

TriangelTajM

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



Ordförandebyte i MIK

Nr 1 - 2011



TMOK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	451 39 31
Ledamot	Johan Eklöv	530 33 453
Ledamot	Bosse Skoog	530 398 04
Ledamot	Staffan Törnros	646 16 32
Ledamot	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Daniel Torén	420 093 32
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34

TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

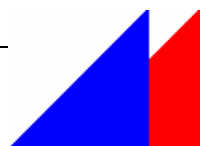
Ansvarig	vakant	
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	?	
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

Ung-Kommittén

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	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 http://www.tmok.nu	420 340 92

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 2	30 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Vasaloppsresultat	31
Ordförandens spalt	4	SkidOL-skytte	32
MIK-sidan	5	StOF:s juniorprojekt	34
Medlemsavgifter	6	På ungdomsfronten	36
Årsmöten	7	Unga ledare	37
Nya styrelseledamöter	8	13-14 träffarvarandra	38
Årets nomineringar	12	Ungdomsprogram	38
KM-cup regler	16	Tumba nybörjarkurs	39
TAKK	17	MIK nybörjarkurs	40
Eventor personlig inloggning	18	TMOK:s dalaresa	41
Nya tävlingsregler	18	Vårens stafetter	42
25mannakorten 2011	20	Prispallen	42
MIK:s vinterserie	21	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	43
Skid-OL på vinterserien	23	Anslagstavlan	44
Skidor och skidorientering	26	Fundrar'n	45
Sannas Öppet spår	28	X:et	46
Carina – Vasaloppåkerskan	30		

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a, Lotta Östervall och Bengt Branzén. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

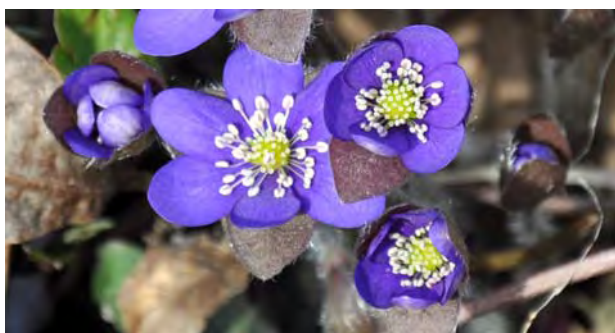
Omslagsbilden: Joakim Jörgensen och Daniel Torén vid MIK:s årsmöte

Redaktionens spalt

Hoppsan, nu är man med i tidningsredaktionen igen tillsammans med Helen och Frida. Hopplas att kunna bidra till, en i mitt tycke, redan bra tidning.

Under en följd av år i slutet av förra seklet var jag med och producerade Mälarhöjdens IK:s klubbtidning MIK-nytt. Det var en ära att få jobba med en klubbtidning med anor många år bak. Det var som sagt ett tag sedan, vilket framförallt märks på sättet att producera tidningen. Förr var det klipp och klistra som gällde och där var limstiftet en huvudingrediens. Bilder i form av fotografier lämnades in för rastering innan de kunde klistras in. Numera är det istället Word och pdf-filer som gäller. Ett viktigt moment är dock samma – att få in reportage att fylla tidningen med. Det tycks emellertid inte vara något problem nu heller, då det finns så många duktiga skribenter som antingen lämnar in sina bidrag till tidningen självmant eller efter en lätt påtryckning. Allt för att vi ska få en klubbtidning av hög klass.

Det har varit en rejäl vinter där förutsättningarna för att åka skidor har varit bättre än på länge. Lida har dessutom gjort ett beundrandsvärt jobb att löpande fixa till skidspåren. I det här numret kan ni förstås läsa om skidorientering och vad som hänt i vinter. Vad sägs t ex om ett reportage om skid-OL-skytte? En gren där



det gäller att hålla rätt på alla grejer som man behöver ha med sig, kunna hitta rätt, kunna åka skidor tillräckligt bra samt att också kunna hantera bössan. Snacka om komplexitet! Vi kan även läsa ett reportage om hur ett arrangemang av Vinterserien blev till en skidorientering. Innovativt grepp som föll mycket väl ut.

Läste nånstans att vi nu har uppnått ett rekord – snötäcket har inte legat kvar så här länge i Stockholm på över 40 år. Så det är inte att undra på efter den här långa vintern att man nu längtar till vår och barmark! Högt tid att ta fram tävlingskalendern och se vad som bjuds av evenemang framöver. Jag själv har markerat en riktig höjdpunkt i vår – att kunna följa 10-mila på nära håll (då jag bor i Riksten, bara nån km från arenan).

En stor sak för oss är arrangemanget av 25mannahelgen tillsammans med OK Södertörn och Snättringe SK 8-9 oktober i Almnäs. Vi ansvarar för 25mannakorten på söndagen och för serveringen båda dagarna. Jörgen Person och Anders Karlsson delar på tävlingsledarskapet. Arbetet är redan i full gång och en lägesrapport finns med i detta nummer av tidningen.

Om du inte redan har en uppgift så boka in att du kan vara med och hjälpa till under 25mannahelgen. Klubben behöver ditt stöd för att det ska bli ett bra arrangemang!

Bosse

ORDFÖRÄNDENS SPALT



Spring i benen

Vintern har varit lång i år också, visserligen gör det inte mig så mycket eftersom jag gillar att åka skidor, men när Vasaloppet är avklarat så vill jag gärna att det ska bli vår så man kan börja springa.

Så vad gör man då för att bota sitt spring i benen? Exempelvis ger man sig ut på snorhala isiga gångstigar eller pulsar i grovkorning iskall snö med varierande djup och bärighet eller så sticker man söderut och springer av sig. Det var det sistnämnda som Jette och jag bespetsade oss på redan i höstas och bokade en löparvecka i Portugal. Fungerade det? Ja, jag sitter nu på flyget hem och kan konstatera att det fungerade alldeles utmärkt, mina ben har sällan varit så trötta (möjligen efter två etapper på fjällorienteringen) som nu.

Det hann bli närmare tretton mil under veckan varav ett långpass med Rune Larsson, den legendariska ultralöparen, passet mätte 53 km! Man kan lugnt säga att benen kändes som stockar efter den övningen. Det blev både intervallpass, snabbdistans, bergspass, morgonjogg + att Friskis och Svettis var där nere och körde en hel massa gympapass, så det blev cirkelstyrka, intervallflex och flexpass. Det var inte svårt att somna på kvällarna.

Summa summarum kan man säga att jag tog benen med storm, från att i stort sett inte sprungit en meter från december till mars har jag skakat igång löparkroppen och begravt skidkroppen djupt i snön. Om det är bra eller dåligt vet jag inte, det återstår att se.

Jag antar att svaret kommer ganska snart då tävlingssäsongen drar

igång med alla vårstafetter. Lite kul att 10-mila ligger på hemmaplan, till det kommer ju alla andra sköna tävlingar. Både påsk och Kristi Himselfärdshelgerna ligger ganska sent vilket borde garantera vackert vårväder och skön löpning. Trots att jag nu inte har mycket spring i benen kvar, så längtar jag efter den första tävlingen.

Det har hunnit varit årsmöten också men det mesta är sig likt i styrelsen, ett par ändringar har det varit men om det kan ni läsa i klubbspalterna här i tidningen. Verksamheten under året kommer att ha samma upplägg som under de senaste åren så ni kommer att känna igen er. 10-milalagen kommer se lite annorlunda ut eftersom det går på hemmaplan. Det får bli en intern kamp inom klubben mellan lagen.

Vi har även i år ett stort arrangemang, nämligen 25mannakorten, förberedelserna pågår och det kommer behövas många funktionärer, detsamma gäller nästa år då vi har huvudansvaret för 25-manna. Sedan kommer det naturligtvis till ett par mindre arrangemang men det tror jag vi kan hjälpas åt att hantera.

Till sist så hoppas jag att alla har spring i benen (och att jag får tillbaka mitt) så vi ses ute på tävlingarna i vår. Det vore kul om vi kunde vara många från klubben ute på träningar, läger och tävlingar.

Conny Axelsson



MIK-sidan



Snart startar orienteringssäsongen på riktigt. Känns bra. Ytterligare en snörik vinter har tårt hårt på samhället och nu längtar vi efter barmark och vår.

I år har vi en ny ordförande i MIK, dvs undertecknad. Det var kul att bli tillfrågad och nu när jag inte längre är aktiv som scoutledare så känns det som om jag faktiskt har tid att göra något vettigt av det.

Något som jag ser som oerhört viktigt och värt att lägga mycket tid på är vår ungdomsverksamhet. Den biten känns ganska trygg. Vi har världens bästa ungdomsledare men kom ihåg att det alltid behövs hjälp med skuggor och dylikt på träningarna.

Förutom ungdomskommitténs arbete så måste vi uppmärksamma Åkes, Stens, Bengts och Kalles arbete med Idrottslyftet. Arbetet syftar till att

sprida sporten och glädjen med orientering i Stockholms skolor. Hur många nya ungdomar detta faktiskt genererar till klubben är mycket svårt att säga. För mig tycker jag det handlar mer om att tvätta bort tråk-stämpeln som orientering gärna får, då idrottsläraren många gånger inte kan eller vill lära ut orientering.

En biprodukt av Idrottslyftet som verkligen inte är att förringa är det ekonomiska tillskott som det ger klubben. Detta är pengar som vi ska satsa på våra ungdomar. Något som jag tycker vi har varit lite för dåliga på.

***Träna väl!
Daniel Torén***



Elsa, Staffan, Frida och Jerker – MIK:s duktiga ungdomsledare 2010

Nu är det hög tid att betala medlemsavgiften

Lösa påminnelserlappar följer med det här numret av tidningen, men tappar du bort den så finns uppgifterna även här nedan för respektive klubb.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK 2011

Medlemsavgifterna är samma som för 2010.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Ungdom upp till 20 år	150 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-Nytt	90 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	450 kr
65 år och äldre	200 kr

Beloppet betalas in till Mälarhöjdens IK plusgiro nr **50 22 33-0** senast 30 april.

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2011

Avgiften är enligt beslut från årsmötet densamma som för år 2010.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	450 kr
65 år och äldre	200 kr

Aktuellt belopp inbetalas till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40-3** senast 30 april.

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201, men kassörens arbete förenklas om inbetalning sker till plusgirokotot.

Årsmöten 2011

Som vanligt höll alla TMOK-klubbarna sina årsmöten under februari månad.



Överlämningen gick lite vänskapligare till i verkligheten

Först ut var Mälarhöjdens IK Orienteringssektion och där byttes halva styrelsen ut. Joakim Jörgensen hade av sagt sig omval som ordförande men sitter kvar som ledamot. Istället kliver Daniel Torén in som ordförande. Dessutom valdes Bosse Skoog till sekreterare efter Annica Sundeby som lämnar MIK-styrelsen. Lämnar styrelsen gör också Joakim Törnros.

IFK Tumbas årsmöte bjöd också på ett par nyval till styrelsen. Lennart Hyllengren återkommer efter några års frånvaro, den här gången som kassör efter avgående Tomas Holmgren. Håkan Berglund valdes som suppleant istället för Jenny Asztalos som lämnar styrelsen.

TMOK:s årsmöte är alltid det sista i raden eftersom det förutsätter att moderklubbarna redan ska ha gjort en del val. Glädjande är att Conny fortsätter som ordförande ytterligare ett år. Tumba har kvar samma representanter som tidigare i TMOK-styrelsen, medan två av MIK:s representanter byttes ut. Bosse Skoog och Daniel Torén valdes in medan Joakim x två (dvs Törnros och Jörgensen) lämnar styrelsen.

Som vanligt kan ni på tidningsomslaget se en komplett lista över alla funktionärer inom klubbarna.

Helen



En del av deltagarna på TMOK:s årsmöte

Nya styrelsemedlemmar

Vad är det för personer som nu har dykt upp på olika styrelseposter? För att ni skulle få reda på lite om dessa har vi i redaktionen här utsatt dom för ett litet frågebatteri.

Daniel Torén



Fullständigt namn: Daniel Torén

Ålder: 31

Familj: Singel

Vad är din roll i styrelsen och vad vill du bidra med där?

Har fått förtroendet som ordförande i MIK och jag vill se att vi även i fortsättningen har Stockholms bästa ungdomsverksamhet.

Vad är det bästa med orientering?
Att springa i skogen istället för på tråkiga vägar.

Din styrka som orienterare?

Ger aldrig upp. Ser utmaningen i en svår tung bana istället för att bli besvrad.

Vilken orientering gillar du bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultra-lång, stafett, natt)?

Lång. För det oftast är en bra balans mellan löpning och orientering.

Favoritterräng för orientering?

Allt utom risig, småkuperad, brötig Södertörnsteräng.

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?

Inget planerat. Jukola kanske. Förra sommaren tog jag en spontan tripp med cykeln till Gotland och sprang 2-dagars. Kanske blir det nått sånt i år igen.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Körde lite fotboll som 6-7-åring i BBK (Bredängs bollklubb).

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

Bra fråga... Det sämsta priset jag har fått var nog i alla fall när jag vann SM i scoutfemkamp (Jo, det är sant. Man kan tävla i scouting...) Då vann jag ett par strumpor och en sagobok (!). Tjoho!

Om du var ett djur, vilket skulle då du vara?

En fågel skulle vara lite kul. Men ingen tråkig fågel. Det får bli en Jaktfalk. Det verkar lagom häftigt.

Valfrågor

Frukt/godis?

Hamburgare/varmkorv?

Hav/insjö?

Kött/grönsaker?

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester

Sommar/vinter?

Tights/nylon?

Tumkompass/traditionell kompass?

TV/bio?

Bosse Skoog



Fullständigt namn: Bo Skoog

Ålder: 63

Familj: Fru (Kerstin Skoog) och 3 vuxna barn (Anna, Andreas, Cissi).

Vad är din roll i styrelsen och vad vill du bidra med där?

Valdes som sekreterare i MIK styrelse och skall svara för att vi bl a får bra mötesnoteringar.

Vad är det bästa med orientering?
Tankekrävande motion i naturen.

Din styrka som orienterare?

Skulle väl kanske vara kartläsning snarare än löpning idag.

Vilken orientering gillar du bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultralång, stafett, natt)?

Gillar där orienteringsmomentet är högre än löpning. Dvs nobbar all typ av sprint. Ögonen klarar inte längre natt tyvärr. Svaret blir då nog medel eller lång.

Favoritterräng för orientering?

Älskar klurig Gotlandsterräng!

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?

Gotlandstävlingarna och O-Ringen är inbokade.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Löpning och bordtennis för hundra år sedan

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

Pris och pris... är rätt nöjd över min tid (3:16) på Stockholm Marathon för många år sedan.

Om du var ett djur, vilket skulle då du vara?

Kanske älg.

Valfrågor

Frukt/godis?

Hamburgare/varmkorv? Inget - är vegetarian

Hav/insjö?

Kött/grönsaker?

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester

Sommar/vinter?

Tights/nylon?

Tumkompass/traditionell kompass?

TV/bio?



Lennart Hyllengren



Fullständigt namn: Eric Lennart Hyllengren

Ålder: 66 år

Familj: Gift med Anna-Lena sedan 38 år, hon är också medlem i klubben. Två vuxna söner som jag inte har kunnat intressera för orientering.

Vad är din roll i styrelsen och vad vill du bidra med där?

Jag är kassör. Jag har haft ett antal kassörs- och revisorsjobb i mina dagar så jag skall väl kunna sköta det nöjaktigt.

Vad är det bästa med orientering?

Att komma ut i naturen, de senaste åren har jag bara sprungit Naturpasset. Skall försöka springa lite i luffarligan när jag nu blir pensionär. Framförallt är orienteringen ett socialt liv.

Din styrka som orienterare?

Ingen

Vilken orientering gillar du bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultralång, stafett, natt)?

Lång, för då märks missarna inte lika mycket

Favoritterräng för orientering?

Lite klurig, för jag orienterar som jag reviderar, lite för noggrant, även i lätt terräng

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?

Det blir nog inga, jag la av när jag var ordförande och ungdomsledare, sedan har jag inte kommit igång igen.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Tittar gärna på handboll i Tumba, annars blir det mest promenader.

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

Tumbas brons och silverplaketter efter fullgjord säsong. Jag har nog varit klubbmästare någon gång.

Om du var ett djur, vilket skulle då du vara?

Är det för ambitiöst att vilja vara en uggla

Valfrågor

Frukt/godis?

Hamburgare/varmkorv?

Hav/insjö?

Kött/grönsaker?

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester

Sommar/vinter?

Tights/nylon?

Tumkompass/traditionell kompass?

TV/bio?

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

Årets ... - nomineringar för 2010

Priserna kommer att delas ut i samband med 10-milalägret på hemmaplan 1-3 april. Ta chansen att påverka vilka som ska få priserna. Skicka din röst till Thomas Eriksson på e-postadress [etxthee\(at\)hotmail.com](mailto:etxthee(at)hotmail.com). Mer info kommer på hemsidan.

Årets lopp



Johan Eklöv – VM-guld i OL-skytte Sprint

Johan vann sitt första VM-guld på sprinten vid OL-skytteVM. Orienteringen och det liggande skyttet fungerade perfekt och Johan vann överlägset med över två minuter.

Ulrik Englund – Guld på Sprint-DM

Efter många pallplatser på DM-tävlingar de senaste åren lyckades Ulrik till slut vinna ett DM-guld. Vid Sprint-DM tog han hem segern överlägset med över 1 ½ minuts marginal, en evighet i dessa sammanhang.



Daniel Lind - 25manna sträcka 2

Förde upp klubben från plats 198 till plats 113 på andrasträckan vid 25manna. Hade dessutom klubbens bästa km-tid med 5.6 min/km.

Helen Törnros - 6:e plats på Veteran-VM Sprint

Efter att ha tagit sig till final genom en seger i kvalet lyckades hon med en näst intill perfekt lopp i sprintfinalen och knep en sjätteplats i konkurrens med över 250 D60-damer från hela världen.



Årets Orienterare



Johan Eklöv

TMOK:s och kanske världens bästa orienteringskytt. 2010 vann Johan både sprint och stafett på VM, samt tog silver på klassisk distans. Dessutom tog Johan hem den totala världscupen.

Ulrik Englund

En av de bästa orienterarna i Sverige i H40. Dessutom TMOK:s bästa herre på Sverigelistan med placering 126 och poängen 8.56. Ett par av topparna under året är segern på Sprint-DM och bästa tid på sin gaffel på sträcka 6 på 25männa.



Karin Skogholm

Trots en lite motig förkylningssäsong på våren TMOK:s bästa dam på Sverigelistan med en 95:e plats och 8,92 poäng.



Mikael Tjernberg

TMOK:s nästbästa herrorienterare på Sverigelistan. Säker orienterare med många pallplatser. Bl a totalsegrar i H35 vid Ravinen Trekvällars, Eskilstuna Weekend och Halland 3-dagars. Dessutom silver vid Sprint-DM.



Årets Ungdom



Jonathan Envall

Jonathan har under året varit mycket flitig på både träning och tävling och gjort stora framsteg i orienteringen. Han har plockat poäng i flera UP-tävlingar och har också visat framfötterna i stafetterna. Exempelvis överraskade han med ett riktigt topplopp på 25-manna, med en kilometertid på 6,6 och bara sekunder i tapp mot klubbens bästa på sträckan.

Matilda Jonasson

Matilda har under flera år visat att hon är en viktig stafettlöpare. Hon lyfter sig ofta ett snäpp på stafetter och presterar klart bättre än förväntat. Ett exempel var 10-milas ungdomsklass i år där hon hängde med mycket bra på den tuffa tredjesträckan.



Emma Käll

Emma är mycket ambitiös och målinriktad i sin planering och träning, vilket också visar sig i form av fina resultat. Hon håller sig ofta framme i konkurrensen i en tuff stockholmsårgång, med en 8:e plats i Stockholm City Cup och 15:e plats totalt i UP. Hon står sig även bra nationellt, med klubbens bästa placeringar på USM med en 43:e och en 50:e plats. I stafetterna gör hon ofta stabila resultat på de tunga ankarsträckorna.



Hanna Persson

Hanna har också lyft sig mycket under året, och visat att hon trivs bra i hetluften mot de äldre ungdomarna, exempelvis i den orädda debuten i 10milas ungdomsklass. Hon är också en viktig social person i gruppen, som är mån om sammanhållningen och ser till att alla kommer med och trivs ihop.



Årets TMOK-are



Conny Axelsson

För sitt stora engagemang i klubben, främst i egenskap av klubbens ordförande. Läger ner mycket tid på att få saker och ting att fungera i klubben och för att öka samverkan mellan moderklubbarna

Jörgen Persson

En engagerad ledare som inte är rädd att hoppa in och ta på sig nya uppdrag. Han har bidragit mycket till ungdomsarbetet i TMOK samt i de olika arrangemang som klubben/klubbarna driver



Staffan Törnros

För en stabil ledarinsats. Staffan arbetar dagligen med orientering i alla dess former, styrelsearbete, förbundsaktiviteter och alla typer av arrangemang. Han är otroligt viktig för kontinuiteten och har alltid värdefull kunskap att tillföra till TMOK, på grund av sitt mångåriga engagemang.

Anders Winell

För sitt engagerade arbete med mark- och viltfrågor i samband med DM. Anders arbete resulterade i att vår DM-helg blev utsedd till Årets arrangemang i Stockholm och bidrog också till ett ökat samarbete mellan TMOK-klubbarna Mälarhöjden och Tumba.



KM-Cup 2011

Det kanske skulle vara bra att friska upp reglerna för KM-Cup. Alla har kanske inte klart för sig gruppindelning och poängberäkning?

Vad är KM-Cup

KM-Cupen är en cup där resultatet beräknas på löparnas KM-resultat under året. Det är 4 st KM-cuper, en per bana (A, B, C och D) och det är de fyra ordinarie dag-, natt-, lång- och blyxt/sprint-KM som ingår.

Priset är ett vandringspris och när man fått tre inteckningar får man behålla priset.

Den vanliga klassindelningen för KM gäller. För KM-cupen finns det dock möjlighet att springa kortare bana än sin vanliga klass men då springer man alltså utanför KM-tävlingen och bara för KM-cupen.

Poängsättning

I KM-Cup sker poängsättningen per bana (det är ju fyra banor vid dag-, natt-, sprint-, och lång-KM). På blyxt-KM, då vi bara har en gemensam bana, sker uppdelning av klasserna per KM-cup som vid övriga KM.

Poängen delas ut enligt följande:

1:an får 20 poäng, 2:an 17 poäng,

3:an 15 poäng, 4:an 13 poäng, 5:an 11 poäng, 6:an 10 poäng, 7:an 9 poäng, osv till 15:e plats som ger 1 poäng. Man får räkna bästa av tre KM-tävlingar och dessutom får man fem poäng vid varje starttillfälle.

Banläggare och arrangör får fem poäng. Har de två bästa i en KM-cup samma poäng efter de fyra KM-tävlingarna gäller bäst i dag-KM.

Exempel, startar man i alla fyra KM tävlingar och vinner alla får man $20+20+20+5+5+5+5 = 80$ poäng.

Klubbtävlingar

Ännu är inga datum bestämda för våra klubbmästerskap 2011. Det har talats om en TMOK-dag helgen 21-22 maj och då bör det bli ett KM. När det gäller ultralång-KM så kommer det i år arrangeras av Hellas.

Presstopp – Natt-KM

Eventuellt kommer Natt-KM ordnas redan 27 april, i samband med Hellas Natt-KM. Kolla hemsidan för aktuell information.



Dag-KM vid Kaknästornet 2010

TAKK - Lite information

Årets ledare

IFK Tumbas Alliansstyrelse delar varje år ut ett stipendium till Årets Ledare. Stipendiet på 3 000 kr tillföll i år Anders Winell för mångåriga insatser som markguru och vid Tumbas olika arrangemang. Även Anders insatser under fjolårets DM vägde tungt vid juryns val!

Grattis Anders!

Vinterserien

Tävlingsledningen, Helena och Patrik Adebrant, tog det kloka beslutet att låta Vinterserien bli skidorientering eftersom det verkligen har varit vinter i år! 57 sugna deltagare dök upp vid Harbrostugan trots att inte vädret var det allra mest inbjudande med en del regn!

Totalt arbetade 12 personer med arrangemanget, varav 11 stycken på tävlingsdagen. Det var en perfekt samling till antal och kvalifikationer! Vinsten blev 2 640 kr, vilket är bra för Vinterserien.

Handboken

Handboken för våra arrangemang är nu uppdaterad med erfarenheterna från DM. Vi jobbar på att få in alla delar på TMOK:s hemsida.

Arrangörsgupper

Våra tävlingsarrangemang är oerhört viktiga för Tumbas ekonomi. Viktiga för att kunna satsa ännu mer på utvecklingen av våra ungdomar och för att kunna stödja utvecklingen av tränings- och tävlingsverksamhet. För att vi ska kunna bjuda på bra tävlingsarrangemang behövs många funktionärer och inte minst personer som kan och vill ta ansvar. 2008 genomförde vi internkursen "Ännu



Anders – Årets ledare i Tumba

bättre arrangemang" med drygt 30 deltagare.

Vi vill bygga vidare på denna grund och bilda tre grupper för var och ett av våra tre block (Tävlingsteknik, Tävlingsadministration och Arenaservice). Idén är att träffas ett par gånger per år för att diskutera förberedelserna resp. uppföljning av våra större arrangemang. Ur dessa grupper utses sedan blockchefer för kommande tävlingar. Vi hoppas få med ett tiotal personer i varje block så du kan vara beredd på att få ett samtal under närmaste månaden!

25mannakorten 2011

Tävlingsledarna Jörgen Persson och Anders Karlsson är i full fart i planeringen med årets arrangörer för 25manna, Snättringe och Södertörn. Jörgen beskriver läget på annan plats i detta nummer.

25manna 2012

Tävlingsledarna Anders Winell och Kalle Ryman lägger just nu grunden till ett framgångsrikt 25manna i Kassmyragropen. Vi räknar med en fyllig rapport i nästa TriangelTajm.

**TAKK-ansvarig
Lasse Stigberg**

Personlig inloggning till Eventor

Du vet väl att du kan få en egen inloggning till Eventor. Det ger tillgång till ett antal trevliga extrafunktioner, som t ex:

- I tävlingskalendern ser du hur långt det är (fågelvägen) från din bostad till tävlingen.
- Du kan se vilka tävlingar du är anmäld till.
- Du kan få en resultatsammanställning för de tävlingar du sprungit.
- Du kan uppdatera SI-nummer och förvald klass.

Inloggningsuppgifter får du genom att skicka ett mail till Staffan [staffan.tornros\(at\)telia.com](mailto:staffan.tornros@telia.com) eller Roland [8666gustafsson\(at\)telia.com](mailto:Roland.8666gustafsson@telia.com).

Info om hur du använder Eventor finns bl a på klubbens hemsida.

Samma inloggning kan användas till IdrottOnline. Där kan du t ex ändra mailadress och telefonnummer.

Staffan Törnros

Nya tävlingsregler

Från och med den 1 januari 2011 har svensk orientering ett nytt regelverk. Här är några av nyheterna.

Klassindelning

Klassindelningssystemet är nytt i det nya regelverket. Ett orienteringsarrangemang indelas nu i tävlingsorientering och motionsorientering.

Begreppet tävlingsorientering indelas i Ungdomsklasser och Vuxenklasser, inkl. elitklasser. Klasserna består här som förr av åldersindelade klasser. Motionsorientering i sin tur indelas i inskolnings- och utvecklingsklasser samt öppna motionsklasser.

Nytt för ungdomar

De som framför allt berörs är de som är 16 år eller yngre. Nytt blir att det nu bara kommer att finnas U1 och U2. Istället kommer klasserna H/D12 Kort, H/D14 Kort samt H/D16 Kort att finnas. Här är det tillåtet att springa patrull men inte med skugga.

Nytt är även att de som springer i H/D16 inte längre får titta på kartan en minut innan start, utan får den, precis som juniorer och seniorer, i startögonblicket.

M bort

De nya öppna motionsklasserna har införts för att överensstämja med SOFT satsning på motionsorientering under vardagar. De öppna motionsklasserna ersätter både de tidigare öppna klasserna och de gamla motionsklasserna. Detta innebär att motionsklasser (som tex D35M etc) har tagits bort och generellt nu har ersatts av en öppen motionsklass baserad på banlängd istället för ålder och kön (vid behov får dock en arrangör i samråd med OF och SOFT fortfarande erbjuda åldersindelade motionsklasser).

MOTIONSORIENTERING		
Inskolnings- och utvecklingsklasser		
<i>Klass</i>	<i>Längd</i>	<i>Nivå</i>
Inskolningsklass	1,5/1,5	
Utvecklingsklass 1	2,0/2,0	
Utvecklingsklass 2	2,5/2,5	
Öppna motionsklasser		
<i>Klass</i>	<i>Längd</i>	<i>Nivå</i>
Öppen motion 1	2,5/2,5	
Öppen motion 2	... /4,0	
Öppen motion 3	3,0/3,0	
Öppen motion 4	... /5,0	
Öppen motion 5	3,5/3,5	
Öppen motion 6	... /6,0	
Öppen motion 7	3,0/3,0	
Öppen motion 8	4,5/4,5	
Öppen motion 9	... /7,5	
<i>Exempel på fler valfria motionsklasser:</i>		
Öppen motion 10*	4,0/4,0	
Öppen motion 11*	... /5,5	
Öppen motion 12*	...	
Motion 1-6 (orange text) = motsvarande klass från motionsorientering anordnat under vardagar		

TÄVLINGSORIENTERING				
Ungdomsklasser				
<i>Klass</i>	<i>Längd</i>	<i>Nivå</i>	<i>Klass</i>	<i>Längd</i>
D10	2,0/2,5		H10	2,0/2,5
D12 Kort	2,0/2,5		H12 Kort	2,0/2,5
D12	2,5/3,0		H12	2,5/3,0
D14 Kort	2,5/3,0		H14 Kort	2,5/3,0
D14	3,0/4,0		H14	3,0/4,0
D16 Kort	3,0/3,5		H16 Kort	3,0/4,0
D16	3,5/4,5		H16	3,5/5,5
Vuxenklasser, inkl. elitklasser				
<i>Klass</i>	<i>Längd</i>	<i>Nivå</i>	<i>Klass</i>	<i>Längd</i>
D17-20 Kort	... /4,5		H17-20 Kort	... /5,5
D18	3,5/5,0		H18	3,5/6,5
D18 Elit	3,5/6,0		H18 Elit	4,0/7,5
D20	3,5/5,5		H20	3,5/7,5
D20 Elit	4,0/7,0		H20 Elit	4,5/10,0
D21 Kort	... /5,0		H21 Kort	... /8,0
D21	3,5/7,0		H21	4,5/10,0
D21 Elit	4,5/10,0		H21 Elit	5,0/14,0
D35	3,5/6,0		H35	4,5/8,0
D40	3,5/5,0		H40	4,0/7,5
D45	3,0/4,5		H45	4,0/6,5
D50	3,0/4,0		H50	3,5/6,0
D55	3,0/4,0		H55	3,5/5,5
D60	2,5/3,5		H60	3,5/5,0
D65	2,5/3,5		H65	3,0/4,5
D70	2,5/3,0		H70	3,0/4,0
D75	2,0/3,0		H75	3,0/3,5
D80	2,0/2,5		H80	2,5/3,0
D85	2,0/2,5		H85	2,5/3,0
D90	2,0/2,5		H90	2,0/2,5
D95	2,0/2,5		H95	2,0/2,5

Det kommer alltid att finnas minst tre öppna motionsklasser. I reglerna står det dock att minst nio öppna motionsklasser bör anordnas. Det kommer även att finnas möjlighet till direktanmälan och fri starttid i alla öppna motionsklasser.

Övergångsbestämmelse

Arrangör får fram till och med den 31 augusti 2011 välja att bjuda in

med den tidigare klassindelningen.

Mer nytt

Sedan finns det ytterligare ett gäng nya regler som berör allt från tidstillägg vid för tidig start till tävlingsjury. De nya tävlingsreglerna finns på SOFT:s hemsida.

Redaktionen

25mannakorten 2011

Arbetet inför höstens stora arrangemang, som går av stapeln 8-9 oktober, är i full gång. Vi arrangerar 25mannahelgen tillsammans med OK Södertörn och Snättringe SK.

Årets tävlingar

Arenan kommer ligga vid Almnäs, fd Svea Ingenjörregemente - Ing 1, väster om Södertälje. Vi ansvarar för serveringen båda dagarna och medeldistanstävlingen på söndagen. 25mannakorten är Sveriges största individuella endagarsorientering och samlar 3-4.000 deltagare. På kavlen handlar det om ca 10.000 orienterare.

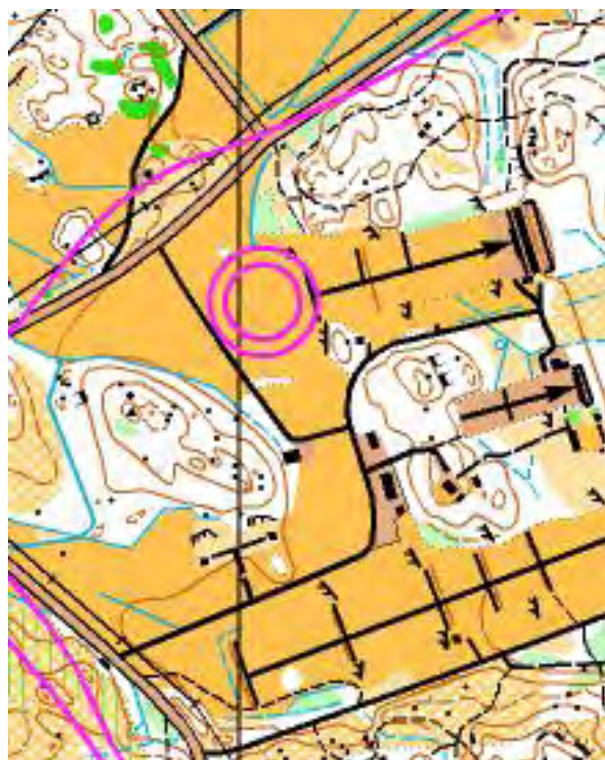
Banorna

Banläggarna har varit igång sedan i höstas och spenderat en hel del tid i terrängen och börjar få klart för sig var banstråken kommer gå. De har även varit i kontakt med bankonsulterna. Mats Käll har huvudansvaret för de kortare banorna för ungdomar och gamlingar och Thomas Eriksson har hand om de lite längre banorna. Det blir tre starter varav två söder om järnvägen.

Tävlingsområdet kommer vara söder och öster om Almnäs, bort mot Tveta. Banorna är naturligtvis justerade efter de nya klasser, längder och färger som gäller från i år. Tyvärr har det varit en del avverkningar i höst/vinter men det finns många fina områden så det skall gå att få till bra banor, bli är hyggna söder om järnvägen nu uppvuxna med fin skog.

OLA

En stor nyhet i år är att vi kommer att använda SOFT:s dataprogram OLA. Första gången för oss men väl-



Målområdet

beprövat av andra klubbar, både i Stockholm och ute i landet. Vi kommer även använda OLA på mindre arrangemang nu i vår och sommar. Nästa år, 2012, blir första gången för OLA i 25mannakavlen.

Blockansvariga

Kalle Ryman är blockansvarig för, TävlingsAdministration. Han stöts av herr och fru Törnros (d.ä.) i sekretariatet. Daniel Torén ansvarar för blocket TävlingsTeknik, Daniel kommer att stöts av Lasse Stigberg. Bosse Skoog basar för serveringen som vi betraktar som ett eget block i tävlingsledningen då den är större än på en vanlig tävling.

Conny Axelsson ansvarar för Arena-Service, med god hjälp av kavlens arenablock då vi delar på mycket. Major Winell har hand om markfrågor och Lennart Hyllengren är tävlingskassör. Personalförsörjningen ansvarar Lasse S för Tumba och Staffan T för MIK. Vänd er gärna till dem eller mig om ni har speciella önskemål om var ni vill bidra.

Det känns naturligtvis mycket tryggt att ha erfarna blockansvariga eftersom både jag och Anders Karlsson, som jag delar tävlings-ledarskapet med, är relativt nya i detta sammanhang. En ny status-rapport kommer i nästa nummer.

Jörgen Persson



Vinterserien 30 jan



Söndagen den 30 januari hade jag förmånen att vara banläggare till vinterserien. Jag blev tillfrågad i början av december och började direkt att skissa och reka.



Fin utsikt vid en av kontrollerna

Området var bestämt till Mälärhöjden-Skärholmen och startplatsen nära Sätra idrottshall. Med dessa förutsättningar gällde det att få till banor som tål alla vädertyper och underlag som kan komma 50 dagar framåt.

Redan i november fanns det mycket snö. Snön hade lagt sig på ett lurigt sätt. Under snötäcket fanns det på många ställen svallis, i synnerhet i söder- och västerslutningar. Förutom att varna löparna för detta, gällde det att undvika sådana farliga

sträckor på normala vägval. Allt detta fick mig att satsa mer på vägval än på svåra kontroller.

Med banskisser i hand rekade jag och dottern framför allt under jul och nyårshelgerna. Snön var ännu djupare än vi trott. På en lång tioårig flicka gick den över midjan i sänkor. Om så mycket snö tär bort under januari blir det syndaflood. Snön ligger nog kvar även 30 januari, bedömde jag. Jag bestämde mig för att låta banlängderna ligga i underkant.



Djup snö i terrängen

Lördagen 29 januari var det halvmulet men utsikterna för söndagen var soligt väder och kallt. Det blev en strålande söndag. Vi var fyra man som satte ut kontrollerna. Vi var färdiga kl 10 och de första ivriga löparna gav sig iväg.



Utsikt över Mälaren

Det är alltid spännande att få in de första i mål. Så småningom kom de och var nöjda och glada. Jag fick beröm för banorna och solen sken. Sekreteriatet fungerade perfekt. Många löpare kom. En kontroll hade hamnat fel. Men vad gjorde det en härlig vintersöndag.

Tack alla 87 orienterare som kom och tack alla som hjälpte till; Joakim Jörgensen och Anna Moberg, Elsa och Joakim Törnros, Åke Samuelsson, Per Forsgren och Fredrik Huldt.

Kolla in fina vinterbilder tagna 10 m från en av de sista kontrollerna på längsta och näst längsta banorna.

Bengt Branzén

Vinterserien som blev Skid-OL

Oj, vad det snöade. Redan i november vräkte snön ner, och ännu mer blev det framåt jul. Efter nyår tvingades vi inse att Brosjöskogen var oframkomlig utan bandvagn och vi som hade lovat att fixa Tumbas Vinterserie den 16 januari i just Brosjöskogen! Hmm, inte så många orienterare har tillgång till bandvagn, men däremot har de flesta orienterare tillgång till skidor. Sagt och gjort, Skid-OL från Harbro fick det bli istället.



Helena – erfaren skidorienterare

Som tur var har Helena ett förflutet som skidorienterare så hon hade visst hum om hur det funkar (åtminstone hur det funkade för 20 år sen). Så glada i hågen fick vi Johan Eklöv att skaka fram en skid-OL-karta med spårbeskrivning inlagd på Harbrokartan. (Grönmarkerade stigar betyder att stigarna är framkomliga på något vis, från prickade till heldragna streck. Ju grönare desto snabbare). Sen var det bara att få det hjälpsamma Lida-gänget med skotern att dra upp de inritade bonusspårerna på SAMMA ställe som det var ritat att bonusspårerna skulle finnas. Efter spårningen fick Johan justera kartan efter verkligheten (kan vara bra om viss korrelation finns) och Helena fick justera ihop 5 stycken banor mellan 1,3 km till 9,5 km.

Dagen före tävlingen slog vädret om och regnet började istället strila. Ooops. Och regnet strilade hela tävlingsdagen. Trots allt kom 56 glada skidorienterare (och en "fot-orienterare") till start i tunga och blöta spår.

Efter skogsturen bjöds de tävlande på varm bastu och läckerheter inne i Harbrostugan. Så vad spelar väl ett hållregn för roll då?



Ellinor och Johan stämplar. Johan kom 2:a och Ellinor kom 6:a på bana D.

Stort tack till alla medarrangörer:
Mario styrde upp sekretariatet.
Ollarna Rudin och Laurell skötte parkering och målgång och annat "fixande" som dök upp under dagen.
Familjen Ljungberg jobbade i serveringen. Ammie & Håkan Berglund satte ut enheter på morgonen och Thomas Eriksson tog in dem efteråt.

Johan Eklöv fixade så spåren blev gröna och checkade spårssystem.

Men störst tack till Leif Wallin med medhjälpare på Lida som gjorde tävlingen möjlig genom att tjänstvilligt dra upp extra spår utöver de fasta spåren!

Patrik Adebrant

Första skidororienteringen

För någon månad sedan anordnade IFK Tumba en rolig skidorientering, och jag var med och körde den tillsammans med Frida och Sonja. Jag hade aldrig åkt skidorientering förut, och visste inte riktigt hur det skulle vara.



Vilken bana skulle vi välja?

Vi åkte iallafall ut till Harbro och där var det enormt dåligt väder! Det regnade och snön var väldigt blöt. Om man hade åkt slalom hade det varit typisk sorbet, men eftersom vi nu snackar längd så skulle jag nog kalla det blötsnö. Hursomhelst hade vi bestämt oss för att vara med, så självklart var vi det! Efter mycket om och men valde vi trekilometersbanan. Vädret var nämligen inget vidare, och den längre banan såg lite ut som min mardröm, alltså helt enormt lång runt en massa berg.

Vi gav oss ut på skidorna och då blev vi alla omdöpta till Bak Halt som f*n. Första branta backen i Harbro som vanligtvis brukar vara okej att ta sig upp för, var nu som om vi hade fel skidor på oss. Som om vi hade skidor som man faktiskt skulle åka baklänges på. Förstår du känslan? Bakhalt och allmänt jobbigt alltså. Trots det var allting jätteroligt! I backarna åkte vi visserligen alltid neråt men det var väldigt roligt.

På ett ställe på mitten av banan fanns ett lite knepigt vägval. Antingen kunde man åka tillbaka på samma lilla väg (läs stig) till elljusspåret eller så kunde man ta fortsättningen av vägen (läs stig) runt berget ungefär och sedan till kontrollen. Eftersom vi åkt i området innan visste vi exakt hur brant lutningen var på ena vägen, så vi åkte istället tillbaka samma väg för att därifrån fortsätta till kontrollen. För övrigt var orienteringen ganska lätt, men det var svårt att liksom hålla koll på allt samtidigt, så vi stannade och kollade.

Under vår runda på banan hade vi det jätteroligt. En av våra kontroller låg nere vid staketet som är runt ången, där nära stugan. Snön där var väldigt djup, och det kändes som om vi tre trasslade in oss i staketet gång på gång. När vi tillslut var uttrasslade från staketet lyckades jag och Sonja ramla på samma ställe x antal gånger. När vi sedan skulle ta oss upp så skrattade vi så pass mycket att det var svårt - nästan

omöjligt - att ta sig upp igen. Förutom mina och Sonjas snygga vurpor i djupsnön ramlade vi alla någon gång på de glashala pistade spåren.

Hursomhelst kan jag sammanfatta denna trevliga upplevelse med att det var en kul sport som jag med glädje är med i igen, fast nästa gång hoppas jag på bättre väder! :)

Matilda Jonasson



Sonja, Frida och Matilda förbereder sig för start.

Skidor och Skidorientering 2011

Skidor

En kort sammanfattning av årets skidsäsong. För andra året i rad fick vi en riktig vinter med snö och utomordentliga skidspår runt Harbro/Brantbrink/Lida.

Ett stort tack till Lida för dom fina skidspåren. Skidsäsongen är ju i stort sett över nu men även nästa säsong kan ni hitta rapporter på skidspårens status på följande länk www.skidspar.se

Klubbens resultat från Vasaloppet finns längre fram i tidningen.

Några andra tävlingar i vinter:

Värmdöloppet – Jerker Åberg 3:a i H40 5 mil på 2:21:29.

Engelbrektsloppet – 6 mil Ronja och Carina deltog.

Skid-KM genomfördes 3 februari med ett fåtal deltagare. Grattis Jerker till segern.

Långa banan, ca 11km

1 Jerker Åberg 32:49

2 Johan Eklöv 36:10

3 Anders Boström 38:37

4 Thomas Eriksson 41:28

Korta 7,4km

1 Erik Åberg 30:25



Fina skidspår vid Brantbrink

Skidorientering

Det är fler än på många år som deltagit i Skid-OL denna säsong, Carina Johansson i IFK Tumba SOK och Patrik Gunnarsson i Mälarhöjden har varit flitigast. Sedan har vi glädjande nog även fått med Moa Hill och Ellinor Östervall några gånger. De har utvecklats och tyckt att det varit riktigt kul. Lotta Östervall gjorde en stark comeback och Ronja Hill har debuterat i D21.

SM gick i Säter 22-23 jan; Carina kom 3:a i D45 Även Moa, Lotta, Ellinor, Patrik samt Fredrik Lindström var med.

Stockholms DM i Skid-OL arrangerades 30 januari vid Rudan. Carina Johansson vann D45, Patrik Gunnarsson kom tvåa i H35 och Johan Eklöv kom trea i H21. Deltog gjorde även Ronja, Tomas Eriksson, Anders Boström, Annika Sundeby.

Årets Svealandsmästerskap gick i Leksand 5-6 februari. I förlängd medeldistans D45 segrade Carina Johansson, Moa kom trea i Ö1. I

medeldistans blev det en andraplats för Carina. Även Moa deltog i Ö1.

Övriga träningar och tävlingar:

- Träning Sigtuna 19 dec – Carina.
- DM Uppland medel Gimo 8 jan - Carina (2:a D45) Patrik.
- Träning Bromma 15 jan - Carina, Moa, Ronja, Lotta, Ellinor, Patrik
- DM Uppland lång Roslagen 29 jan - Carina (2:a D45), Patrik.
- DM Sörmland Ärla 12-13 mars - Carina (2:a D35 medel, 1:a D45 lång), Ronja, Patrik (3:a H21 lång).

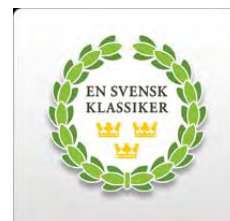
***Sammanställt efter bidrag från
Thomas Eriksson och
Carina Johansson.***



Lotta, Ellinor, Carina och Moa vid BVSOK:s Skid-OL-träning



I Gustav Vasas skidspår



Det började egentligen för längesen. Ja, inte på Gustav Vasas tid, men våren 2009 då jag och Lina Berglund, Järfälla OK, bestämde oss för att göra klassikern. Vi sprang Lidingöloppet och tränade till Vasaloppet, men dagarna innan blev jag sjuk. Och då var det bara att börja om med klassikern.



Vasaloppet – en del av den svenska klassikern

Öppet spår 2011 skulle bli mitt sista lopp i klassikern. Träningen innan hade inte varit optimal, en månad i Uganda, med hemkomst i mitten av januari, och efter det någon okänd tropisk sjukdom gjorde att jag endast åkt ca 20 mil skidor på sä-

songen, varav mer än hälften innan Ugandaresan. Men jag kunde ju inte ge upp så lätt.

På dagen för loppet ringde väckarklockan 03.40. Det var jag, Lina och min pojkvän Anton som efter fem timmars orolig sömn i Mora skulle stiga upp för att hinna till starten i god tid.

Väl på startfältet var det ändå fullt med folk och Anton sprang raskt iväg för att få en bra plats. Jag och Lina tog det lite lugnare och fick då trängas med flera tusen lite småirriterade öppetsparåkare i den berömda första branta backen upp på myrarna.

Väl däruppe lättade trycket och jag fick känna på att jag faktiskt lyckats bra med glidvallen. Första tredjedelen av loppet gled jag raskt igenom. Sen kom backarna och med dem trötthet och ryggvärk. Då hade jag sex mil kvar. Jag började undra vad jag gett mig in i. Lina som haft lite sämre glid än jag, visade nu att hon ändå var i väsentligt bättre form och skidade stiltigt upp för backarna betydligt raskare. Snart skulle jag inte se henne mer.



Sanna – här som orienterare

Jag hade fått höra att fram till Evertsberg (strax efter mitten av loppet) är det jobbigt men sedan går det nerför i mer än en mil. Så jag kämpade tappert på och nådde så småningom Evertsberg, utan att ryggen sa ifrån alltför mycket. Sedan kom nerförsbackar, men mellan dem kom uppförsbackar som bara blev längre och längre på färden mot Oxberg. I uppförsbackarna kände jag mig långsammast i världen. Jag blev bara omåkt.

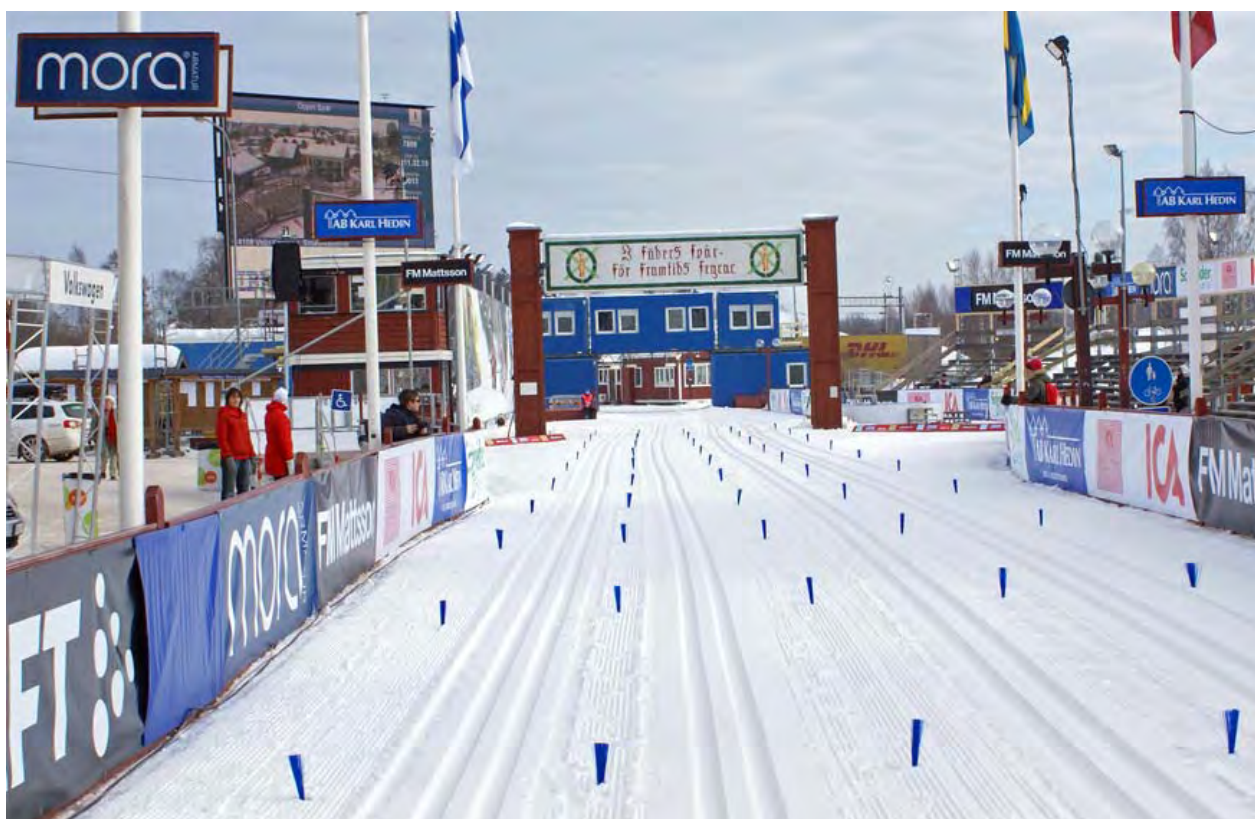
Till slut kom jag ändå fram till Oxberg. Då jag såg att det inte var någon kö till Holken, tänkte jag att jag skulle unna mig en kisspaus. Men det visade sig att det skulle bli svårt eftersom mina bindningar frusit och

jag inte kunde få av mig skidorna. Jaha tänkte jag och åkte vidare. Jag orkade inte med nåt annat då.

Sträckan Oxberg-Mora var till min lättnad inte alls lika jobbig. Där var endast små kullar som man skulle upp på och direkt efter belönades man med att få åka ner för dem. På något vänster lyckades jag ta mig igenom även detta långlopp, vilket vid tre mil kändes rent utsagt omöjligt.

Idag, två dagar senare har jag faktiskt inte ont på så många ställen. Men just nu är jag inte så sugen på att göra om det. Sånt kommer väl efter en vecka eller så.

Sanna Öhman



Målet i Mora- en välkommen syn för alla Vasaloppsåkare

Carina Johansson – 26 x Vasaloppsåkerska

Det ryktades på klotterplanket att Carina är en av de damer som åkt flest Vasalopp. Redaktionen måste givetvis undersöka ryktet och gick till källan för att få lite mer information.



Carina (uppvuxen i Malung) åkte sitt första registrerade Vasalopp 1984 och har därefter åkt varje år utom två. En gång blev det inställt och en gång var hon sjuk. Av de 26 lopp hon åkt är ett Öppet spår, resten det stora Vasaloppet. Dessutom har hon ett antal kortare lopp som Tjejvasan.

Det finns dock några damer som har åkt fler. Två stycken finns med i Vasaloppets veterantabell där man ska ha uppnått 30 stycken för att

komma med. Dessutom kan ju några till åkt mellan 26 och 30 lopp, men Carinas svit är ju imponerande ändå.

Carina åkte faktiskt sitt första Vasalopp redan som 15-åring. Carina berättar: *"Jag skulle få åka från starten till Mångsbodarna hade min pappa bestämt, men jag smidde givetvis andra planer redan från start. Det blev en övertalningskamp varje gång vi sågs, sen på slutet åkte jag fortare och fortare, så när jag kom i mål blev jag tvungen att efterlysa honom i högtalarna. Det blev även en artikel i Expressen och sponsoravtal med Rossignol och Salomon tack vare den lilla skidturen."*

Carina har varit med om både det ena och det andra under sina Vasaloppsår. Hon har åkt både i regn och kyla (-40 trots att Vasaloppet själva hävdar att det endast var -30). På is, modd, ingen snö, mycket snö, i fina spår, utan spår, och mellan spår. Hon har åkt skejt och klassiskt, med bra valla, dålig valla, ingen valla, för mycket valla, hel stav, trasig stav och allt däremellan. Den bästa tiden hon åkt på är ca 6½ timme och hon har aldrig varit ute över 9 timmar.

Imponerande historia och det ska bli spännande att följa hennes kommande lopp. Jag är övertygad om att Carina blir medlem i Vasaloppets veteranklubb om några år.

Helen

Resultat från Vasaloppsveckan



Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet herrar			
Olle Hjerne	IFK Tumba SOK	445	04:48:12
Jerker Åberg	Hammarby IF:s SF	481	04:50:24
Vasaloppet damer			
Anne Arén	IFK Tumba SOK	178	06:51:14
Carina Johansson	IFK Tumba SOK	435	08:05:42
Öppet spår			
Conny Axelsson	IFK Tumba SOK		06:55:08
Sanna Öhman	Mälarhöjdens IK		08:34:56
Boje Ericson	IFK Tumba SOK		08:48:42
TjejVasan			
Anne Arén	IFK Tumba SOK	235	02:02:51
Jette Axelsson	IFK Tumba SOK	778	02:46:06
Kerstin Lindquist	IFK Tumba SOK	6399	04:41:02
HalvVasan			
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK		Brutit loppet
UngdomsVasan			
Erik Åberg	Mälarhöjdens IK	63 (H11-12)	00:22:05
Hanna Åberg	Mälarhöjdens IK	83 (D9-10)	00:22:32

Resultat medtagna för skidåkare från IFK Tumba samt för orienterare i TMOK som åkt för diverse klubbar. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar.



SkidOL-skytte

Komplexare sport kan du inte hitta! Här gäller det att hålla tungan rätt i mun hela vägen och mer koncentrationskrävande sport får man leta efter.

OL-skytte är som ni redan vet ingen stor sport i vårt avlånga land. Kombinationen av orientering och skytte har inte alls fått samma genomslagskraft som skidorientering fått de senaste åren. Detta är en sport för de redan frälsta, så långt bort från OS-biljetter, TV-sändningar och världscuptävlingar med pris-pengar man kan komma.

Dock tycker jag mig se en positiv trend - tack vare långsiktigt arbete i klubbarna och inom förbundet när det gäller rekrytering. Bästa minnet från förra årets säsongen var SM-sprint i Kungälv/Lilla Edet som lockade närmare 100 deltagare och där vi hade ca 800 i publiken (förvisso orienterare, men ändå oerhört bra propaganda för vår sport).

Vi som testat på OL-skytte vet vilken charmig sport detta är och tillsammans arbetar vi för att sprida den till fler. Genom olika prova-på-aktiviteter är det fler och fler ungdomar som får upp ögonen för vår sport och nu gäller det bara att göra den ännu mer tillgänglig för dessa intressenter. Här har vi i TMOK ett stort försprång mot övriga klubbar i Sverige och en bra grund att bygga vidare på. Lånevapen, möjligheter till träning, duktiga ledare och världsstjärnor att hämta inspiration ifrån. Så ni som läser detta och ännu inte vågat testa – hör av er till någon i OL-skyttegänget och häng på oss i vår på träningarna och till sommaren på de tävlingar som erbjuds. Du är redan med i en av världens bästa OL-skytteklubbar och genom att vi blir

ännu fler kan vi befästa denna position!



Anders njuter av SkidOL-skytte

Att TMOK har både duktiga ledare och duktiga utövare visade man i februari månad då SM i OL-skytte vinter avgjordes. Denna variant av vår sport måste faktiskt klassas som ännu mer udda och här gäller det att hålla tungan rätt i mun. Tor Lindström gjorde som vanligt en gedigen insats i arrangörsstaben och lyckats få till utslagsgivande banor, en fin skjutbana och ett perfekt vinterväder på Marma läger i norra Uppland.

OL-skytte vinter består av två olika moment - en ca 10 km lång punkt-orienteringsbana samt skytte, 10 skott i ligg och 10 i stå. Till detta tillkom det några kilometer på skidor. Låter inte allt för jobbigt - men här gäller det att hålla tungan rätt i mun hela vägen och mer koncentrationskrävande sport får man leta efter. Detsamma gäller med utrustningen –

gevär, rem, pjäxor, skidor, stavar, kartställ, nål att punkta med, SI-pinne, kompass, handskar osv – allt måste man hålla ordning på. Och eftersom det i princip bara finns ett träningstillfälle under året – SM, så förstår ni själva att man får vara ganska nöjd om man inte tappar bort något på vägen.



Andreas har många pinaler att hålla rätt på

Undertecknad gick ut bland de första i startfältet och hade en bra resa i skidspåret. Minnet från förra årets tävling, där stigar och vägar tagits bort från tävlingskartan, gjorde att min planerade taktik var att gå ut mycket lugnt för att komma in i punktorienteringen. Till min stora glädje fanns detta år just stigar och vägar med på kartan, vilket gjorde det hela lite enklare – i teorin. I verkligheten var det omöjligt att se om man faktiskt åkte på en stig eller inte, så det gällde att vara med på kartan hela vägen. 6 punkter i banan

och 4 syftkontroller avklarades på vägen. Mitt på var det skytte och pulsrunda och här kunde man faktiskt bevittna några tillresta i publiken (eller var de kontrollanter?)

Tävlingen för min egen del gick helt planerligt med ett bra punktresultat och ett helt ok skytte - även om jag tabbade mig i liggande och försökte skjuta med skidhandsken på. Skidåkningen gick också bra, men denna dag var det tyvärr ingen fördel att gå ut tidigt och platta till spåren för de som kom bakifrån. Till slut kunde i alla fall en meriterande 3:e plats summeras i det 16 man stora startfältet. Dagens överlägsne segrare, tillika klubbkompis, Johan Eklöv fanns inget botemedel för, men jag var ändå mycket nöjd med min första individuella medalj i OL-skyttesammanhang. Anders Boström gjorde också ett stabilt lopp och slutade 5:a, vilket gjorde att TMOK var ohotade i kampen om lagpriset – så det blev ett guld där i alla fall, vilket var en skön revansch från förra årets tävling.

Dagen efter var det SM-stafett vilket undertecknad avstod pga flytt till nordligare breddgrader (Hudiksvall). TMOK hade inte samma flyt denna dag och slutade tvåa i det tre lag starka startfältet.

Nu tar vi som sagt sikte på en ny OL-skyttesäsong som inledningsvis bjuder på världscuper i Finland, Ronneby och SM i Arboga och Halmstad. I närområdet bjuds det på Karlbergs Cup och Mälarcupen framåt sommaren. Hoppas att vi ses på några av dessa tävlingar!

Andreas Davidsson

StOF:s Juniorprojekt



Aktivitetsdag på Bosön

Jag och mina systrar var med på Juniorprojektet på Bosön som arrangerades den 23 januari i år. Jag måste säga att det var en trevlig dag med många nya upplevelser för min del.

När vi kom dit, tidigt på förmiddagen, delades vi in i olika grupper och därefter i olika lag. Vi skulle tävla mot varandra i olika sporter som de flesta inte var så vana med. Min grupp började med innebandy, vilket i och för sig inte är något nytt för mig, så jag var riktigt taggad. Men mina motspelare var hundra gånger bättre än jag och matchen slutade för mig med att jag för det mesta stod still mitt på planen. Med undantag när bollen passerade mellan mina ben några få gånger och jag behövde hoppa undan. Men jag fällde inga tårar för det.



Rullstolsbasket på Bosön

Efter innebandymatchen förflyttades min grupp till den roligaste och mest annorlunda aktiviteten för dagen. Rullstolsbasket. Det var precis lika roligt som det låter. Alla fick varsin rulle och en boll att dela på. Några enstaka regler nämndes och sedan var vi igång. Det var en helt annan

teknik som behövdes för att komma någonstans än vi orienterare är vana vid. Jag (med ganska starka arm-muskler) tyckte att jag satte den tekniken rätt så bra. Dock om jag minns rätt så förlorade mitt lag, men än en gång grinade jag icke för det.

Den sista aktiviteten för dagen var ringette (dock inte på is), även det något nytt för de flesta. Det fungerar ungefär som innebandy bortsett från annorlunda regler som jag inte tänker dra nu. Den stora skillnaden är att istället för en innebandyklubba använder man endast en stav och istället för en boll så används logiskt en ring. Detta försvårade matchen mellan de två lagen oerhört. Var man på väg mot mål med den största målchansen på hela matchen kunde man snart upptäcka att ringen inte längre var med. Den hade man tappat tio meter tidigare. Svårigheten med spelet var också det som gjorde det så himla roligt och stämningen i gruppen var på topp under hela matchen.

Efter dessa livfulla aktiviteter blev det dusch och sedan lunch i matsalen. Inget speciellt med det, men efter lunchen var det dags för föreläsning med gotländske Erik Pettersson. Eftersom sprint- och natt-SM går på Gotland så var det väldigt passande. Hans föreläsning handlade mycket om kartorna vi kommer springa på och hur man tränar bäst inför tävlingarna. En väldigt bra och lärorik föreläsning

bjöd han på och de flesta var nöjda när dem gick därifrån.

Efter denna föreläsning så erbjöds det en orienteringsträning för de som ville, men jag och mina systrar plus Frida Simensen kände oss mätta på dagen och hade rätt mycket plugg som väntade hemma, så vi tackade för oss och tog bilen hem igen. Nu tackar jag för mig en gång till.

Emma Käll



Ringette - annorlunda sport

Träningshelg i Tullinge

Den 18 februari var en iskall men en mycket fin lördag då en del av Stockholms juniorer samlades i Tullinges klubbstuga för en juniorträff!

Klockan fyra bar det av till Banslättskolans idrottshall genom lätt jogging. Jag gjorde misstaget att inte sätta på mig en buff, så mina öron var lite lätt bortdomnade när jag väl kom fram. Som tur var hade de flesta koll på termometern och var klädda i både buff och vantar. Jag hade verkligen ingen koll alls tråkigt nog, för vantar hade jag också glömt.

Väl i idrottshallen var vi alla redo för Ida Forséns styrkegympa! Enligt rykten skulle det vara en näradöden upplevelse och jag måste nästan hålla med dessa rykten. Ida är en superkvinna som aldrig verkar bli trött och det fick mig att kämpa ännu hårdare! Det var roligt att se att tjejerna hade så pass lätt för övningarna till skillnad från killarna som ofta verkade känna sig lite obekväma. Sedan var det jogging tillbaka till klubbstugan igen och jag lyckades få tag i en buff som gjorde mig lite lyckligare för stunden!

Efter en lång och varm dusch kände vi oss som människor igen och då var det dags att laga mat. Det var mexikanskt som gällde och efter många timmars lökhackandes och stekning i varmt matos så blev vi klara och jag var imponerad, det smakade jättegott! När vi var mätta och nöjda så var det dags för Garry´s roliga lekar, men sorgligt nog avslutades min kväll då för jag var tvungen att åka hem.

Dagen efter var det många som var lite för trötta för att orka med ett långpass, men jag och några tjejer till och även några pigga killar gav oss ut på de hala vägarna. Himlen var blå och solen sken helt fantastiskt, dagen var perfekt för ett långpass. Träningen avslutades med mat och sista snacket med vännerna!

Det var en jätterolig helg med hårda träningspass som inspirerade mig!
Tack för en bra helg Tullinge SK!

Lovisa Käll

På ungdomsfronten

Under vintern har vi tränat ganska så regelbundet. Vi har varit några tappra själar som kört löpträning i intervallform + styrketräning på tisdagar och skidor på torsdagar.

En och annan lördagsträning har det blivit för vissa också, lite Skid-OL och SYD-träningar. En av dessa lördagar var vi i MIK:s klubblokal Puckgränd. Det var soligt, kallt och en fin februarimorgon när vi gav oss ut i parken Lugnet och bostadsområdena runt omkring. På programmet stod sprintorientering i olika slingor. Efter lite uppvärmning bestående av jogging och lek var vi lite varmare än vi var tidigare och vi gav oss ut på en snöpulsande orienteringsträning. Det var många som frös men alla kämpade på bra och jag tror att alla uppskattade att köra lite orientering i stället för den ordinarie vinterträningen. Några orienteringsslingor och lite slädåkning senare bjöds det på fika och smörgåsar i Puckgränd. Vi blev även rikare på information

om våren och de orienteringshändelser som kommer att ske då.

Det ser ut att bli en bra vår och försommar med roliga tävlingar, träningar och läger. Först ut är lägret i Harbro tredje veckan in i mars. Bra uppstart för alla ungdomar! Sedan följer första UP-tävlingen tredje april och första träningen den fjärde april.

Efter det rullar det på med härlig orientering fram till tämtlägret och klubbresan till Dalarna (se inbjudan på annan plats). Nu kan vi förhoppningsvis snart byta skidorna och snön mot orienteringsskor och träna utan att frysa fötterna av oss!

***Vi ses i skogarna!
Frida***



Lugnet – plats för vinterträning (bilden från 2009)

Unga ledare 2011

O-ringen Academy har lite olika saker som de jobbar för och med. Ett av dem är att få unga orienterare som inte elitsatsar att stanna i klubbarna och fortsätta vara aktiva, då som ledare.

Ett steg mot att uppnå detta ligger i utbildningen Unga Ledare. Den första Unga Ledareutbildningen startade för två år sedan, tror jag det var. Utbildningen ska ge en tränargrund, ökad pedagogik, nya idéer, roliga lekar och nya kompisar. Det lät lockande så jag anmälde mig!

Första träffen var ute i Haninge för några veckor sedan och det var väldigt intressant. Det var härliga människor från hela Sverige där och vi hade jättekul! Vi Unga ledare hade ett eget program hela fredagen och lördag förmiddag. Då lekte vi mest och åt väldigt mycket glass och popcorn.

Resterande delar av helgen deltog vi på Barn- och ungdomsledarkonferensen. Många intressanta föreläsningar, bl.a. av landslagslöparen Peter Öberg, träning med GPS och diskussioner var ungefär det vi sysslade med. Det var väldigt lärorikt och jag fick idéer och tips om lite olika varianter på träning som våra ungdomar kanske stöter på i framtiden.

Nu väntar några fler helger med barntränarutbildning, teamwork och andra saker som jag just nu inte kommer ihåg.

Slutmålet med denna utbildning är i alla fall att man med hjälp av klubben ska anordna en lägerskola för lågstadiesbarn under sommaren. Lägerskolan sker under tre dagar på

dagtid och detta kommer att ske vid Harbrostugan, troligtvis 13-15 juni. (Mer och bestämd info kommer lite senare på hemsidan.)



Det blir Skattjakt i skogen på lägerskolan i sommar

Det kommer bli ett orienteringsäventyr i form av en skattjakt så om du vill vara med och planera, leka, ordna tårtkalas eller klä ut dig till ett tråsktroll eller häxa så är all hjälp uppskattad. Om du vet några barn i 7-9 års ålder som vill få grunderna i orientering samtidigt som de får leka, skratta och uppleva lite spänning är de också hjärtligt välkomna!

Frida Simensen

13-14 träffarvarandra

13/14-träffarna har äntligen börjat, den första träffen var vid Tullinges klubbstuga.

Vi delades in i grupper med 4-5 st. Från stugan skulle vi ta oss till ett villaområde i närheten där vi skulle räkna gula villor. Nästa steg var att ta sig till Tumbas klubbstuga, men då hade vi en karta. På kartan var det ett streck man skulle följa. Det gick väl så där men fram kom vi. Väl där skulle man springa en jättekort bana, den var bara på gräsmattan och parkeringen, men alla i laget skulle springa den. Det var iskallt att vänta på alla men sen hade man något att se fram emot BADET. Dit skulle vi springa, men man fick plocka några kontroller om man hann. När vi väl var inne i den

underbara värmen så fick vi mackor och saft.

Nästa träff var vid Hellasgården, den här gången skulle vi springa en sprintbana, men stället var en bit bort så dom hade hyrt en buss som skjutsade oss dit. Sprintbanan var inte speciellt lång (1 km) men den var rolig. Det var på en skola lite kors och tvärs. För att få lite träning så sprang vi tillbaka till Hellasgården. När vi kom tillbaka fick vi duscha, basta och äta, sen hade vi några samarbetsövningar och efter det var dagen slut.



Sonja Mellberg

Ungdomsprogram våren 2011

Mars

Ons 30

13-14 träffarvarandra (Söder) Snättringe SK Träff 3

Ons 30

15-16 projektet Haninge OL-gy/Haninge SOK Träff 4, Kost/hälsa

April

Sön 3

IFK Lidingö

Medeldistans UP-Tävling

Fre 8

Väsby OK

Natt UP-Tävling

Sön 17

Söders SOL

Medel/Lång UP-Tävling

Lör 30- sön 1

10MILA

TSK/SOL

Maj

Tor 5

Järfälla OK

Sprint-DM UP-Tävling

Lör 7

Hellas Orientering/Ravinen/Haninge (NOJM)

Långdistans UP-Tävling

Tis 10

Ungdomsserien Kretstävling 1 OK Södertörn

Tor 26

Ungdomsserien Kretstävling 2 Mälarhöjdens IK

Fre-sön 27-29

StOF:s sommarläger OK Södertörn

Juni

Mån 13

13-14 träffarvarandra (Söder+ Norr) Sundbybergs IK Träff 4

Mån 13

Ungdomsledarträff i samband med 13-14 träff ovan

Mån 27- Lö 2

Bussresa Rikslägrät i Sälen StOF/klubbledarna DH 13-16



Lär dig orientera tillsammans med ditt barn!

Start: Torsdag 7/4 18.00

Plats: Harbrostugan,
Skyttbrinksvägen 2, med omnejd.

Klädsel: Träningsoverall med hela ben. Ömma skor, typ gymnastik- eller fotbollsskor (ej stövlar).

Kostnad: 300 kronor.

Omfattning:

Kursen omfattar 8 torsdagar (utförligare program presenteras vid första tillfället). Vi kommer att hålla till utomhus under hela kursen. Inga förkunskaper krävs. Denna kurs vänder sig i första hand till barn mellan 8-12 år som, tillsammans med en vuxen, får tillfälle att under lekfulla former lära sig att orientera.



Anmälan och mer information: www.ifktumbasok.se

Frågor besvaras av

Helena Adebrant: 08-447 61 61, helena_adebrant@hotmail.com eller

Monika Nygren: 08-650 40 10, monika@monikanygren.com

Arrangör: IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb

VÄLKOMNA!

Presstopp måndag 21 mars!!!

Vid StOF:s årsmöte ikväll meddelades att TMOK mycket glädjande fått ett av Luffarligans ungdomspriser 2010 .

Luffarligans ungdomspris utdelas årligen till de klubbar som haft bäst utveckling av antalet poäng i Ungdomsserien och antalet deltagare vid DM – lång och medel. Ett pris går till den klubb som har bäst utveckling från föregående år i absoluta tal och ett pris går till den klubb som haft bäst procentuell utveckling.

För 2010 tilldelas Tumba-Mälarhöjden OK 3.000:- för bäst utveckling procentuellt.



Nybörjarkurs i orientering Mälardalens IK!



Måndag 4 april kl 18 startar vårens kurs i MIK, med både nybörjar- och fortsättningskurs för barn mellan 8 och 14 år. De första gångerna håller vi till vid Gröna stugan i Skärholmen, sedan flyttar vi runt på olika platser i närområdet. Kursen fortsätter på måndagskvällar hela våren. Parallellt med ungdomsträningen har vi även en kurs för föräldrar och andra vuxna som själva vill lära sig orientering. Mer information hittar ni på ungdomssidorna på webben, www.tmok.nu.

Vi kommer också att vara med på några tävlingar och ett roligt läger. Mer om detta berättar vi såklart när vi ses!

Ungdomsledarna i MIK

Jerker Åberg 0709-746932
Frida Simensen 0762-617260



Presstopp - Lotta Östervall – Årets kvinnliga ledare

IFK Tumba Kamratklubb utsåg vid sitt årsmöte den 16 mars Lotta Östervall till Årets Kvinnliga Ledare inom IFK Tumbas sex olika klubbar.

Lotta har varit medlem i klubben sedan 1988 och vann då DM i nattorientering i klassen D18. Hon har hållit god form sedan dess, vilket bekräftades vid årets Natt-DM då hon kom 2:a i klassen D40! Hon är även aktiv inom klubbens övriga grenar, skidor, skidorientering och OL-skytte. I OL-skytte bidrog hon 1990 och 1993 till två SM-guld i stafett och ett i lag!

Som ledare och funktionär har Lotta följande imponerande lista:

- 1989-94 Ledde kommittén för OL-skytte tillsammans med Tor Lindström

- 1991-92 Kassör i styrelsen
- 1991-92 Ansvarig för Ekonomikommittén
- 1993-95 Medlem i Valberedning
- 90-talet Revisor under ett antal år samt hjälpt till i ungdomsverksamheten
- 1990-10 Pålitlig funktionär på alla våra tävlingar (Start, Direktanmälan m.m)
- 2010- Styrelseledamot
- 2004- Framgångsrik ungdomsledare
- 2009- Ansvarig för Ungdomskommittén

Stort GRATTIS Lotta!

Inbjudan till TMOK:s Dalaresa 2011

MYC – Mora Youth Challenge 2-6 juni



Under Kristi Himmelfärdshelgen finns det möjlighet att åka till Dalarna och tävla i Mora Youth Challenge och i Kopparsprinten i Falun. Resan till Rättvik samt till och från tävlingarna sker med egen eller delad bil men vi har bokat gemensamt boende i Rättvik.

Program:

IFK Mora Lång (Elitserien)	tor 2 juni
Träningsdag - MYC 2011 aktivitetsdag	fre 3 juni
IFK Mora Medel (Elitserien)	lör 4 juni
Kopparsprinten Sprintstafett	sön 5 juni
Kopparsprinten sprint	mån 6 juni

Boende:

Vi har bokat boende vid IK Jarl:s klubbstuga i Rättvik.

Där finns det 46 bäddar fördelade på 2 st 12-bäddsrum, 4 st 4-bäddsrum samt 3 st 2-bäddsrum.

Fråga din ledare om du vill veta mer om resan och tävlingarna. Du kan även besöka IFK Moras och OK Kåres hemsida för mer information.

Mer info kommer på: tmok.nu

Anmälan senast 15 maj, men helst så snart som möjligt till:
anders.kall@hotmail.com

Ungdomsledarna genom Anders Käll

Vårens stafetter

TMOK har planerat att springa följande stafetter under året. Meddela gärna UK om du vill springa någon av dem och inte redan gett besked.

- sön 27/3 Måsenstafetten
- sön 10/4 Rånässtafetten
- tis 12/4 10-milarepet
- fre 22/4 Stigtomtakavlen (långfredagen)
- lör 30/4 10-mila på hemmaplan
- lör-sön 18-19/6 Jukola

Prispallen 2011

2:a plats	1:a plats	3:e plats
	<p>Pan-Våren medel 5/3 Ulrik Englund H35</p> <p>Pan-Våren lång 6/3 Ulrik Englund H35</p>	<p>Pan-Våren natt 4/3 Björn Nilsson H35</p> <p>Pan-Våren medel 5/3 Björn Nilsson H35</p> <p>KattegattNatt 11/3 Arne Karlsson H50</p> <p>Orion Vårracet medel 19/3 Lovisa Käll D18</p>

Totalt hittills under 2011 (hela 2010)

0 (54) 2:a platser	2 (48) segrar	4 (45) 3:e platser
--------------------	---------------	--------------------



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar våren 2011



Datum	Namn	Telefon	Städning
31/3	Familjen Jerker Åberg	0709-74 69 32	Städning
7/4	Familjen Adebrant	447 61 61	Städning
14/4	Familjen Hylander	420 205 06	
21/4	Skärtorsdagen, ingen soppa		
28/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	532 523 79	Städning
5/5	Sören och Ingegerd Lindström	532 559 96	
12/5	Carina Johansson och Ronja Hill	532 554 00	Städning
19/5	Familjen Carina och Jörgen Persson	070-266 19 30	
26/5	Vakant		Städning
2/6	Kristi himmelfärds dag, ingen soppa		
9/6	Familjen Östervall sista soppan innan sommaruppehåll	532 530 69	Städning

Städning av Harbrostugan

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


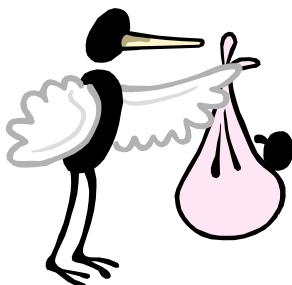
Vårt förslag är att arbetet sker i samband med värdskapet, men städningen behöver inte utföras på torsdagarna. Huvudsaken är att det blir utfört under respektive vecka. Städningen tar ca en timme.

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




Per och Sofia Forsgren
fick en son, Alvin,
den 21 januari



Elsa och Joakim Törnros
fick en son, Samuel,
den 9 mars


Adressändringar



Mats Törnros
Blekingegatan 57, 3 tr
116 62 Stockholm




Karin Skogholm
Örnbergsgård 8
146 40 Tullinge
Även ny e-postadress:
skogholm.karin@gmail.com




Anna Rode
Björnsonsgatan 315
168 44 Bromma

Födelsedagar – Grattis!




75 år

Sten Tiderman
15 april



50 år

Lars Krieg
5 maj

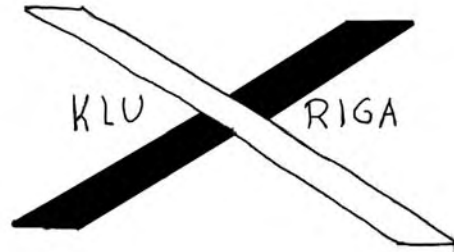
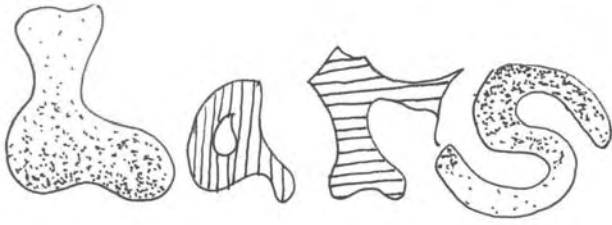


75 år

Uno Dahl
19 februari

funderar'n





Förra numrets lösenord var Glen Mhor vilket Bengan Huldt lyckades klura ut.

De använder regnskogsvatten till deras whisky

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

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

Hardcore OL	↘		↙	Erövra	Legendarisk	↘	4	Mörk man	Orientaliska	↘
Tunga att springa på				Kladdig					Kvalster	
↳				▼				▼		
										8
↖										
Skriva på		1						↘	Skänker	
Är Björnbärssnår	▶									
Skogs-sport	↘		FATTA	▶		6			K Y L A	↘
			Dålig sådan kan ge boogie	▼						
Sydamerikansk stad					Svår tid	▶		↖		
↳		7		E P O K		↘	Rörlig	Asiatisk bas	Finns i Japan	
Värmekälla	▶			▼				9	▼	Hi- st- oria
Hände										
↳							5			
Cup i Danmark					2		↘	Stadsdel i Göteborg	▶	↘
▼				Bajsig lek som Danneman utövade i Lumpen	▶			3		
↳	↳	↳					RAP NATION	▶		

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Lennart Hyllengren	532 532 08
Sekreterare	Ingegerd Lindström	532 559 96
Ledamot	Lotta Östervall	532 530 69
Suppleant	Håkan Berglund	591 237 91
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42

Revisorer

	Patrik Adebrant	447 61 61
	Christer Bjernevik	530 39 818
(suppleant)	Sören Lindström	532 559 96

Valberedning

	Johan Eklöv	530 334 53
	Matilda Lagerholm	530 304 73
	Lars Stigberg	530 344 95

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Lennart Hyllengren	532 532 08
	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	Helena Adebrant	447 61 61
	Lotta Östervall	532 530 69
Harbrofajten	Lennart Hyllengren	532 532 08
Naturpasset	Olle Laurell	532 552 74

Skidor och skidorientering

	Thomas Eriksson	530 395 34
--	-----------------	------------

Tävlingar/kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Anders Käll	646 04 33
	Tor Lindström	532 532 17
	Jörgen Persson	532 503 10
	Anders Winell	530 280 12
	Pär Ånmark	530 345 86

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

Ordförande + SÖKA	Anders Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	Thomas Eriksson	520 395 34
	Roland Gustavsson	530 318 42
	Mats Käll	778 87 58

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	Daniel Torén	420 093 32
V ordf	Joakim Jörgensen	97 92 79
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bo Skoog	530 398 04

Valberedning

Per Forsgren	99 37 15
Helen Törnros	646 16 32

Ungdomskommittén

Ansvarig	Jerker Åberg	84 85 72
	Frida Simensen	19 71 43
	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

Baksidan

Bosse-bullar (40 st)

Degen

150 gram margarin
1/2 liter mjölk
50 gram jäst (för söta degar)
1/2 tsk salt
1 ½ dl socker
1 ½ liter vetemjöl

Fyllning

1 tsk nystött kardemumma
Margarin

Kanel

Socker

Pensling

Ägg och pärlsocker

Smält matfett och tillsätt mjölk – låt spadet bli fingervarmt.

Smula sönder jästen i en rostfri degbunke och lös upp i lite av spadet.

Tillsätt resten av spadet, salt, socker och kardemumma. Blanda om.

Sätt till mjölet lite i sänder och låt knåda med elvisp till den är blank.

Jäs degen i 10 minuter. Dela degen i fyra delar som var och en kavlas ut, förses med fyllning och rullas ihop. Skär av 10 bullar per del och lägg på plåt med bakplåtspapper. Jäs bullarna ytterligare något. Pensla med uppvispat ägg och strö pärlsocker över.

Grädda bullarna 10 min i 225-250°C.

