7	13,4	Anders Boström	-	136:07	12.2	
				(11:54:33)		202

Herrar Lag 2

1	9,8	Mats Käll	387	101:51	10.4	
2	10,0	Harald Nordlund	505	135:48	13.6	
3	11,3	Thomas Eriksson	546	138:44	12.3	
4	6,9	Linus Rispling	461	81:22	11.8	
5	6,8	Martin Margold	447	97:24	14.3	
6	9,2	Patrik Axelsson	421	112:47	12.3	
7	13,4	Conny Axelsson	437	160:42	12.0	
				13:48:41		



Vi var fem tuffingar från klubben som begav oss till Tyrolen för att testa orienteringen i Dolomiterna, jag (Ronja), Moa, Carina, Jenny och Mikael. Det var en vecka präglad av uppförslöpning, 30-gradig värme, vacker utsikt och utmanande orientering.

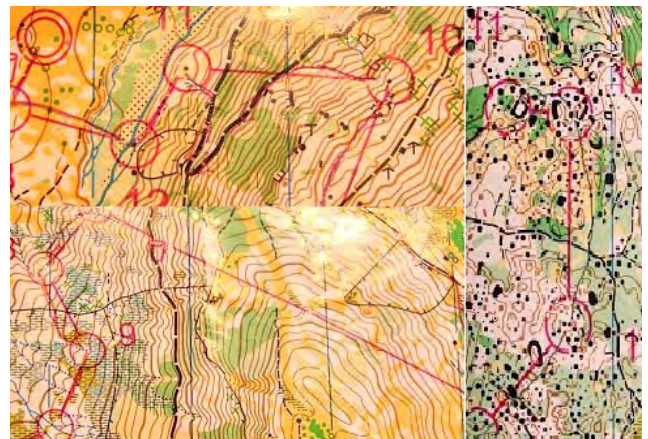
De första etapperna gick i Italien. Jenny och Mikael flög men vi bilade ner till Italien. Det tog fyra långa dagar och ett antal billear innan vi äntligen var framme i Deutschnofen som ligger i närheten av Bolzano. Vi bodde i en gymhall tillsammans med 60 andra orienterare från olika länder som alla lagade mat under olika tider på dygnet.



Jenny på prologen

Första dagen på plats i Deutschnofen sprang vi en träningsorientering och jag passade på att stuka foten. Så

typiskt mig. Men efter ett antal meter tejp var det OK. På kvällen var det invigning och i samband med den en sprint för elitklasserna där Jenny deltog. Men det var ingen vanlig sprint för den avslutades i en labyrint på en fotbollsplan. Var jättekul att titta på.



Några kartprover från tävlingarna

Etapp 1 gick vid Dolomiternas fot och det var en otrolig utsikt. Orienteringen började inte så bra för min del då jag vände kartan 180 grader och sprang ner 100 höjdmeter när jag egentligen skulle uppåt. Förutom att det var många höjdkurvor på kartan fanns det också cirka 3000 stenar, vilket gav utmanande orientering. Dagens höjdpunkt var att Moa, som sprang själv för första gången, tog sig runt utan större missöden.

När vi kom till TC andra dagen fick vi veta att starten var framskjuten pga björn i skogen. På banan upptäckte jag att trots att det är jobbigt med mkt stigning på banan så är det socialt. På en sträcka med ca 200 m stigning lärde jag känna två tjejer i min klass. Annars präglades dagen av träningsvärk i vaderna efter gårdagen.

Tredje etappen var det finare terräng, dock lika mycket stigning. Efter tävlingen var det dags att åka vidare till Österrike och de sista etapperna.

Ronja Hill



Stilstudie på Moa



TC vid foten av Dolomiterna

Som avslutning på den italienska tävlingsdelen besökte Mikael, hans bror Daniel och jag (Jenny) föräldrarna till en tysk klubbkompis på deras vingård i Mezzocorona, ca 1h från tävlingen. De visade oss allt och vi fick smaka riktigt gott vin och mat.

Sedan förflyttade sig alla till Österrike. De två vilodagarna mellan Italiens tre dagar och de efterföljande tre i Österrikes använde Tumbafolket inte riktigt för det som namnet lovar. Bilresa med några stopp samt intressant stadssprint i Stubaital blev det ena dagen. Bergsvandring i riktigt fin natur alternativt stadstur genom Innsbruck andra dagen.

Vägvalsalternativ, backar, staket, trappor och helt enkelt stadsmiljön gjorde sprinten intressant och knepig. Mikael löste det bäst så att vi kunde fira honom som ny Tyrolmästare i sprint.



Öl hör till i Österrike

Var värken i benen lagom stor efter de tre första etapperna hade man tack vare "viloprogrammet" nu äntligen nått nivån som gjorde det verkligen jobbigt att springa. Terrängen gjorde det inte lättare heller: Etapp 4 och 5 gick uppe på toppen av en slalombacke. Man fick åka lift upp till TC. Med tanke på värmen var alla glada att tävlingen inte gick i dalen. Även så högt uppe sjönk temperaturen aldrig under 25 grader denna vecka.

Etapp 4 var långdistans igen. Efter 1,5 hårda km till start i sol och värme och med mycket stigning längtade jag efter vätskan som skulle finnas vid starten. Dock var den slut! Med kartan i handen upptäckte jag glatt att det fanns en del vätskekontroller i skogen. Det slutade med att jag tillbringade loppet med att springa till alla vätskekontroller – för att konstatera att vätskan var slut överallt. Men varken

detta eller det jättebranta uppförslupploppet kunde hindra mig från att se Tysklands seger i fotbolls-VM mot Argentina.

Som många andra bestämde vi från Tumba oss för att åka sommarrodel ner från TC:t på berget i stället för att ta liften ner (jag tror inte någon gick ner efter denna etapp). En rolig upplevelse men var det verkligen värt att köa i 1,5 timme för det?

Etapp 5:s medeldistans hade samma TC (med samma branta upplopp) men var ganska snabbt avklarad. Sedan var det redan dags att packa ihop. Som alltid när man har roligt går tiden alldeles för snabbt och man kunde inte tro att det redan skulle vara sista etappen. Den var dock väldigt påfrestande: En smal, ganska lång och framför allt väldigt brant stig till start. Sedan en ganska platt första del av banan jämfört med det man fick klara av de övriga dagarna. Men därefter blev det som vanligt.



Stilstudie på Ronja

Antingen jättebranta backar uppför eller nerför med en lutning som gjorde det omöjligt att springa. Vilken tur att banläggaren hade byggt in en jättelångsträcka mot slutet (innan man fick kämpa sig uppför igen) och att man fick känna på det svala vattnet i bäckarna strax innan målgång!

Och därmed gick en jättetrevlig orienteringsvecka i Tyrol, med varierande men i princip alltid backig terräng, mot sin slut. Vad ska man säga om oss från TMOK? Carina orienterade bra som hon brukar och skrämdes inte av backarna heller. Jenny tog sig runt de tuffa elitbanorna trots felstämpling 1 och 2 i karriären, blått knä och akut vätskebrist. Mikael var bara några meter ifrån prispallen men valde att besöka en "trevlig" höjd i skogen i stället. Fick i alla fall en handduk som tröst. Moa klarade de svåra banorna, i helt



Carina fångad i skogen



Skorna hade gjort sitt efter tävlingen

annorlunda terräng än hemma, imponerande bra – och helt själv. Och Ronja var en av de tappra fyra i sin klass som inte gav upp (så som de övriga ca 10 tjejer i klassen). Jag tror vi alla var segare! Därför att vi hade en riktigt trevlig orienteringsvecka med fint väder, intressanta tävlingar, god mat, jobbiga banor, fint landskap och tysk choklad!

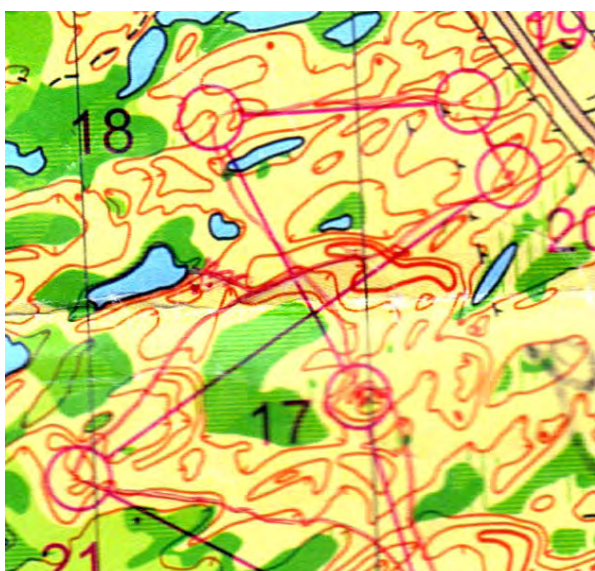
Och vad gjorde vi efter så mycket orientering? Nej, vi hade inte tröttnat. Det fanns ju Ravinen Trekvällers och Eskilstuna Weekend i direkt anslutning. Vilken återhämtning – orientering utan backar!

Jenny Warg

Orientering i USA och Kanada

Att kombinera semester med orientering har länge varit ett framgångsrikt koncept, denna gång var vi sex st TMOK-are som passade på att anamma detta i världspolisstaten USA.

Svenne, Harald och Soldaggarna började resan med att flyga till Seattle, hyra en Toyota VAN och dra vidare 20 mil inåt landet för att komma till Moses lake C-ort för *US Champ middle distans*. Vi tog in på tävlingens officiella camping belägen på en rodeobana. Campingen var rätt gemytlig då vi endast var ett 20-tal orienterare, de flesta från spridda delar av USA, men även en norsk familj hade hittat hit.



En del av banan vid Moses lake

US Champ middle avgjordes på sanddynerna i norra delen av Moses lake. I 32-gradig värme sprang vi en rolig medeldistansbana som jag tror vi alla uppskattade. Själv fick jag tampas med en kille som sprang i biodlarträkt för att undvika att bli myggbiten. Rädslan för Mygg, Svarta änkan och Skallerormar var påtaglig bland de amerikanska deltagarna. Vi blåögda svenskar hade dock svårt att inse hur farligt det är att bli myggbiten. Värmen kändes mer



Terräng vid Fishtrap lake

påtaglig än någon surrande mygga. Resultatmässigt var det Diana som stod för framgångarna när hon tog hem D21-klassen.

Redan nästa dag var det dags för tävlingar igen och då begav vi oss ytterligare 5 mil in i landet, till Fishtrap lake, där *US champ long distans* avgjordes. Terrängen var stäppliknande med lite skogsdungar och detaljrika bergsknallar.

Både H35 och D21 hade en riktigt mäktig bana på 11 km och den som klarade det bäst var Harald som tog hem den prestigefyllda H35-klassen, Svenne var mest trött och Diana gick runt sin bana men en ond fot.



Tävlingscentrum vid Fishtrap lake

Efter dessa två tävlingar passade vi på att semestra ett par dagar innan vi plockade upp Per och Sofia i Spokane. Därefter tog vi oss norrut via ett par bryggeripubbar till Cranbrook (Kanada) där North American Championship (medel, lång och sprint) skulle avgöras.

Vi fortsatte det framgångsrika campingkonceptet och anslöt till tävlingarnas officiella camping vilken var belägen mitt ute i skogen på ett scoutlägerområde.

Första dagens tävling var medeldistans och terrängen som bjöds var gles granskog med hyfsad kupering. Förutom att det regnade hela tävlingsdagen så var det helt klart en trevlig tillställning, där man återigen kunde konstatera att det var en välarrangerad tävling som man inte kunde klaga på. Terrängen var inte spektakulär men dock väldigt fin.



Medeldistans vid Cranbrook

Dagen efter var det långdistans på samma ställe som medeldistansen och då passade jag (Lars) på att hoppa över tävlingen för att gå ner till älven vid campingen och prova fiskelyckan. Fyra smarriga öringar och en harr blev fångsten som sedan fick bli nattmat när vi kom tillbaka efter banketten som arrangörerna fixat.

Sista dagen var det sprint med TC på en idrottsplats i utkanten av Cranbrook. Enkla och ganska ointressanta sprintbanor gjorde att vi långsamma

TMOK-are inte hade mycket att hämta, resultatmässigt. Dock så var det fin öppen tallskog så man fick passa på att njuta lite av den lättlöpta terrängen.



Camping vid Cranbrook

Summerar man tävlingarna i USA och Canada så kan man konstatera att de är riktigt duktiga på att göra bra arrangemang. Terrängen kan variera oerhört beroende på var de bestämmer sig för att lägga tävlingen. Terrängerna vi fick var inlandsanddyner (halvöken), böljade stäppmark och gles granskog (bergen i Canada).

När vi var färdiga med all orientering passade vi på att semestra lite genom en klassisk roadtrip: Glacier national park, Yellowstone, Salt Lake City, Bryce Canyon, Grand Canyon, Las Vegas, och därefter följde vi kusten upp från Santa Barbera till Seattle. (En nätt sträcka på 500-600 mil, reds anm.)

Lars Soldagg



Hela TMOK-gänget samlat – Diana, Per, Fredrik, Harald och Lars

Sommaren 2006 var Staffan och jag med på en fantastisk resa kallad Tour-O-Swiss, där orientering varvades med turistande på ett mycket trevligt sätt. När vi hörde att det var dags för Tour-O-Swiss i år igen så tvekade vi aldrig. Vi ville åka med igen.

Vi var inte ensamma om att åka med. Resan blev fulltecknad och 250 personer från 18 olika länder åkte med. Första stoppet i år var Appenzell i östra Schweiz. Appenzell är nog mest känt för sin ost "Appenzeller" och den här resan gick också i ostens tecken.

Första orienteringen var inte i Appenzell utan vi bussades till Vaduz i Liechtenstein för ett sprintlopp. Eller sprint, segrartiderna låg i allmänhet en bit över 30 min och t ex D21 hade nästan 6 km. Men banläggningmässigt var det sprintkaraktär på banorna. Resultatmässigt gick det ganska bra för mig, jag hade ett par schweiziskor några sekunder före mig, men övriga Tour-O-Swiss deltagare var ganska långt efter trots att det var hela 14 anmälda i min klass, D60. Som vanligt var det betydligt tuffare konkurrens i herrklassen och Staffan kom en bit ner i resultatlistan.



Fina affärsskyltar i Appenzell

Tyvärr var inte vädret det bästa, de två första dagarna var det mest regn hela tiden, men på söndagen när det

Switzerland at its Best! The real Swiss Cheese O Tour



var dags för sprint i Appenzell såg vi solen för första gången. Den här sprinten hade mer normala banlängder och här gällde det mest att hålla reda på gränderna och kunna läsa de små detaljerna på kartan i farten. Återigen hade jag bara en schweiziska några sekunder före mig.

Jag upptäckte att det var ganska trevligt att vara bäst i Tour-O-Swiss gänget. Efter varje tävling var det en sk "galamiddag" på kvällen och en prisutdelning där priset ofta bestod av schweizisk choklad. Ett par schweiziska fickknivar hann jag också få. Att flera av galamiddagarna var på bergstoppar med fantastisk utsikt gjorde det inte sämre.

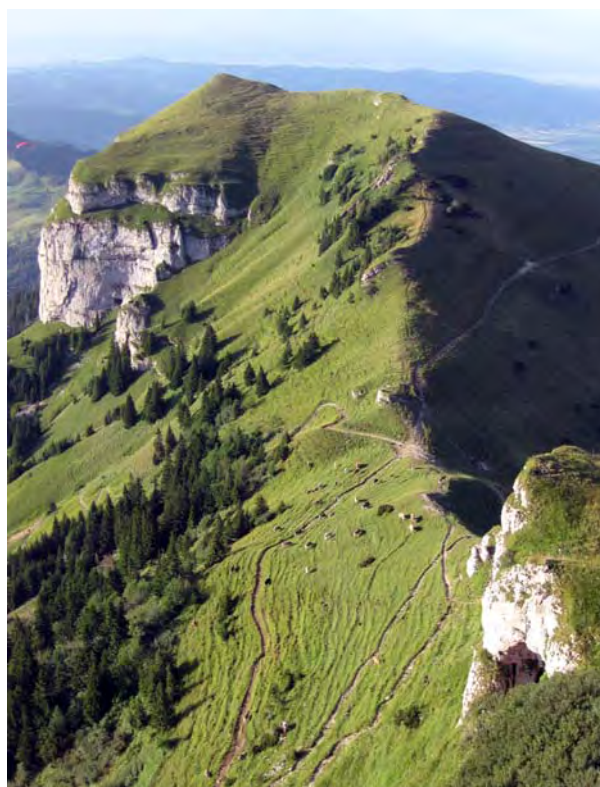
Nästa anhalt på resan var Luzern. Förutom en promenad hann vi inte se så mycket av staden. Vi åkte istället på en utflykt till Emmental där vi fick se på osttillverkning. Riktigt intressant.



Roligt med prisutdelning tyckte Helen

Direkt efter ostutflykten åkte vi med linbana upp till Krienz, nära Lucerne där nästa orienteringstävling hölls. Den här gången var det en vanlig långdistanstävling i kuperad terräng. Staffan fick åka ytterligare en lift upp till sin start, men hade ändå mer stigning på sin bana. Jag gjorde ett par missar på totalt 4-5 min, men hade den här dagen bara en norska före mig.

Nästa dag åkte vi båt, egna tåg och linbana till nästa stopp som var Riederalp i de schweiziska alperna. Vi bodde här på ett helt fantastiskt nybyggt hotell med underbar utsikt. Redan första kvällen där fanns det möjlighet att springa nattorientering. Staffan hakade förstås på och gav sig ut i mörkret.



Fin utsikt från Hoher Kasten

Dagen därpå var inte utsikten något att skryta med, dimman låg kompakt över bergen. Det var dags för en utmanande tävling i alpmiljö, men eftersom det var fria starttider den här dagen så avvaktade vi ett par timmar innan vi tog linbanan upp till starten på över 2.200 m ö h. Ett bra drag trodde vi eftersom sikten blivit betydligt bättre. Men vi hann bara springa 10-15 min innan vädret ändrades och det började regna. Sikten var i och för sig OK hela tiden men det var kallt också och mina händer var som isstoder innan jag kom i mål. Banan var verkligen utmanande, jag hade 170 m stigning på 3.4 km. Dessutom gjorde jag bl a en jättemiss där jag tappade 50 höjdmeter. Jag var övertygad om att alla segerchansen totalt var bortblåsta, men upptäckte när jag kom i mål att alla andra också bommat rejält. Endast en schweiziska var några minuter före mig.



Många emmentalerostar på ca 100 kg

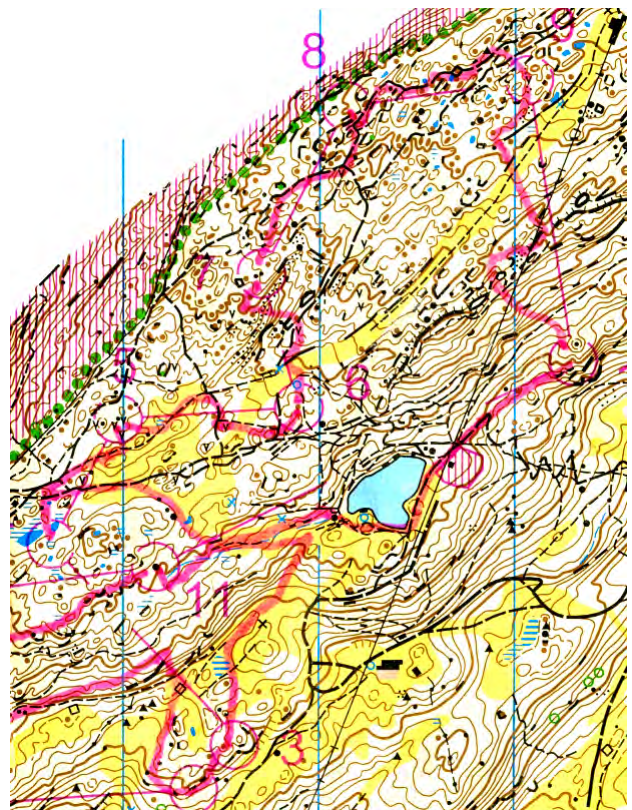
Staffan hade det ännu jobbigare med 290 m stigning och en del passager där det var jobbigt att ta sig fram. Han var ute över två timmar i kylan och regnet, inte så roligt.

Nästa dag fanns det möjlighet att springa en extra sprint uppe på toppen, men eftersom det fortfarande regnade avstod vi från den. Men vi chansade på att vädret skulle bli bättre och startade istället på en heldagsvandring. Vi gick i början längs kanten på Aletschgletscher. Först var det duggregn och dålig sikt, men efterhand klarnade upp och innan vi vek av från glaciären så var det soligt och en fantastisk utsikt. Så vi fick en härlig dag.



Staffan och Helen på racletteafton

Nästa dag var det dags att åka vidare till nästa evenemang, WMOC, dvs World Masters Orienteering Championship eller VM för gamla. Vi har aldrig varit med på det tidigare, men nu när det gick i Schweiz i anslutning till Tour O Swiss tyckte vi det skulle vara kul att testa.

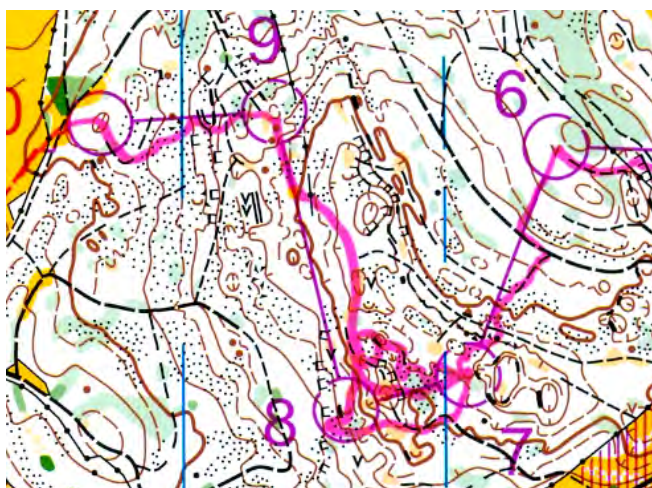


En del av Staffans bana vid Riederalp

Vi kom till centralorten i västra Schweiz, La Chaux-de-Fonds vid lunchtid och redan på kvällen var det dags för första tävlingen. Det var sprintkval och gick inne i staden.

I min klass var det över 250 anmälda, uppdelade på fyra kvalheat. Min målsättning var att ta mig till A-final (alla går till någon final A, B, C eller D) även om jag trodde det kunde bli tufft. Loppet gick ganska bra, jag kunde kanske tagit något mer optimalt vägval, men var ganska nöjd. Men jag blev riktigt chockad när resultaten slutligen kom upp och jag såg att jag hade vunnit mitt kvalheat. Kändes helt överkligt., även om det berodde på att många hade bommat, speciellt vid en passage på banan.

Finalen gick nere i Neuchatel dagen efter och jag startade näst sist i min klass. Början var jobbig, rejält uppför till första kontrollen, vilket inte är min styrka. Orienteringsmässigt gick loppet bra och jag kom på en sjätteplats vilket jag är mycket stolt över. Men visst grämer det mig att jag inte orkade springa snabbare upp till första kontrollen. Dit var jag 40 sekunder efter de snabbaste och jag var bara 16 sek efter bronsplatsen.



Slutet av kvallopp två till långdistansen



Helen mot seger i sprintkvalet på WMOC

Dagen efter sprinten började jag bli rejält förkyld vilket inte var det bästa inför de två kvalloppen till långdistansen. Men jag ville inte avstå start, det skulle innebära att jag fick starta i D-finalen på fredagen och då trodde jag att jag skulle vara frisk.

Jag genomförde alltså de två kvalloppen smått joggande och med målsättningen att undvika missar. Det lyckades jag inte med. Första kvalloppet missade jag ca sex min totalt och under det andra lyckades jag bomma ännu mer. Det andra kvalloppet avslutades i ett terrängområde som är förvånande att de använde för äldre klasser. Det var stenar, sprickor och gropar överallt, ofta täckta med mossa, svårläst, men framförallt svårt att ta sig fram över huvud taget.

Trots mina dåliga lopp var jag totalt 7:a i min kvalgrupp och gick till A-final med god marginal. Tyvärr blev

min förkylning inte bättre, utan när finalen började kände jag att det tog emot i bröstet så fort jag började springa. Jag gick istället runt hela banan, ganska frustrerande för en tävlingsmänniska. Orienteringsmässigt gick det i alla fall bra och trots promenadtempot kom jag till slut på en 28:e plats.

Staffan då, jo han gjorde en onödig bom på sprintkvalet, men för övrigt gjorde han OK lopp om än inte helt prickfria. Han lyckades komma ungefär i mitten hela tiden. Kom till C-final både på sprint och lång (i hans klass var det fem heat hela tiden).

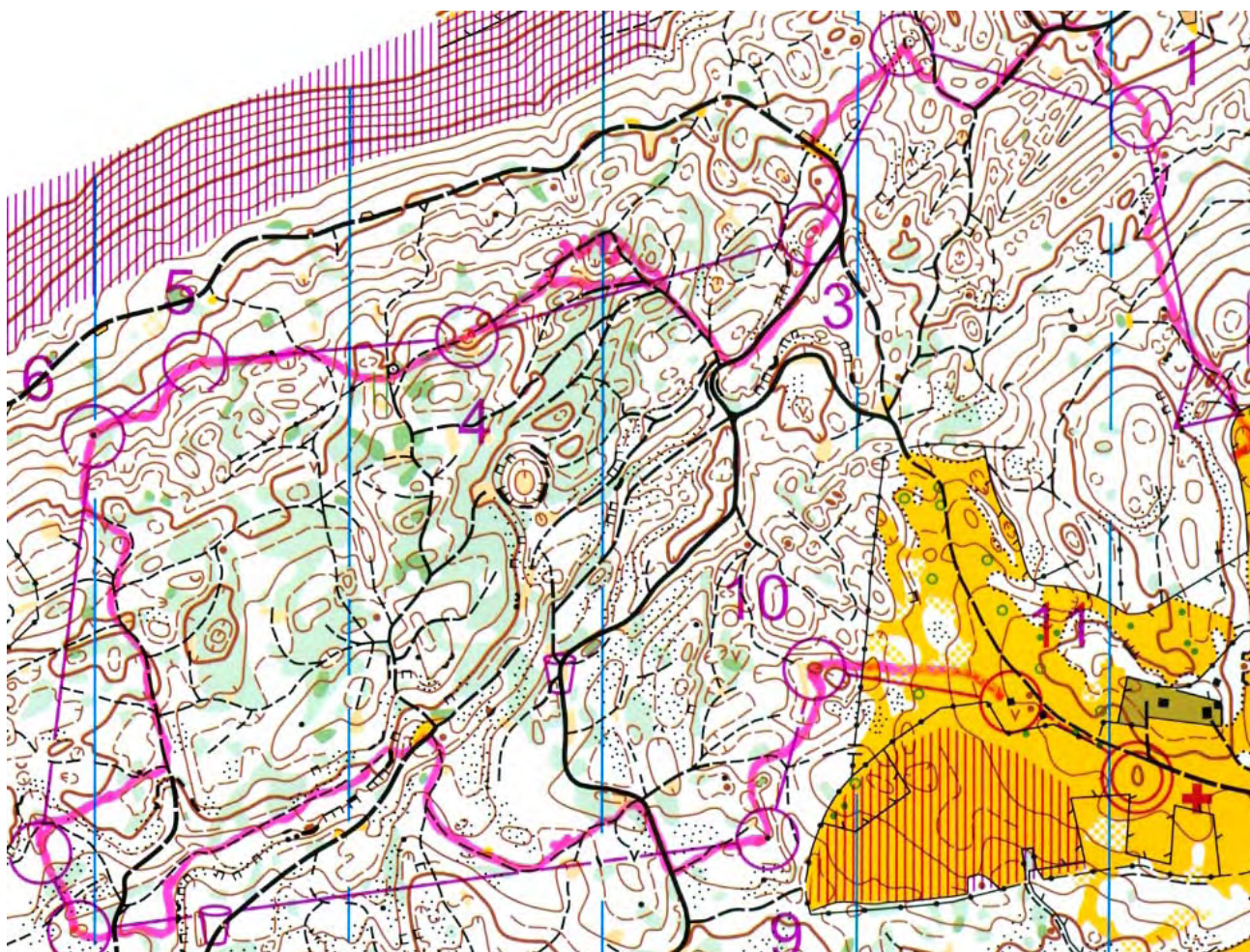
Det var roligt att vara med på WMOC, men det var mer som en vanlig, stor orienteringstävling med över 4000 deltagare. Mesta tiden



Alltid vätska och Farmers efter målgång

gick åt till att ta sig till orienteringarna och vi hann inte så mycket annat. Vi reste den här veckan med Mogensen travel och var en grupp på ca 20 personer. Det var trevligt med några utflykter och gemensamma middagar.

Helen Törnros



Helens finalbana vid WMOC långdistans, det var snabbast att hålla sig till stigar

Croatia Open 2010

Vad funderar man på en kall nyårsdag, en dag när det är för kallt för att åka skidor? Jo precis, på orientering såklart. Spektakulär orientering i utmanade terräng längtade vi efter och gärna sol och bad. Efter lite surfande bestämde vi oss för Croatia Open i närheten av Rijeka i norra Kroatien.



Förra sommaren var ungefär samma gäng och sprang en tredagarstävling i Slovenien. Då bodde vi precis på TC, mitt ute i skogen och nära två timmar till närmast badställe. Dessutom oerhört låg standard på boendet, med utedass och råttor på rummet. Det var mycket trevliga banor, men det blev liksom inte så mycket mer. Med detta i tanken bestämde vi oss för att, när vi letade boende i år, så hade närhet till bad och restauranger och OK standard på boendet högre prioritet än närhet till tävlingen. Till slut hyrde vi ett hus med lägenheter på ön Krk, med bro över till fastlandet och Rijeka. Det var verkligen ett bra val, och det blev mycket mer semesterkänsla att kunna bada i underbart vatten varje



Annica har orienterat i Kroatien

eftermiddag och äta på goda fiskrestauranger. För det känns ju verkligen bra att ligga och slappa på stranden när man varit uppe i bergen och sprungit på morgonen.

Tävlingarna ja. Konceptet för kroatiska femdagars är en relativt lätt start med medeldistans följt av sprint och vilodag, och sedan en medeldistans, en rejäl långdistans och en avslutande "medellång".

Första dagen var det inte start förrän klockan tre och solen verkligen gasade. Och ja, vår helsvarta dräkt gör sig inte kanonbra i värmen. Men det är ju bra att man har något att skylla på om kilometertiderna blir långa. För er som sprungit i karstterräng, som kalkstensterräng på Balkan kallas, vet att km-tid över 20 min/km inte är så långt borta. Segraren i H21 Elit gick inte under 10 min/km varje dag. D21-banan första dagen var 2,9 km och segraren hade 49 minuter.

Mitt gäng bestod av många gulblå Skogslöpare från Själevad och så lite hangarounds från olika delar av Norden. Jag var ensam från TMOK. Döm om min förvåning när jag på TC första dagen skådade en annan TMOK-tröja. Min första tanke var att det var Petar Delic som sprang med oss under 2004, men när jag kom närmare såg jag att det var Anders

Boström som tillsammans med Emma Englid bestämt sig för att avsluta sin Balkanresa med etapp ett och två på Croatia Open. Kroaten Petar syns för övrigt inte till.

Apropå klubbtröjor, så sa flera i vårt gäng att de sett en okänd rödhårig löpare springande i en gammal skogslöpartröja första dagen i skogen. Sen fick vi alla hålla ögonen öppna för att hitta honom igen. Och det gjorde vi. Det visade sig vara en rumän som fått tröjan av en bulgar när han hjälpte till att rita en karta. Bulgaren hade i sin tur fått den av en schweizisk kartritare och schweizaren skulle tydligen fått tag på den i Sverige. Lite lustigt är det när en svettig tröja från en nordsvensk klubb är hårdvaluta i Sydeuropa.



Sprintorientering på "badstranden"

Banorna var som vanligt i karsterräng kontrollrika i detaljerad terräng. Som upplagt för misstag! I slutet på banan några riktigt kluriga små gropar i grönområde. Det är kanske inte det som är det roligaste i orientering, men det sållade helt klart agnarna från vetet (och ja, undertecknad letade 20 minuter efter den nästa sista kontrollen, men den värsta i vårt gäng hade 40 min

på samma sträcka). Kanske är det för att man slappnar av, sista orienteringskontrollen, och speakern hörs tydligt. Suck! Där rök mitt nyårslöfte att aldrig få stryk av lillasyster all världens väg.

Speakern ja, han gillade sin DJ-roll. Dagarna i ända dunkade ofta rätt bra musik på hög volym varvat med mindre bra (i min smak) balkandisko och orienteringslåtar som väl räknas i kategorin hellre än bra.

Dag två stod sprint på programmet. Plats för drabbning var Opatija, en klassisk badort, som vid förra sekelskiftet hade ett lika populärt casino med tillhörande dekadens som Monte Carlo. Det var hit adeln från Österrike-Ungern åkte när det begav sig, och den lilla staden är full av överdådiga hus och vackra parker i olika nivåer. Perfekt för en riktigt rolig sprint med andra ord. Det var helt klart en av de bästa sprintbanorna jag sprungit och att start och mål var på en mycket trevlig strand gjorde ju inte det hela sämre. Det första vi såg när vi kom var en kontroll ute i vattnet, men det visade sig att den bara var "prydnad".

Tredje dagen var den klart varmaste, så det var kanske tur att det var vilodag då. Nästan 40 grader och i den lilla grytan i den havsviken vi spenderade dagen stekte det verkligen. Tur att kroaterna har härmat italienarna och gör fantastisk god glass!

De tre återstående etapperna skulle alla ha samma TC högt uppe i bergen i nationalparken Risnjak, vilket betyder lodjursparken. Vägen upp till TC var lång och slingrande. Väl uppe öppnade sig en fin lägda i en dalgång. Ett fantastiskt fint hus i tre

våningar var den enda bebyggelsen. Det såg rätt avvikande ut från övriga hus på vägen upp. "Mysteriet" med det fina huset fick sin förklaring när speakern berättade att detta var Titos gamla jaktstuga.



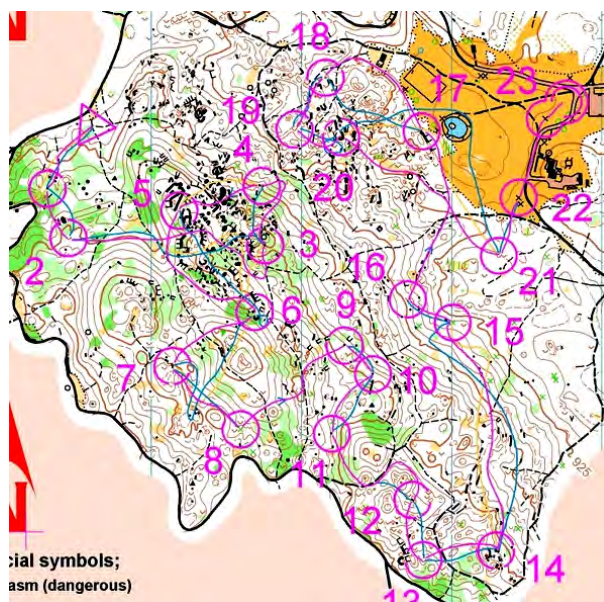
TC vid Titos jaktstuga

Speakern berättade även att det var inte bara för den fina utsikten som Tito hade sin stuga här. Här fanns förutom mycket lodjur Balkans största björnar. Sedan tystnade han när han kom på att det inte var så lämpligt att "skryta" om de stora djuren innan start, så innan musiken gick på igen lade han till att givetvis sov björnarna under tävlingen. Haha. I juli? Faktiskt var det så att den H12-killen som kom först i mål hade sett en björnunge på väg mot näst sista kontrollen. Även denna dag stod det medeldistans på programmet. 2,6 km låter ju extremt kort, men det var alldeles lagom i de branta detaljrika sluttningarna.

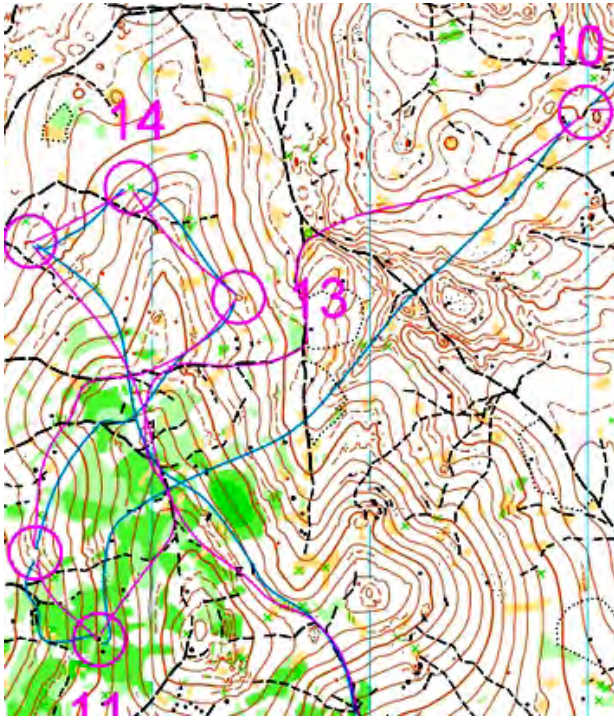
Näst sista dagen stod långdistans på programmet. Eftermiddagen och kvällen innan var det ganska tyst i gruppen, tror alla tänkte samma tanke, hur ska man klara 7,6 km i samma terräng om man höll på över timmen för 2,6 km?? Och i den värmen. Men här hade vi en sån tur, att

den enda dagen den här sommaren med moln i Kroatien var denna dag, så det var nästan behagligt löparväder.

De hade så klart hittat ett lite snällare parti än dagen innan och det var lite glesare mellan kontrollerna. Efter att ha missat tvåan onödigt mycket tog jag mig samman och gjorde nog årets bästa lopp, det kändes riktigt bra och jag upplevde att farten bara blev högre och högre varefter kilometrarna och kontrollerna betades av. Efter två tredjedelar av banan var det en riktigt lång sträcka hemåt med en lurig kontrollpunkt, en liten ynklig sten mitt i ett grönområde utan andra detaljer. Det var en rätt intressant sträcka, där den kortaste vägen innebar rätt långt från en sista säkra. Jag valde för en gångs skull det längre vägvalet upp på en topp för att kunna ta kompasskurs från den tydliga koniska toppen. Och det visade sig vara rätt beslut. Jag tog in 20 minuter på min förhand värsta konkurrent och var nu "bara" 10 minuter efter henne. Det är i de nedre regionerna av resultatlistorna som de blodigaste dusterna utspelar sig.



H21-banan på medeldistansen etapp 3



Annica valde rätt vägval via toppen till kontroll 11 (ej Annicas inritning)

På kvällen kunde jag så klart inte låta bli att köra lite operation psykning för att tala om hur mycket man kunde missa på de 26 kontroller som väntade den sista etappen (det stod i PM hur många kontroller man hade varje dag). Men det var inte bara henne jag psykade, jag fick nog en lite dos av min egen medicin själv med, haha.

På den sista etappen, även den vid Titos stuga, hade de hittat ett mer flackt område med mängder av diffusa höjder och gropar. Riktigt rolig orientering. Men jag kände redan till ettan (eller när jag inte hittade den direkt) att kroppen var betydligt piggare än skallen. Hade inte orkat

ladda om mentalt efter urladdningen dagen innan och övriga etapper. På 26 kontroller hinner det bli en hel del krokas när man har en sån dag. Var väldigt nöjd jag äntligen nådde målet. Det var inte jaktstart på denna tävling, utan vanlig minutstart även sista dagen.

Jag kände mig så besviken att jag inte lyckats hålla ihop sista dagen, annars hade det känts som att det gick bättre och bättre varje dag. Och min konkurrent kom i mål på en tid som borde vara typ 10 minuter bättre än min. Hon såg helt färdig ut, och vägrade röra sig ur fläcken efter arrangörernas vattenkontroll. Jag försökte trösta med att hon krossat mig, om det är något att vara nöjd med. Men då kom det fram att hon hade haft det ännu tuffare och endast hittat 12 av det 26 kontrollerna. Gissa om jag var nöjd!

Hur gick det för den så kallade eliten då? Jo, Jan Troeng, som var chaufför i vår bil under veckan gick och vann hela tävlingen, helt enligt instruktioner från baksätet.

Totalt var det ca 600 löpare från 30 (!) länder med på tävlingarna. Jag tyckte att det var jättefina arrangemang, bra banor, fin terräng, en härlig semesterupplevelse. De ska ordna motsvarande tävlingsvecka även nästa år, och jag kan varmt (både bokstavligt och bildligt) rekommendera att åka dit!

Annica S

O-Ringen 2010 Resultatlista Tumba-Mälarhöjden OK

Klass	PI	Namn	Totalt			Etapp 1			Etapp 2			Etapp 3			Etapp 4			Etapp 5				
			Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+
D18 E		Hanna Käll	Ej god		53	57:25	17:59	94	49:37	20:30	25	70:35	14:21	82	64:26	20:13		Ej god				
D16	65	Emma Käll	251:57	80:47	44	43:18	11:22	82	36:42	12:13	66	70:10	25:17	112	51:34	23:05	51	50:13				11:47
D16		Lovisa Käll	Ej god		92	52:42	20:46	52	32:32	8:03		Ej god		52	39:26	10:57		Ej god				
D16		Ellen Åström Wessel	Ej st			Ej god		155	70:16	45:47		Ej st			Ej god			Ej st				
H18 L		Mikael Mellberg	Ej god			Ej st		22	30:19	3:46		Ej god		128	65:35	22:10	107	70:05				21:16
D20 L		Ronja Hill	Ej god		14	55:31	11:27		Ej god		36	91:19	31:00	15	54:27	12:50		Ej god				
H20 L	64	Anders Karlsson	473:55	160:22	83	135:56	70:14	68	48:48	16:50	75	112:22	39:48	54	87:55	29:55	58	88:54				28:04
H21	11	Daniel Lind	289:19	32:22	5	56:57	3:43	33	42:34	8:13	36	74:51	14:41	10	52:35	3:38	27	62:22				9:14
H35		Björn Nilsson	Ej god		23	65:29	16:35	44	45:24	15:40		Ej god		45	51:51	16:03	47	65:20				19:01
H35 M		Mattias Borg	Ej st		25	82:39	26:13	28	51:35	17:12	13	77:42	21:21		Ej st			Ej st				
H40	13	Ulrik Englund	207:19	14:39	8	46:30	3:07	3	27:52	2:02	25	51:12	8:37	44	43:11	7:43	7	38:34				3:09
H45	125	Thomas Eriksson	313:52	131:28	93	55:51	18:07	132	47:28	21:36	154	81:38	37:10	171	61:23	27:35	159	67:32				29:34
H45		Mats Käll	Ej god		30	48:20	10:36	68	38:12	12:20		Ej st		82	65:24	20:56	165	59:22				
H45		Tomas Holmberg	Ej st			Ej st		196	96:33	52:05	213	75:58	42:10		Ej st			Ej st				
D50		Jette Axelsson	Ej st		85	96:01	61:52		Ej god		84	97:57	60:21		Ej god			Ej st				
H50		Conny Axelsson	Ej god		89	59:16	19:35	145	68:34	42:14	89	69:07	27:08	68	45:01	13:12		Ej god				
D55 M	36	Kerstin Skoog	361:11	149:05	37	66:15	31:14	33	56:44	21:39	43	94:11	53:17	47	84:50	41:55	38	59:11				24:12
H60	105	Bo Skoog	353:40	160:07	146	96:00	56:44	93	52:21	21:02	95	75:35	30:27	126	64:41	30:35	106	65:03				25:59
H60		Per Ånmark	Ej god		144	91:30	52:14	128	67:19	36:00	142	101:18	56:10		Ej god		140	100:26				61:22
H60		Olle Laurell	Ej st		140	86:07	46:51	140	77:12	45:53	148	127:01	81:53		Ej st			Ej st				
D21 E	29	Karin Skogholm	256:59	51:16	30	70:26	13:24	32	44:48	9:15	61	18:32	5:04	45	48:42	11:00	37	74:31				16:09
U3	11	Johan Giberger	169:41	59:31	15	46:05	20:02	11	31:27	10:08	33	34:27	15:54	12	31:36	11:02	14	26:06				7:46
O4		Mario Matanovic									24	38:35	10:31									
O5		Maria Mikaelsson									30	52:35	14:41	24	41:09	9:33	51	43:59				15:31
O5		Lena Ljungberg									17	49:36	11:42									
O5		Jan-Olav Bengtsson									31	52:47	14:53									
O5		Per Ruthström			49	55:24	20:47				62	60:03	22:09									
O5		Bengt Johansson									77	64:19	26:25									
O6		Stefan Ljungberg						11	57:14	11:28	9	55:14	7:55									

Medel- och stafett-SM 2010 - eller tur att flyget var försenat...

Årets SM-tävlingar i medeldistans och stafett avgjordes i Umeå och för att slippa lång jobbig bilkörning tänkte vi denna gång anlita flyget.

För att göra det lite mer spännande började jag avresedagen med att glömma mobiltelefonen hemma. Jag insåg det och åkte från jobbet i tid, för att hinna hem och hämta mobilen, innan jag plockade upp Hanna i Rönninge kl 14:30 som bestämt. Halvägs hem inser jag att jag glömt papperen med vårt flygbokningsnummer på jobbet, bara att vända och åka tillbaka och hämta. Väl tillbaka i Rönninge (utan att ha hunnit hämta mobilen) stod jag och väntade några minuter innan tåget som Hanna borde komma med rullade in.

Men ingen Hanna kliver av... har hon missat tåget och är kvar i Tullinge? Utan telefon blir man nuförtiden rätt handikappad. Enda lösningen var att åka hem och hämta mobilen. Tre missade samtal och ett SMS från Hanna: glömt lakan, gått hem i regnet för att hämta, sprungit, missat tåget precis, nästa tåg lite sent men nu i Rönninge.



Samlingsplats vid Umeå energicentrum



Karin var nog inte så här glad på väg till Arlanda

Ja ha, jag i Tullinge, Hanna i Rönninge. Tillbaka till Rönninge plocka upp Hanna, nu är vi ca 35 min sena i den redan tigha tidsplanen.

Flyget går 16:25 vi måste checka in bagaget senast 30 min innan alltså 15:55. Klockan är 15:05, vi ska hämta Micke i Skärholmen, åka till Arlanda, parkera på långtids-P och ta oss med buss till terminalen på 45 min. Hmm, det kommer bli svårt!

Jag tutar på Micke för att han ska snabba sig in i bilen när vi anländer till Skärholmen där han står och snackar i mobilen, han släntrar lugnt fram till bilen och säger "det är

lugnt, planet är försenat". Är det sant? Helt säkert? Enligt hans kontakt på Arlanda så har vi en timme extra på oss! Puh, då är bara frågan hur länge extra de håller öppet i incheckningen.

Diana på plats på Arlanda hintar personalen i incheckningen om att det snart kommer tre försenade resenärer och det verkar gå bra att checka in ännu ett tag. Vi anländer tillslut till Arlanda på flygets ordinarie avgångstid 16:25 men planet är nu över 2 timmar försenat så vi kan äntligen pusta ut. Efter middag på MAX inne på terminalen kommer vi så tillslut iväg!

Väl i Umeå hittar vi hyrbilen och åker ut till campingen där vi ska bo. Tur-samt nog finns ett telefonnummer att ringa för sent ankommande gäster, då vi missat att ta kontakt med dem före stängningsdags kl 17.



Många ryggsäckar från samlingsplatsen

Första tävlingsdagen får vi sovmorgon och ger oss sedan iväg till arenan och samlingsplatsen. Micke

och Hanna startar först så jag och Diana får hänga en stund på Umeås energicentrum där samlingsplatsen är belägen. Det är ganska kallt och man undrar nästan om man ska behöva superunderställ.

Terrängen är fin, men mer bröt på marken än jag förväntat mig. Tycker att det på kartan ser ut som om terrängen ska passa mig men jag gör ändå ett antal bommar. Lite sämre sikt än förväntat gör det också lite svårare. Resultatet blir tyvärr ingen A-finalplats för någon av oss fyra, Hanna är närmast som 14:e i sitt heat. Efter pyttipannafältlunchen beger vi oss tillbaka till campingen och efter lite matteläxor, slappande och snackande blir det middag.

Nästa dag blir det supertidigt eftersom vi alla gått till B- eller C-final och således startar mellan 8:30 och 9:15. Gäsp, ska man kunna tävla så här tidigt? Ännu kallare nu men solen kommer fram och dagen blir riktigt fin. Terrängen denna dag skiljde sig markant från kvalet, mer småskuren detaljerad norrlandsslutning och mer kuperat. Men fint och svårt! Jag bommar även denna dag (vad f-n...!) och blir 17:e i B-finalen. Hanna blir 9:a i sin B-final, Micke slutar 10:e i C-final och Diana 16:e i C-final.

Efter våra lopp blir det att njuta av solen på TC och kolla in alla finalisterna som varvar och går i mål en efter en.

Så återstod endast stafetten, TMOK ställde upp med ett D21-lag med Diana, Hanna och mig. Diana som börjat känna sig krasslig på morgonen startade ändå och hade det tungt i den kuperade terrängen. Vid

varvningen tänkte hon inte helt klart och började springa den sista slingan åt fel håll utan att passera startpunkten, hon insåg sitt misstag efter några hundra meter och fick vända.



Diana har matpaus

Hanna gick ut på andrasträckan en bra bit efter täten men lyckades

plocka några placeringar. Så var det min tur, jag gjorde även denna dag någon bom men det gick klart bättre än dagarna innan. Blev ikappsprungen av Ärlas Emma Andersson efter min bom och vi hade sällskap någon kontroll innan det blev gafflat igen. Såg henne bakom mig igen innan varvningen och gjorde allt för att hon inte skulle få kontakt. Ut på sista korta slingan, sprang om en Umeälöpare vid startpunkten. Lätt uppför till ettan, de får inte komma ikapp! Rusar mot tvåan och trean och ser ingen bakom mig. Sen är det tillbaka mot målet igen och jag behöver inte kämpa i nån målsprint tack och lov!

Vi slutar på en 44:e plats, klart sämre än de senast årens resultat men med lite sjukdomar och halvdan träning i bagaget var vi inte bättre än så denna dag.

Flygresan hem var inte bokad förrän kl 18:30 så vi hade gott om tid att ta oss till flygplatsen som omväxling. Lite oinspirerat strövande i ett söndagsstängt Umeå samt en pizza hann vi t o m med!

Karin Skogholm



Starten går på damstafetten på SM

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

Resultat VM i OL-skytte

Nymindegab, Denmark 16-19 sep

Sprint 17/9

M21		Tid	Efter	Tillägg
1	Johan Eklöv, SWE	22:38		(0-2-0)
14	Anders Boström, SWE	28:16	05:38	(1-3-0)
24	Andreas Davidsson, SWE	30:11	07:33	(3-4-0)

M50

1	Jess Nørgaard Rasmussen DEN	25:58		(1-2-0)
5	Conny Axelsson, SWE	33:00	07:02	(4-5-0)

W21

1	Emma Andersson SWE	23:23		(1-2-0)
8	Diana Soldagg SWE	27:33	04:10	(0-4-0)

M20

1	Kalev Ermits EST	21:46		(0-3-0)
	DOSQ Patrik Axelsson SWE	25:55	DSQ Missed 209	

Classic 18/9

M21		Tid	Löptid	Tillägg
1	Robbin Kantarp SWE	1:55:42	1:33:42	22:00 (6-4-4-0)
2	Johan Eklöv SWE	1:57:22	1:39:22	18:00 (4-4-3-0)
9	Andreas Davidsson SWE	2:09:59	1:51:59	18:00 (8-3-2-0)
15	Anders Boström SWE	2:20:57	1:59:57	21:00 (7-1-6-0)

M20

1	Mikkel Sørensen DEN	2:22:15	1:40:15	42:00 (16-5-8-0)
7	Patrik Axelsson SWE	2:45:52	2:00:52	45:00 (19-5-8-0)

M50

1	Jess Nørgaard Rasmussen DEN	2:38:54	1:52:54	46:00 (14-9-7-0)
4	Conny Axelsson SWE	2:55:18	2:10:18	45:00 (21-4-8-0)

W21

1	Emelie Eklöv SWE	2:02:42	1:35:42	27:00 (9-3-6-0)
17	Diana Soldagg SWE	2:43:13	2:01:13	42:00 (20-5-6-0)

Stafett 19/9

M20	Sträcktid	Efter	Totaltid	Efter	Tillägg
1 SWE National Team 1	1:40:44				
1 Johan Sandström	53:23	02:51	53:23	02:51	(1-2-0)
2 Fredrik Carlsson	47:21	00:00	1:40:44	00:00	(3-1-0)
3 SWE National Team 2	1:48:31				
1 Patrik Axelsson	58:49	08:17	58:49	08:17	(3-1-0)
2 Rasmus Palmqvist-Aslaksen	49:42	02:21	1:48:31	07:47	(1-4-0)

M21

1 SWE National Team 1	2:28:11				
1 Johan Eklöv	49:49	00:24	49:49	00:00	(0-0-0)
2 Björn Wistrand	51:09	01:44	1:40:58	00:18	(0-1-0)
3 Robbin Kantarp	47:13	00:00	2:28:11	00:00	(0-0-0)
6 SWE National Team 3	2:42:51				
1 Anders Boström	52:29	03:04	52:29	02:40	(0-0-0)
2 Andreas Davidsson	55:50	06:25	1:48:19	07:39	(0-0-0)
3 Martin Ahlqvist	54:32	07:19	2:42:51	14:40	(0-1-0)

M50

1 DEN team 1	1:32:35				
1 Varny Vestergaard	44:32	00:00	44:32	00:00	(0-2-0)
2 Jess Nørgaard Rasmussen	48:03	00:00	1:32:35	00:00	(0-2--20)
2 SWE National Team 1	1:36:33				
1 Conny Axelsson	47:56	03:24	47:56	03:24	(3-2-0)
2 Roland Hellberg	48:37	00:34	1:36:33	03:58	(0-1-0)

W21

1 SWE National Team 2	1:44:04				
1 Maria Andersson	53:16	02:32	53:16	02:32	(0-3-0)
2 Emelie Eklöf	50:48	08:23	1:44:04	00:00	(0-1-0)
5 SWE National Team 4	1:52:53				
1 Ellinor Fransson	54:01	03:17	54:01	03:17	(0-0-0)
2 Diana Soldagg	58:52	16:27	1:52:53	08:49	(0-0-0)

Tyvärr har vi inte hunnit få in något reportage om OL-skytteVM till det här numret av TriangelTajm. Istället har ni något att se fram emot i nästa nummer.

TMOK ung



Tumba-Mälardalen OK

Nu är höstsäsongen i full gång, och det finns hur mycket orientering som helst att vara med på för de som vill. Och det är det ju en del som vill. Under hösten har vi redan hunnit med två stafetter, en ungdomsserietävling, fem UP-tävlingar och en hel del träningar såklart.

Men innan dess var det sommar och då var det många som var iväg på läger och tävlingar på alla möjliga håll. På augustilägren hade vi i år fyra st HD12 (Ellinor, Emma P, Hanna P och Ruben) och två st HD14 (May och Sonja). Det måste vara rekord på bra många år. O-Ringen var det en del som sprang och säkert en del andra tävlingar också.

USM gick i år av stapeln långt norrut, i Ångermanland närmare bestämt. Där representerades vi av tre tjejer, Lovisa Käll, Emma Käll och Matilda Jonasson. Bästa resultatet stod Emma för med en 43:e plats på långdistansen.

I ungdomsserien har vi efter regionfinalen halkat ner till 11:e plats. (Vi låg nia efter kretstävlingarna.) Vi hade tyvärr många återbud till tävlingen, och mönstrade bara 25 ungdomar till start, mot 45 i andra kretstävlingen. I totalen ligger vi dock bara 100p efter Sundbyberg på åtråvärda 10:e-platsen, så det hoppas jag vi kan ta in på finalen!

Årets sista stora begivenhet är Daladubbeln. 21 ungdomar är anmälda från TMOK, och ganska många föräldrar åker med, så vi räknar med att fylla två minibussar.

Elsa Törnros



Hanna Åberg, Sara Olberius Sarmiala och Linnea Berglund var alla med på DM-stafetten



MIK Ungdom



Tur med vädret, eller är det så att solen alltid skiner på måndagar. Nu har vi hållit på med ungdomsverksamhet hela våren och snart en hel höst och vi har inte haft regn en enda gång. Det har varit lite grått och ibland mycket mygg, men humöret har alltid varit på topp.

Det har varit ca 15 ungdomar i åldern 8 till 14 år på varje träning och vi har tränat i de närliggande skogarna runt Sätra och Segeltorp. Vi brukar ha banor från grön till gul/orange nivå.

På den första träningen i augusti höjdes svårighetsgraden rejält för vissa. Det blev en del letande både efter kontroller och barn, men alla kom lyckligt tillbaka. Efter det har alla lyckats hitta tillbaka för egen maskin. Det är jätteroligt att se hur alla ungdomar utvecklas och hur bra de klarar sig då vi åker på tävlingar i okänd och annorlunda terräng mot vad vi är vana vid. Det har varit bra placeringar både i ungdomsserie och DM.

Det börjar nu mörkna snabbt om kvällarna men vi håller på fram till mitten av oktober med måndags-träningar. De sista träningarna kommer det att bli nattorientering med pannlampa.



Isak, Alva och Malva var med på DM



Viktor och Rickard har varit flitiga

Under resten av hösten och vintern kan de som vill delta i löpträning på tisdagar från Vårbergskolan och på torsdagar från Harbostugan. På www.tmok.nu kommer det att finnas detaljerad information.

Inför våren tror jag att vi skulle behöva lite fler ledare med orienteringserfarenhet. Så om någon av er, unga som gamla orienterare, har lust att hjälpa till med banläggning, instruering eller skuggning på måndagar och kanske vid något läger och tävling får ni gärna skriva en rad till mig på jerker.aberg@telia.com.

*Ungdomsledarna MIK genom
Jerker Åberg*

Tumba Ungdom



Hösten är en härlig årstid med mycket **orientering**. Träningarna har kört på som tidigare med de yngre på torsdagar och de äldre på måndagar och torsdagar. Dessutom alla tävlingar och stafetter.



Lotta, som vanligt med papper i handen.

De yngre har bl a tränat på kontrollbeskrivningarna och lärt sig om höjdkurvor, även med inslag av teori. De äldre har tränat mycket med kompassen, gena, snedda och vägval.

Nu när det blir mörkare blir det svårt med teknikträningar på kvällarna. Men vi kommer att fortsätta med löpträning på torsdagar från Harbro. Träningen vänder sig från vit grupp och uppåt, dessutom är föräldrar alltid välkomna. Glöm inte att ta med ombyte och en peng till soppan. Den 9 december bjuder vi även de andra i klubben på **luciatåg**. Nytt schema startar efter årsskiftet.

Den 16 september gick **Harbrofajten** av stapeln för 15:e gången. En populär tävling där femteklassare tävlar klassvis mot varandra. I år ställde 20 klasser upp, runt 500 barn. Ett otroligt arrangemang som Lennart Hyllengren arrangerar ihop med sin "stab". De hade tillslut vädergudarna med sig och allt gick jättebra. Tack Lennart och alla andra! Vinnare var klass 5B i Rönninge skola.

Lotta Östervall



Lär känna våra ryggar, för vi kommer att ligga före er

Melkers Minne 2010

Det är alltid roligt att se den kämpaglöd som finns hos ungdomarna när dom tävlar. Melkers Minne i år var ingen skillnad.

Lotta

Inskolning (20)

1 IFK Lidingös Skid o OK	37:48
10 Tumba-Mälardalens OK 2	45:49
Jack Wrethed	10:18
Emil Nygren	14:48
Ebba Adebrant	20:43
17 Tumba-Mälardalens OK 1	1:02:14
Linnéa Berglund	12:11
Sara Olberius-Sarmiala	16:04
Hannah Lindgren	33:59

D16 (20)

1 Tullinge SK 2	1:30:22
5 Tumba-Mälardalens OK 1	1:33:41
Emma Käll	30:03
Sonja Mellberg	30:40
Lovisa Käll	32:58
Tumba-Mälardalens OK 2	ej fullf.
May Hylander	42:18
Lovisa Brandt	1:00:52
Ellen Åström Wessel	ej start

D12 (11)

1 Täby OK	56:35
5 Tumba-Mälardalens OK 1	1:11:56
Ellinor Östervall	19:35
Evely Nord	26:10
Hanna Persson	26:11

H12 (21)

1 Tullinge SK 2	49:36
Tumba-Mälardalens OK 1	Felst.
Erik Åberg	Felst
Alexander Käll	24:04
Ruben Hylander	22:52



Sonja och Emma har tillsammans med Lovisa sprungit bra både på Melkers och DM

Luciatåg i Harbro

Den 9 december kl. 19.30 blir det luciatåg med TMOK:s ungdomar.

Vill du vara med?

Vi tränar i Harbro den 2 december kl. 18-19.30 och den 5 december kl. 16-17.30.

Anmäl dig till Monika Nygren monika@monikanygren.com



HD12-läger vid Domarudden



Vi kom dit strax före 15 på onsdagen. Vi fick veta vilka stugor vi skulle sova i och la in våra saker i stugan. Jag, Emma och Ellinor sov i samma stuga som Sissel från Ravinen. En i varje rum var rumschef, jag var det i vårt rum. Jag slapp städa (gjorde det ändå), men om någon av oss kom försent till t.ex. maten så fick jag skulden, som tur var hände det aldrig.

Sen var det träning. Vi blev indelade i grupper med en "uppföljare" till varje grupp. Vi gick igenom banan och sen var det uppvärmning. Banan var ca 2 km, och det blev svårare och svårare för varje kontroll. Det gick ganska bra för mig.

Senare på kvällen var det "Garrys roliga lekar". Då var vi i andra grupper, jag var i "dansbandet". Garry (lägerledare) läste en berättelse och under tiden skulle vi rita alla karttecknen som han läste. Det var roligt!

Klockan 22.00 var det nattorientering. Det var två jättekorta banor som inte var så svåra. Jag och Emma Hagroth från Täby var de enda tjejerna som sprang båda banorna. Efteråt fick vi saft och mackor. Sen gick vi och badade i mörkret. Det var jättekul!

På torsdagen var det två träningar, "kontrollplock" och "långsträckor". På kontrollplocket var det ca 15 kontroller på ca 2 km, och på långsträckorna var det 4 kontroller på ca 3,5 km. Det var jobbigt att springa i



värmen, men som tur var så var det vattenkontroll vid andra kontrollen.

På eftermiddagen var det några killar som la grodor och gräshoppor i några tjejers sängar. Som tur var inte i våra som de först tänkt. Tjejerna blev väldigt arga på dem.

På kvällen var det "beach-party" på stranden. Då skulle vi i de olika grupperna sjunga en låt eller göra en teater. Vi gjorde om texten till "Margareta", så här blev det:

"Vi vill vara på Domarudden,
springa orientering i skogen.
Sedan ta ett dopp i Drängsjön
och sedan springa ett pass till.
Vi vill vara på Domarudden,
leka Garrys roliga lekar,
jätteroliga lekar.
Världens bästa ledare...
Garry! Anette! Garry! Anette!
Gaaaaaaaarry!"

Anette var vår lekledare. Vi gjorde om melodin lite också. Sen grillade vi korv och marshmallows, det var gott!

På fredagen var det träning och sen skulle vi städa stugan. På eftermiddagen var det final på "Garrys roliga lekar". Det var jaktstart och de som fått ihop mest poäng var vi, så vi startade först. Man fick ledtrådar och sen skulle man springa dit man trodde det var. Jag skulle till stranden. På sista sträckan bommade alla. 13-14-åringarna hade haft stämpeln ute på flytbryggan, så alla hoppade i vattnet och trodde de skulle dit, men stämpeln satt längst ute på bryggan. Vi kom först i mål och vann!



Hanna – här vid ungdoms-KM

Sen gick vi igenom alla namn och fick tröjor. De var orange med grön text.

Vi badade i sjön minst två gånger om dagen och hade jätteroligt! Det bästa med lägret var nog att få så många nya kompisar.

Hanna Person

USM 2010



USM var en väldigt rolig tävling då alla vi stockholmsungdomar 15-16 åkte upp till Örnsköldsvik och tävlade där. Natten till fredagen bodde vi på något konstigt vandrarhem med grymt hårda sängar, eftersom vi inte fick vistas i skolan, vi skulle sova i resten av tiden, då sprinten gick där.

På fredagen var det i alla fall sprint. Jag har själv knappt sprungit det någon gång, så jag tyckte det skulle bli ganska kul. Vädret var inte direkt strålande. Det regnade och regnade. Banan var i alla fall helt okej. Jag har sprungit roligare sprint, men det var ju riktigt backigt som utlovat. Det allra roligaste sen var prisutdelning och sedan invigning. På prisutdelningen fanns det (självklart!) stockholmare på pallen. På invigningen gick vi runt där med våra grymt snygga stockholmströjor och sjöng en massa glatt.

Dagen efter var det individuell långdistans och efter en god natts sömn var jag ganska taggad inför tävlingen. Tyvärr så startade jag som allra sista tjej, så det var ganska tomt i skogen vid det laget. Banan var nästan 5 km lång och jag tyckte hela banan kändes ganska klurig. Skogen nästan helt tom på folk och de enda som jag träffade

var de gubbar som stod och bevakade vattenkontrollerna. Jag bommade någon enstaka kontroll i början, men efter en jättebom på sjunde kontrollen bommade jag resten också. Så den dagen var det inte lika kul.

Väl i mål var vattnet i duschen slut, så när vi kom tillbaks till skolan, där vi bodde, fick jag gå upp till en idrottsplats där det fanns några trevliga omklädningsrum med varmvattendusch.

På eftermiddagen och kvällen fick vi veta stafettlagen och leka lite lekar. Det var också prisutdelning och vi stockholmare var nog högljuddast av alla när några stockholmare stod på pallen. Alla killar fick också helt förtjusande kransar som tjejerna gjort till dem, även om vissa var lite motvilliga att ha på sig dem. På kvällen var det också disco, men jag var kanske bara där någon timme. Istället så snackade jag lite med några som sov i samma klassrum, och sedan la vi oss i tid som duktiga orienterare ska göra ☺.



Stockholmsungdomar vid invigningen

På söndagen var det stafett. Det var väldigt kul för direkt efter starten med H15 så skulle vi D15 dansa till Stockholmslåten, men vi var så få så D16 fick hjälpa till. Vi gick där, röd- och vitmålade med snygga tröjor och dansade där vi sedan om någon timme skulle få springa i mål. Det var väldigt kul, hehe.

Sedan var det dags att springa. H15 skulle växla till D15. Killen som skulle växla till mig kom kanske en kvart efter täten och då var det bara att ge järnet. Banan den dagen var inte alls lika svår eller lång som dagen innan. Jag klarade mig ganska bra och bommade bara någon kontroll, vilket kändes rätt bra. Skogen kändes inte alls lika omöjlig och kuperad som dagen innan, så det var bara att köra.

I mål sedan var den största utmaningen att tvätta bort all färgen man hade i ansiktet, men sedan var allt super! Alla lagen hade kanske inte gått superbra, men att ett av lagen tog bronset gjorde alla glada så där stod vi och tjoade och allt möjligt.



Matilda kom med till USM

På vägen hem sedan på bussen hade jag lärt känna en massa nytt folk och haft massor av kul, trots att banorna ibland både kändes långa och omöjliga!

Matilda Jonasson ☺

PS Även Emma och Lovisa Käll från klubben var med på USM



Tävlingsarena för USM långdistans

Ungdoms-KM 6 september

Det har börjat bli en tradition att ordna ett speciellt Ungdoms-KM på hösten och försöka få dit så många ungdomar som möjligt från alla ungdomsgrupperna i klubben.



Genomgång vid Ungdoms-KM

I år var det MIK:s tur att vara arrangör och tävlingsområdet var Korpberget vid Vårbergstoppen. Elsa la banor, undertecknad satte ut kontrollor och Jerker fixade resten med hjälp av Staffan och Frida. Tyvärr kunde vi inte använda oss av Sport-Identstämpling, då kontrollenheterna behövdes vid DM-helgen bara en knapp vecka senare.

30 ungdomar kom och tävlade och alla kom runt sina banor, även om en del hade vissa besvär. D16 var den jämnaste klassen med alla tre

inom drygt tre minuter, medan Alexander vann H10 med hela 18 minuter. Alla fick fina medaljer vid prisutdelningen.

Helen



MIK:s ungdomsledare arrangerade



Full satsning från start av Jack

Resultat

D16 2.1 km

1	Matilda Jonasson	24:04
2	Sonja Mellberg	25:43
3	May Hylander	27:23

D12 2.2 km

1	Hanna Persson	22:21
2	Ellinor Östervall	25:16
3	Moa Hill	32:18
4	Emma Persson	36:09

D10 2.0 km

1	Ebba Adebrant	33:29
---	---------------	-------

Inskolning 1.5 km

Alva Modin Edman	Godkänd
Elvira Rosengren	Godkänd
Hannah Lindgren	Godkänd
Isak Nordh	Godkänd
Leo Kajanus	Godkänd
Lydia Hylander	Godkänd
Malva Nordh	Godkänd
Marcus Giberg	Godkänd

H14 2.1 km

1	Jonathan Envall	26:54
2	Anton Haeffler	34:36
3	Erik Branzén	38:38
4	Hugo Ekelund	49:33



Varför inte klättra i väntan på medalj

H12 2.2 km

1	Johan Giberg	21:26
2	Ruben Hylander	24:08
3	Rikard Kempe	46:11
4	Viktor Rosengren	49:51
5	Erik Ahlroth	91:52

H10 2.0 km

1	Alexander Käll	22:41
2	Jack Wrethed	40:47
3	Max-Igor Kajanus	46:16
4	Erik Åberg	49:27
5	Emil Ahlroth	75:45

...



Några ungdomar väntar på start.

Fr v Erik B, Hugo, Lydia, Moa, Hanna, Erik A, Rickard, Johan och Max-Igor

Prispallen 2010

2:a plats

Rehns BK medel 13/6

Ulrik Englund H40

US Championship lång 27/6

Diana Soldagg F21

Ravinen Trekvällars E1 5/7

Helen Törnros D60

Ravinen Trekvällars E2 6/7

Helen Törnros D60

Ravinen Trekvällars tot 5-7/7

Helen Törnros D60

Erik Åberg H10

Eskilstuna Weekend E2 10/7

Mikael Tjernberg H35

Vittjärvs 2-dagars E1 10/7

Anna-Britt Berglund D40

Gotland 3-dagar E1 13/7

Stefan Ljungberg H35M

Gotland 3-dagar E2 14/7

Stefan Ljungberg H35M

Gotland 3-dagar tot 13.15/7

Stefan Ljungberg H35M

Halland 3-dagars E2 17/7

Mikael Tjernberg H35

TOS E2 Appenzell sprint 25/7

Helen Törnros D60

TOS E3 Lucerne lång 27/7

Helen Törnros D60

TOS E4 Riederalp lång 29/7

Helen Törnros D60

Stigfinnarcup dag 10/8

Anna-Britt Berglund D40

OK Måsen Havs.OL 14/8

Ronja Hill D20

1:a plats

US Championship medel 26/6

Diana Soldagg F21

US Championship lång 27/6

Harald Nordlund M35

Lars Soldagg Recreational

Ravinen Trekvällars E1 5/7

Alexander Käll H10

Mikael Tjernberg H35

Ravinen Trekvällars E2 6/7

Erik Åberg H10

Ravinen Trekvällars E3 7/7

Alexander Käll H10

Mikael Tjernberg H35

Ravinen Trekvällars tot 5-7/7

Mikael Tjernberg H35

Eskilstuna Weekend E1 9/7

Mikael Tjernberg H35

Eskilstuna Weekend tot 9-11/7

Mikael Tjernberg H35

Vittjärvs 2-dagars E1 10/7

Håkan Berglund Ö8

Vittjärvs 2-dagars E2 11/7

Linnea Berglund Ö1

Croatia Open E1 medel 13/7

Anders Boström H21B

Croatia Open E2 sprint 14/7

Anders Boström H21B

Halland 3-dagars E1 16/7

Mikael Tjernberg H35

Halland 3-dagars E3 18/7

Mikael Tjernberg H35

Halland 3-dagars tot 16-18/7

Mikael Tjernberg H35

WUOC-tour Dalarna sprint 21/7

Ulrik Englund H40

3:e plats

Utansjöträffen 20/6

Hedvig Lindström Ö7

6 Days of Tyrol E1 26/6

Ronja Hill D20

6 Days of Tyrol E2 27/6

Ronja Hill D20

6 Days of Tyrol E3 28/6

Ronja Hill D20

Eskilstuna Weekend E2 10/7

Olof Rudin H75

Eskilstuna Weekend E3 11/7

Mikael Tjernberg H35

Vittjärvs 2-dagars E2 11/7

Anna-Britt Berglund D40

Vittjärvs 2-dagars tot 10-11/7

Anna-Britt Berglund D40

Stigmännens Havs-OL lång 11/7

Patrik Gunnarsson Ö8

Gotland 3-dagar E2 14/7

Kerstin Skoog D55M

Gotland 3-dagar E3 15/7

Stefan Ljungberg H35M

TOS E1 Vaduz sprint 24/7

Helen Törnros D60

O-Ringen Örebro E2 26/7

Ulrik Englund H40

Hållen 3-dagars E3 4/8

Lena Ljungberg Ö5

Eskilstunaorienteringen 8/8

Olof Rudin H75

OK Måsen Havs.OL 14/8

Helena Adebrant Ö7

Sigtuna Slottskampen 15/8 Patrik Gunnarsson H21
Trosa Skogslopp 15/8 Maria Mikaelsson Ö5
Attundarundan medel 22/8 Sonja Mellberg D14
Ungdomsserien region 25/8 Emma Käll D16
Katrineholmsdubbeln 28/8 Åke Samuelsson Ö4
Hellasdubbeln lång 29/8 Patrik Gunnarsson H21 Kerstin Skoog D55M Jenny Asztalos D20
OK Älvsjö-Örby lång 4/9 Johan Eklöv H21 Ola Envall Ö7 Håkan Berglund Ö8
Bromma-Vällingby 5/9 Björn Nilsson H35
DM lång 12/9 Alexander Käll H10

Tour O Swiss totalt 24-29/7 Helen Törnros D60
WMOC sprint kval 21/7 Helen Törnros D60-3
Stigfinnarcup dag 10/8 Olof Rudin H75 Ulrik Englund H40
Stockenfejden medel 22/8 Lena Ljungberg Ö7
Attundarundan medel 22/8 Patrik Gunnarsson H21
Hellasdubbeln medel 28/8 Olof Rudin H75 Ulrik Englund H40 Ronja Hill D20
Hellasdubbeln lång 29/8 Ronja Hill D20
Klemmingen Patrullnatten 3/9 May Hylander D16 (patrull m Nyköping)
Bromma-Vällingby medel 5/9 Ammie Berglund D40 Ulrik Englund H40
Veteran-RM lång 5/9 Patrik Gunnarsson Ö8
Kjula IF 5/9 Johan Eklöv H21
DM medel Uppland 18/9 Ulrik Englund H40

Sigtuna Slottskampen 15/8 Ulrik Englund H40
Trosa Skogslopp 15/8 Olof Rudin H75 Carina Johansson D45
Stockenfejden medel 22/8 Diana Soldagg D21
Attundarundan medel 22/8 Helen Törnros D60
Hellasdubbeln medel 28/8 Carina Johansson D45 Håkan Berglund Ö8
Hellasdubbeln lång 29/8 Olof Rudin H75
OK Älvsjö-Örby lång 4/9 Ronja Hill D20
Bromma-Vällingby medel 5/9 Olof Rudin H75 Carina Johansson D45
DM natt Gotland 17/9 Arne Karlsson H50
DM stafett Rånäs 19/9 Öppen17 (Daniel T, Fredrik H, Jerker Å)

Totalt hittills under 2010 (hela 2009)

43 (82) 2:a platser

42 (77) segrar

42 (77) 3:e platser

Thomas Eriksson försöker arrangera återstående klubbmästerskap under hösten. Håll utkik på hemsidan efter datum och mer information.



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2010



Datum	Namn	Telefon	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
4/11	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	530 304 73	
11/11	Anna-Lena och Lennart Hyllengren	532 532 08	Städning
18/11	Jenny Warg och Mikael Tjernberg	076-273 37 85 070-226 28 48	
25/11	Anders Boström och Anders Karlsson	530 433 71 530 319 09	Städning
2/12	Familjen Mats Käll	778 87 58	
9/12	Mario Matanovic och Camilla Svensson	532 505 71	Städning
16/12	Julstök hemma eller soppa i Harbro?		

Städning av Harbrostugan

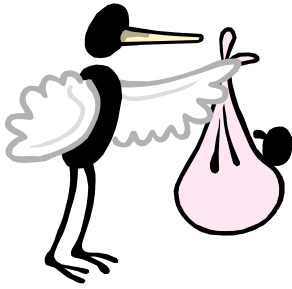
Arbetet består i att städa herr- och dambastun, omklädningsrum och toaletter. Städutrustning finns i "Pannrummet" vid herrarnas omklädningsrum samt i städkåpet i anslutning till damernas omklädningsrum. Där finns även städinstruktioner som beskriver vad som ingår i städningen.

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

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

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

ANSLAGSTAVLAN



Nyfödda - grattis



Robert Tellvik och
Tonje Dølvik Husbyn
fick en son, Jakob,
den 18 augusti



Pär och Marie Mårtensson
fick en son, Andreas,
den 12 augusti

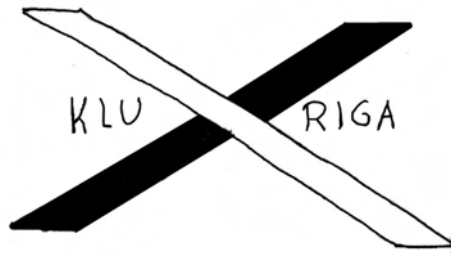
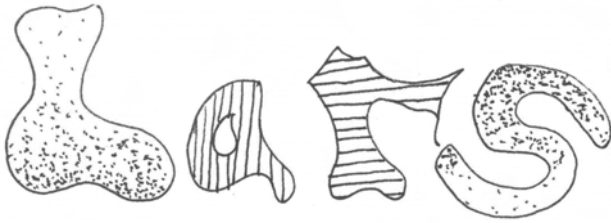
Födelsedagar – Grattis!



70 år
Karl Hillgren
11 november



50 år
Bengt Säfwenberg
12 sep



Förra numrets lösenord var Redbreast vilket Maria Ryman lyckades klura ut. En SBG giveaway kommer med posten.

Denna whisky fick utmärkelsen "Best of the best" 2001 av Whisky Magazines: :

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

▲▲	▼	Bör ej fiskaren ha	Kant-skydd	Kan det vara vid stora bommar på 10-mila		Knasigt	3▼	Kan vara öde		12 män i en film	By utanför Örebro
Hus på Kärvs-vägen 4									v-is-ade		
				Brittisk Indisk sångerska	Allians-minister				Fru Soldagg		
Måste man kontroll ibland				Hans plock var ihålig	Sinus				Sörmlands Tidning		
					Vill fiskaren storgäddan		6		Vår-termin		
Kan ljus saft upplevas											
Jammar						Lands-orts skydd			1		
Smilade											2
			Ram-mstein låt					Telefon-tillverkare			
Dess färg är bajsig		5		4							
Bajjade											
				Ofta helig					Alkohol förening		

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 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://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

