

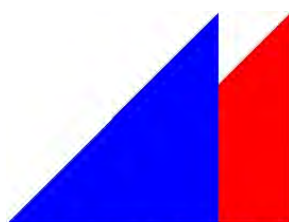
TriangelTajM

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



Vilket gäng på DalaDubbeln!

Nr 4 - 2010



Tumba-Mälarhöjden OK



TMOK

Styrelsen

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

TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

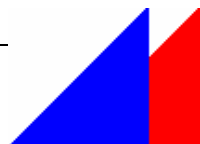
Ansvarig	Joakim Törnros	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lars Soldagg	0158 123 84
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

Ung-Kommittén

Ansvarig	Elsa Törnros	420 340 92
	Ovriga ung-ledare, se Tumba- och MIK-informationen	

OL-Skytte-ansvarig

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



Tumba-Mälardalen OK

FIK (Fest/Informationskommittén)

Ansvarig vakant

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

Plusgiro

Tumba-Mälardalen OK 1974576-9

Kassörens adress:

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

epost: ulrik.englund01@gmail.com

TriangelTajM

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Redaktionen	Helen Törnros	646 16 32
	Bosse Skoog	530 398 04
Ungdomsredaktör:	Frida Simensen	19 71 43
Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32

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

Preliminära manusstopp 2011:

Nr 1	5 mars
Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktören, bl a, Lotta Östervall, Helena Adebrant, Jennifer Warg, Mikael Tjernberg, Sonja Mellberg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Halikko	28
Ordförandens spalt	4	OL-skytte VM	30
Fundrar'n	4	Juniörerna	33
Avtackning DM	5	På ungdomsfronten	34
Årsmöten	6	Skol-SM	38
TMOK-notiser	9	Ungdomsseriefinal	40
TTK	10	DalaDubbeln	42
TAKK	12	Luciatåg och tårtkalas i Harbro	45
MIK-sidor	14	Vinterserien	46
KM-tävlingar	16	Prispallen	47
O-ringen	20	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	48
25manna	22	Anslagstavlan	49
Helg utan älg	26	X:et	50

Omslagsbilden:

Översta raden – Sara O-S, Moa H, Johan G, Ruben H, Jonathan E, Anton H, Erik Å, Sonja M, Alexander K, May H, Emma K, Ellen Å-W, Matilda J

Nedre – Hanna P, Emma P, Ellinor Ö, Leo K, Frida S, Lovisa K, Jack W, Max-Igor K

Saknas på bilden gör Niklas O-S, Elvira R och Viktor R.

Redaktionens spalt

Det känns inte särskilt lockande med orientering just nu när snöstormen viner runt husknuten. Då är det mycket trevligare att sitta inne och skriva om orientering.

Jag måste få börja med ett par riktigt goda nyheter för TriangelTajm. Den första är att Bosse Skoog går in i redaktionen fr o m nästa nummer. Bosse har varit med i redaktionen tidigare, inte minst på MIK-Nytt tiden. Nu har han valt att gå i pension och får då tid med tidningen igen.

Den andra nyheten är att Frida Simensen går in som ungdomsredaktör. Hon är den som framöver ska se till att det kommer in bidrag från både ungdomar och ungdomsledare.

Välkomna säger jag till båda två. Det ska bli riktigt skönt att få förstärkning till redaktionen.

Det är mindre än två månader sedan förra numret gick till tryckeriet, men det har gått att få ihop ett nytt nummer redan nu. Bl a 25manna, DalaDubbeln, Halikko och två KM går det att läsa om i tidningen. Dessutom finns det reportage om tidigare tävlingar som Oringen och OL-skytte VM.

En del info om arrangemang finns det också med, både genomförda och kommande. Att DM-helgen blev Årets arrangemang borde inte ha undgått någon, men det är lika kul för det. Det var ju alla vi tillsammans som bidrog till det. Missa inte tårtkalaset i Harbrostugan den 9 dec.

Sedan blickar vi lite framåt också. Kallelser till alla årsmöten finns med i tidningen. Däremot har Årets nomineringar inte hunnit komma med. Ni får hålla utkik efter dem på hemsidan istället.

Något jag reagerar på är hur mycket klubbens tävlande har minskat i år, vilket framgår både av Prispallen och Sverigelistan. Vet inte om det bara beror på den korta vårsäsongen då snön låg kvar alldeles för länge. Hoppas att tävlandet ökar igen nästa år. TTK hoppas att vi får ihop rekordmånga lag till 10MILA nu när det går på hemmaplan och lagen inte ska toppas. Då gäller det att träna i vinter. Träningsmöjligheter finns det gott om, det gäller bara att ta sig i kragen och komma ut, oavsett väder.

Helen

**God Jul och ett
Gott Nytt
Orienteringsår
önskar
redaktionen**



ORDFÖRÄNDENS SPALT

Årets Arrangör



Jag skrev i inlägget DM 2010 i förra TriangelTajm att vi var en stark kandidat till att bli vald till årets arrangör, det blev verklighet. Stockholmsklubbarna röstade fram oss på klubbledarkonferensen som hölls 20 november. Lasse skriver mer om detta i TAKK-reportaget.

Men som ordförande och tävlingsledare så måste jag återigen tacka alla för ert stora engagemang som gjorde tävlingsdagarna till en så positiv upplevelse.

Arrangemang är ju något som Tumba och MIK blivit uppskattade för även tidigare och det känns kul att vi fortsatt kan leverera bra arrangemang. Ser vi framöver så har vi 25mannakorten och 25männa som våra nästa stora utmaningar. Jag vet att arbetet med dessa pågår för fullt och jag är övertygad om att vi kan få

till dessa tävlingar på ett utmärkt sätt.

En summering av tävlingsåret får vänta till nästa nummer, nu går vi in i vinterträningsperioden. Långpass både i skogen och på skidor väntar. Kanske får vi tillräckligt med snö även denna vinter. så vi har möjlighet att köra skid-OL även i år.

Vi syns på vinterns träningar, för ni kommer väl!

Conny Axelsson

FUNDRAR'N



Avtackning DM 2010

Även om DM genomfördes den 11-12/9 återstår en del efterarbete. Till det mer gemytliga hörde avtackningen av våra två viktigaste markägare.

Den 30 oktober hade vi äntligen fått alla inblandade till Nils-Gustaf Gustafssons kök i Husby Gård. Utöver Nils-Gustaf fanns förstås Herbert Falck med. Herbert hör hemma på Åvinge Gård och det var han som släppte till marken för arena, parkering m.m. Nils-Gustaf ordnade vattenfrågan från sin ladugård och fyrhjulingen som Anders Käll rattade. Det var lätt att visa tacksamhet till två så positiva markägare. Orienteringen behöver fler sådana.

Efter tårtkalas överlämnade Conny varsin tavla - inramad och glasad

tävlingskarta skala 1:15 000 - med vårt tack på en metallplatta till Nils-Gustaf och Herbert. Fotograferade gjorde Staffan. Vi andra två, som var med, var Lasse Stigberg och under-tecknad.

Som avrundning på avtackningen kan nämnas att jaktlaget och de andra markägarna kommer att få den "fullständiga" kartan. Kanske minns du att tävlingskartan saknade både det ena och det andra i själva kartbilden. Ingenting som berörde banorna dock.

Anders Winell



*Glada markägare med sina gåvor;
Herbert Falck (vänster) och Nils-Gustaf Gustafsson*

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Dag: Lördagen den 19 februari 2011 kl 16:30

Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 22 januari 2011.

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

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

Välkomna!
TMOK:s styrelse



Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna.



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

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

Valberedningen

Kallelse till årsmöte för Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

Tid: Onsdagen den 16:e februari 2011 kl 19:00

Plats: Klubblokalen på Puckgränd i Västertorp.

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering. Dessutom kommer Tage Thells minnespris för 2010 att delas ut.

Välkomna!
Styrelsen



IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördagen den 19 feb 2011 kl 15:00

Plats: Harbrostugan

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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 20 januari 2011.

Väl mött
Styrelsen



Funderar du på
att sälja din bostad
i framtiden?

Ta vårt steget-före-
paket idag.

Om du funderar på att sälja din bostad, kan det
vara bra att ta hand om det praktiska i god tid.
I vårt Steget-före-paket ingår bland annat värdering,
fotografering, beskrivning med mera.

Välkommen in till oss på Fastighetsbyrån.

Swedbank 

Fastighetsbyrån

TMOK-notiser

Årets nomineringar

Är på gång men är inte riktigt klara ännu. Åtminstone på ungdomssidan blir det lite nyheter också. Så håll utkik på hemsidan. Där kommer nomineringarna i god tid inför årsmötet då "Årets" priserna ska delas ut.

Digitalt kartarkiv

Mattias Allared har sett till att TMOK numera har ett digitalt kartarkiv. Där kan alla medlemmar lägga in sina kartor från både träning och tävling. Du kan titta på kartarkivet på hemsidan under Övrigt.

För att lägga in egna kartor så behöver du skapa ditt eget digitala kartarkiv. Åtkomstkoden är samma som till tävlingsanmälan. Du får sedan fylla i den efterfrågade informationen. För att sedan lägga in kartor går du till ditt kartarkiv och loggar in.

Innan du kan lägga in kartorna i kartarkivet måste du förstås också ha skannat in dem till datorn.



The screenshot shows a web interface for a digital map archive. At the top, it says "Digitalt kartarkiv för Johan Eklöv" and "Loggs in". On the right, it says "Alla användare" and "DOMA 2.1.3". The main heading is "Välkommen till mitt digitala kartarkiv!". Below this, there is a description: "På denna sida lägger jag in kartor, banor och vägval från mina orienteringslopp." To the left of the heading is an image of a blue folder containing a map. Below the heading is a search bar with "Kategori: Tävling" and "År: 2010". There are two entries listed:

- torsdag 11 november 2010**
Natt KM
Rönninge
Nattorientering är svårt.....
- lördag 9 oktober 2010**
25 manna str 25
Löt Vallentuna, Sverige
, sträcka 25
Så kan det gå när man tror att man är bättre än dom man hänger, läste ifrån fel kontroll ut ifrån trean, jag trodde jag ...

At the bottom, there is a small text: "Är du upphovsrättsinnehavare till en karta som inte borde publiceras här? Skicka e-post."

TTK

10MILA 2011

Som vi tidigare berättat har vi drabbats av att en stor del av vår hemmaskog är avlyst inför 10MILA 2011. Styrelsen har nu fattat ett beslut kring vårt deltagande i tävlingen.

Sammanfattningsvis kom styrelsen fram till följande:

- TMOK ställer upp med så många lag som möjligt på 10MILA 2011.
- Lagen ska vara så jämna som möjligt, alltså inga toppade lag.
- Vi ska respektera avlysningen, på så sätt att vi får lov att springa/åka skidor på de större stigarna utan karta, men vi får inte röra oss i terrängen utanför dessa.

- Reflexrundan och våra natt-reflexer som hänger ute inom avlyst område kommer inte att användas för träning (de kommer antagligen att rivas ner)

Med tanke på närheten till tävlingen får vi hoppas att vi kan få ihop extra många lag! Tänk att få springa "långa natten" i fjärdelaget... Eller varför inte en kort gryningssträcka i sjundelaget... Eller första sträckan i förstalaget... Glöm bara inte bort grundträningen i vinter!

Mer info om avlysningen finns på hemsidan.



Arenan för 10MILA i närheten av 25mannaarenan 2007

Träning

Vinterträningarna är redan i full gång och vi kör i stort sett enligt samma princip som tidigare år.

Tisdagar

Löpträning och styrka från Vårbergsskolan. Fokus på tempo och snabb-

het, exempelvis intervaller och snabbdistans. Ansvariga är Matilda L, Danne T, Frida S och undertecknad.

Torsdagar

Löpträning från Harbro. På torsdagarna kör vi distansträning, ofta i

form av natt-OL på våra permanenta nattkontroller eller distanslöpning med karta. Ansvarig för torsdags-träningarna är Danne L som har hjälp av Anders B, Mats K och Conny A.



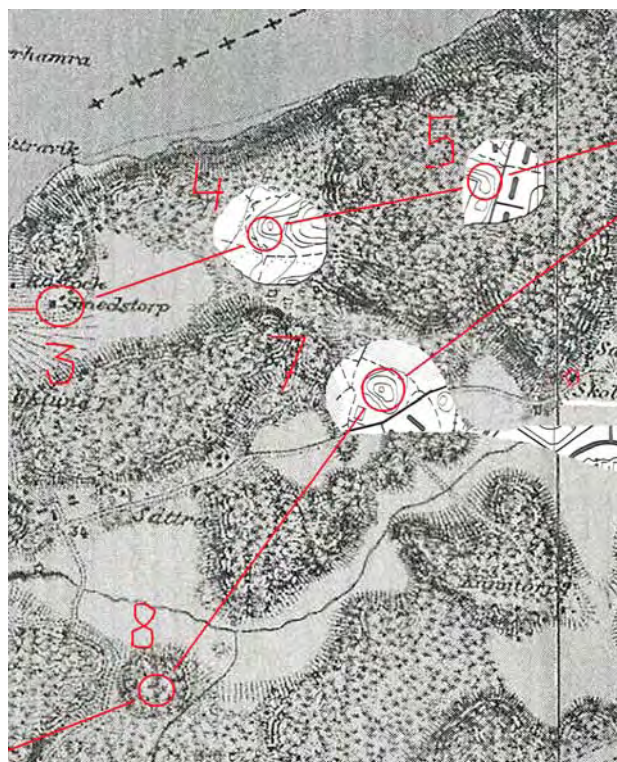
Danne Lind ansvarig för torsdagsträningar

Lördagar

På lördagar är det långpass tillsammans med Snättringe SK och OK Södertörn. Johan E svarar för planering och samordning med de båda andra klubbarna. Pga avlysningen inför 10MILA kommer det inte att bli några långpass från Harbro i vinter. Istället varvas träningar från Källbrink och Farstanäset.

Övrigt

Om det finns intresse och om någon ställer upp som arrangör ska vi även



Vintercupen även i vinter?

försöka klämma in någon träning med plojkaraktär, typ Vintercupen. Hör av dig om du har någon bra idé!

Missa inte heller att få utmärkt träning i samband med Mila Stockholm by Night, som arrangeras ungefär en gång i månaden under vintern. Tävlingarna arrangeras av olika stockholmsklubbar, på olika kartor runt Stockholm. Konceptet är gemensam start med någon form av spridningsmetod. På den sista deltävlingen, finalen, är det jaktstart utifrån resultaten på de tidigare deltävlingarna.

För mer info om de olika aktiviteterna, se kalendern på hemsidan.

Hoppas vi ses på många träningar i vinter!

Joakim Törnros

TAKK - Lite information

Årets arrangör

Vid omröstningen på StOF:s klubbledarkonferens den 20 november röstade 35 deltagare fram DM-helgen som årets arrangemang. Vi fick 20 st av rösterna (57 %) och tvåan Skärgårdsdubbeln, med Ravi-nen och Järla som arrangörer, 10 st röster (28 %) så segern var ganska klar. Motiven var bl.a.:

- Deltagit i StOF:s utbildningar
- Samordnad tävlingsorganisation
- Högkvalitativ orientering och helt jungfrulig terräng
- Offsettryckt karta i skala 1:15.000
- Nära till alla funktioner på tävlingscentrum, snyggt uppbyggt
- Utställning om tidigare arrangemang och "kuriosa" om terrängområdet

25manna 2010 – 9 oktober

Tumbas funktionärsinsats vid avläsningen fick med beröm godkänd och som jag sagt tidigare, dessa insatser är de mest lönsamma vi har!



Tumba jobbade vid avläsningen på 25manna

Vinterserien Tumba

Helena och Patrik Adebrant är tävlingsledare. Preliminärt har vi tänkt oss Broängsskolan som tävlingscentrum. Det finns dock två problem.

Det är svårt att komma åt omklädningsrummen då dessa är uthyrda för hela terminen och det är stora utgrävningar för rörläggningar mellan skolan och skogen. Dessa är kraftigt försenade, enligt ryktet pga en leverantörskonkurs! I skrivande stund är inget klart.



Jörgen och Anders, tävlingsledare för Korten nästa år

25mannakorten 2011

Tävlingsledarna Anders Karlsson och Jörgen Persson jobbar med 25mannedningen för att förbereda Korten på bästa sätt. Det är fortfarande lite oklarheter med jägarna men det ska mycket till för att Almnäs inte ska bli arenaplats. Även banläggarna Mats Käll och Thomas Eriksson har börjat sitt jobb med att skissa på banorna.

Vi söker fortfarande efter tre blockchefer (TävlingsTeknik, TävlingsAdministration och ArenaService) som med stöd av tre erfarna mentorer som stöttar de olika funktionerna. Så var beredd, vilken dag som helst kan du få ett "rekryteringsamtal" om du inte redan själv

har hört av dig till mig eller någon i tävlingsledningen!



Anders och Kalle, tävlingsledare för 25manna 2012

25manna 2012

Tävlingsledare är Anders Winell och Kalle Ryman. Banläggare är Per Forsgren och Daniel Lind. Arenan blir allt säkrare Kassmyragropen i Tumba, förstärkt efter ytterligare besök och planering av arenan. Vid ett möte med kommunbiologerna har

vi fått klartecken för att kunna springa igenom det känsliga Finkmosseberget som är ett måste. Per Forsgren har också bedömt att skogsområdet i sydväst ovanför Hydet går bra att använda för Korten. Det innebär att vi inte behöver utnyttja Brosjöskogen för Korten. Det är en stor fördel med tanke på problem och kostnader för att låta banorna passera Dalvägen mellan Tumba och Vårsta.

Handboken för arrangemang

Vi hoppas att Handbokens version 1.0 är uppdaterad med DM-erfarenheterna innan årets slut!

Funktionärsresurser

Vi jobbar på att komma överens med ett antal medlemmar (kanske 50 st) om vad du kan/vill jobba med vid våra arrangemang. Med detta som grund hoppas vi kunna förstärka vår långsiktiga planering.

TAKK-ansvarig/Lasse Stigberg



Kassmyragropen, trolig Arena för 25manna 2012



MIK-sidan



Mycket av arbetet för MIK:s styrelse handlar numera om olika arrangemang. Under året har vi genomfört tre stycken och medverkat vid ytterligare ett. Nu ligger fokus på nästa års arrangemang.

Vinterserien

Genomfördes den 31 jan vid Farsta IP. Bengt Branzén var banläggare och jag själv var tävlingsledare. Tyvärr var det djup snö och riktigt kallt så inte mer än ett 50-tal orienterare sprang en bana.

Sommarserien

Genomfördes 15 juni vid Sättrastrandsbadet. Daniel Torén var banläggare och Helen agerade tävlingsledare. Inte heller den här gången hade vi tur med vädret, men drygt 200 deltog ändå.



Sommarserien 2010

DM-helgen

Årets största arrangemang var förstås DM-helgen i samarbete med Tumba. Hur bra det gick fick vi ett kvitto på när DM utsågs till Årets arrangemang i Stockholm. Se mer på annan plats.

25manna

I år var vi inte ansvariga för arrangemanget men bidrog ändå med ett antal funktionärer under dagen. Daniel Torén gjorde ett jättejobb

både med att ragga funktionärer och att få ihop ett schema.

Arrangemang 2011

Nästa år väntar fyra arrangemang för oss. Tre mindre arrangemang (Vinterserien, Ungdomsserien kretstävling och Sommarserien) samt delar av ett stort (25mannakorten).

Vinterserien 30 jan är det första som händer. Plats blir Sättra IP, men det är i skrivande stund inte klart med banläggare eller tävlingsledare. Helen och jag är troligen på resande fot, så det måste bli några andra.

25mannakorten

Vi har ju diskuterat i MIK om vi ska dra oss ur 25mannasamarbetet eller åtminstone dra ned på vår insats. Tills vidare fortsätter vi i 25mannaföreningen, även om det i framtiden är osäkert hur mycket vi mår med. Till korten nästa år får vi en del avlastning av Södertälje IF. Tumba kommer nog också att dra ett större lass. Med största sannolikhet kommer tävlingen att gå vid Almnäs utanför Södertälje.

Boka redan nu in söndagen den 9 oktober 2011 för då kommer alla MIK-are att behövas.

Vi är några MIK-are som är med i arrangemangskommittén TAKK. Det är Per Forsgren, Kalle Ryman, Sten Tiderman och jag själv. Vi diskuterar där främst de större arrangemangen.

**För MIK:s styrelse
Staffan Törnros**



Idrottslyftet hösten 2010



Arbetet med Idrottslyftet fortsätter oförtrutet för Mälardalen i Åke Samuelssons regi.

Under hösten har MIK:s gäng (Åke, Bengt H, Kalle R, Sten T och Ulf T) ordnat orientering för sju skolor. Sammanlagt 10 dagar har gått åt och över 900 elever deltagit. Under hösten har, utöver Lugnet- och Bredäng-Skärholmenkartorna, även Flottsbrokartan använts vid ett par tillfällen.

Bredängskolan hade med sig en fotograf vid ett tillfälle och det blev en del riktigt bra bilder, som vi inte vill undanhålla er.

Helen Törnros



Elever från Bredängsskolan verkar tycka att det är kul med orientering



Lång-KM 16 oktober

Det gäller att vara smart om man ska hinna med att ordna ett antal klubbmästerskap nästan samtidigt som man är banläggare för DM. Det gäller alltså Thomas Eriksson, som såg till att vi kunde utnyttja Hellas KM-arrangemang i oktober.

Start och mål var i närheten av Kaknästornet på Norra Djurgården. Detta måste utnyttjas tyckte fam Adebrant och passade på att åka upp i tornet för första gången. Att det dessutom fanns en lekplats på TC uppskattades av medföljande barn.

Gunnar Nyberg, Hellas, var banläggare. Totalt var det bara ett 40-tal löpare, så det var nog trevligt för Hellas att TMOK också var med.

Det finns faktiskt en hel del skog på Norra Djurgården även om det också finns många stigar och öppna områden. Banorna var väl inte jättesvåra, men det surrades om en hel del bommar, även om jag själv var ganska nöjd. Tyvärr var det gammeldags startkort som användes, så några sträcktider att jämföra finns inte.

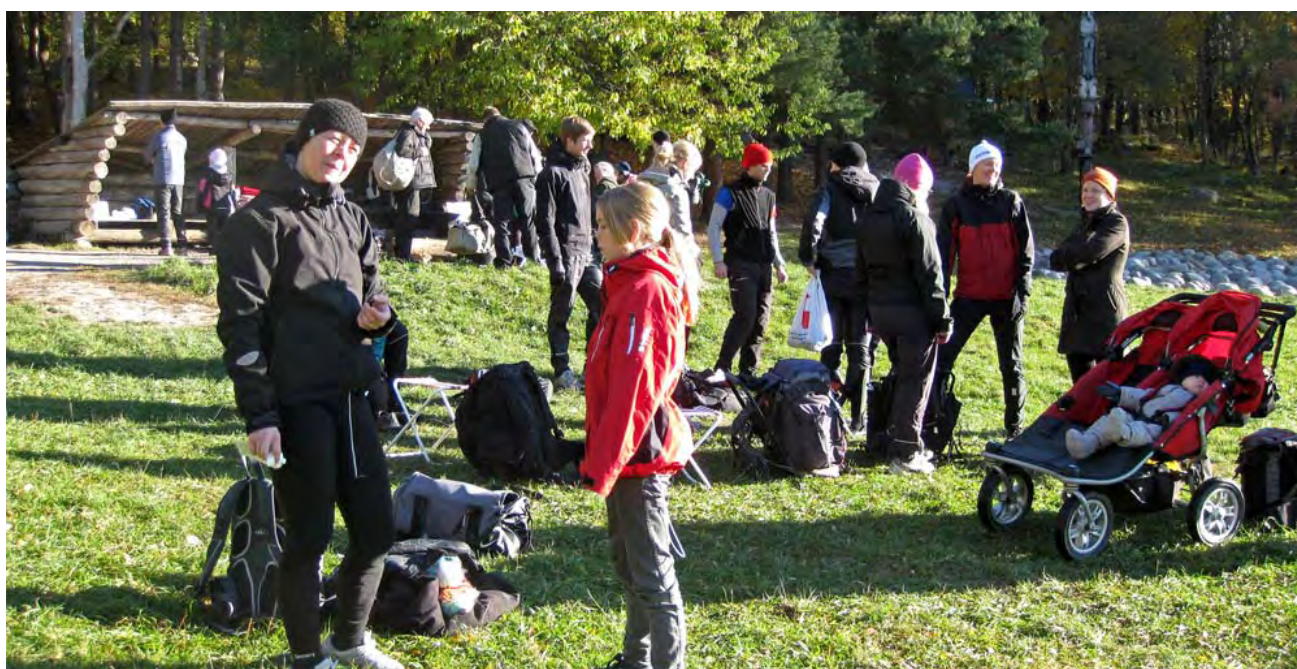


H21-vinnaren uppskattade också linbanan

Johan Eklöv och Karin Skogholm tog, inte helt oväntat, hem seniortitelnarna.

Efter loppet fanns det möjlighet att stanna och grilla i det fantastiskt fina, om än kyliga, höstvädret.

Helen



Helena och Ebba framför en del av TMOK-gänget vid lång-KM

Resultat Lång-KM

H21 7.7 km

1	Johan Eklöv	48.06
2	Ulrik Englund	50.47
3	Joakim Törnros	52.35
4	Patrik Gunnarsson	52.52
5	Anders Boström	56.32

D21 5.3 km

1	Karin Skogholm	47.30
2	Elsa Törnros	50.46
3	Helena Adebrant	54.12
4	Camilla Svensson	64.42
	Jenny Asztalos	Utgått

H35 7.7 km

1	Harald Nordlund	62.15
	Björn Nilsson	Utgått

H40 5.3 km

1	Patrik Adebrant	47.00
2	Tomas Holmberg	56.38

H55 4.2 km

1	Staffan Törnros	42.38
2	Åke Samuelsson	51.54

D60 4.2 km

1	Helen Törnros	46.20
---	---------------	-------

Natt-KM 11 november

Även vid Natt-KM lyckades Thomas Eriksson utnyttja ett annat arrangemang. Den här gången var det banorna från Tullinges Natt-KM ett par veckor tidigare. Banläggare var Anders Kärrström, Tullinge SK.

Förra året fick Natt-KM ställas in pga för mycket snö, och det höll på att bli samma sak i år. Det kom ett snöfall dagen innan, men som tur var inte så mycket att det var löphindrande. Det var lite spårnsnö, men med så få deltagare hade det säkert ingen betydelse.

De två kortaste banorna inleddes med en rejäl långsträcka på 1.65 km. Troligen var det snabbaste att springa förbi målet och genom ett bostadsområde, vilket de flesta också gjorde. Även den långa banan hade ungefär samma sträcka men ännu längre, hela 2.35 km.

Både Mats Käll och Johan Eklöv har lagt in sina vägval från Natt-KM i det nya digitala kartarkivet. Gå gärna dit och titta om du är intresserad av banorna och Mats/Johans bommar.



H21-vinnaren Anders "Bosse" Boström

Anders Boström vann den jämna H21-klassen, medan Karin tog hem D21 betydligt klarare.

Helena

Resultat Natt-KM

H21 7.9 km

1	Anders Boström	74:05
2	Mikael Tjernberg	76:00
3	Johan Eklöv	76:42

D21 6.0 km

1	Karin Skogholm	74:42
2	Jennifer Warg	90:56
	Camilla Svensson	Felst.

D18 4.6 km

1.	Hanna Käll	59:07
2	Lovisa Käll	63:17

H40 6.0 km

1	Mats Käll	73:47
---	-----------	-------

H50 4.6 km

1	Conny Axelsson	71:30
2	Staffan Törnros	88:36
	Tomas Holmberg	Felst.

D45 4.6 km

1	Carina Johansson	89:29
---	------------------	-------

KM-Cupen 2010

Årets vinnare i KM-cupen blev:

- KM-cup A Johan Eklöv
- KM-cup B Karin Skogholm
- KM-cup C Staffan Törnros
- KM-cup D Helen Törnros

KM-cup resultaten är beräknade efter årets tre genomförda KM. Inget sprint-KM genomfördes i år. Johan och Karin var de enda som deltog vid alla tre KM-tävlingarna.

I KM-cup D fick Bosse Skoog och Helen Törnros samma poäng efter seger i ultralång-KM respektive lång-KM. Helen vinner KM-cup D då, enligt KM-cupreglerna, så vinner den som har fått flest poäng i dag-KM (lång-KM).



Karin vann KM-cup B

Resultat KM-cupen

KM-CUP A

	Namn	Ultralång-KM	Lång-KM	Natt-KM	Total
1.	Johan Eklöv	22	25	20	67
2.	Joakim Törnros	25	20		45
3.	Mikael Tjernberg	20		22	42
4.	Anders Boström		16	25	41
5.	Harald Nordlund	18	14		32
6.	Ulrik Englund		22		22
7.	Patrik Gunnarsson		18	18	
8.	Daniel Lind	5			5
9.	Björn Nilsson		5		5

KM-CUP B

	Namn	Ultralång-KM	Lång-KM	Natt-KM	Total
1.	Karin Skogholm	25	22	22	69
2.	Mats Käll	5		25	30
3.	Patrik Adebrant		25		25
4.	Jennifer Warg	5		20	25
5.	Camilla Svensson		15	5	20
6.	Elsa Törnros		20		20
7.	Helena Adebrant		18		18
8.	Tomas Holmberg		16		16
9.	Thomas Eriksson	5		5	10
10.	Jenny Asztalos		5		5

KM-CUP C

	Namn	Ultralång-KM	Lång-KM	Natt-KM	Total
1.	Staffan Törnros		25	18	43
2.	Hanna Käll			25	25
3.	Lovisa Käll			22	22
4.	Åke Samuelsson		22		22
5.	Conny Axelsson			20	20
6.	Carina Johansson			16	16
7.	Tomas Holmberg			5	5

KM-CUP D

	Namn	Ultralång-KM	Lång-KM	Natt-KM	Total
1.	Helen Törnros		25		25
2.	Bo Skoog	25			25
3.	Per Ånmark	22			22

Här kommer en liten sammanfattning av vecka 30, som för mig spenderades med 16.000 andra orienterare i Örebro och dess omnejd.

Jag lärde mig framför allt tre saker under O-Ringen veckan i Örebro:

- Mjukost på tub är jättegott.
- Det spelar ingen roll hur mycket du tejpar dina fötter, du får ändå skavsår av dina nya skor.
- Regnjackor är överskattade, sop-säckar fungerar minst lika bra.

Vi kom fram till C-orten på lördagen. Vi ställde upp tälten och fick in väskorna. Sedan kom regnet. Det slutade inte förrän på tisdagen. Då var det uppehåll och soligt i cirka 20 timmar, sedan började det regna igen. När vi lämnade staden på fredagskvällen regnade det fortfarande. Om ni redan inte har förstått det så kan jag berätta att vädret var URUSELT, med stora bokstäver.

Ettapp två och tre var på samma arena men annars fick vi se nya skogar och TC:n varje dag. Det som dock var detsamma varje dag var svärmarna av getingar som förföljde oss vart vi än sprang, inte så mysigt.



Första O-Ringen för Frida

Bussning var det som gällde mellan campingorten och arenorna. Enligt mig funkade det ganska bra. Det var fett kul att sitta och lyssna på en massa spända och laddade orienterare med olika dialekter. Man fick sig alltid minst ett härligt skratt på bussen, eller i kön dit. Utom sista



Cyklar finns det gott om på O-Ringen

dagen. Då fick vi stå i spöregnet och vänta i 45 minuter. Inte alls kul och jag hörde inte någon skratta. Innan jag gnällt klart måste jag bara säga att matutbudet verkligen inte var det bästa. Hamburgare och dyra, smaklösa thairätter var typ det som fanns att välja bland. Not nice.

Stämningen däremot var på topp. Trots vädret var typ alla glada och de verkade tycka att det var jättehärligt att vara ute och springa och bo i tält eller husvagn. Sedan var sjukvårdarna på C-orten väldigt hjälpsamma. Jag och Ellen var deras stammisar så vi fick alltid berätta om dagens tävling och hur det hade gått. Tyvärr hade vi inte vidare mycket att skryta om.

Sonja däremot var jätteduktig och sprang fort. Speciellt på den sista etappen då hon hade ett av toppresultaten. Matilda sprang också ganska bra och hennes pappa Per med.



Karin på sprinten i D21Elit

Något som vi roade oss med på vilodagen var de gigantiska studs mattor som var placerade på aktivitetsorget. Där kunde man bl.a. även prova på OL-skytte och någon racketsport.

Trots skavsår, regn och läckande tält var det en kul vecka med härlig orientering, sköna människor och många nya minnen. ☺

Frida Simensen



Mest husvagnar på C-orten



Årets 25manna



Årets 25manna gick ovanligt långt norrut vid Löt i Vallentuna kommun. Mycket bra orienteringsterräng och ganska svåra banor. Vi brukar säga att det gynnar våra löpare vilket inte motsägs av årets resultat.



Starten på 25manna

Om terrängen var bra så höll arenan inte samma höga klass. Framförallt var växlingsfållan placerad så att utgående löpare inte hade koll på upploppet utan plötsligt dök kompiserna upp från ingenstans! Vi förlorade nog någon minut till följd av detta.

Förstalaget

Förstalaget var nästan helt fritt från återbud, med undantag av att Elsa befann sig i Indien på tjänsteresa. Matilda Jonasson blev sjuk dagen innan, men Jonathan Envall ersatte med ett alldeles charmant lopp!

På startsträckan sprang en lite förkyld Anders Boström och var 6.24 efter täten, vilket verkar vara vårt standardavstånd till ledaren. Placeringen 198, var något sämre än vanligt. Danne L återförde dock laget till

en mer normal position redan på andrasträckan. Bästa km-tiden, 5,6 och ett lyft med hela 85 placeringar!

Våra säkra damer, med Diana i spetsen, klippte ytterligare 42 platser, innan våra ungdomar tappade fyra platser beroende på en strulig växling, där Emma Käll var osäker på om Jonathan gått ut!

Herrseniorerna återställde sedan ordningen till en 68:e plats med alla till växeln inom en 1.10! Micke Tjernberg var allra bäst med en tredje bästa kilometertid på 5,9. Tio placeringar upp efter sträcka sex, där Ulrik klämde till med en seger på sin gaffel, dvs han sprang fortare än de andra 360 löparna på gaffel D! Ulrik delade bästa km-tid, 5,6, med Danne.



Danne L och Ulrik snabbast i förstalaget

På 7:e sträckan "knäckte" Micke Mellberg UK´s uttagning genom att slå Patrik Gunnarsson, som gick ut sist, med två minuter. Samma sak (fast ännu värre) hände förra året, så man kan undra om UK inte lär sig? Problemet är dock att Micke är lite för ojämn för att gå ut sist! Inför de tre sista raka sträckorna låg vi på 57:e plats, dvs. fem platser bättre än förra årets rekord!

Vår äldste löpare i förstalaget, Arne Karlsson, förvaltar positionen väl på 23:e och plockar tre platser så att vi nu var 54:a, 11 platser bättre efter 23:e sträckan än förra året!

På 24:e gjorde Karin åter ett strålande lopp och tappade bara en halv minut på täten. Nu såg det riktigt bra ut för en ny rekordnotering. Karin växlade som 49:a, dvs. 10 platser bättre än ifjol! Vilket drömläge för bombsäkre Johan!

Men så hände det som inte får hända. Johan fick mellan 3:e och 4:e kontrollen för sig att han var på väg

till 5:e och sprang mot sydväst, medan övriga i klungan fortsatte mot sydost. Det gäller att tro på sig själv! Du kan se fadäsen på www.tmok.nu/kartarkiv under Johans 25mannalopp. Johan tappade c:a 7 minuter, men kom ändå in som 56:a, ett av våra bästa resultat på 25manna. Årets tävling visade att vi återfinns bland de 50 bästa klubbarna när det mesta fungerar!



Staffan sprang bra i andralaget

Andralaget

Andralaget fick en bra start genom Kjell Ågren som öppnade med andralagets överlägset bästa km-tid på 6,6, vilket ändå bara räckte till en 312:e plats! Danne Torén gick några



Jenny mot växling efter 24:e

minuter sämre, men plockade ändå åtta placeringar. Damerna på tredje-sträckan plockade ytterligare 20 platser, med Ronja på klart bästa km-tid, 8,6.

Kul med en ung kvartett på fjärde sträckan i form av Johan Giberg, Erik Branzén, Anton Haeffler och Frida Simensen. Ytterligare 18 platser upp

och en 266:e plats. Femte sträckans herrar plockar till 252 vilket sjätte sträckans damer behåller.

På sjunde sträckan plockas ytterligare 28 platser vilket Staffan, Jenny Warg och Tomas Holmberg på de tre sista förbättrar med sju till en slutlig 217:e placering. Det är lite sämre än fjolårets suveräna 166:e plats.

Sammantaget ytterligare ett bra 25manna med många toppar och få stora missar. Skillnaden mellan våra två lag mätt i km-tid var 2,1 (6,8 – 8,9) mot 1,8 (7,0 – 8,8) förra året.

***Från Coachside
Lasse Stigberg***



Coach Lasse m fl



MIK jobbade i grillen, här Kalle, Per J, Bengt, Daniel och Åke



25mannaresultat



Str	Km	Plac	Lag 1	Tid	Efter	Km-tid	Plac	Lag 2	Tid	Km-tid
1	6.7	198	Anders Boström	40.39	6.4	6.0	312	Kjell Ågren	45.09	6.6
2	6.7	113	Daniel Lind	37.7	11.55	5.6	304	Danne Torén	52.26	7.9
3	3.9		Hanna Käll	29.09		7.5		Matilda Lagerholm	37.26	9.6
	3.9	71	Sanna Öhman	30.36	14.79	7.8	284	Eva Englid	45.71	11.7
	3.9		Diana Soldagg	28.27		7.2		Ronja Hill	33.53	8.6
	3.9		Bára Malisova	29.29		7.5		Monika Nygren	42.40	10.9
4	2.8		Jonathan Envall	18.43		6.6		Johan Giberg	23.41	8.4
	2.8		Sonja Mellberg	21.13		7.5		Erik Branzén	25.43	9.1
	2.8		Lovisa Käll	18.2		6.5		Anton Haeffler	24.40	8.7
	2.8	75	Emma Käll	21.25	20.06	7.6	266	Frida Simensen	21.53	7.7
5	6.1		Per Forsgren	40.6		6.7	252	Fredrik Huldt	58.66	9.8
	6.1		Lars Soldagg	39.21		6.4		Conny Axelsson	46.03	7.5
	6.0		Mattias Allared	36.63	22.96	6.1		Thomas Eriksson	45.79	7.6.
	6.0	68	Micke Tjernberg	35.6		5.9		Harald Nordlund	45.90	7.5
6	4.2		Mats Käll	29.71		7.1		Camilla Svensson	41.02	10.0
	4.1	58	Anders Käll	29.21	29.05	7.1	252	Lena Ljungberg	51.30	12.5
	4.1		Håkan Berglund	27.10		6.6		Carina Johansson	37.93	9.3
	4.1		Ulrik Englund	23.93		5.6		Lotta Östervall	40.93	9.7
7	4.3		Anders Karlsson	32.61		7.6		Jocke Jörgensen	40.20	9.3
	4.5		Micke Mellberg	27.79		6.2		Mats Nord	37.45	8.3
	4.4		Joakim Törnros	30.3		6.9		Ammie Berglund	37.00	7.4
	4.4	57	Patrik Gunnarsson	29.75	32.46	6.8	224	Martin Margold	35.59	8.0
23	3.3	54	Arne Karlsson	22.29	36.55	6.8	215	Staffan Törnros	25.03	7.6
24	5.0	49	Karin Skogholm	34.0	37.09	6.8	211	Jennifer Warg	44.81	9.0
25	8.4	56	Johan Eklöv	56.19	47.66	6.7	217	Tomas Holmberg	78.76	9.4
					Snitt	6.8			Snitt	8.9

Helg utan Älg 2010

Efter förra årets premiär i "Helg utan Älg"-sammanhang så blev vi lite sugna på att åka till Gotland även denna höst.

Veckan innan bjöd på första snön och halkan och efter att ha väntat in i det sista beslutet vi oss för att det nog var bäst att ha vinterdäcken på för att klara vägen från Vårsta till Nynäshamn. Väl i Nynäs var det bara att ställa sig i bilkön och vänta på att få åka på färjan.



Karin mot en bra andraplats på medeln

I min enfald hade jag trott att en 2½-åring lätt skulle somna i sin vagn på båten när gång framåt 21-tiden i alla fall, men tji fick jag. Det var så mycket spännande som hände på båten så Johanna slocknade inte förrän vid 23-rycket, ca 30 min innan båten var framme i Visby. Efter att ha transfererat henne till bilbarnstolen åkte vi av färjan och vidare till en av Jakobs klubbkompisars sommarhus i närheten av Hemse där vi skulle samsas elva vuxna och två barn.

TC var beläget vid Traume vandrарhem strax söder om Visby. Jakob stack direkt iväg på en öppen bana och jag och Johanna testade miniknatet. Inte det roligaste miniknatet kanske, inget "stämpelpipande" till Johannas besvikelse. Däremot övervämmade gulmossar och bäckar att ta sig förbi. Så var det dags för min tur, första etappen var medeldistans och det brukar ju passa mig, så även denna gång.

Terrängen var, som vanligt på Gotland, flack med mycket enbuskar och annan vass, otrevlig undervegetation, så benen var rätt sargade efter målgång. Hellånga benskydd hade varit att föredra. I början av banan var det i alla fall mest "vit skog" på



Ebba i regnet på TC

kartan dock med nedsatt sikt pga av alla enbuskar. I mitten och slutet var det mer svårgenomträngliga grönområden varför man gjorde bäst i att välja runtom vägval. Hur som helst gick jag relativt säkert jämfört med många andra i denna luriga gotländska terräng och slutade tvåa.

Vädret för helgen gick i regnruskets tecken och efter några timmar såg den fina gräsmattan utanför vandrarhemmet ut mer som en ordinär lerig OL-åker.

Familjen Adebrant bodde på nämnda vandrarhem, nära och bra, men tyvärr tyckte de inte att det var jättemysigt att få överta de polska byggjobbarnas väl inrökta rum för en helg.

Även Björn, Ulrik, Arne, Staffan, Helen, Bosse och Kerstin hade tagit sig till Gotland denna helg. Tyvärr skadade sig Björn och hann lämna TC utan att läsa ut SI-pinnen så vi var lite oroliga ett tag när funktionärerna började undra. Patrik A var snabb och vann Ö8.

Efter en blöt dag var det skönt att åka hem till stugan och mysa. Efter god middag och kartanalyser (även av miniknatet förstås) somnade alla gott.

Nästa dag var det ännu blötare och regnigare när vi tittade ut genom fönstret. På programmet stod förstås långdistans och det kändes riktigt långt, blött och kallt. Vi sprang denna dag i området norr om TC och där var det ännu mera grönt på kartan så banan låg lite som korridor-OL mellan och runt grönområdena. En hel del stig- och vägglöping blev det för många. Jag hade dumt nog inte valt vintertights, med

det skulle varit skönt eftersom jag hann bli iskall om benen av att springa genom den regnblöta undervegetationen. Resultatet blev en bra bit ner i listan.



Kerstin och Bosse glada trots regnet

Ulrik, som brutit första etappen, tog revansch och blev tvåa i H40, Helen blev trea i D60. Eftersom Jakob inte skulle springa idag pga en halvskadad hälsena försökte vi hitta någon lämplig inomhusaktivitet som skulle passa bättre för Johanna än leran på TC. Det slutade med ett besök på Gotlands museum där det fanns något som motsvarande Teknorama på Tekniska Museet. Johanna var förstås för liten för mycket av aktiviteterna men de hade i alla fall roligt båda två.

Efter en snabb lunch/middag på restaurang Bakfickan i Visby var det dags att åka på färjan igen och efter dryga tre timmar var vi tillbaka på fastlandet igen.

Karin Skogholm

Halikko 2010

Halikko, den perfekta höst avslutningen för alla!



Samling som vanligt på Siljaterminalen i Frihamnen. En löpare saknades och här är väl en liten känga till UK. Även om det inte var bästa elitlaget som åkte över till Finland denna gång, så var det olyckligt att löparen i laget inte var vidtalad och därmed inte på plats. Investerar man i en helg i Finland så vill de flesta springa i ett fulltaligt lag! Nu var det sån tur att Mario Matanovic, som ändå var med på resan, ignorerade sin knäskada och kunde ta en sträcka. En klassisk terminalragning med andra ord.

De flesta med rutin går och lägger sig tidigt på fredagskvällen, då lördagen tenderar att bli en extremt lång dag. Båten kommer i land sju finsk tid, vilket ju är sex svensk tid, och innan dess ska frukostbuffén ätas. Det var fortfarande mörkt ute när vi gick av på den bekanta terminalen i Åbo och gick över till de väntande bussarna. Här önskar man nästan att bussresan ska vara lång, men mindre än en timme senare var vi framme vid TC, lagom till soluppgången. Det här är väl egentligen det enda man kan klaga på angående upplägget på Halikkohelgen. Dvs att de svenska bussarna kom-

mer fram så tidigt till TC. Det tar flera timmar innan tävlingen kommer igång. Som tur var finns det gott om underhållning, alla finska orienteringsbutiker finns representerade och rear ut säsongens varor.

Halikko är ju en stafett (viesti på originalspråk) över 15 sträckor. En startsträcka, fyra parallellsträckor och två avslutande singelsträckor. Man måste ha ett antal ungdomar och damer i laget, men det som skiljer mot 25manna är att man får själv avgöra vilka sträckor vaar oh en ska springa. Endast näst sista är vikt för enbart damer.

Arrangörerna Angelniemen Ankkuri flyttade tävlingen en vecka senare för att undvika krock med Daladubbeln för svenska klubbar. Tyvärr var det inte jättemånga svenska klubbar med ändå. Synd, för det är en fantastiskt trevlig tävling. "Som vanligt" på Halikko var det fina och kluriga banor i trevlig terräng.

Vi hade en rolig, men ganska jobbig resa genom tävlingen. Anders Karlsson på första sträckan började springa baklänges i en ögla. Mario trodde inte att han hade stämplat på



Starten har gått på Halikko

varvningskontrollen och sprang tillbaka osv. Yngst i laget var Moa Hill, hon var riktigt duktig som tog sig runt en bana som var svårare i verkligheten än på kartan. Stigarna som skulle vara ledstänger hade nog behövt snitslas för att vara lite lättare. Själv var jag nöjd att promenera runt samma bana, kändes som ett bättre slut på säsongen än det näst sista framträdandet som slutade med ambulansfärd i augusti.

Laget tuffade på och vi hade några svenska lag bakom oss hela tiden, då det som inte fick hända, ändå hände. Harald blev lite ivrig när han hörde speakern och stämplade fel på näst sista. Det var ju tur i oturen att Camilla Svensson och Mikael Tjernberg båda var med i omstarten och kunde springa sina lopp ovetande om att vi var diskade. Det är ju trots allt roligast så. Så inte heller denna gång fick vi vara bästa lag på båten hem. Det var istället Tullinges förstalag.

I täten var det annars mest finska lag. Först ut på den tuffa sista sträckan gick Tampereen Pyrintö, samma lag och samma kille som två



Även David uppskattade Halikko



Moa på väg mot växling

veckor tidigare på 25manna. Tyvärr blev han besegrad även denna gång, nu var det i stället Delta som var snabbast runt.

Väl tillbaka i Åbo var det några som hastade ut på stan och andra stannade på terminalen. Själv representerade jag klubben på Tullinges "neonminigolfmästerskap" på en inomhusneonminigolfbana (fint ord!) i hamnkvarteret. Förra året blev det seger, men denna gång något mer blygsam placering. Får väl skylla på diverse skador även här.

Sedvanlig buffé på hemresan och en liten svängom. Man upphör aldrig att förvånas över hur tidigt båten kommer i land, sexrycket söndag morgon är väldigt tidigt. Å andra sidan är det skönt att komma hem så tidigt och kunna somna om en stund med gott samvete. Och det är väldigt skönt att komma hem på söndag morgon jämfört med måndag morgon som det är på Jukola.

Annica Sundeby

OL-skytte VM i Danmark

Det svenska laget skrev historia på årets VM i Danmark. Av 12 möjliga tar svenskarna med sig 10 guld hem. På sprinten 9 av 12 medaljer, på klassiska 10 av 12 möjliga medaljer och till sist tar man hem alla guld på stafetten. En makalös utdelning! I årets VM deltog tävlande från sju länder.

Tre guld på Sprinten

Sprinten avgjordes med två kortare orienteringsslingor i den detaljrika och krävande terrängen med en liggande och en stående skjutning med vardera fem skott plus straff-rundor.



OL-skyttekungen Johan

Emma Andersson (D21), Johan Eklöv (H21) och Cajsa Grape (D20) vann den inledande sprinten när VM i Orienteringsskytte inleddes under torsdagen i Danmark. I den täta strandskogen, där träden växer i vindriktningen, avgjordes den första av tre VM-tävlingar.



Tävlingen, som genomfördes i Nymindegap strax norr om Esbjerg på Jylland, innehöll alla tänkbara väder förutom snöfall. De yttre omständigheterna gjorde att tävlingen blev en stor utmaning för de tävlande. Från solsken och vindstilla slog det om på två sekunder till störtregn och byiga vindar.

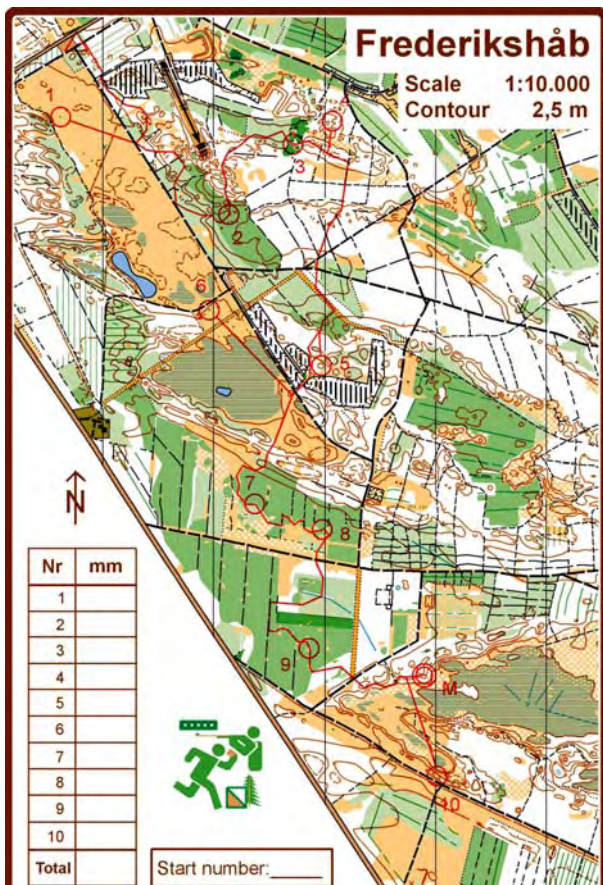
34-årige Johan Eklöv, från Tumba-Mälarhöjden, som har varit på prispallen vid flera tillfällen tidigare fick nu äntligen vinna sitt första VM-guld.

-Äntligen satt den där! Jag är så glad, säger en mycket uppsluppen Johan Eklöv. Nu fungerade orienteringen och liggande skyttet perfekt medan stående kunde ha gått lite bättre, men alla hade svårt att hålla i bössan idag.

Avståndet till tvåan Ingemar Ericsson blev över två minuter vilket är väldigt mycket i dessa samman-

hang. Jan Olm, som häromveckan vann SM-guld i Springskytte, knep överraskande bronset endast sekunden från silvret.

Det var endast i H20 som Sverige inte tog medalj. Bäst för dagen blev Johan Sandström med en fjärde plats.



Kartan för punktorientering

Tre guld på Klassisk distans

The Classic innehåller tre olika moment, punktorientering, fri orientering och skjutning (liggande och stående) och det är denna distans man som orienteringsskytt helst vill vinna då den är en rejäl utmaning för de tävlande. Efter drygt en och halv timmes orienteringslöpning kommer man fram till skjutvallen för att under fysisk trötthet skjuta 10 liggande och 10 stående skott.

Robbin Kantarp från P10 IF i Strängnäs och Emelie Eklöv från Bredaryds OK höll för trycket och

vann "The Classic" vid VM i OL-skytte som avgjordes i skogarna utanför Billund i Danmark. Tävlingen genomfördes återigen under svåra yttre omständigheter, som gjorde att det blev en stor utmaning för de tävlande. Vädret från igår när sprinten avgjordes var det samma d.v.s. blandning mellan solsken och vindstilla så slog det om till störtregn och byiga vindar väldigt snabbt.

Den svenska dominansen blev total då Sverige tog alla medaljerna i både herr- och damklassen. Både Robbin och Emelie genomförde punktorienteringen och skjutningen i klass med de andra i toppen men det var själva farten i skogen, framför allt under den fria orienteringsdelen som de båda avgjorde tävlingen till sin fördel.

-Vi sprang helt enkelt lite fortare än dom andra idag och det räckte till segern, säger Robbin och Emelie med glimten i ögat.

Gårdagens segrare på sprinten, Johan Eklöv, följde upp med ett bra lopp igen och knep silvret framför överraskningen Andreas Holmqvist. Frida Wallström vann återigen ett



Bössor i långa banor

silver tack vare en mycket bra skjutning. På tredje plats kom Ellen Ericson vilket kan betecknas som ett genombrott för henne i dessa sammanhang.

Fyra guld på stafetterna

Stafetten avgjordes med en kortare och en längre orienteringsslinga i den öppna och snabblöpta terrängen med en liggande och en stående skjutning med vardera fem skott plus straffrundor.

Billund och Legoland kommer de svenska OL-skyttarna att minnas för all framtid. Det var här de "lekte" med sina konkurrenter när VM avslutades med stafett på söndagen. Fyra guld av fyra möjliga! Landslagsledaren Hans Wickbom kan inte vara mer än jättenöjd.

-Vi har blivit sakta men säkert bättre och bättre. Vi har en mycket stark topp och vi har också en mycket bra rekrytering. Det var otroligt bra resultat vid årets VM och jag tror att vi även i framtiden kommer att ha ett slagkraftigt lag, konstaterar en mycket belåten Hans Wickbom.



Sveriges stafettvinnare



Anders Boström på stafetten

Det var dock inte någon defilerings utan både Danmark och Finland bjöd upp till kamp. Robbin Kantarp avgjorde i skogen före sista skjutningen medan Emelie Eklöv avgjorde på vallen under sista skjutningen.

Vi både sköt och sprang idag väldigt bra alla tre i laget, säger Robbin Kantarp strax efter målgång. Johan Eklöv och Björn Wistrand bäddade på första och andra sträckan för att det skulle bli en kamp om guld.

***Utdrag ur text av
Göran Andersson***

OBS! Alla TMOK-ares resultat fanns med i förra numret av TriangelTajm, Utöver Johan deltog även TMOK-arna Anders Boström, Andreas Davidsson, Diana Soldagg, Patrik Axelsson och Conny Axelsson.

Juniorerna

Juniorgruppen förändras till nästa år. Eva, Jenny och Ronja blir stora och kommer i framtiden springa bland seniorerna. Tyvärr tappar vi Hanna några år till Tullinge men vi har också ett antal nytillskott. Hanna lovar dock att springa OL-skytte för TMOK från nästa år.

I juniorgruppen inför 2011 ingår (mer eller mindre aktiva): Patrik Axelsson, Helen From, Emma och Lovisa Käll, Micke Mellberg, Hampus och Hugo Nord, Frida Simensen samt Ellen Åström-Wessel.

Några springer mer än andra (bl a Emma, Lovisa och Micke) och planerna för dem är att springa Silva Junior Cups deltävlingar. Först ut är Gotland med natt-SM och Sprint-SM i mitten av april. Under påsken åker vi till Huskvarna för två deltävlingar.

...

I maj har det sent planerats in en deltävling i Stockholm som en ersättning för Nordiska Mästerskapen –NOM som lades ner. Då får alla juniorer springa på Per Forsgrens nyritade karta.

Dagen efter blir det en distriktsstafett för juniorer likt stafetten på USM där en D18, en H18, en D20 och en H20 ingår i laget. Stockholm bör kunna ställa upp med många lag.

Mats Käll



*De uppnår junior-
åldern nästa år:
övre raden Emma och
Lovisa
nedre raden Ellen,
Helen och Hugo*



På ungdomsfronten

Nu lider årets orienteringssäsong mot sitt slut. För ungdomarnas del betyder det att man varit iväg på den traditionsenliga Daladubbeln, som efter vad jag hört var en väldigt rolig resa (läs mer på annan plats).

Det har också varit avslutning av höstens teknikträningar i de olika grupperna. På tävlingsidan har vi sprungit final i ungdomsserien och ställt upp med ett antal lag i Österåkerskavlen. Det drar också ihop sig till det årliga Luciatåget, som jag hoppas många kommer och tittar på (se annan plats i tidningen).

Fram emot nyår brukar ju alla tidningar och andra medier ägna sig åt att summera året som gått, och inte ska väl vi vara sämre. Jag tycker vi kan se tillbaka på ett mycket bra år på ungdomssidan. Det är fullt drag på träningarna i de olika grupperna och många ungdomar gör stora framsteg. Ni som brukar träna på torsdagar i Harbrostugan har säkert märkt att ett stabilt gäng av 10-16-åringar tränar löpning där varje vecka. Och där får man passa sig, de börjar bli rusligt snabba!



Evely och Mats Nord



Sonja, bästa TMOK-ungdom i UP

Tävlingsresultaten visar också att träningen ger framsteg. I ungdomsserien har vi klättrat ytterligare en plats och är nu uppe på topp-10-listan för första gången på flera år. Grymt jobbat alla ungdomar! Antalet ungdomar som varit med från TMOK är precis detsamma som förra året, 55 personer som sprungit en eller flera deltävlingar. Det förbättrade resultatet tror jag framför allt beror på att vi fått fler ungdomar som tävlar flitigare och placerar sig högre upp i resultatlistorna.

Den utvecklingen kan vi även se i UP (distriktets UngdomsPriser). Där hade vi i år 14 ungdomar som tog poäng, jämfört med 11 året innan. Det visar att vi har fler ungdomar som tävlar regelbundet än tidigare år. Bästa placeringarna var Sonja Mellberg 6:a i D12, Ellinor Östervall



Anders håller i torsdagsträningarna

13:e i D12, Emma Käll 15:e i D16, Hanna Persson 17:e i D12 samt Lovisa Käll 17:e i D16.

För ett par veckor sedan hade vi ett möte med alla ungdomsledarna. Där kom det fram många bra idéer och det finns en stor entusiasm! Vi pratade bland annat om hur vi kan bjuda in föräldrar att delta mer i verksamheten, t ex genom att erbjuda en skugga-ditt-barn-kurs i början av varje termin. Vad vi ska ägna oss åt i vinter och nästa år pratade vi också om, men vi sparade lite av det till nästa möte. Vi återkommer med ett schema för ungdomarna.

Klart är i alla fall att löpträningarna för ungdomar på torsdagar kommer att fortsätta som hittills. Det är en bra chans för ungdomarna att hålla igång under vintern, både träningsmässigt och socialt (den roligaste delen av träningen brukar ju vara bastun och soppan efteråt). Alla ungdomar som tycker att det är roligt att springa är välkomna på

dessa träningar. Första gångerna man kommer vill vi att en förälder också är med och springer tillsammans med barnet. Kontakta gärna Anders Käll om ni har frågor om torsdagsträningarna.

På tisdagar i Vårberg finns det också möjlighet för ungdomar att träna löpning ibland. Här finns dock ingen ungdomsledare tillgänglig varje gång, utan kolla i kalendern på hemsidan om någon av tränarna (Jerker eller Frida) kommer att vara där.

På ungdomsledarmötet pratade vi även om att det är viktigt att vi i framtiden samarbetar ännu tätare i de båda klubbarna. Ett resultat av detta är att vi från och med detta nummer samlar all ungdomsinfo under en och samma rubrik, istället för olika sidor från de olika grupperna. Frida Simensen kommer i fortsättningen vara redaktör för denna spalt och samla in bidrag från olika aktiviteter och läger, mm. Så om ni vill skriva något från en rolig aktivitet ni varit med på så är det henne ni ska höra av er till!



Elsa Törnros

Ungdomsavslutning MIK

Den 18 oktober hade vi säsongsavslutning i Puckgränd, MIK:s klubblokal. Det var många trötta ben som just var hemkomna efter två dagar i Dalarna, men alla kämpade, trots det, på bra ute i mörkret.

Jag och min medhjälpare Matilda J valde att fortsätta lite på tvåmannastafett-temat då alla inte var med på Daladubbeln och testade på denna roliga form av orientering. Vi la en liten sprintstafett för tvåmannalag i parken Lugnet. Det speciella med denna stafett var att man växlade två gånger var, det vill säga att det var fyra sträckor på stafetten. Ungdomarna tyckte (enligt min uppfattning) att det var lite krångligt men ganska kul ändå.

När alla lag var i mål körde vi lite lekar på fotbollsplanen innan vi

sprang tillbaka till klubblokalen. Vi kom tillbaks lagom när föräldramötet var avslutat. Då fikade vi lite och sedan så hade vi prisutdelning.

Prisutdelningen var baserad på lotter med allas namn på. Desto fler gånger du tränat och tävlat i höst ju fler lappar med ditt namn hade du. Så ju flitigare du hade varit desto större var chansen att ditt namn blev draget tidigt. Det var ett fint prisbord med både kompasser och SI-pinnar som delades ut till flitiga ungdomar. ☺

Frida Simensen



Familjen Kajanus/Elderstig (Max-Igor, Eliza, Håkan och Leo) vid Ungdomsseriefinalen

Ungdomsavslutning för de yngre på torsdagarna

På den sista torsdagsträningen för de två yngsta grupperna var vi inne och hade teori kring höjdkurvor. Vi har pratat höjdkurvor under hösten så nu var det dags för finalen. Först repeterade vi det vi lärt oss, sedan fick barnen uppgifter att lösa på papper. Det gick jätte bra.

Sedan fick de jobba med lera och skapa olika höjder enligt instruktion. Den sista höjden fick de även dekorera med sådant de fick hämta ute, t.ex. stenar och pinnar. Det skapades många fina alster den kvällen!

De som hann fick även springa en reflexrunda med ficklampa i mörkret. Efter det var det kladdkaka och soppa.



Kladdkaka och soppa bland höjderna

Lotta Östervall



Många fantastiska höjder skapades under kvällen



I år gick skol-SM i Saltsjöbaden och Hammarby sjöstad i Stockholm och jag som just börjat på Orienteringsgymnasium tog denna helg väldigt seriöst. I år så blev det lite omvänt i planeringen, eftersom det var Stockholms ungdomsseriefinal samma helg. Istället för sprint på lördagen var det långdistans då och sprint samt ungdomsseriefinal på söndagen.

Lördagen började med ett väldigt fint och behagligt varmt väder i Saltsjöbaden vilket höll i sig hela dagen. Jag samlades med resten av Farsta OLG Y vid vår vimpel och sedan var det dags att springa nästan tre km till start.



Emma (bild från 10MILA)

När min start gick och jag stack ut i skogen så var jag kanske lite för taggad och sprang lite för fort så jag missade första kontrollen ganska

mycket och fortsatte med det ändå tills femte kontrollen då jag kunde fokusera om och sedan gick bättre.

Även om jag missade mycket tycker jag att banan var riktigt rolig och bjöd på en utmaning. De första fem kontrollerna var lite kluriga och krävde bra riktning och mycket koncentration, medan de resterande mer krävde snabb löpning. Det roliga var att man var tvungen att orientera på så olika sätt under en enda bana. Vinnaren i min klass var Agnes Leo från Eksjö orienteringsgymnasium och jag var cirka 20 minuter efter, vilket var en katastrof.



Lovisa på Skol-SM sprinten



Skol-SM sprinten hade mål vid Hammarbybacken

Dagen efter åkte jag, Lovisa och Hanna kommunalt till Hammarbybacken för Skol-SM:s sprint. Hela sprinten gick i Hammarby sjöstad.

Det var en bana som krävde mer löpning än orienteringsförmåga. Vägvalen var ganska uppenbara ibland men på vissa sträckor fanns det vägval som var ganska avgörande för sluttiden. Det var mycket på kartan som var förbjudet område, så det var sånt man behövde vara uppmärksam på. Jag själv råkade springa över ett förbjudet område men upptäckte det och sprang tillbaka, så jag förlorade tid och vann inget på det. Vinnare av gymnasieklassen tjejer var Olivia Kollberg, också hon från Eksjö orienteringsgymnasium.

Hela Skol-SM helgen bjöd på många krävande men roliga utmaningar och jag kan bara säga att Järila Orientering som arrangerade tävlingen gjorde ett väldigt bra jobb!

Emma Käll

Resultat Skol-SM

Långdistans lördag

D16 4.68 km

1	Agnes Leo Eksjö gymnasium	41:08
38	Emma Käll, Farsta gymnasium	62:07
39	Lovisa Käll, Fredrika Bremergymnasium	63:29

D18 6.2 km

1	Helena Karlsson, Eksjö gymnasium	50:49
16	Hanna Käll, Farsta gymnasium	68:35

Sprint söndag

Gymnasieklass 2.47 km

1	Olivia Kollberg, Eksjö gymnasium	14:30
47	Hanna Käll, Farsta gymnasium	18:08
71	Emma Käll, Farsta gymnasium	19:35
100	Lovisa Käll, Fredrika Bremergymnasium	23:23

Ungdomsseriens final

söndag 3 oktober i Vaxholm



Waxholms OK, en nystartad och entusiastisk klubb, stod som arrangör vid Ungdomsseriens final på Resarö. En eftermiddagstävling med första start kl 14, med hänsyn till att Skol-SM i sprint gick på förmiddagen. En final med 700 startande. Vackert väder, starten en kilometer bort. TMOK:s ungdomar anländer en efter en. Totalt 27 ungdomar kom ut och sprang.



Ebba i full fart på Ungdomsseriefinalen

Efter vårens två kretstävlingar låg vi nia. I den andra kretstävlingen sprang 45 TMOK-ungdomar. Då samlade vi poäng som 7:e bästa klubb! Det var vi själva som arrangerade och tävlingen gick i Mölle-

skogen. Var det en orsak till att det gick lättare att få ut många?

Vid regionfinalen vid Flottsbro i augusti tappade vi lite mark, 25 kom dit och sprang. Efter den låg vi 11:a. Skulle vi kunna knipa den åtråvärda 10:e platsen vid höstens final? Hur skulle det gå?

För Alexander Käll gick det i alla fall fort, fyra i en tät H10-klass. Sonja Mellberg är pålitlig i toppen, i dag femma bland nästan fyrtio D14-tjejer.

Tullinge fick i år lämna över bucklan till OK Ravinen som blev årets bästa Stockholmsklubb. Årets "bubblare" är den klubb som förbättrats sig mest från förra året. I år blev det Ok Österåker.

Vi hade en hel del återbud pga av sjukdomar. Men det räckte till topp 10!! GRATTIS alla ungdomar som varit med och kämpat, kommit ut i ur och skur för att samla viktiga klubbpoäng!! Se resultatlistan här intill hur det blev.

Helena Adebrant

Totalresultat Ungdomsserien 2010

Plac	Klubb	Krets 1	Krets 2	Region	Final	Totalt
1	OK Ravinen	1872	2382	1593	5098	10945
2	Tullinge SK	2050	1976	2013	4008	10047
3	Attunda OK	1642	1626	1254	2774	7296
4	Snättringe SK	957	1142	1056	2231	5386
5	Järsla Orientering	1015	1257	962	2145	5379
6	OK Södertörn	784	1213	1041	2176	5214
7	Järfälla OK	1151	832	868	1408	4259
8	Haninge SOK	971	795	709	1251	3726
9	Sundbybergs IK	781	792	799	1270	3642
10	Tumba-Mälarhöjden OK	685	1045	542	1033	3305
11	Bromma-Vällingby SOK	978	693	725	746	3142
12	Täby OK	781	781	509	998	3069
13	IFK Lidingös Skid o OK	894	400	711	1055	3060
14	Waxholms OK	501	449	263	909	2122
15	Skarpnäcks OL	291	319	255	729	1594
16	OK Österåker	172	173	155	1093	1593
17	OK Älvsjö-Örby	346	435	321	440	1542
18	Skogsluffarnas OK	205	270	133	772	1380
19	IFK Enskede	149	189	162	445	945
20	Gustavsbergs OK	247	197	201	245	890
21	Väsby OK	239	279	101	74	693
22	Söders SOL Tyresö	170	181	76	201	628



Linnea, Ebba och Emma vid Ungdomsseriefinalen



Höstens höjdpunkt för många av våra ungdomar är förstås Dala-Dubbeln. Det är en patrulltävling där man springer stafett på lördagen och patrull med ultralånga banor på söndagen.

Totalt var det 23 ungdomar från TMOK som sprang och tio av dem var med för första gången. Bästa placeringen tog Alexander och Erik i H10, en fin 12:e plats (av 69).

Söndagens höjdpunkt för många är utklädningsstävlingen. Förutom orientering var det även disco och flera hade krafter till att spela fotboll.

Pricka in 15-16 oktober 2011, då är det dags igen! Så träna hårt så ni orkar de långa hårda banorna.

Lotta Östervall



*Hanna och Moa
"Två blommor i solskenet"*



*Anton och Jonathan
Sprang 7,8 km i stjärngossesärk*

May D14 (7,1 km) "Det var jättekul med lite annorlunda tävlingar och att springa i par."



*Sonja & May
Blev intervjuade av Skogssport*



*Max-Igor och Jack
Två av debutanterna*

Ellinor D12 (4,8 km)
"Bästa utklädnings-
tävlingen! Nästa år vill
jag att vi åker stor
buss."



*Ellinor och Emma P
"Aliens from space"*

Ruben H12 (5,7 km)

"Nästan allt var bra. Ultralång med utklädning och att springa patrull. Sämre att ledarna fick ägna lite för mycket tid åt de yngsta som var med. Hela "lilla discot" var lite för barnsligt. Men framförallt ett jättekul läger!"



*Ruben och Johan
"Upptäcksresande på äventyr"*



*Sara och Elvira
Tjejerna som inte ger upp*



*Alexander & Erik
Bästa plac i klubben, 12:a*

Luciatåg i Harbro 9 dec

Alla TMOK-are

Den 9 december kl. 19.30 blir det luciatåg med TMOK:s ungdomar. Alla är välkomna dit för att titta på och lyssna till vacker sång av våra ungdomar.

Ungdomar

Vill du vara med i luciatåget?

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

Anmäl dig omgående till Monika Nygren

monika@monikanygren.com



Tårtkalas i Harbro 9 dec

Vi ska fira att DM-helgen blev utsedd till Årets arrangemang i Stockholm. Det blir tårtkalas för alla samma kväll som Luciatåget.



Välkomna
Tävlingsledarna Conny och Staffan

Kontrollera tider och aktuell info på hemsidan!

Program för Vinterserien 2011

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

Starten är mellan 10 och 12 om inte annat anges.

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

Startavgift: 10:- per deltagare, kostnad för karta och omklädning tillkommer, I praktiken är kostnaden oftast 40-50 kr, vilket då inkluderar karta med tryckt bana.

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

A: 7 - 9 km svart

B: 4,5 - 5,5 km svart

C: 3 - 4 km blå

D: 2,5 - 3 km gul

Aktuell information finns på www.rabarber.se/luffarligan, klicka vidare till "Vinterserien". Kontrollera alltid den senaste infon på hemsidan innan du åker iväg.

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

Datum	Klubb
29 dec	SolK Hellas
2 jan	IFK Enskede
9 jan	Skarpnäcks OL
16 jan	IFK Tumba SOK
23 jan	Söders SOL Tyresö
30 jan	Mälarhöjdens IK
6 feb	OK Älvsjö-Örby
13 feb	Järla IF OK
20 feb	OK Södertörn
27 feb	Snättringe SK
6 mar	Centrum OK
13 mar	Skogsluffarnas OK



Starten vid MIK:s vinterserie 2010

Prispallen 2010

2:a plats
Härlövs IF medel 2/10 Arne Karlsson H50
Södertäljeorienteringen 3/10 Ronja Hill D20
Natt-DM Väsby OK 20/10 Lotta Östervall D40 Sonja Mellberg D14
Helg utan älg medel 23/10 Karin Skogholm D21
Natt-DM 20/10 Lotta Östervall D40 Sonja Mellberg D14
Helg utan älg lång 24/10 Ulrik Englund H40
Haningenatten 29/10 Carina Johansson D45 Arne Karlsson H50
Höstlunken 7/11 Carina Joha../ Lotta Öste.. D40

1:a plats
Österåkerskavlen medel 25/9 Ulrik Englund H40 Helen Törnros D60
Södertäljeorienteringen 3/10 Ulrik Englund H40
25mannakorten 10/10 Ronja Hill D20
Helg utan älg medel 23/10 Patrik Adebrant Ö8
Höstrusket Örkeljunga 21/11 Arne Karlsson H50

3:e plats
Österåkerskavlen medel 25/9 Mikael Tjernberg H35 Carina Johansson D45
Helg utan älg lång 24/10 Helen Törnros D60



Helen - flitigast på prispallen 2010

Totalt hittills under 2010 (hela 2009)

54 (82) 2:a platser

48 (77) segrar

45 (77) 3:e platser

Statistik 2010 49 personer har varit på prispallen sammanlagt 147 ggr
--

Topp 3 på prispallen 2010 Helen Törnros 14 gånger Mikael Tjernberg 13 gånger Ulrik Englund 13 gånger
--



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2011



Datum	Namn	Telefon	Städning
13/1	Anders och Emma Käll	646 04 33	
20/1	Lars och Diana Soldagg	0158-12384	Städning
27/1	Elsa och Joakim Törnros	420 340 92	
3/2	Kenneth och Karin Näslund	532 553 33	Städning
10/2	Per och Sofia Forsgren	99 37 15	
17/2	Thomas Eriksson och Harald Nordlund	530 395 34 645 16 46	Städning
24/2	Familjen Mellberg	710 74 64	
3/3	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18	Städning
10/3	Staffan och Helen Törnros	646 16 32	
17/3	Familjen Jonasson	556 352 66	Städning
24/3	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41	
31/3	Familjen Jerker Åberg	0709-746932	Städning

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.


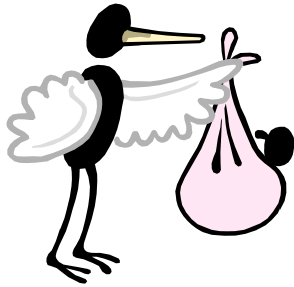
Vårt förslag är att arbetet sker i samband med värdskapet, men städningen behöver inte utföras på torsdagarna. Huvudsaken är att det blir utfört under respektive vecka. Städningen tar ca en timme.

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




Fredrik Lindström och
Ylva Magnusson
fick en dotter, Juni,
den 11 september

Födelsedagar – Grattis!




70 år

Hans Lindqvist
17 december




70 år

Lars Stigberg
18 januari



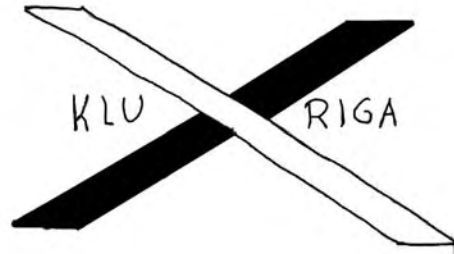
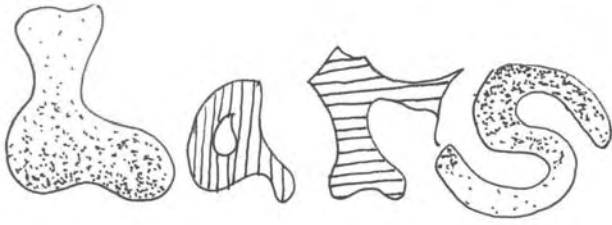
80 år

Åke Andersson
30 december



50 år

Per Ericsson
2 mars



Förra numrets lösenord var Youchi vilket Bengan Huldt lyckades klura ut.
En SBG giveaway kommer med posten.

Detta destilleri lades nere 1983, nu ligger det ett shoppingcenter där:

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

OL-bränsle	6	EL +	OTUR	Dricka	Otrevliga	Mål Skytt
	Tillredning	Borg		Mullig		
Ny-börjare					Vatten frukt	
Stort Kvinno-bröst				4		
				5	Hed-invånare	2
Gnesta				Käka!	Thailändsk sidogata	7
.... Isgren				Bil Ljud	Lagda	
Be löning					United Home Video nuvarande förkortning	
	1			Pressa ut		
				Ritar	3	8
				varmde		

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
	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
	Mats Käll	778 87 58
	Roland Gustavsson	530 318 42
	Thomas Eriksson	520 395 34

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 Sundebj	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



DM-helgen

"Årets arrangemang" i Stockholm

