TriangelTajM

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

Johan Eklöv – världsmästare i OL-skytte

Nr 3 - 2011

Tumba-Mälarhöjden OK

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M·I·K 1924

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)

	Anders Boström	070 228 2775
	Johan Eklöv	530 334 53
	Per Forsgren	99 37 15
	Daniel Torén	420 093 32
	Elsa Törnros	420 340 92
	Joakim Törnros	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lasse Stigberg	530 344 95
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	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

FIK (Fest/InformationsKommittén)

Ansvarig	vakant	
Hemsida	Joakim Törnros	420 340 92
	http://www.tmok.nu	

Plusgiro

Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:
Tumba-Mälarhöjden 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 4	10 nov

Omslagsfoto: Johan Lidström Consulting

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a Micke T och Jenny W, Camilla och Mario, Lotta Ö, Helena A, Dan Giberg, Mia M, Karin S, Annika Envall och Mats Käll. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Ordförandens spalt	4
TTK-information	5
Klubbkläder	6
25mannakorten 2011	8
Intervju tävlingsledare	9
25manna 2012	10
Skidverksamhet	12
TAKK	13
Karta och mark	14
Naturpasset	15
Fundrar'n	15
MIK-sidan	16
Sommarserien	16
Allan – minnesord	18
Dalaresa	20
Jukola	22
Gotland 2- och 3-dagars	24
5-dagars i Uslar	26
Croatia open	28
O-Ringen	32
Swiss-O-Week	38
Weinberg-OL	42
Tävlingsbetyg	44
DM-tävlingar	46
Klingans skubb	47
KM-tävlingar	50
OL-skytte VM	56
Rekryteringsläger OL-skytte	59
Solskolan	60
HD12 StOF-läger	61
På ungdomsfronten	62
Melkers minne	63
Ungdomsträning	64
Daladubbeln	65
Prispallen	66
Anslagstavlan	68
Värdpar och skötsel av Harbrostugan	69
X:et	70

Redaktionens spalt

Den här gången har vi arbetat med tidningen mitt i en mycket intensiv tid för klubbarna. DM-tävlingar, klubbmästerskap och förberedelser för 25manna-korten pågår för fullt.

Det märks också på bidragen och innehållet! Ni håller ett rekordtjockt nummer av tidningen i handen. 72 sidor, mer kan vi inte ha för att kunna skicka ut tidningen med föreningsporto. Jag kan erkänna att det varit ganska mycket pyssel för att få ihop sidorna. Först gäller det få in alla bidrag. Sedan måste vi också få ihop antalet sidor så att det är jämt delbart med fyra.

Vi vet att många uppskattar tidningen och det går i allmänhet bra att få in bidrag. Numera får vi in en hel del bilder också. Vi vill rikta ett stort TACK till alla som bidrar. Utan er skulle det inte bli en bra tidning.

Reportage från tävlingar på annan ort tar upp mycket stort utrymme i tidningen. Det är många som tycker det är roligt att kombinera semester med orientering. Förutom Sverige-tävlingar så finns det reportage från Schweiz, Kroatien, Tyskland, Finland och Tjeckien.

Tjeckien var platsen för VM i OL-skytte i augusti och Johan Eklöv blev återigen världsmästare, för första gången på långdistans. Vi har fått en lång intervju med honom.

TTK (tränings- och tävlingskommittén) har fått ett uppsving i år, vilket märks på klubbaktiviteterna. Ett antal klubbmästerskap har hållits, med rekorddeltagande. TMOK-dagen som hölls nu i helgen får ni däremot vänta med att läsa om tills nästa nummer.

Många har gjort bra resultat på tävlingar, prispallen fyller nästan två sidor och vi fick hela nio pallplatser på de fyra DM-tävlingar som hållits nu i höst.

Det finns också med en del ungdomsmaterial, även om höstsäsongen nyss börjat för de flesta ungdomarna.

Våra klubbar ordnar 25mannakorten i oktober, vilket knappast kan ha undgått någon. Många jobbar väldigt hårt med det för tillfället. Samtidigt pågår redan förberedelser för nästa års 25manna.

Trots allt arrangemangsarbete hoppas jag att ni tar er tid att orientera själva också i höst. Glöm inte bort klubbträningarna på måndagar (ungdomar), tisdagar och torsdagar. Kalenderna på hemsidan innehåller alltid den senaste informationen.

Helen

ORDFÖRANDENS SPALT

Ont om tid. Som ni alla säkert märkt så har jag varit ganska osynlig under våren, sommaren och nu i början av hösten.

Det beror på att jag har fullt upp med ett projekt på jobbet och jag hinner inte lägga tid på arbetet som ordförande i föreningen. Jag har försökt få till det hela och hoppats att läget skulle bli bättre så jag skulle få mer tid och ork att ta tag i det igen. Men, jag inser nu att det inte blir bättre och jag har därför bett att styrelsen tar över från mig och driver arbetet under ledning av vice ordförande Daniel Thorén. Det vore att lura både er och mig själv om jag inte gör på det viset.

Jag hoppas att ni alla har förståelse för det beslutet.

Jag kommer naturligtvis försöka komma ut på några träningar och tävlingar under hösten, men det kommer nog inte bli så ofta som jag skulle vilja.

Än så länge tränar jag hemifrån och när jag är ute och reser, så löpformen håller jag på hyfsad nivå (25manna finns fortfarande med i planerna). Men det vore ju så mycket roligare om jag kunde göra det tillsammans med er i klubben. Framåt våren ska det enligt tidplanen lätta, så till nästa säsong hoppas jag kunna engagera mig på ”normal” nivå igen.

Conny

Rådigt ingripande

Det inträffade en allvarlig olycka den sista kvällen av Ravinens 3-kvällars där några av våra klubbkamrater nog gjorde en livsavgörande insats

Den 6 juli i år föll en liten flicka, Maja Sandvik Täby, olyckligt ned från ett högt träd på TC och landade på en berghäll med huvudet före och ådrog sig svåra skallskador och andningsuppehåll.

Lyckligtvis fanns det hjälp på olycksplatsen. Bland andra Emma och Anders Käll samt Conny som ingrep och gav första hjälpen tills ambulans anlände.

Flickan fördes till sjukhus med hjärnblödningar och opererades ett par gånger.

En vecka senare bedömdes läget som stabilt. Maja klarade sig då utan respirator och öppnade ögonen lite under längre stunder. Hon rörde då också lite på armar och ben.

I mitten av augusti kom Maja hem. Hon har fortfarande svårt att prata och har visst besvär med synen. Nu väntar rehabträning på sjukhuset på dagtid. Prognosen på sikt är god, Maja förmodas bli "i stort sett helt bra".

Maja klarade sig - mycket tack vare insatsen från tre TMOK:are.

Redaktionen

Information från TTK

Nu under hösten ligger mycket fokus på 25-mannakorten. Kan du hjälpa till så hör av dig till Staffan Törnros eller Lars Stigberg. Alla händer och fötter behövs!

Men träna och tävla ska vi också hinna med. Träningsprogrammet fortsätter som vanligt med klubbträningar på tisdagar och torsdagar. Kolla i kalendern för uppdaterad information.

Vi vill speciellt puffa för teknikträningarna på tisdagskvällar. Vi samarbetar med flera andra klubbar och det är mycket kompetenta banläggare som lägger träningarna. Det finns banor för alla från orange nivå.

Nu har vi även fått fart på våra klubbarrangemang och kavleanmälningar i Eventor. Där går du in och anmäler som till en vanlig tävling. Du når sidorna för arrangemangen samt anmälan genom att logga in på Eventor (läs om hur detta går till under klubbinformation – tävlingsanmälan på hemsidan). I Eventor klicka till vänster på Klubben - klubbaktiviteter. Vi kommer även att länka till Eventorsidorna från kalendern på hemsidan.

För TTK – Daniel Torén

Dalaresa 2012

Nästa år, den 17-20 maj, ordnas EM i orientering i Dalarna. Samtidigt ordnas publiktävlingar, EOC-tour.

TTK tror att det här blir en riktig orienteringsfest och då måste förstås TMOK vara med. Vi har redan bokat ett vandrarhem vid IK Jarls klubbstuga i Rättvik. Det var där klubben bodde vid årets Dalaresa. Rättvik ligger ungefär mittemellan Falun och Skattungbyn, där publiktävlingarna går.

Mer information om resan kommer senare på hemsidan och resan kommer förstås också att läggas upp som en klubbaktivitet i Eventor. Men vi uppmanar dig att redan nu boka in helgen i din kalender. Det är långhelgen vid Kristi Himmelfärdsdagen det gäller.

TTK

Information om TMOK:s klubbkläder

TMOK:s klubbfärger är svart, rött och blått. Klubbens klädkollektion går såklart i dessa färger.

I TMOK:s klubbkollektion ingår:

Tävlingströja (425 kr)

Tävlingströjorna finns i lager i Harbro. De finns i de allra flesta storlekar, de flesta med kort ärm. Med eller utan dragkedja. Vissa storlekar finns även med lång ärm.

Byxor eller tajts får man köpa själv och de bör vara svarta. Man kan köpa på tävlingar eller på www.**olspecialisten.com eller www.letro.se.** Det finns några få udda storlekar av nylonbyxor i Harbro, långa och några knickers. På torsdagarna finns oftast någon i Harbrostugan som kan sälja tröjor. Man betalar in på TMOK:S PG-konto: 1974576-9.

Klubboverall 1045 kr (byxa: 470 kr och jacka 575)
Mössa: 2 varianter: Lycra: 200 kr och champion: 240 kr

Retrojacka = klubbjacka (545 kr) Denna jacka har även kallats ”båtjackan”, dvs den man tar på sig på båten hem från Jukola när man ska var fin!

Väst (750 kr) Skön över klubboverall när det är kallare vår och höst, men även perfekt att åka skidor i!

Klubboverall, mössor, retrojacka och väst har vi inte lager av. Vi beställer vi då vi har ca 10 intressenter av en sort. Det vi jobbar på just nu är att man ska kunna intresseanmäla kläd-beställning fortlöpande på tmok.nu under en flik som heter kläder. Där ska finnas bilder så man kan se vad som finns i kollektionen. Vi tänker oss också ha en ”köp och sälj”-flik för beg klubbkläder. Det är bra eftersom kläderna kostar en del och barn växer så fort!!

Håll utkik efter klädfliken på hem-sidan och önska klubbkläder av tomten!

PS: Priserna i parentes är priser just nu, reservation för vissa ändringar !

Helena Adebrant

25mannakorten 9 oktober 2011

Planeringen och arbetet inför höstens arrangemang löper på i stort sett enligt plan. Trots planering och våra försök att vara ute i god tid dyker det naturligtvis upp olika problem, som kräver mer eller mindre kreativa lösningar.

Banorna är klara och det handlar bara om slutputs. T ex var det skall vara heldragen eller hängande snitsel och hur vi bemannar järnvägen så att inga trötta löpare förirrar sig upp på den.

Vi ärver arenan från stafetten och kommer göra några justeringar inför vår tävling på söndagen, ombyggnads- och rivningsplanerna spikas i närtid. Det kan även justeras lite i arbetsfördelningen mellan OK Södertörn/Snättringe och oss, nästa år är det vi som kör stafetten och de 25mannakorten.

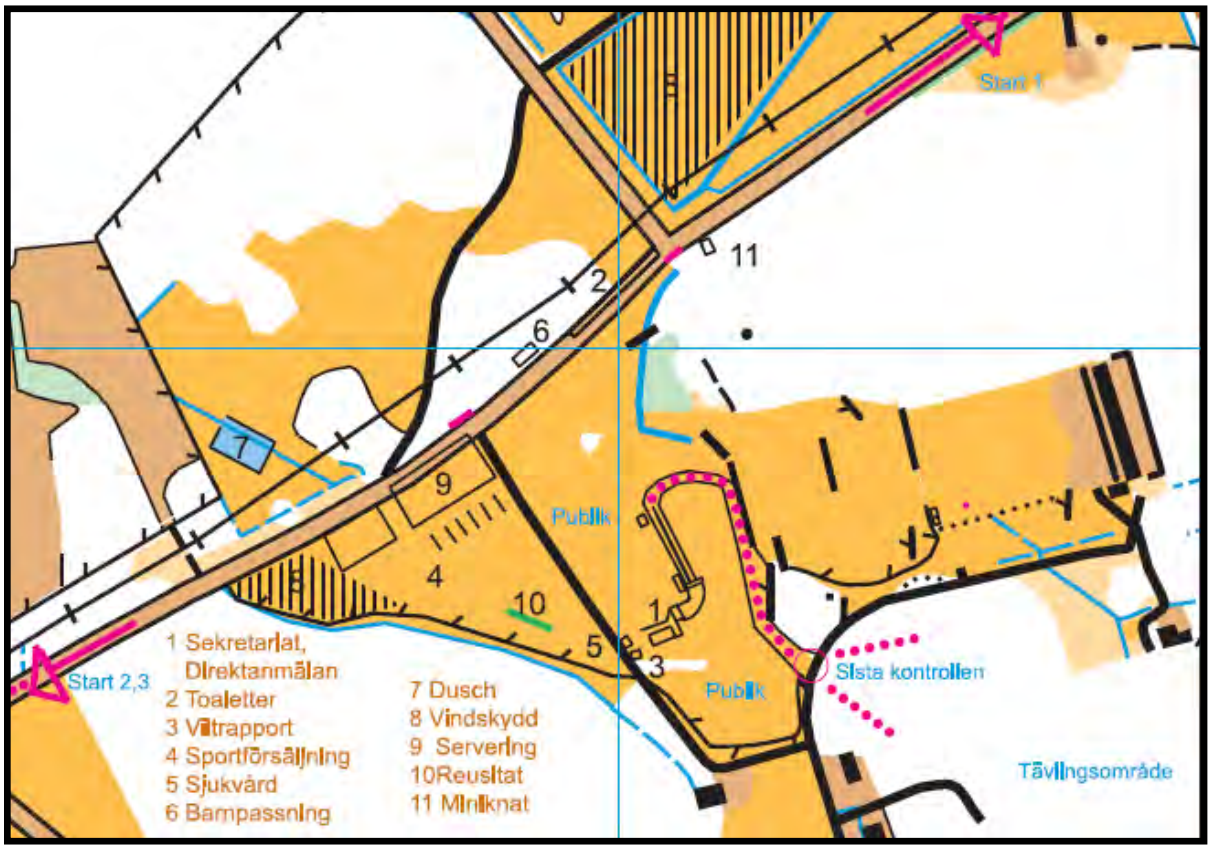
På årets arena blir den stora skillnaden att vår sista kontroll kommer att ligga söder om målet och vi kommer därför behöva dra om uppploppet. Våra öppna motionsklasser kommer ha samma mål som övriga klasser, till skillnad från på lördagen då det ligger helt separat. Vi kommer även lägga till barnpassning som man inte har på stafetten eftersom varje klubb har många som kan hjälpa till att passa sin klubbs småttingar. Miniknatet får ett nytt skogsområde på söndagen.

En nyhet blir att vi inte bara kommer ha gott om kaffe utan även extra gott kaffe, om allt faller på plats så kan vi erbjuda espresso!

Glöm inte meddela Lasse Stigberg eller Staffan Törnros om du inte fått dig tilldelad någon arbetsuppgift. Om du själv hör av dig har du större chans att få hjälpa till där du helst vill.

Vi ses den 9 oktober ute vid Almnäs!

Jörgen Persson



Tävlingsledare

Den här gången tänkte vi att ni skulle få lära känna tävlingsledaren för vår tävling 25mannakorten, den 9 oktober.

Jörgen Persson

Fullständigt namn:
Jörgen Karl Olof Persson

Ålder: 47

Familj:
Carina och två barn, Hanna & Emma.

Hur kommer det sig att du accepterade rollen som tävlingsledare för 25mannakorten?
Spännande och utmanande uppgift som är och förhoppningsvis kommer vara rolig.

Vad gör du nu som tävlingsledare?
Kontakter med 25mannastafetten, följa upp och stötta de olika blocken, det finns små och stora problem att lösa på vägen. Är även aktiv inom sponsorgruppen som vi har tillsammans med övriga arrangörer för hela helgen.

Vad är det bästa med orientering?
Familjesport och att man kommer ut i naturen bortanför närområdet.

Din styrka som orienterare?
Tycker det är kul, behöver förbättra löpförmågan mer än övriga moment.

Vilken orientering gillar du bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultralång, stafett, natt)
Medel, lagom långt och mycket kartkontakt.

Favoritterräng för orientering?
Urskog, t ex Tivedsskogarna.

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på nästa sommar?
Jag hoppas på Gotland, har aldrig orienterat där.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?
Fotboll och kort karriär som pingislirare.

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?
Skulle kunna vara någon fin plakett från kretsmästerskap i unga år.

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

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?

25manna 2012

”Så var det dags att flytta igen! RÖDMOSSEN hade varit OK om tävlingen gått i år!????”

Kalle Ryman och jag gjorde ett uppföljningsbesök hos våra vänner i nöden, Hamra Gård, i början av sommaren. ”Ursäkta, men det går inte!!” sa man där ”Vi trodde det var i år tävlingen skulle gå!” ”Men vá f-n!” tänkte vi två då. Så är det när man har med människor att göra. Den gamla sanningen gäller: Lita på är bra men kontroll är bättre.

Himmelsboda

Ny plats erbjöds dock raskt: Arenan heter nu **HIMMELSBODA**, nummer tre i ordningen, och är belägen på det långa fältet 200 m öster RÖDMOSSEN. Bra! för då kan vi använda samma tävlingsområde. Får inga större konsekvenser. Något kärvare för banläggarna Per Forsgren och Danne Lind men avsevärt bättre för Anders Käll med Arenan. Tävlingsledningen tycker faktiskt denna plats är bättre sett från ett helhetsperspektiv. Bättre markbärighet och vägar.

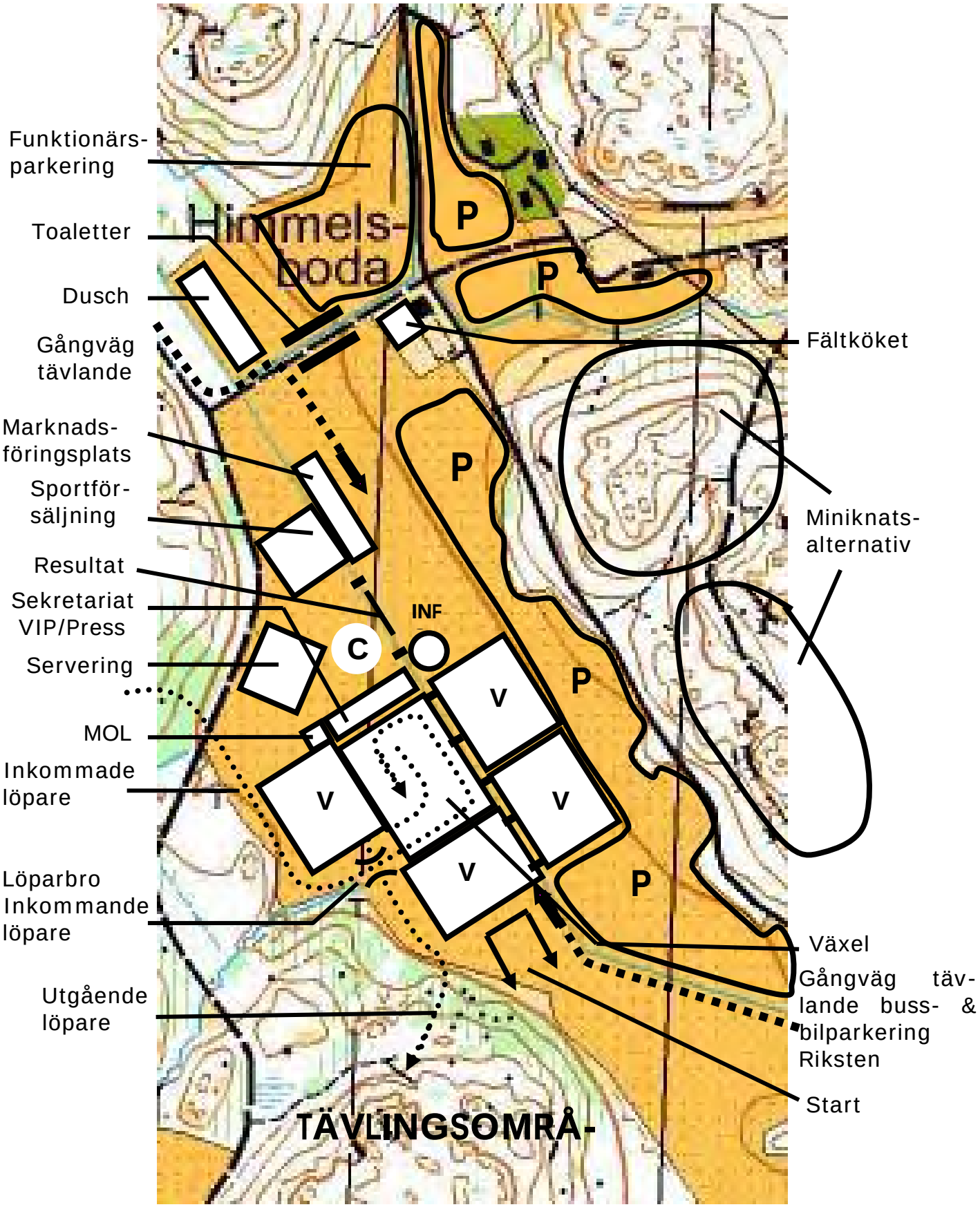
I detta nummer av denna förträffliga tidning väljer Kalle och jag att visa för dig hur det är tänkt med Arenan och Parkeringen. Av bilden framgår att vindskydden placeras mycket nära växlingen/målet. En verkligen tajt lösning. Vi försöker även få bilparkeringen så nära arenan som möjligt. Huvudparkeringen blir dock som tidigare med bl.a. bussar på asfaltytorna där 10MILA gick i år. Alltså gamla flygfältet.

Vår konstruktör av konceptet Växling/Mål/Vindskydd är vår kunskapare **Lars Stigberg**. Vi tror alla i ledningen att lösningen med en tajt Arena är bäst. ”Nära till allt” känns ju igen från förra gången vi arrangerade – 2007.

Men - Vårt löfte i förra numret om att tala om vilka ytterligare personer som ska göra vad får vi återkomma till. Nu gäller 25mannakorten 2011. Så bara lugn, namnen kommer i nästa nummer.

Allt under kontroll igen!!
Anders Winell och Kalle Ryman

Utkast 25mannaarenan 2012



C = Ceremoniplats, invigning, prisutdelning
V = Vindskydd

Åka skidor för Tumba Mälarhöjden **skid- och orienteringsklubb** eller inte?

Efter två fina vintrar så satte vi oss ned, några entusiaster en kväll i april, och funderade på hur vi skulle kunna få fart på skidverksamheten. Vi kom fram till följande:

1. Att vi vill starta en skidskola så snart det finns snö och spår så det räcker. Vi vill försöka rekrytera barn från 8 år och ha en särskild kurs för föräldrar samtidigt.

2. Att det vore enklare om man kunde tävla längdåkning, skid-ol samt ol i samma klubb: Tumba Mälarhöjden skid- och orienteringsklubb. Vi vill jobba på det inför säsongen 2012/13.
I dagsläget åker en del TMOK:are längdtävlingar i IFK Tumba SOK, en del i MIK, en del för sin arbetsplats, eller någon annan klubb. Skid-ol tillhör svenska orienteringsförbundet från 1 juli i år, så där tävlar vi för TMOK från och med nu.

3. Vi vill och ska försöka arrangera ett barnens vasalopp. Förslaget var första helgen i februari. Antingen vid Storvretsbadet, Harbrogärdet eller gärdet vid jordkällaren.

4. Vi ska försöka påverka för att förbättra spårkvalitèn på vårt elljusspår. Där är det tidvis riktigt dåliga spår. Det beror dels på att pistmaskinen inte kan ta sig över broarna, dels promeneras det i spåren. Spåren mot Storvreten blir söndertrampade med en gång. Vi ska ta kontakt med Lida/kommunen och se vad som kan göras. Kan broarna byggas om? Hjälper det att sätta upp ”gå ej i spåren”-skyltar? Kan man hitta alternativ där man kan promenera?
Hur som helst så kan vi inte bedriva skidskola med den spårkvalitè som råder närmast vår klubbstuga.

5. 9-11 december ska vi ha skidläger i Grönklitt. Det kan ni boka in i kalendern med en gång!

6. Vi talade lite om att arrangera en skid-oltävling. Vi arrangerade en vinterserie med skid-ol 2011 i Harbro. Vi fattade inget beslut.

Entusiasterna på detta skidmöte var: Kjell Ågren, Anders Boström, Johan Eklöv, Tomas Eriksson, Carina Johansson, Lotta Östervall, Conny Axelsson, Anders Käll, Jerker Åberg och Helena Adebrant

Nästa möte blir **torsdag 15 september kl 20.00 i Harbro**. Välkomna alla! Ju fler vi är som tänker kring detta, desto bättre blir det!

Helena Adebrant

TAKK – lite information

25mannahelgen 8-9 okt 2011
Årets stora arrangörsuppgift närmar sig med stormsteg. Tävlingsledningen berättar mer på annan plats. Vi hoppas på uppåt 4 000 deltagare inkl. de öppna motionsklasserna, så det blir ett bra tillfälle att visa upp vår förmåga att arrangera förstklassiga tävlingar. Vi har fortfarande en del personalluckor. Nu är det Parkering och järnvägsbevakning som återstår att fylla. Om 20 medlemmar värvar en kompis, granne eller släkting är problemet löst! De nya får ju faktiskt en upplevelse som inte är att förakta! Jag väntar på namn☺

Du som ännu inte nåtts av en förfrågan är välkommen att meddela mig om du kan ställa upp lördag och söndag eller bara en av dagarna. Annars riskerar du att få ett telefonsamtal! Du når mig på
ar@lars-stigberg.se
eller 070-318 11 36.

Vi kommer ännu en gång testa kvaliteten på den nya handboken och förbättra det som behövs.

25manna 2012
Tävlingsledarna, Anders Winell och Kalle Ryman, skriver på annan plats bl.a. om den nya arenan. Jag stryker under deras påstående, ”det blir perfekt”!

25mannas framtid
Arbetsgruppen 25mannas framtid jobbar och i nästa nummer av TT bör vi kunna rapportera om de första resultaten.

Stafett-DM 2013
Tumba ska arrangera DM-stafetten i september 2013. Det är nu dags att välja plats och tävlingsledning, blockchefer och banläggare. Du som vill förkovra dig i någon av dessa uppgifter, hör av dig! Du får allt stöd du kan behöva! Vi väntar på intresserade kandidater!!!

Lasse driver TAKK-arbetet

Vinterserien
I januari brukar vi arrangera Vinterserien så även här behöver vi tävlingsledare och banläggare. Vilka vill få lite mer erfarenhet?

Lasse Stigberg
TAKK-ansvarig

...

KARTA & MARK

Orienterare i allmänhet förutsätter att det där med kartor är en självklarhet!? Eller?

Nåväl, det är säkert många inom Tumba och MIK? som vet att det finns en särskild kommitté under TAKK i IFK Tumba SOK som sliter med frågor som: Vilken karta ska vi revidera nu? Finns någon kartritare? Ska vi kassera de 40 Snäckstaviks-kartorna från 1986?

Anders – ordförande i BSKK

Vi inom **Botkyrka Salem kart-kommitté** (= **BSKK**) tänker framöver hålla alla läsare informerade om läget just nu och om framtiden för klubbens kartor i allas vår Triangel Tajm. Har inte detta medium utnyttjats tidigare kan man fråga sig?

BSKK är ett samarbetsorgan mellan Tullinge SK och IFK Tumba SOK som har till uppdrag att tillhandahålla såväl fritidskartor som lärkartor. Målgruppen är inte minst Allmänheten. Historiskt sett började samarbetet redan under 1970-talet. En av initiativtagarna är vår nestor **Håkan Allinger**.

Vi börjar med en presentation av ledamöterna:

Tullinge SK representeras av

- **Per-Ove Kivisäkk** med ansvar för kartdatabanken. Hit ska man vända sig för att få kartfiler. per-ove.kivisakk@telia.com
- **Ingemar Larsson** är vår kassör. Gammal Tumbait.
- **Lars Sjöberg** förser oss med digitalt kartmaterial från kommunerna

och **IFK Tumba SOK** av

- **Anders Winell** är ordförande. vellingetextochbild@telia.com
- **Thomas Eriksson** har varit med några år.
- **Mats Käll** är ny från i år.
- **Per Ericsson** har varit med i många år. Är den som kan allt om våra kartor.
- **Roland Gustafsson** har hand om alla färdigtryckta kartor. Lagret i Harbro. 8666gustafsson@telia.com

Info om våra kartor hittar du på www.tullingesk.se/kartor. Länkat från IFK Tumba SOK och TMOK hemsidor.

Mer kommer!
Anders Winell

naturpasset

Naturpasset behåller sin popularitet även i år. Försäljningen rullar på och vi får beröm för trevliga kontroller i fin skog, såväl i Tumba som i Salem.

Lennart Hyllengren har ju puffat för Naturpasset som friskvårdssatsning för anställda på Salems kommun och i år har 23 anställda hittills anmält sig. Du som ännu inte köpt årets upplagor har ju fortfarande möjligheten - kontrollerna sitter uppe ända till 1 oktober.

Naturpasset är ju en rekryteringsmöjlighet till sporten och till klubben. Och därför används begreppet även i SOFT:s breddkampanj Naturpasset/motionsorientering. Här är tanken att klubbarna i landet skall ordna enkla men regelmässigt återkommande arrangemang för att fånga intresset från ”allmänheten”.

IFK Tumba har varit med de båda åren Motionsorientering genoförts och vi har legat tidigt i varje säsong. I år hade vi vårsäsongsarrangemang den 5 maj och hösten drog vi igång med vårt arrangemang den 11 augusti. Vi valde att lägga arrangemangen på torsdagar i år för att klubbens medlemmar skulle utnyttja banorna som träning.

I våras blev det 40 startande och nu i augusti 28 stycken. Att det var 8 st klubblösa vid vardera tillfället måste ses som en framgång i och med att syftet som sagt är att locka nya utövare av vår fina sport.

Olle Laurell
Naturpassansvarig

FUNDRAR'N

MIK-sidan

Sommaren är över även om det i skrivande stund strålar från en klarblå himmel och är 20 grader varmt.

Daniel – ordförande + ny Klingangeneral

Sommaren bjuder som alltid på roliga tävlingar och jag hoppas ni kan läsa om dessa i detta nummer. Jag som har jobbat hela sommaren är i alla fall väldigt nyfiken och ser fram emot att läsa om alla framgångar. Det ser ut att bli en intressant höstsäsong för de över 80 anmälda till medel-KM!

Ungdomarna har satt igång med sin träning igen och jag vill redan nu slå ett slag för Daladubbeln 14-16 okt. En riktigt rolig tävling och i år kommer vi att åka i en egen turistbuss, betalad av MIK och framförd av undertecknad ☺

Trevlig höst!

Daniel Torén

MIK:s Sommarserie 21 juni

Vi valde i år Flottsbro som tävlingsområde, närhet till ett bad är aldrig dumt på Sommarserien. Start och mål var ända nere vid badet, vilket innebar att alla fick en rejäl uppförsbacke i början av sina banor.

Daniel Torén tog på sig det tunga banläggarjobbet och fick hjälp av Fredrik Huldt för att reka kontrollpunkterna. Staffan och jag skulle skriva ut kartorna och som tur var upptäckte vi då att det blivit en liten miss med kartskalan i OCAD. Det innebar att alla banor var 50 % längre än tänkt. En smärre kris, dessutom var Daniel på Jukola och kunde inte göra något åt det. Det blev Staffan och jag som fick ändra banorna så gott vi kunde. Det blev lite pyssel att få till rätt banlängder med befintliga kontrollpunkter, men fixade sig till slut.

Vi har inte direkt haft tur med vädret på våra Sommarserier de senaste åren. Men den här dagen såg det riktigt bra ut. Soligt, även om det var en viss risk för skurar.

Karin Skogholm satte ut kontroller med hjälp av Eva och Emma Englid som anmälde sig frivilligt för att få

Kö för att anmäla sig före fyra

ett extra träningspass. Alla kontroller var på plats före fyra och vi hann också få upp vindskydd och datorer i tid. Flottsbro camping och värdshus var mycket positiva och vi fick köra ner ända till badet och lasta av allt vårt material.

Som vanligt var det äldre gardet på plats tidigt och hängde på låset, så det blev lite kö för att anmäla sig när vi öppnade.

Lagom när de första löparna hunnit ge sig ut i skogen började de mörka molnen hopa sig över Flottsbrobadet. Ett fåtal löpare hann i mål innan regnet började vräka ner. Sedan öste det ner i ca en timme. Vi var glada att vi hade ett vindskydd att vara i, men många löpare fick problem både med halkan och att läsa kartan.

Regnandet gjorde nog att en del stannade hemma, men vi hade ändå ca 220 startande.

Vi var dessutom glada att regnandet upphörde framåt sextiden. När vi skulle plocka ihop allt så var det strålande sol igen.

Helen Törnros

Kvällssol över plaskvåta gräsmattor

Allan Pettersson (1927 – 2011)

Allan var alltid intresserad och ny-fiken, för mig lite av ”den evige tonåringen”. Full av idéer och pigg på nytt. Alltid kul att prata med och med en genuin glädje till livet.

Han blev faktiskt något av en reservpappa för mig eftersom jag förlorade min egen far i 4-årsåldern. Det var Allan som förde mig (och många andra i sin omgivning) in på orientering. Som en sann MIK:are var Allan även redaktör för MIK-nytt under många många år.

Allan tyckte om livet. Jag minns de år vi tillsammans gick på Finn-kampen på Stockholms Stadion. Efter friidrotten avslutade vi alltid med en pizza (gärna kompletterat med ett cafébesök).

Jag minns hur vi tillsammans skidade fram i spåren runt Myrflodammen i Sälen. Allan med god fart, det var en riktig runda för en lite ovan skid-åkare som undertecknad. Vi tog även liften upp tillsammans på Hund-fjället med löparskidor (!). Allan var alltid pigg på nytt.

Jag minns också hans kärlek till naturen. Dels som mångårig arrangör av Klingans Skubb på jungfruliga platser runtom Stockholm. Dels från de många somrarna i Lövhagen där naturen var en del av livet. Där kunde vi gå upp på ”den armes berg” och se ut över Nynäs arkipelag, grilla nere vid sjön en midsommarkväll eller springa Nynästrampen, en egen orienteringstävling, tillsammans med gäster.

Allan Pettersson har nu tyvärr lämnat oss för att återförenas med sin Margareta. Vi kommer alltid att minnas Allan som den duktiga orien-teraren som alltid spred glädje omkring sig.

Bosse Skoog

Allan gav mig en riktig orienteringslektion

För många år sedan, jag tror det var på Tiomila 1968 som gick i Riksten runt skogarna i Pålamalm, fick jag en lektion av en mästare i orientering.

Jag hade visserligen redan året innan på Tiomila i Riala fått möjligheten att springa förstasträckan, men nu var det dags för en riktig test. Jag skulle springa långa natten i andralaget!

Bengt Huldt sprang sträckan före mig och jag växlade till den långa nattsträckan en sådär tio minuter efter tätklungan. Tätklungan gjorde dock en miss redan till den första kontrollen. Jag tog ett säkert vägval och lyckades faktiskt ta första kontrollen så pass bra att jag kom ifatt klungan. Någon, jag tror det var Christer Grunder, nämnde att i klungan har du ju MIK:s Allan Pettersson som sprang långa natten i förstalaget. Med stor kraft lyckades jag ta mig fram så att jag fick kontakt med Allan.

Det var då jag fick en lektion i nattorientering, en lektion jag inte glömmer och som följt mig genom åren. Allan tog kommandot och berättade hela tiden då vi sprang. Nu ska vi ta den här vägen, förbi dom här detaljerna tills vi kommer dit. Nu är vi här, nu följer vi den här vägen etc.

En gren for upp i mitt ansikte och jag tappade linsen! Inga problem. Allan stannade upp och hjälpte mig att leta. Efter nån minuts letande med pannlysen hittade vi linsen(!) och kunde fortsätta.

Åke minns en orienteringslektion

I slutet av banan hade vi en sten som kontroll. Jag sprang efter kanten av en stor dödisgrop – då jag stannade till och försynt frågade vad de här strecken på ekvidistanskurvan betyder. Allan som insåg att stenen var på sluttningen satte fart och vi kunde tillsammans ta kontrollen och rusa mot mål.

Lättad kunde jag växla till Sigge Eriksson på nästa sträcka, efter nära två timmar i skogens mörker tillsammans med en mästare som gett mig en riktig lektion.

Åke Samuelsson

Dalaresa 2-6 juni

Vi var ett gäng från klubben som var i Rättvik och sprang ol-tävlingarna i början av juni. IFK Mora och Alfta-Ösa OK var arrangörer. Vi bodde strax utanför Rättvik i IK Jarls klubbstuga.

Härligt TC i skogen

Första tävlingen var på torsdagen den 2 juni, IFK Mora arrangerade för-EM och vi sprang publiktävlingen som arrangerades på samma plats. Till Luddes stora glädje fick man åka lövat traktorsläp från parkeringen till TC. En upplevelse i sig, kändes som att man var student igen.

Olfarbanan var populär

Barnen och Danne gick miniknat, där man fick träffa Ol-far och spanaren, vilket blev dagens stora samtalsämne. Olfar är nu en kär figur för både Ebba och Ludde. Själv så sprang jag öppen bana. Terrängen var kuperad tallhed, helt fantastiskt men dock rätt jobbigt med all sand på stigarna. Jag hade ju inte använt mina ol-skor sedan 10-mila, men kände ändå att det gick rätt ok att både springa och orientera. Jag hade inte helt glömt bort hur man gör. Efter tävling åt vi middag och spelade fotboll på stora gräsplanen.

På fredagen var det Alfta-Ösas tävling, eliten hade träningsrace och vi andra sprang tävling. Idag var det min tur att gå miniknat och Danne sprang tävlingen. Miniknatsbanan var ett riktigt äventyr över stock och sten. Både Ludde och Ebba tyckte det var kul. Bäst var såklart festisen efteråt! På kvällen hade vi gemensam grillning, supermysigt. Vi gick också Olfars äventyrsbana som fanns uppsatt utanför Jarl-stugan. Jättekul initiativ Lotta och Carina! Barnen hade hur kul som helst och gjorde banan flera varv.

Danne och Ludde på Olfarbanan

Lördagens tävling var det åter IFK Mora som arrangerade och TC var på samma plats och vi fick åter igen åka traktorsläp till TC. Jippi! Denna dag var det min tur att springa klass och Danne skulle springa öppen bana. Det var en klurig medeldistans bana, kul men svårt som sagt var. Jag tog mig runt, men gjorde några större bommar på vägen. Inget kanonlopp med andra ord.

Ludde och Danne tränar skidor inför vintern

På söndagen åkte de flesta på tävling och sedan direkt hem. Vi tog semester från orienterandet denna dag och spenderade den först vid Rättviks rodelbana och sen på eftermiddagen i simhallen. Lunch åt vi i restaurangen vid Vidablick. Utsiktstornet Vidablick är 28 m högt. Det ligger på Hedsåsbergets på en höjd av 352 meter över havet. Tornet byggdes i slutet av 1800-talet. För att nå toppen fick vi gå 143 trappsteg upp. Väl däruppe var det en fantastisk utsikt över Siljan med omnejd.

Ludde och Ebba i gröngräset

På söndagen åkte vi mot Stockholm och besökte på vägen hem Fredrik, Ylva och lilla Juni i Borlänge.

Tack för en trevlig helg alla som var med!

Mia Mikaelsson

Jukola/Venla 2011

Årets Jukola gick av stapeln ca 17 mil öster om Helsingfors utanför Virojoki nära ryska gränsen.

Damstarten på Venlakavlen – började med brant sandig backe

Starttiden för Venlakavlen var i år tidigarelagd pga TV:s sändningstider så för att damerna skulle hinna i god tid till starten fick Silja Symphony avgå en halvtimme tidigare än ordinarie tidtabell. Det var också ordnat med två expressbussar för förstasträckans damer samt coacher som skulle avgå omedelbart efter att båten lagt till i Helsingfors. Vid behov skulle också poliseskort användas ifall bussarna skulle fastna i vägarbeten längs vägen.

Ett damlag och ett herrlag från TMOK, ett släktlag från LAMA OK (Annica S + syster Malin och deras två kusiner) samt coach Fredde samlades på terminalen på fredagseftermiddagen. Överfarten gick bra i vanlig ordning förutom att det var gigantiska frukostköer. När vi gått av gällde det sen att hitta de här expressbussarna. Min två månader gamla dotter Klara och min sambo Jakob hade också biljetter till expressbussen och vi hittade den ena efter en stund. Annica och hennes ena kusin såg vi dock inte skymten av. Efter telefonkontakt fick vi reda på att de satt i den andra expressbussen. Så bar det i väg mot TC.

Eter en kvart ringer Annica och undrar om vi har kommit iväg och det hade vi ju. Deras buss hade dessvärre åkt till Vikingterminalen för att plocka upp folk där och vägrade nu åka därifrån eftersom det fattades löpare. Bussen var tydligen inte en OK Lalle-buss utan utskickad från Jukola-arrangörerna. Chaufförен hade dock en lista där det stod TMOK fem st så allt var verkligen jättemystiskt. Men tillslut kom även den bussen iväg och alla kom fram till TC ca en timme före start.

Starten var belägen nedanför en brant sandig backe som ledde upp till travbanan och själva arenan. Efter ett långt tävlingsuppehåll pga graviditet så var jag jättesugen på att ge mig ut i skogen och inte spe-

ciellt nervös. Det var mestadels fint i skogen och inte så kuperat så det var inte så jobbigt som jag föreställt mig. Det gick bra och jag gjorde bara en mindre bom och var inne runt 215:e plats, 9 min efter.

Carina Johansson sprang andra sträckan och växlade över som 383:a till Camilla Svensson som tappade lite till ner till 415. Löpstarka Jenny Warg plockade sen över 80 platser på sista och vi slutade på 331 plats. LAMA OK hade lite tuffare inledning med en 924:e plats på första sträckan. De blev till slut 824 efter en avslutning av Annica.

Sen var det dags för herrarna att starta framåt kvällen. Anders Boström sprang första och kom in 356:a. Sen såg jag inte mer av herrstafetten utan gick och lade mig i vårt lilla tremannatält som vi ställt upp på tältrutan vi delade med familjen Forsgren (lite smidigare med egna tält än militärtält med tanke på småttingarna).

Jakob sprang sin sträcka för Centrum OK nån gång på tidiga morgonkvisten och tyvärr fick våra herrar stryk av två av tre Centrumlag. TMOK-herrarna höll sig länge ovanför placering 400 men blev till slut 419:e efter att Daniel T haft det ganska tufft på den 15,6 km långa sista sträckan.

Jenny mot mål på Venlakavlen

Hemresan klarades av i vanlig ordning med skillnaden att vi åt à la carte istället för buffé. Med en liten bebis på Jukolabåten blir det förstås inte så mycket festande så efter att ha besökt mogendansen (lite tidigare än man brukar vara där) och kollat in Mumindiskot som hölls på dansgolvet där så blev tidigt i säng för oss.

Jag ser fram emot nästa år och hoppas vi är fler med från klubben då!

Karin Skogholm

Herrstarten på Jukola

Gotland 2-dagars

Den riktiga starten på sommaren är för mig att ta färjan till Gotland en varm förmiddag i början av juli och sen vara med på orienteringen Gotlandspaketet.

Paketet på Gotland börjar nuförtiden alltid med en 2-dagarstävling, följt efter vilodag av en 3-dagarstävling. Annat var det förr – då hade man en sommarkavle kvällstid den lediga dagen mellan 2- och 3-dagars. Man hade då även med populära klassen familjekavle. Arrangörstrycket blev antagligen för stort och man la ner kavlen för ett antal år sedan.

Gotlandspaketets arrangörer varierar mellan klubbarna på ön. I år var det dags för Svaide Roma SOK att ordna 2-dagars i Lojsta på södra Gotland.

Årets 2-dagars bjöd (som så ofta på Gotland) på strålande sommarväder. Det var som alltid nära till parkering och nära till start. Och som så ofta på Gotland var terrängen klurig (speciellt för oss fastlänningar som inte är vana vid detaljfattigdomen på de Gotländska kartorna).

Vi var i år en hel del TMOK:are på plats (vissa av oss återkommande Gotlandsfantaster). Bland Gotlands-fantasterna återfanns bland andra Arne Karlsson, som även i år lyckades att ro hem sin klass (nu H50). Det utkämpades också en (om även en lite ojämn) match i H21 mellan Jocke Törnros, Andreas Skoog och Robert Tellvik. Jocke drog förstås det längsta strået. Kul att återse Robban med familj på Sverigebesök, de bor ju i Norge.

Bland resultaten kan vi också notera att två av TMOK:s säkra kort vann: Helen i D60 och Elsa i D21.

Bosse

Tre glada i H21-klassen: Andreas, Joakim och Robban

Jakten på en gotländsk hjälpkurva eller Gotlands 3-dagars 2011

Tänk dig en flack och tät terräng utanför Lärbro. Ekvidistans: Minimal. Tänk dig en tunn hjälpkurva i den terrängen. Knyckla till hjälpkurvan en aning och vips har du en SÄNKA. Omgivningen är platt. Och vit. Väldigt vit. Inte en färgpixel på sista-säkra-avstånd. Förutom hjälpkurvan själv då förstås. Som kanske bara finns på kartan och inte i verkligheten? Eller?

Familjen Adebrant på Gotland

Dessutom hängde man på direkt-anmälan-låset i vanlig småbarns-pappan-och-småbarnsmamman-vill-bägge-hinna-starta-ordning. (Även på Gotland framhärdar man nämligen i det stenåldersmässiga systemet med strikta starttider i den oerhört tävlingsinriktade H40-klassen. Varför underlätta för barnfamiljer och ha fri starttid i exempelvis H40? Det är ju ändå TÄÄÄVLING?)

Så som ensam och först i vitheten, TMOK:s eget svar på Ingenjör Andrée, famlar man under den sjunkande luftballongen. Inte ens en bagge eller tacka finns att fråga. Nu är det KRIS. Systematisk avsökning av vitheten ger också klent resultat. Fortfarande ingen färgpixel i sikte. När man var nybörjare hoppades man alltid på att det skulle komma en tjock och snäll tant med läsglasögon som man vågade fråga. Men ingen snäll tant i sikte. Inte ens en arg. Dom kanske håller sig till färgpixlarna?

Hmm, klockan tickar, nu måste man vända åter från vitheten om småbarnsmamman också ska hinna starta. Hejdå hjälpkurvan, om du nu finns. Kommer man till orienteringshelvetet om man tvivlar på kartskriften?

Och så säger kollegerna på jobbet: Höhö, orientera på Gotland? Hur svårt kan det vara? Där finns väl bara enbuskar och inte ett enda berg?

Förutom detta – eller tack vare - tycker jag att Gotlands 3-dagars är fantastiskt. Det liknar inget annat. Alltid nära till start, nära till dusch, nära till parkering och nästan alltid sol. Goda gotländska hamburgare utan kö! Och terrängen är minst sagt en kul utmaning. Orientering och semester i perfekt förening, koksaltets eget Natrium och Klor. Då kan man stå ut med strikta starttider.

Resultatmässigt bäst i klubben lyckades Johan Giberg (8:a i H12), Ebba Adebrant (2:a i D10), Dan Giberg (7:a i H40) och Helen Törnros (4:a i D60). Klubbens egen Gotlandsfreak Bosse Skoog sa en gång ungefär ”Gotlandspaketet är semestertävlingarnas moder. Allt annat är bleka kopior”. Man blir glad av Gotland!

Patrik Adebrant, Öppen Motion 8

5-dagars i Uslar 12-17 juli

350 orienterare, framför allt barnfamiljer från Tyskland samt danskar, svenskar och norrmän samlades i en liten ort nära Uslar/Göttingen - och fördubblade invånarantalet under en vecka.

Lång, lång, vilodag, lång, medel och lång stod på programmet. Redan på väg till start fick man avverka en del stigning innan man begav sig ut på de tuffa banorna. Då var det tur att vädret inte var riktigt så bra som det brukar vara i juli, svetten rann ändå.

Efter målgång mår man genast bättre eftersom man blir välkomnad med citronte – enligt tysk tradition.

Sedan börjar det som gör den här tävlingen så bra: Ortens slaktare säljer korv, ”die Landfrauen” kokar soppa, bakar våfflor och säljer 15 olika sorter hembakade kakor, varav den ena är bättre än den andra, och så säljs naturligtvis det lokala ölet.

Varje dag arrangerades dessutom en exkursion av något slag, en rundvandring genom och runt orten eller en naturguidning till exempel. Stämningen är alltid väldigt bra och alla är glada. Oavsett om man hör till någon av dagens segrare, som får ta emot fina priser på prisutdelningen som äger rum varje kväll och lockar de flesta deltagarna på grund av den fina stämningen, eller om man bara blir smittad av alla nöjda människor.

Vill man se något annat kan man gå till ortens enda restaurang som har schnitzeldag på måndagar, tisdagar och fredagar och schnitzelbuffet på lördagen.

Tävlingen började så där för Jenny, som hade glömt bort hur man orienterar. Bättre gick det för Mikael som kom tvåa – varje dag. Medan Mikael kämpade för att äntligen kunna vara lite snabbare än hans danska motståndare (som alltid bara var någon minut före honom) bestämde Jenny sig för att lära sig att orientera igen och att försöka komma ikapp tjejerna på plats två och tre som hade 7-8 minuter bättre totaltid. Segaren i D21L var utanför var ”interna” tävling – hon vann med 20 minuter varje dag.

TC för etapp 1 och 2

Jenny diskuterar loppet

Efter en utflykt till semifinalen i damfotbolls-VM (som Sverige tyvärr förlorade mot Japan) och vilodagen hemma hos Jennys familj, gick det bättre med orienteringen och Jenny lyckades med målsättningen. Hon fick gå ut som trea på jaktstarten, med tre minuter marginal till andra och fjärde platsen. Men inte som jaktstart längre, totalsegraren hade redan efter tre dagar drygat ut ledningen till mer än en timme.

Jenny lyckades springa om tjejen som låg tvåa och sprang ifrån henne. Och marginalen räckte. Därmed kunde både Mikael och Jenny glädjas åt andraplatser och fina priser, bland annat riktigt bra grillbestick. Man måste ju inte avslöja att Jenny var 86 minuter efter vinnaren.

På grund av att tävlingen gick direkt efter veteran-VM var första etappen på en tisdag och avslutades på söndag morgon. Detta var lite synd därför att de innebar att det inte blev mycket festande på lördagskvällen fastän Uslar hade ordnat mycket (bland annat en cocktailbar).

Efter tävlingen hade de flesta bråttom hemåt eller till semesterns nästa destination, så avslutningen hanns knappt med. Synd för oss som redan hade missat vilodagen (och kvällen innan). Även då hade klubben hittat på en rolig aktivitet: Man visade oss hur en kolmila byggs – så att man äntligen kunde förstå vad kolbottnarna på kartan användes till förr i tiden. Orten är känd för sitt kol och även en del priser hade anknytning till detta tema.

Micke på prispallen

Det mest imponerande med 5-dagars i Uslar är att allting alltid fungerar. Såväl själva tävlingen som allt omkring (mat, tältplats, barnnöje etc.) blir så bra trots att det bara är några få personer som fixar allting – men med väldigt stor vilja och entusiasm – så att alla blir glada ☺

Jenny Warg

Croatia Open juli 2011

Ända sedan -90 har jag i stort sett sprungit alla O-Ringen i Sverige så i år slog vi till på en tävling utomlands istället vilket jag funderat på i många år. Och eftersom Mario är uppväxt i Kroatien passade detta land perfekt. De första två veckorna före tävlingen tillbringade vi till största delen vid Adriatiska havet i bland annat Dubrovnik och Trogir.

Jag hade hört att det skulle vara mycket svårt i Kroatien, till och med så svårt att det kunde vara svårt att hitta tillbaka. Men min största fasa var att träffa på ormar då jag är extremt ormrädd.

Vi anlände till centralorten i Delnice dagen innan första etappen. Denna lilla by, cirka 1,5 timme från havet är den högst belägna i hela Kroatien. När vi hämtade ut våra deltagar-påsar blev vi mycket bra bemötta av arrangörerna. De till och med hälsade och tog i hand med alla (kanske är något och ta till sig även i Sverige☺). De blev extra tillmötes-gående då Mario började prata på deras språk. I deltagarpåsarna fanns alla definitioner och provkartor att springa på till starten varje dag. Så det var väldigt proffsigt arrangerat trots att det inte kan varit mer än 25 personer som hjälpte till varje dag.

Mycket sömn blev det inte i tältet första natten då stadens ungdomar höll till precis i närheten av där vi campade. Och inte blev de tystare eller sänkte musiken i bilarna när Mario sa till kl tre på natten. Men tredje natten kom vi på att man kunde ha öronproppar.

Etapp 1

Starten gick inte förrän kl 16 så det blev en mycket lugn dag innan det var dags att åka iväg till TC. Det var ett mycket litet TC som till stor del bestod av bikupor, men vi lyckades undvika dessa insekter. Mario och jag hade samma bana så det var lite roligt att ha någon att jämföra tiderna med. David lämnades på barnpassning hela veckan vilket gick jättebra.

TC med bikupor

Jag var ganska nervös innan starten, särskilt då jag inte hittat alla kon-troller på provbanan på väg till start. Men när väl starten hade gått tappade jag nervositeten och för-sökte orientera på så bra som möjligt. Kartan bestod nästan enbart av gropar, så det var lite klurigt att komma underfund med vad som var upp respektive ner. Men runt tog jag mig i alla fall vilket var mitt stora mål eftersom det skulle ju var extremt svårt. Men Mario hade koll på groparna så han slog mig.

Etapp 2

Denna dag avgjordes på ön Krk. Tidigt på morgonen gav vi oss iväg till TC, vilken var belägen vid en badplats. Dagen ägnades åt sol och bad fram till det var dags att starta på eftermiddagen.

Den här dagen var det väldigt varmt, runt 36 grader, och stadssprint var

distansen. Första etappen påverkades jag inte lika mycket av värmen eftersom jag tog det väldigt lugnt för att hålla koll på kartan och det var ganska kuperat. Den här etappen påverkades nog de flesta av hettan.

Camilla på prisutdelning

Det var lite klurigt med smala gränder med många turister och hala kullerstenar. Men det var en mycket rolig bana med många riktningsändringar och full fart framåt. Efter tävlingen var det prisutdelning med priser från ön. Och tänka sig, både jag och Mario fick kliva upp på pallen vilket gjorde oss stolta.

Etapp 3

När vi kom fram till TC möttes vi av ett mycket trevlig gärde mitt i skogen vid en nationalpark. Arrangörerna hade ordnat som en linbana ganska högt upp bland träden för alla barn.

David och björnen vid sista

Kartan var mycket detaljfattig och även ganska flack att springa på.
Men mest stressad var jag nog av karttecknet bruna björnar. Innan start berättade nämligen arrangörerna att detta karttecken just betyder att här finns brun björn. De berättade dock att dessa hade jagats bort på morgonen så det skulle *vara lugnt☺*. Vi lyckades alla undgå björnarna förutom en liten uppstoppad vid sista kontrollen.

Förutom att jag inte orkade springa så fort i värmen så gick ändå orienteringen ganska bra och vi båda fick bra placeringar.

Etapp 4

Både denna etapp och den sista avgjordes i Delnice med gångavstånd från campingen. Men denna etapp utnyttjade vi båda tiden i skogen. Här var många stora gropar och lika stora höjder, så hela kartan var dominerat av brunt. Både jag och Mario bommade till andra kontrollen jag hade 26 min och Mario 38. En sträcka där man inte skulle haft mer än 10 minuter. Vi var inte de enda som bommade där. Det var mycket nära att jag bröt men man ville ju ha ett totalresultat. Efter att ha legat 3:a totalt ramlade jag nu ner flera placeringar så nu var det

bara att försöka springa bra sista etappen så att jag skulle få gå upp på prispallen. Samma gällde för Mario.

Etapp 5

Etappen var på samma ställe men med sträckorna helt åt andra hållet. Men vi höll på att missa etappen helt. De andra dagarna hade starten varit kl 16 och det trodde vi den var den sista dagen också. Så vi sov extra länge på morgonen och gick som vanligt till affären och handlade frukost. När vi gick tillbaka mötte vi en massa löpare, men Mario sa att de ska nog köra en extra träning, konstigt. Men när det kom fler och fler gick vi i raskare takt tillbaka och frågade våra tjeckiska grannar och starten var redan kl. 10.

Mario högst upp på prispallen

Jag hade endast 40 minuter på mig att byta om, äta frukost och gå till starten, hjälp. Mer än en halv macka blev det inte och sedan stressade jag fram till starten. Jag hann och hade hela fem minuter kvar till start när jag kom fram. Men trots stressen lyckades jag fokusera och hålla koll i stort sett hela banan, trots att jag påverkades ganska mycket av den ca 37-gradiga värmen.

Mario startade nästan en timme efter mig så han kunde ta det lite lugnare och han lyckades också hålla koll på orienteringen. David fick vara på barnpassningen en liten stund även denna dag och han ville nästan inte gå därifrån då det både var hopptorn och clown där. Vi lyckade båda plocka placeringar så Mario slutade totalt 1:a och jag 3:a, så vi fick båda kliva upp på pallen och mottaga pris. Sammanfattningsvis var det är mycket lyckad 5-dagars tävling och ,tänka sig, inte mötte jag en enda orm. Och inte heller var det så svårt som jag föreställt mig. Vi tog oss runt och till och med upp på prispallen. David som inte sprang verkade också ha det mycket bra på barnpassningen särskilt de sista dagarna när det var uppblåsta hoppborgar och rutschkanor.

Trots en mycket liten stab med arrangörer skötte de tävlingarna och allt runt omkring väldigt proffsigt. Så det är verkligen en tävling att rekommendera. För oss får det nog bli både kroatiska och svenska 5-dagars.

Camilla Svensson

Resultat	E1	E2	E3	E4	E5	Totalt
Mario Open Long 10 st	45:10 4:a	19:21 3:a	53:52 3:a	1:31:51 6:a	53:28 2:a	4:23:42 1:a
Camilla W21 B 18 st	48:35 6:a	15:47 3:a	47:42 2:a	1:27:31 11:a	54:36 5:a	4:14:11 3:a

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.

O-Ringen Hälsingland 2011

Vi har orienterat utomlands några somrar och inte varit med på O-Ringen sedan i det gick i Sälen 2008. I år tyckte vi att det var dags för sommar-orienteringar i Sverige igen. Efter uppvärmning med Ravinen trekvällars och Gotlandsveckan så tog vi och packade husvagnen för färd upp till Hälsingland.

Unga och äldre vid vårt vindskydd första etappen

Jag studerade väderprognoserna noga för att försöka tajma ankomsten till C-orten. Avfärd tidigt lördag morgon för att hinna upp i god tid före regnet var planen. Men icke, ungefär en halvtimme innan vi var framme i Mohed började det regna och sedan kom det ca 40 mm på några timmar. Tur att vi inte tältade. Nu kunde vi åtminstone gå in och laga mat i husvagnen så fort vi fått den på plats. Tur också att det var så bra underlag och inte blev ett dugg geggigt.

Det var ovanligt få från TMOK som bodde på klubbcampingen i år. Vi var bara drygt 10 personer. Några till bodde på andra ställen på campingen, medan resten var utspridda på hotell, stugor eller hos släkt. Totalt var det ca 40 st från klubben som deltog på någon etapp.

Fam Ljungberg på besök ett par dagar

Vila på campingen – Ellinor t v, Carina och Ronja t h

De två första etapperna gick i Glössbo ca en mil från Mohed. Conny och Staffan tog bilen dit kvällen innan för att sätta upp vindskyddet, då det var ganska stor risk för regn. De var inte ensamma om tanken men hittade en bra plats nära till det mesta. Så småningom hittade också de flesta TMOK-arna dit och det var skönt att ha vindskyddet då det kom lite regn de första dagarna. Mest kom det då många från klubben var ute i skogen under etapp två. Jag hann nästan i mål, men en del drabbades betydligt värre.

Vi valde att ta buss till tävlingen de första dagarna och det gick imponerande snabbt. Från husvagnen till vindskyddet tog det totalt en halvtimme. Inga köer någonstans.

Orienteringen då. Jo, de första etapperna var de lättaste. Början av banorna gick båda dagarna i ganska stenig terräng med måttlig kupering. Slutet av banorna gick i flack, riktigt snabblöpt terräng och km-tiderna blev riktigt snabba. Jag gjorde ganska stabila lopp, hade kanske ett par minuters bomtid båda dagarna och var mycket nöjd med mina placeringar som var 15:e resp 14:e i D60.

Redan tredje dagen inföll veckans vilodag. Vi vilade inte så mycket utan betedde oss som riktiga turister. Först åkte vi till det pittoreska fiskeläget Skärså. Därefter genomförde vi Naturpassets fotoorientering inne i Söderhamn. Vi avslutade dagen med bad i Östersjön vid Sandarne. Kan lugnt säga att vi inte var ensamma om turistmålen, det var orienterare överallt vi kom.

Ronja och Carina körde även MTB-OL

Några från klubben (Conny, Carina och Ronja) körde hårt även denna dag. De var med på den 2-kvällars MTB-orientering som ordnades vid C-orten tisdag + onsdag. Några passade också på att testa Pre-O.

Utsikt över Ljusnan etapp tre och fyra

Tredje och fjärde etappen gick fem km från C-orten i närheten av Bergvik. Eftersom det var så nära så cyklade vi dit, liksom resten av TMOK-camparna. Det var mest nedför till tävlingen, men uppförsbackarna hem var inte så farliga som vi hade befarat.

Jan-Olav – flitig på O-Ringen

Arenan hade en fantastisk utsikt över Ljusnan och vädret blev bättre och bättre under veckan. Däremot var terrängen bra mycket svårare här. När jag fick min karta undrade jag om jag över huvud taget skulle hitta första kontrollen. Det var nästan en km över en detaljrik kraftig sluttning. Nästan helt utan säkra inläsningspunkter. Med mycket noggrann kartläsning lyckades jag i alla fall genomföra loppet med totalt bara ett par minuters bommar. Placeringen blev en niondeplats.

Många andra bommade desto mer denna dag. Staffan gjorde veckans största bom på första kontrollen och lade ca 20 minuter där, inte kul.

Fjärde etappen var det medeldistans och inte fullt lika svårt som dagen innan. Återigen lyckades jag undvika större bommar och kom denna dag på 13:e plats.

Cykelparkering i Bergvik

Kort långbord på campingen

Sista etappen var arenan på C-orten. Jag gick ut som 11:a i jaktstarten men visste inte riktigt hur nära jag hade till andra vare sig bakåt eller framåt. Banorna började på ett svårt berg men sedan blev det lite lättare. Terrängen vad dock riktigt stenig och inte så snabblöpt. Jag lyckades genomföra veckans femte raka lopp med bara mindre bommar och behöll min 11:e plats totalt. En placering som jag är mycket nöjd med, även om jag får erkänna att en del av landets bästa 60-åriga damer saknades.

Hur gick det då för övriga inom klubben? Ulrik gjorde ett par bra lopp men bröt på fjärde etappen. Sonja gjorde en utmärkt sista etapp då hon var femma på etappen. Tyvärr gjorde hon några sämre lopp under veckan. För övrigt får ni studera resultaten själva.

För att summera veckan så var det ett utmärkt arrangemang. C-orten på Moheds flygfält höll utmärkt för regnet i början av veckan. Det var knappast några köer till någonting. Kanske en effekt av att det kom färre deltagare än de hade hoppats på.

Banorna var genomgående bra i min klass tycker jag. Det var orientering nästan hela banorna och korta spurtsträckor.

Helen Törnros

Skog av vimplar sista etappen

			Totalt		Etapp 1		
Klass	**Pl**	**Namn**	**Tid**	**Tid+**	**Pl**	**Tid**	**Tid+**
D12	71	Ellinor Östervall	169:05	65:16	101	35:52	+18:43
D12		Moa Hill	Ej godk.		92	32:18	+15:09
D14	37	Sonja Mellberg	183:46	53:19	32	34:47	+9:47
D21 Lång	19	Karin Skogholm	338:36	47:45	13	1:13	+9:29
D21 Lång	68	Ronja Hill	318:45	109:58	29	51:34	+13:57
D40 Kort	50	Charlotta Östervall	254:31	71:38	33	38:38	+9:12
D45 Kort	33	Carina Johansson	211:01	50:38	35	39:15	+10:13
D45 Motion	87	Lena Lundin	320:16	144:42	95	48:50	+22:01
D50 Motion	28	Jette Axelsson	266:53	89:49	15	31:44	+7:56
D55 Motion	33	Kerstin Skoog	308:53	159:52	29	39:25	+16:48
D60	11	Helen Törnros	204:26	29:24	15	39:09	+5:30
Open 8		Maria Mikaelsson	Ej godk.		125	55:25	+27:32
Inskolning		Daniel Mårtensson	Godkänd			fullföljt	
H18	24	Mikael Mellberg	283:25	74:10	13	47:47	+9:52
H21	25	Daniel Lind	298:54	59:14	16	59:50	+11:10
H35	44	Björn Nilsson	315:23	113:10	47	65:38	+22:17
H40		Ulrik Englund	Ej godk.		28	48:04	+9:04
H40 Motion	14	Pär Mårtensson	260:49	43:57	24	45:57	+9:41
H50	99	Conny Axelsson	328:01	163:55	82	55:07	+20:50
H50		Per Ericsson	Ej start		73	52:58	+18:41
Open 6		Per Ericsson					
H55	75	Staffan Törnros	310:37	135:59	79	56:57	+23:41
H60	98	Bo Skoog	333:14	144:13	108	62:16	+27:01
H60	115	Per Ånmark	384:45	195:44	124	73:55	+38:40
H65		Alve Vandin	Ej godk.		104	56:21	+26:31
H70 Motion	21	Karl Hillgren	254:50	70:40	26	47:60	+17:02
Open 7		Anders Winell	Ej godk.		152	42:29	+23:15
Open 5		Jan-Olav Bengtsson			61	43:22	+15:05
Open 8		Jan-Olav Bengtsson					
Open 7		Jan-Olav Bengtsson					
Inskolning		Alice Ljungberg				fullföljt	
Inskolning		Kajsa Ljungberg				fullföljt	
Inskolning		Ludvig Lind					
Open 2		Alexander Käll					
Open 2		Johan Giberg			2	25:26	01:15
Open 4		Johan Giberg					
Open 5		Linda Nyberg					
Open 5		Lena Ljungberg			12	34:18	+6:01
Open 7		Lena Ljungberg					
Open 6		Stefan Ljungberg			9	58:04	+15:34
Open 8		Anders Karlsson					
Open 8		Anders Käll					
Open 9		Dan Giberg			5	50:45	+5:39
Open 9		Harald Nordlund					
Open 6		Richard Holm					
Challenge H10		Richard Holm					

Etapp 2			Etapp 3			Etapp 4			Etapp 5		
Pl	**Tid**	**Tid+**	**Pl**	**Tid**	**Tid+**	**Pl**	**Tid**	**Tid+**	**Pl**	**Tid**	**Tid+**
65	32:35	+12:10	62	38:33	+14:23	68	26:25	+9:29	64	35:40	+12:43
102	41:08	+20:43		ej godk		102	34:51	+17:55	112	62:38	+39:41
79	49:36	+22:34	49	45:59	+18:B230	17	23:19	+4:37	5	30:05	+3:08
33	83:57	+16:57	26	78:18	+19:47	12	31:05	+4:00	15	72:16	+9:14
48	63:40	+18:45	80	72:01	+29:27	66	40:05	+12:50	93	91:25	+43:22
18	43:27	+8:36	76	72:33	+33:20	54	39:45	+11:53	79	60:08	+21:42
25	40:38	+8:30	43	55:17	´19:27	28	29:51	+7:43	41	46:00	+12:25
95	71:25	+38:20	109	91:50	+47:12	92	41:36	+18:08	80	66:35	+29:14
15	46:22	+10:19	46	85:52	+41:35	40	43:35	+20:15	24	59:20	+19:53
37	69:13	+35:35	36	86:00	+48:42	37	41:50	+23:03	31	72:25	+38:43
14	46:21	+7:57	9	46:11	+7:57	13	24:02	+5:02	8	48:43	+8:44
132	65:26	+39:24	105	65:41	+32:15	91	63:34	+30:50		ej godk	
	fullföljt			fullföljt			fullföljt			fullföljt	
15	54:26	+10:26	29	72:10	+23:26	13	29:35	+5:45	51	79:27	+32:54
24	63:37	+11:10	50	74:23	+20:17	34	32:10	+6:02	58	68:54	+15:26
26	55:25	+12:24	54	73:07	+31:36	51	43:57	+19:10	49	77:16	+29:49
8	45:29	+5:38	35	50:15	+11:49		ej godk			ej start	
13	55:48	+8:19	14	60:38	+8:37	38	39:03	+10:23	31	59:23	+15:46
107	70:27	+36:35	121	83:35	+46:02	119	44:02	+24:11	112	74:50	+36:17
127	79:09	+45:17	101	70:24	+32:51	110	41:28	+21:37		ej start	
									14	59:59	+24:29
66	62:07	+25:23	91	92:24	+54:45	77	39:51	+17:48	60	59:18	+19:41
94	71:42	+31:28	106	80:34	+39:36	95	37:04	+16:11	118	81:38	+41:07
124	92:18	+52:04	113	87:16	+46:18	122	52:51	+31:58	115	78:25	+37:54
	ej godk		108	105:29	+66:48	104	50:37	+29:37	107	85:52	+48:15
31	53:12	+18:33	19	62:39	+19:52	24	34:39	+12:40	12	53:50	+10:26
111	39:25	+17:06	189	58:33	+38:50	143	45:34	+24:42		ej godk	
117	58:18	+32:16									
			123	44:10	+24:27	138	44:55	+24:03	155	63:05	+39:53
	fullföljt										
	fullföljt										
	fullföljt						fullföljt				
			6	33:46	+9:40						
8	24:21	+4:21									
			34	49:27	+21:31						
33	30:15	+7:56									
7	43:30	+6:40									
									98	71:40	+39:03
			13	41:27	+8:01						
10	47:16	+3:55									
									29	90:15	+40:50
			64	102:55	+60:39	28					
							82:27	+26:29			

Swiss-O-Week 2011

Hur svårt kan det vara?
Det var det jag undrade innan jag begav mig till 6-dagarstävlingen i Schweiz.

Jag hade anmält mig i elitklassen innan jag visste om att samtliga världsstjärnor skulle vara med – och framförallt: att maxtiden bara var två timmar!

Redan resan dit var spännande: SAS gjorde allt för att hindra oss att checka in, men vi hade tur och fick flyga till Zürich. Sedan skulle vi testa de berömda schweiziska tågen, som alltid fungerar. Men vad var det? Förseningar! Bägge två! Men vi kom fram till Flims lagom till prologen som alla elitlöpare var tvungna att springa. Efter att ha skrivit på dopingförklaringen *g*.

Masstart på prologen

Prologen gick i en skog och jag förväntade mig att det skulle bli svårt. Det var dock masstart, därmed var orienteringen inte så viktig när man en gång hade häng på rätt tjejer. Trodde jag.

Sedan kom en elak geting och förstörde min plan genom att för det

första bedöva min hjärna, för det andra att lamslå min hand så att stämpling plötsligt blev närmast omöjlig. Under tiden hade dock herreliten startat så att de kunde plocka upp mig och visa mig vägen medan jag fokuserade på att hjälpa min mer och mer svullnande hand med att få in SI-pinnen i stämpelenheten.

Dagen efter var det dags för första ”riktiga” etappen. Då fick även Mikael springa och likaså våra tyska kompisar Hagen och Birgit (som vi bodde med). Det verkade inte så spännande, samma skog och samma getingar. Avsnittet med de första kontrollerna var uppförstorat till 1:5000 för att det var så svårt (eller för att förvirra oss). Nästan all stigning komprimerad på en brant backe. Inget speciellt. Trodde jag, innan jag kom i mål och hörde samtliga andra berätta om utsikten till ”Rheinschlucht”, dvs dalen där floden Rhen går och som är omgiven av branta slutningar och riktigt vacker. Den utsikten hade dom när de sprang längs med kanten. Denna utsikt hade jag ”bommat”.

Nästa dag fick alla ta gondolen till TC uppe i skidområdet. Beskrivningen

TC för etapp två

för etapp två lät spännande: ”Njut av att springa längs med de blåa backarna innan det går upp mot målet”. Kontrollbeskrivningen talade om att banan skulle vara något längre och mycket brantare än övriga etapperna. Och det blev den.

Micke stämplar vid varningen E3

Redan vägen till starten var jobbig, vi gick mycket ner- och uppför och korsade en djup ravin så att vi precis hann till vår starttid. Banan bestod av brant nerförslöpning följt av långa avsnitt på sluttningen med bara lite skog och som krönande avslutning berget. Det var brant, det var långt.

Av de talrika människorna som kämpade sig upp på lite olika håll fanns det inte en enda som sprang upp (så långt jag såg i alla fall). Möjligtvis den höggravida Simone Niggli som enligt ögonvittnen inte gick att gå ikapp).

Så drog tiderna iväg men det var få som överskred maxtiden som den dagen hade utökats till tre timmar. Att en stor del av banan inte var springbar gynnade mig som, i glädjen att svullnaden och smärtan efter getingbettet hade blivit mindre, stukade foten ordentligt. Kanske inte det bästa att halta runt med en stukad fot en sån här tuff och lång bana, men den naturen kan jag väl inte missa.

Dag tre kallade arrangörerna ”Königs-etappe” och att den var väl-

digt speciell kan man nog hålla med om: Med flera gondoler gick den upp till foten av glaciären Vorab.

En del av Mickes bana E3

Kommentaren från en D60-löpare säger mycket. Vår fjällvandringsledare hade sagt ”där får ni absolut inte gå”. Nu skulle man inte bara gå där, man skulle ta sig fram så snabbt som möjligt och samtidigt hitta rätt”.

Inga växter, bara sten. Plattor som skymmer flera meter djupa hål. Bäckar som har format sin väg genom stenformationerna. Det går nog inte att beskriva, det måste man ha sett. Otur för mig som bara var upptagen med min skadade fot. Livsfarligt att klättra på stenar som kanske inte håller eller öppnar upp till 10 m djupa hål. Och därtill med bara en fot. Imponerande att jag gick runt banan snabbare än blivande VM-medaljvinnaren Helena Jansson som också bara gick (men som antagligen hade mer tid att njuta än jag).

Efter tre dagar med mycket stigning var alla trötta – förutom jag som inte hade sprungit en enda dag utan bara gått runt. Därför fick jag inte med mig någon på en bergsvandring. Men jag kunde däremot övertala de andra att titta på Rheinschlucht igen (som jag hade missat på första etappen). Vi fick se riktigt imponerande landskap även den här dagen: Rhen, som är mycket blåare och finare här än i Tyskland, omringat av stora vackra branter.

De följande etapperna gick i bergsmiljö igen. Dag fyra bestod mest av branta partier nerför samt längs med sluttningen, blandat med svår orientering. Det var för mycket för både hjärnan och fötterna, så att även min fram tills dess oskadade fot sa ifrån. Halkande klarade jag mig runt och det enda som kunde glädja mig den dagen var att maxtiden hade höjts till 2,5 tim. Jag var tydligen inte den enda som hade svårt att hinna med banan på 2 tim.

Jenny och Micke på väg ner efter E3

För att komma på andra tankar tog Mikael och jag en promenad på kvällen och tittade på en rolig orienteringsteaterpjäs som spelades i skogen.

Målområde för etapp fyra

Etapp fem var annorlunda igen – och som medicin för mina fötter. Igen sprang vi långt uppe på berget, över trädgränsen. Terrängen var ganska platt och översiktlig så att jag dels såg vart jag skulle springa, dels hur jag skulle sätta fötterna. Smärtan var nu inte lika stor och allt blev plötsligt mycket roligare. Då var det synd att semestern nästan var slut och bara en etapp kvarstod.

En liten del av Jennys bana E6

Olikt andra flerdagarstävlingar var det individuell start även sista dagen. Stollift upp till start, en medeldistansbana ner genom skogen tillbaka till dalen. Även denna dag fanns ett område med väldigt svår orientering där många tappade bort sig. Men ändå en trevlig avslutning på en fin tävling som väcker lusten att åka dit igen om tre år när Swiss-O-Week ska gå i Zermatt.

För varje etapps resultat fick man poäng som beskriver hur långt man ligger efter segertiden. Totalresultatet består av samtliga poäng utan den sämsta poängen.

Resultatet verkade dock vara oviktigt i den här tävlingen – de resultat som sattes upp på TC blev sällan uppdaterade och totalresultaten på C-orten ibland inte alls. Det var upplevelsen som var det viktiga: Det finns två filmer från varje etapp (en som beskriver etappen, en som visar hur det var) samt bilder upplagda på hemsidan www.swiss-o-week.ch.

Och en viktig erfarenhet till: Schweiz är inte bättre på logistik och trafik än Sverige. Två timmar tog resan upp till glaciären i stället för beräknade 40 min. Avståndsberäkningarna till starten var också ofta felaktiga. De enda tågen som var i tid denna vecka var pendeltågen till och från Arlanda.

Jenny Warg

Weinberg-OL

I tyska Rheinhessen (nära Wiesbaden, där Jenny kommer ifrån) arrangeras varje år fyra orienteringstävlingar som går i olika vingårdar. Orienteringen är väldigt speciell. Svårigheten ligger oftast inte i att hitta kontrollen utan att ta sig dit.

Vinstockarna planteras i rader som inte får korsas, däremot får man springa längs med dem. Det gäller att välja rätt väg så att man inte hamnar framför en rad som inte kan korsas och måste springa tillbaka och runt i stället för att nå kontrollen.

Jenny med brorson och diplom

Efter en vanlig orienteringsbana på tävlingen nummer 1 (i maj, som vi tyvärr missade) hade arrangörerna hittat på speciella uppgifter inför årets deltävlingar 2 (i maj) och 3 (i augusti).

Först ut var en poängorientering med runt 20 kontroller. Under en timmes tid skulle man springa till så många kontroller som möjligt i valfri ordning. För vissa kontroller fick man fler poäng än för andra. Anlände man för sent till målet fick man minuspoäng. Väldigt jobbigt att bedöma i vilken ordning man skulle ta

Micke bland vingårdarna

kontrollerna. Och vilka man skulle skippa. Och när det var dags att springa mot målet.

När vi kom i mål var både Mikael och jag glada därför att vi hade klarat tiden. Många andra hade väldigt bråttom när de kom i mål. En av våra tyska klubbkompisar överskred tiden till exempel med bara 1 sekund – vilket gjorde att han kom på plats 8 i stället för 3.

Vi blev överraskade när vi kom till prisutdelningen: Både Mikael och jag hade löst uppgiften bäst och vunnit tävlingen! Och belönades bland annat med varsin 1,5 l flaska mousserande vin (som vi dock inte sprutade på varandra så som Formula 1 förarna gör). Lycklig blev även min brorson som fick roliga leksaker som vinnare i klassen H4. Inte bara priserna utan även själva prisutdelningen är värt ett besök. Med hembakade kakor och tårtor, korv och

Druvor på våg tillbaka till TC

vin samt uppträdanden (med barndans och hopprep) skapar man en trevlig atmosfär att umgås i med andra orienterare.

Weinberg-OL nr 3 gick av stapeln den 21 augusti. Trots att sommaren i Tyskland inte hade varit så varm som den brukar vara hade man nu spått 34 grader och sol. Typiskt för Weinberg-OL: De brukar pricka in månadens varmaste dag. Dock inte den här gången: Det blev åskväder, regn och lagom varmt i stället.

Även den här gången bestod uppgiften i att ta kontroller i valfri ordning. För att bli godkänd var det dock viktigt att stämpla samtliga kontroller, en del av kontrollerna till och med i rätt ordning. Mycket planering även den här gången.

Snabbaste löpare vann. Även den här gången Mikael. Jenny tappade skosulan och koncentrationen men lyckades ändå komma 2:a, bara lite efter vinnaren i damklassen. På väg tillbaka till TC från det utflyttade målet kunde man passa på att provsmaka lite druvor direkt från vinrankorna. Liksom för deltävling ett ägde prisutdelningen rum på innergården till en av ortens vinodlare. I år fanns det inte bara fint vin att prova utan även riktig tysk schnitzel mm att köpa. Ett liveband spelade tyska schlagers. Tyvärr förstörde regnet en del av ”festen”. Vi fick med oss 5 flaskor vin (i pris).

Jenny och Micke med sina priser

Weinberg-OL rekommenderas varmt för en helgresa till Tyskland. Nästa Weinberg-OL (och sista för i år) är lördagen den 5 november. Förutom det obligatoriska citronteet som man i princip får på samtliga tyska tävlingar händer det här att man får hemgjort Glühwein eller Federweisser (färskt vin) vid målgång, så ni kan tänka er att även denna tävling (inkl prisutdelning) är rolig!

Och vill man inte springa en Weinberg-OL (jo, det är ganska brant och brukar vara varmt) så kan man på deltävlingarna nr 2 och 3 anmäla sig till en vandring genom vinodlingen i stället - inklusive vinprovning!

Jenny Warg

TÄVLINGSBETYG – helgen 20-21 augusti

Tävling - Arlandadubbeln lång 21 aug

	Betyg	Kommentarer från Anders och Emma Käll
Arrangemanget i sin helhet	4	Trång arena, nära till dusch, toaletter m.m. Avstånd och gångväg P-arena var OK. Vädret var på söndagen mycket bra, det var soligt och varmt.
Banor	3	Bra banor i härlig terräng, dock lite väl svåra (kluriga) för de yngsta.
Arenaservice	4	Bra dusch med högt tryck och varmt vatten. Direktanmälanskön gick snabbt
Servering	4	Stora hamburgare till rimligt pris

Tävling - Golden Weekend Arboga 20-21 aug

	Betyg	Kommentarer från Staffan Törnros
Arrangemanget i sin helhet	4	Allt fungerade bra, men inget extra. Arena på kortklippt gräsmattetomt var bra trots häftigt regnande natten innan.
Banor	4	Utmärkt karta. Bra banor, men något brötig terräng
Arenaservice	4	Inga köer, korta avstånd (utom från parkering). Bra duschar även om vattnet var i kallaste laget på lördagen.
Servering	5	Hamburgarna helt OK, testade inget annat.

Annorlunda toaletter på Arbogas tävling

Tävling - Trosas Medeldistans 21 aug

	Betyg	Kommentarer från Johan Giberg
Arrangemanget i sin helhet	3,5	Bra arrangemang med väl fungerande service. Bra priser och rejäl prispall (se bild). Härligt väder.
Banor	4	Omväxlande terräng med varierande och klurig orientering kombinerat med bra löpsträckor.
Arenaservice	3	Nära till parkering och övrig arenaservice. Kall dusch, innan varmvattnet kom igång, och toatunnor där man satt alltför nära grannen drar ner betyget.
Servering	3	Goda hamburgare men tillbehören tog slut. I övrigt bra utbud.

Johan och Ebba, två vinnare på Trosas tävling

Målspurt på gräsmattetomt på Golden Weekend

Höstens DM-tävlingar

Flera bra resultat har gjorts av TMOK-are under höstens fyra DM-tävlingar.

Ulriks spurt på Medel-DM
2:a, 1:a och 1:a på DM

Lång-DM Bogesund 27 aug
2. Ulrik Englund H40
3. Ebba Adebrant D10
3. Gunilla Häggstrand D65

Medel-DM Bogesund 28 aug
1. Ulrik Englund H40
3. Ellinor Östervall D12
3. Ebba Adebrant D10

Natt-DM Gustavsberg 2 sep
1. Ulrik Englund H40
3. Mikael Tjernberg H35

Stafett-DM Ingarö 4 sep
3. H14-laget
Sonja Mellberg
Anton Haeffler
Jonathan Envall

H14-laget – Jonathan, Anton och Sonja – 3:a på stafett-DM

Klingans Skubb igen!

Daniel Torén tog i år på sig ansvaret att återuppliva Klingans Skubb. För en icke invigd kanske Klingans Skubb fordrar en förklaring.

Scoutstugan Pettersberg, plats för årets ”Klingans Skubb”

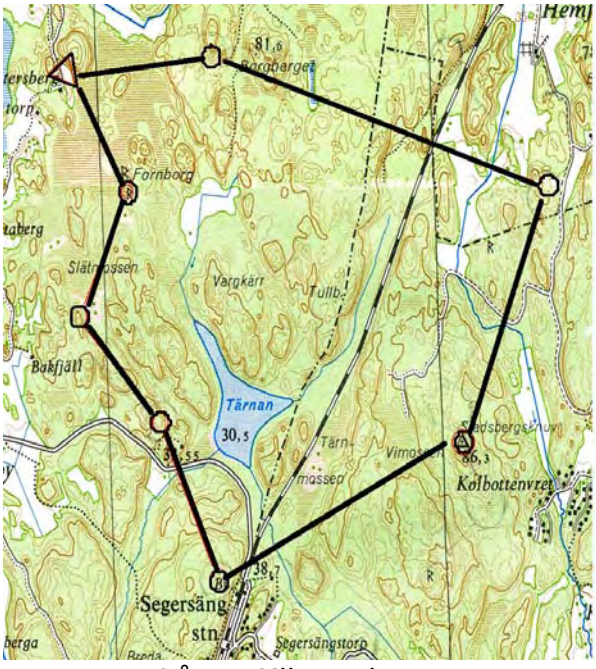
För över 60 år sedan var Arthur Klingberg (Klingan) en profil bland orienterarna i Mälarhöjdens IK. Det var på den tiden då kartan var svart-vit och i skala 1:100.000. Här fanns markeringar för berg-i-dagen och lövskog. En centimeter på kartan var alltså en kilometer i verkligheten! Av detta förstår man att det krävdes lite andra kunskaper jämfört med idag för att kunna orientera med den kartan. En höjd på kartan var således inte nån fjuttig punkthöjd utan ett jätteberg.

Arrangörer och supportrar hann fika i lugn och ro i väntan på löparna

Man sprang dessutom på den tiden i andra kläder (äppelknyckarbrallor) och med annan utrustning (kart-fodral och syftkompass). Som en extra grej skulle man själv rita in banan efter det att starten gått. Man fick då en kontrollangivelse med detaljer som exempelvis kunde lyda ”2 mm söder S i Söderbärke”…

En försvårande faktor så här efter det att kartan togs fram var att den nu inte riktigt stämde. Nya vägar och hus fanns inte med på kartan. Vattendrag och ängar ibland inte kvar etc.

Allan Pettersson med stöd av Tage Norström var de som för att hedra Klingan skapade Klingans Skubb, någång för en sådär 40 år sedan. Modellen var att samlas för att gemensamt åka till en okänd plats och där springa på en 1:100.000 karta. Gärna klädd i tidstypiska kläder (kostym tex).



Långa Klinganbanan

Många är vi som har minnen från Klingans Skubb. Många av oss har också varit länge ute i skogen och letat. Jag själv kom in i den ärevördiga 4-timmarsklubben vid ett av arrangemangen. Minns att jag då mötte Lasse Samuelsson i Järnaskogarna. Vi letade båda efter ett gränsröse. Över en halvtimma senare mötte jag Lasse igen. Vi letade fortfarande efter samma gränsröse! Det var också då jag fick min inskription i fina vandringspriset ”maskburken”.

Klingans Skubb har alltid varit lite av en klubbdag. Efter tävlingen, som ni förstår kunde ta ett tag med dessa långa tider, var det fika och prisutdelning. Var och en hade med sig ett paket som lades i en hög för att senare utdelas bland deltagarna.

Efter Allan och Tage tog allas vår Krilla Eriksson vid några år och arrangerade Klingans Skubb. 1:100.000-delskartan byttes ibland ut mot grönsaksblad (1:50.000), men det blev inte särskilt mycket lättare för det. Sista året Krilla arrangerade Klingans var 2002.

I år tog således Daniel på sig det stora ansvaret att fixa arrangemanget till mångas glädje. Så den soliga söndagen 17 juli var det samling kl 9 vid lilla parkeringen i Tumba för gemensam färd till tävlingsplatsen. Det visade sig att vi skulle till Grödinge och Scouternas klubbstuga i Pettersberg. En perfekt plats för Klingans Skubb.

Daniel hade fixat banor på en 1:50.000-delskarta. Svåra banor visade det sig. Harald var ute i över sex timmar! Vi hade börjat samla oss för att söka efter Harald i skogarna när han nådde oss per telefon. Efter att ha irrat länge och väl (hur länge? – Harald saknade klocka men gjorde sina tidsuppskattningar med hjälp av solen!) kom han till en väg och kunde låna en telefon så vi kunde åka och hämta den trötta stackaren. Han hittade inte sista dessvärre. Detta medförde att Per Forsgren, som enda löpare att ta sig runt långa banan, fick både titulera sig som segrare och motta maskburken.

Väntan på Harald och prisutdelning

Tack Daniel för arrangemanget! Jag hoppas på en fortsättning av Klingans Skubb nästa år!

Bosse

Iförda typisk Klingankläsel Peo och Per före start samt Fredrik och Staffan mot mål

Resultat

Långa banan

Plats	Namn	Starttid	Måltid	Totaltid	Antal kontr
1	Per Forsgren	10:28:00	13:45:19	03:17:19	7/7
2	Mattias Allared	10:25:00	13:03:50	02:38:50	6/7
3	Lars Soldagg	10:13:00	13:10:06	02:57:06	6/7
4	Harald Nordlund	10:19:00	16:22:03	06:03:03	5/7
5	Joakim Törnros	10:16:00	13:15:55	02:59:55	4/7
6	Simon Ström	10:22:00	13:47:53	03:25:53	1/7
7	Fredrik Huldt	10:10:00	13:36:40	03:26:40	1/7

Korta banan

Plats	Namn	Starttid	Måltid	Totaltid	Antal kontr
1	Anders Boström	10:43:00	12:48:52	02:05:52	5/5
2	Staffan Törnros	10:34:00	13:14:11	02:40:11	5/5
3	Elsa Törnros	10:40:00	12:53:37	02:13:37	4/5
4	Emma Englid	10:37:00	13:13:48	02:36:48	4/5
5	Peo Krook	10:49:00	13:17:36	02:28:36	2/5
6	Diana Soldagg	10:46:00	13:56:54	03:10:54	1/5

Maskburken t v och det övriga prisbordet

KM-tävlingar

Det har varit fart på KM-tävlingarna hittills i år. Visserligen ordnade inte Hellas vårt traditionella gemensamma Ultralång-KM i våras, men istället har vi redan haft Sprint-KM och Medel-KM. Dessutom har Lång-KM hållits på TMOK-dagen 3 sep.

Sprint-KM Storvreten 9 juni

Helena har genomgång för de yngre

Sprint-KM hölls en torsdagskväll, vilket medförde att det kom många TMOK-are, både yngre och äldre. Det var samtidigt terminsavslutning för den grön-vita Harbrogruppen. Att det också var strålande sol minskade nog inte intresset. Totalt var det 55 st som sprang och tillsammans med alla föräldrar, småsyskon, bebisar och övriga supportrar var det säkert 75 st på plats. Rekord för en KM-tävling?

Det fanns två olika banor, en på 3.300 m som alla över över 13 år sprang och en kortare och lättare på 1.800 m. Det finns en del höga berg i området, vilket utnyttjades för väg-valssträckor och några upptäckte att det gick att välja fel gångväg också. Tyvärr användes SportIdent bara för start- och målstämpling. Det hade krävts lite för många kontrollvakter för att våga ha SportIdentenheter på alla kontrollpunkter också.

Klubbmästare i seniorklasserna blev Johan Eklöv och Sofia Forsgren, resten av resultaten finns på följande sidor.

Våldsam spurt av Daniel

Anders Karlsson var banläggare och bl a Thomas Eriksson och Patrik Adebrant hjälpte till med arrangemanget. Staffan Törnros gjorde dessutom en bejublad insats med att få igång avläsningen när han kom i mål.

Medel-KM Uttran 29 augusti

Fullt i Lasse och Anitas trädgård

Lasse Stigberg bjöd in till Medel-KM med TC hemma i sin trädgård en måndagskväll i slutet av augusti. Han hade också själv lagt banorna på Brosjökartan. Men han hade nog inte anat hur stort intresset skulle bli. Hela 77 personer startade. Definitivt nytt TMOK-rekord igen.

Lasse redovisar resultaten

Tur att Lasses trädgård vetter mot en allmänning (dessutom med en lekplats). Annars hade det nog blivit trångt i trädgården med totalt över 100 personer. Lasse hade fått ragga en del grannar och äldre Tumbaiter som funktionärer. T o m parkeringsvakter fanns det. Det var verkligen roligt att se så många från klubben där, i alla åldrar.

Det fanns tre olika vuxenbanor och fyra olika ungdomsbanor. En hel del bommande förekom, det är inget lätt område att orientera i.

Resultaten då, jo, ni kan se allas resultat på följande sidor. Klubbmästare i seniorklassern blev återigen Johan Eklöv och Sofia Forsgren. Elsa grämde sig över att hon stämplade vid ungdomarnas sista kontroll istället för sin egen. Annars hade Sofia fått en match.

Efter loppet bjöds det på fika i trädgården. Anita Stigberg + en granne hade ägnat dagen åt att förbereda fikat med bl a färdigbredda smörgåsar. Mycket uppskattat.

Ett stort tack till Lasse och Anita för en fantastisk klubbkväll.

Helen

Resultat Sprint-KM Storvreten 9 juni

H21 3300m

1.	Johan Eklöv	18:45
2.	Joakim Törnros	18:53
3.	Anders Boström	19:08
4.	Daniel Torén	22:44
5.	Fredde Huldt	31:37

D21 3300m

1.	Sofia Forsgren	21:44
2.	Elsa Törnros	22:31
3.	Ronja Hill	25:19
4.	Karin Skogholm	25:41
5.	Eva Englid	27:36
6.	Emma Englid	31:45
7.	Jenny Asztalos	32:02

D18 3300m

1.	Emma Käll	28:09
2.	Lovisa Käll	29:30
3.	May Hylander	36:01

H40 3300 m

1.	Jerker Åberg	22:48
2.	Mats Nord	24:10

H50 3300m

1.	Tomas Holmberg	25:53
2.	Staffan Törnros	28:09

Fredrik – löpare och barnvakt för Alvin

Sofia – dubbel klubbmästare

D40 3300m

1.	Helena Adebrant	25:24
2.	Ammie Berglund	25:53
3.	Lotta Östervall	27:42
4.	Carina Johansson	29:58
5.	Eva Boström	39:04

H14 3300m

1.	Anton Haeffler	33:54

H12 1800m

1.	Johan Giberg	12:14
2.	Ruben Hylander	13:00
3.	Jack Wrethed	16:54
	Erik Åberg	diskv
	Alexander Käll	diskv
	Simon Ejdre(utom tävl)	25:48
	Erik Ahlroth (utom tävl)	35:07

H10 1800m

1.	Marcus Giberg	36:55
2.	Martin Sundberg	37:44

D12 1800m

1.	Ellinor Östervall	12:34
2.	Evely Nord	17:38
3.	Moa Hill	21:18
4.	Josephine Marton	27:24

D10 1800m

1.	Ebba Adebrant	18:53
2.	Hanna Åberg	33:48

Alla ungdomssegrarna vid Sprint-KM

U1 1800m

1.	Robin Lopez	29:32
2.	Elias Adebrant	30:07
3.	Emil Nygren	30:28
4.	Kevin Lopez	30:33
5.	Emelie Lilja	30:47
6.	Lova Nygren	34:35
7.	Jennifer Marton	35:58
8.	Emil Ahlroth	36:22
9.	Ben MacDonald	36:24
10.	Kerstin Åberg	36:42
11.	Jonathan Garte	36:42
12.	Filip Åberg	41:10
13.	Philippa Biander	43:53
14.	Lydia Hylander	46:33
15.	Kristina Lindsten	50:04

Resultat Medel-KM Uttran 29 aug

H21 4700 m

1.	Johan Eklöv	34:04
2.	Daniel Lind	35:36
3.	Mikael Tjernberg	38:09
4.	Joakim Törnros	38:18
5.	Per Forsgren	43:55
6.	Anders Boström	45:53
7.	Linus Rispling	46:15
8.	Björn Nilsson	47:13
9.	Jakob Larsen Centrum	48:03
10.	Alexander Hansen SNO	48:23
11.	Mikael Mellberg	48:40
12.	Daniel Torén	50:28

D21 3700 m

1.	Sofia Forsgren	33:39
2.	Karin Skogholm	35:05
3.	Emma Englid	45:29
4.	Eva Englid	46:49
5.	Jenny Warg	48:38
6.	Camilla Svensson	55:55
7.	Virve Kauranen Lapin Sudet FIN	71:23
8.	Annica Sundeby	72:05
	Elsa Törnros	Felst.

H40 3700 m

1.	Anders Käll	31:47
2.	Dan Giberg	33:23
3.	Kjell Ågren	37:05
4.	Patrik Adebrant	37:17
5.	Jerker Åberg	44:19
6.	Kristoffer Hylander	56:14

H45 3700 m

1.	Mats Käll	37:53
2.	Ola Envall	41:12

H50 3700 m

1.	Tomas Holmberg	49:53
2.	Thomas Eriksson	50:03

H55 3000 m

1.	Johnny Moberg	32:11
2.	Staffan Törnros	35:31

H65 3000 m

1.	Tor Lindström	41:58
2.	Lennart Hyllengren	43:24

H70 3000 m

1.	Olle Rudin	39:03
2.	Sture Nilsson SPIF	44:26
3.	Kjell Häggstrand	55:44
	Åke Samuelsson	Felst.

D17-20 3700 m

1.	Frida Siemensen	1:05:22
	Emma Käll	Felst.

D40 3000 m

1.	Helena Adebrant	32:52
2.	Lotta Östervall	36:30
3.	Carina Johansson	37:27
4.	Carina Persson	43:53
5.	Marie Liberg	49:19

D55 3000 m

1.	Helen Törnros	42:41
2.	Eva Boström	78:31

D65 3000 m

1.	Gunilla Häggstrand	46:58
2.	Hedvig Lindström	65:25
3.	Edda Nilsson SPIF	65:46

HD16 3100 m

1.	Jonathan Envall	33:15
2.	May Hylander	51:38
3.	Anton Haeffler	61:35

D12 2700 m

1.	Ellinor Östervall	32:17
2.	Moa Hill	43:16
3.	Emma Persson	58:24

H12 2700 m

1.	Ruben Hylander	27:21
2.	Alexander Käll	27:43
3.	Johan Giberg	29:32
4.	Max Igor Kajanus	48:23
5.	Jack Wrethed	66:38
	Erik Åberg	Felst.
	Richard Kempe	Felst.

HD10 2300 m

1.	Ebba Adebrant	29:03
2.	Malin Hörnell	56:37

U1 1700 m

1.	Kerstin Åberg	15:53
2.	Siri Rosengren	16:37
3.	Linus Rackler	18:25
4.	Leo Kajanus	18:42
5.	Gustav Rackler	20:27
6.	Martin Sundberg	21:48
7.	Marcus Giberg	21:51
8.	Malin Ågren	28:17
	Adam Patko	Utg.

U2 2300 m

1.	Erik Ahlroth	29:42
2.	Natalie Carlén	31:04
3.	Martin Hörnell	63:03

Klas Ö, Olle L och Anders vid starten

Pär Ånmark och Kalle Ryman vid sekretariatet

Resultat Lång-KM Hästhagen 3 sep

H21	6.7 km
1. Mikael Tjernberg	46:55
2. Joakim Törnros	50:11
3. Anders Boström	1:02:19
4. Daniel Torén	1:19:32
Per Forsgren	Utg.

D21	5.9 km
1. Elsa Törnros	52:34
2. Sofia Forsgren	56:08
3. Jennifer Warg	1:18:42
4. Emma Englid	1:32:17

H40	5.9 km
1. Dan Giberg	47:15
2. Patrik Adebrant	54:39
3. Ola Envall	56:26

D40	4.6 km
1. Helena Adebrant	1:11:54
2. Carina Johansson	1:14:51

H50	4.6 km
1. Staffan Törnros	54:32
2. Tomas Holmberg	1:05:46

D50/60	3.5 km
1. Helen Törnros	49:24
2. Gunilla Häggstrand	1:02:14
3. Eva Boström	1:10:06

H60/70	3.5 km
1. Anders Winell	1:05:30
2. Kjell Häggstrand	1:07:18

HD14	3.4 km
1. Jonathan Envall	43:20

H12	2.7 km
1. Johan Giberg	24:45
2. Ruben Hylander	36:44
3. Max-Igor Kajanus	51:29
4. Erik Åberg	1:19:00
Alexander Käll	Felst.

D12	2.7 km
1. Ellinor Östervall	42:10
2. Moa Hill	51:17
3. Ebba Adebrant	54:32

U2	1.9 km
1. Leo Kajanus	47:33
2. Elias Adebrant	47:37

Reportage och bilder från Lång-KM kommer i nästa nummer av TriangelTajm

Kommande klubbtävlingar

Natt-KM Seniorer
Plats: Hacksjöbanan, Tullinge
Datum: Tisdag 27 september
Mer information kommer på hemsidan

Ultralång-KM
Senare i höst. Information kommer på hemsidan.

OL-skytte-VM 2011

TMOK har fått en världsmästare, Johan Eklöv, på OL-skytte – långdistans. Det måste uppmärksammas och redaktionen ställde därför ett antal frågor till Johan.

Var gick OL-skytte-VM i år?
Slavonice ca två kilometer ifrån gränsen mot Österike i tjeckiska Kannada. Gillar man att plocka svamp och cykla så kan det här vara ett lämpligt semesterresmål i mitten av augusti

Du vann långdistansen. Vad var det som gjorde att du var bäst?
Jag var den som gjorde minst misstag och dessutom var jag i grym löpform. Den som hade näst snabbaste löptiden var ca 1,5 min efter och han som blev tvåa totalt var ca 7 minuter efter. Mina kartor finns upplagda i TMOK's kartarkiv på webben om någon är nyfiken (resten av texten blir kanske lite mer förståelig om man kan titta på kartan samtidigt som man läser oxå).

Jag hade ett ganska otacksamt utgångsläge med mina vassaste konkurrenter startandes efter mig. För att inte känna mig jagad i den öppna terrängen så bestämde jag mig för att jaga istället. Jag skulle springa ikapp finnen (Juha Tolonen) som startade 3 minuter före mig innan punktorienteringen var slut. Efter dom två första punkterna insåg jag att det skulle bli en ganska lätt punkt-OL med låga tillägg. Det var bara att försöka ligga på så mycket som möjligt med löpningen för att eventuellt kunna skaffa sig lite försprång till den jagande massan bakom. Vid åttonde punkten fick jag syn på Juha för första gången och vid den sista punkten var jag ikapp.

Lika bra att stämma i bäcken tänkte jag och satte av uppför mot första kontrollen för att skapa en lucka. Tyvärr höll inte satsningen riktigt och jag bommade ca två minuter på första, men Juha gjorde samma sak så vi tog kontrollen samtidigt ändå. Sen kom ett parti med några kontroller i lite grönområden och bök där jag inte lyckades skapa någon lucka trots att jag låg på ganska hårt.

Johan på skjutvallen

Nu började jag bli lite nervös att jag skulle dra med mig Juha runt hela banan, något som inte kändes speciellt bra då han i vanliga fall skjuter lite bättre än jag. Men mot åttonde kontrollen satte jag in ett nytt ryck och fick en lucka på ca 100-150 meter när jag vek in och skulle ta kontrollen. Efter lite dålig kontrolltagning och ett dåligt stråk till nian så var finnen ikapp igen.

Anders ”Bosse” Boström var också med

Tian tog vi tillsammans och i backen mot elvan var det dags att försöka rycka igen. Nu gick det bättre, ungefär mitt i backen mötte jag Thomas Jensen Danmark med Mikko Hölsö på släptåg och då hade Juha släppt min rygg och syntes inte bakom.

På väg nerför mot kontroll 13 klämde jag i mig hälften av den energigel jag hade med mig och benen blev lite lättare igen. Loppet flyter på och det känns som om jag håller bra fart.

Strax innan vätskan klämmer jag i mig resten av gelen för att få skölja ner den med lite vatten. Vid vätske-kontrollen serveras vatten i te-muggar av porslin och naturligtvis är det kolsyrat flaskvatten som arran-görerna tycker att man skall svälja ner.

Nu är det bara fyra kontroller kvar och nerför. Jag orienterar bra och håller ett högt tempo ända till jag kommer upp på grusvägen till sista kontrollen, kontroll 25. Här börjar det bli dags att försöka sänka anspänningen lite och börja tänka finmotorik och skytte istället för SNABBARE, SNABBARE, SNABBARE. Jag lägger mig på 4:45 min/km.

På väg in till skjutvallen får jag veta att jag har bäst löptid ca 3 minuter bättre än Jan Olm. Att Jan är en duktig orienterare visste jag, men jag trodde att mitt lopp skulle ha gett mig lite mer tid tillgodo på honom. Under liggskyttet känns allt ganska bra. Jag bommar ett skott i varje serie och när jag går ut på löp-slingan mellan ligg och stå så anar jag att jag har en bra chans att ta hem racet om jag bara klarar av att hålla ihop ståskyttet.

Byn med torget

Första ståserien går ganska bra, en bom på sista skottet, bra, hinner jag tänka medan jag byter magasin, nu är det bara fem skott kvar sen har du det här. Första skottet i sista magasinet blir en bom. Andra skottet bom, nu börjar tankarna komma ska jag sumpa det ytterligare en gång på ståskyttet. Tredje skottet bom, nu ville jag nästan lägga mig ner och ge upp, men på något sätt lyckades jag samla mig och träffa de två sista skotten. Sen var det bara att komma ihåg att stämpla på den konstiga bonuskontrollen inne på TC och spurta i mål. Efter målgång blev det en spänd väntan på punktresultat och skytteresultat för konkurren-

terna. Och när väl den feta damen hade sjungit så visade det sig att jag äntligen hade vunnit.

Var det ett perfekt lopp eller kunde du gjort något ännu bättre?

Det var totalt sett ett ganska bra lopp. Visst, jag bommade ca 2 minuter på första på Fri-OLen och hade några bom för mycket i stå-skyttet. Men det fina med OL-skytte är att det finns inga perfekta lopp, det finns alltid tid att ta någonstans. Så efteråt när man sitter och jämför sina insatser så skulle nästan alla kunnat stå där med guldmedaljen om halsen. Vinner gör den som hade mest tur den dagen. Jag har tagit medalj på klassisk distans på alla VM och EM jag har sprungit sedan 2005, tror jag, men aldrig vunnit tidigare, det säger något om att det är svårt att vara den som har gjort minst misstag just den dagen på året.

Hur gick det för dig på de övriga distanserna?

På sprinten blev jag sexa och på stafetten blev vi tvåa efter Sverige2.

Hur var arrangemanget?

Att vara på VM kan ibland vara lite speciellt. I år var det stor invigning med tal av landshövdingar och fyr-verkerier på torget i byn där täv-lingen gick. Folkdansuppvisning var det visst oxå där jag och Ellinor Fransson P10IF/Järla gjorde ett bejublat gästspel i någon form av konstig hattbytarlek. Annars var det som jag tycker det brukar vara i Tjeckien; ganska dåliga kartor och ännu sämre banläggning. Titta på kontrollbeskrivningarna till stafetten i TMOK's kartarkiv och försök att hitta en rad som är rätt. Själva skyttemomentet var däremot riktigt bra med en väldigt fin skjutbana och kunnig personal. Vädret var väl som normal svensk sommar, ungefär 20-25 grader, lite sol och lite regn.

Vad är ditt nästa mål inom OL-skytte?

Se till att vår egen tävling ute på Lidingö 22-23 oktober blir så bra som möjligt. Får man göra reklam för att vi behöver funktionärer då?

Johan på prispallen

Hur mycket tränar du för att nå dina framgångar? Vad är specifikt för OL-skytte?

Det enda som skiljer sig ifrån vanlig orienteringsträning är att jag skjut-tränar ungefär ett pass i veckan, egentligen borde det kanske vara två pass men tiden räcker inte riktigt till för det. I år har jag börjat köra tio-minuters intervaller (löpning tio minuter, skytte tio skott under vilan) på skjutträningarna, och det känns som att det gjort en hel del för min löpförmåga.

Redaktionen

Tack till Johan Lidström för alla bilder i reportaget – se fler bilder på http://www.jlc.nu/WC2011/

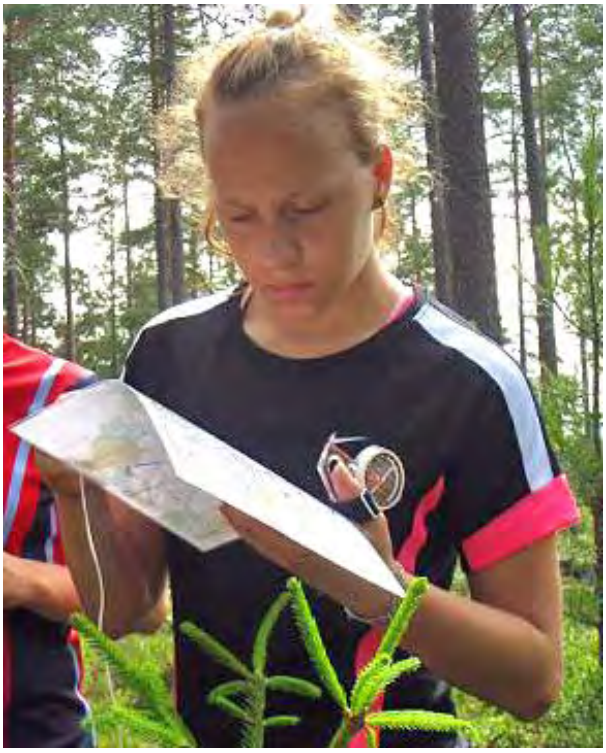
Rekryteringsläger OL-skytte

I mitten av juni åkte jag iväg till Marma, strax utanför Gävle, för att testa på orienteringsskytte.

På lägret var det ett gäng olika ungdomar. Vissa var hyfsat rutinerade inom sporten, andra var renodlade skyttar och sen var det sådana som jag, orienterare som aldrig hållit i ett vapen tidigare. Åldern på oss deltagare var också varierande och vi kom från olika delar av landet. Men trots detta så blev vi en liten grupp som hade riktigt kul, speciellt i slutet av lägret.

Varje dag innehöll tre olika delar. Vi blev indelade i två grupper. När den ena gruppen var på skjutbanan var den andra gruppen i skogen och körde punkt-OL. Den sista delen av dagen var båda grupperna tillsammans och vi körde oftast någon lekfull form av orientering och/eller skytte. Stafetter, sprintorientering och cykel-OL är ett urval av aktiviteterna. Vi hann även med ett besök till parken Furuvik, en massa bad och fotbollsspel.

Det som jag tyckte var roligast med lägret var att se hur svårt det var att kombinera löpning och skytte. Det verkar ju inte så svårt liksom. Men det var det. Punktorienteringen krävde totalt fokus. Man var tvungen att hänga med på kartan hela tiden, när som helst kunde det ju komma en kontroll. Skyttet krävde stabilitet, lugn och såklart även fokus. Egentligen är inte dessa några av mina främsta egenskaper så det var en utmaning, dock en väldigt rolig sådan! När man var klar med ett träningspass var huvudet riktigt trött. Att koncentrera sig så mycket tog på krafterna och är inte något som jag är van vid.



Fokuserad Frida under punkt-OL

Under skytteträningarna då vi oftast tränade utan puls (alltså inte helt utan men med en relativt låg puls) var det inte helt omöjligt att skjuta träff. Efter lite löpning var det nästintill omöjligt, i alla fall i stående. Men ju längre lägret gick desto enklare blev det att hantera vapnet och orienteringen. I slutet gick det till och med nästan bra.

Så efter en vecka med OL-skytte har jag främst fått två saker;
1. Stor respekt för dem som är duktiga på sporten.
2. Mersmak för orienteringsskytte.

Frida Simensen

Solskolan

Den 13:e till 15:e juni höll vi i Checkpoint/Skattjakten för barn mellan sex och tio år gamla. Ledarna för detta läger var Emma Käll och Frida Simensen som tillsammans har planerat allt. Till hjälp tog vi Hanna Käll som var med under alla dagarna.

Under våren har vi planerat aktiviteter och övningar för dessa tre dagar. Mycket fokus låg på att barnen skulle inse vad orientering innebär och att lära sig de första grunderna inom sporten. Vi lekte såklart också väldigt mycket. Lekarna innehöll oftast orienteringsmoment för att vi ville att barnen skulle få en mer lekfull bild av orienteringen.

Checkpoints/Skattjakten är ett koncept som går ut på att barnen ska hitta en skatt, som tillhör häxan. Men skatten har blivit bortrövad av ett elakt träskmonster som gömt den och vakar över den. Under dessa dagar ska barnen hitta silverlådor med kartbitar i, dessa kartbitar bildar tillsammans en hel karta som visar vägen till Mörka Skogen där träskmonstret håller skatten gömd.

Dag ett innehöll många lära-känna-varandra lekar för att värma upp stämningen i gruppen. Den dagen introducerade vi dem till orientering. Vissa hade aldrig hållit i en karta medan andra till och med sprungit tävlingar så var det svårt att hitta passande övningar som alla hade nytta av och kunde förstå. Det blev en stjärn-ol som de osäkraste klarade av med mycket hjälp från oss ledare. För att följa skattjaktstemat så hittade gruppen en skattkista med tröja till alla. Tröjorna hade de på sig de följande två dagarna. Det gjorde att gruppen tydligt sammansvetsades ytterligare, och var en bra avslutning på en fin dag.

Det som vi ledare lade märke till var utvecklingen hos de mest osäkra bland barnen de här dagarna. De barn som i början var osäkra och helst höll sig hos ledarna, sprang snart banorna helt själva, dock med lite skräckblandad förtjusning. Denna utveckling var tydlig hos vissa barn och väldigt roligt att se. Vi tror att aktiviteterna dag två var en stor del i att många barn blev säkrare i sig själva i skogen och med kartan. Denna dag utforskade vi de blöta kartrecknen och de tuffa platserna i skogen, de fick känna känslan att allt är möjligt.

Emma och Frida (bilden från Medel-KM)

Vi lade stor vikt vid att de viktigaste kartrecknen skulle sätta sig, därför

repeterade vi dem varje morgon på lite olika sätt. Detta verkade ha lönat sig, för på sista dagen fick alla rita de karttecken de lärt sig, vilket var imponerande många!

Sammanhållningen i gruppen var redan från början bra och blev bara bättre under dagarna. Att de varje dag visste att de gömda silverlådorna ledde dem fram till den efterlängtade skatten, gjorde att samarbetet var på topp hela tiden.

Dag tre var dagen då de skulle få visa vad de lärt sig. Vi gick ut på äventyr med mål att hitta skatten som det otäcka träskmonstret vaktade. Alla var spända och förväntansfulla. Barnens orienteringskunskaper ställdes på prov och alla fick vara en del av letandet efter skatten. Vi tog oss fram till Mörka Skogen med hjälp av olika banor där barnen skulle hitta olika ting. Dessa ting skulle hjälpa dem när de väl var inne i Mörka Skogen.

Väl tillbaka mot Harbrostuga, när skatten var hittad, var alla belåtna med sitt godis och sin medalj som skatten innehöll. Vi ledare bjöd på tårta och stämningen var på topp!
Sammanfattningsvis så var dessa tre dagar ett lyckat läger med nöjda barn, föräldrar och ledare. För oss ledare var det kul att känna att vi hade klarat av ett ganska stort

arrangemang i stort sett själva och att vi varit en del av barnens utveckling inom orientering och kanske även en del av varför några vill fortsätta. Vi ledare utvecklades minst lika mycket som barnen och tyckte det var minst lika roligt som de!

Vi vill tacka Hanna som hjälpte oss under dagarna, och Olivia Olausson och Lovisa Käll som spelade häxan och träsktrollet.

Emma Käll och Frida Simensen

STOF-lägret HD12 2011

Lägret var det roligaste jag har gjort. Skulle absolut göra om det och rekommenderar det helt klart. Och det är dessutom Garry Petterson som är ledare.

På lägret badade vi, genomförde fem träningspass och grillade med mera. Man fick dessutom många nya kompisar och god mat på Lida värdshus.

Johan Giberg

På tävlingsfronten för ungdomarna

Höstens tävlingar har kört igång och det har varit ett troget gäng på ca 10 ungdomar som har tävlat. De har kommit igång bra och hävdar sig bra i sina respektive klasser.

Vill man utvecklas om orienterare är det viktigt att komma ut på olika kartor och terrängtyper. Att tävla är ett bra sätt, oberoende på vilken nivå man ligger. Det finns klasser för alla och det behöver inte vara blodigt allvar.

Har du aldrig varit på en större tävling? Kom ut den 9 oktober på vår egen tävling. Vi visar och berättar hur det går till och sedan kan ni springa en bana.

I D10 gör Ebba Adebrant stabila lopp. På DM tog Ebba hem en tredjeplats i både lång- och medeldistans. Dessutom har det blivit många andra pallplatser och en vinst i Gnesta.

I D12 har det varit Ellinor Östervall som har jagat toppen. Hon placerade sig på en fin tredje plats på medel-DM.

I D14 har Sonja Mellberg inte tävlat så mycket ännu, men hon har ändå lyckat komma 4:a på lång-DM (även om hon inte var nöjd).

H12 är en av Stockholms största klasser, som mest med 80 st startande på Arlanda-dubbeln. Här har Johan Giberg, Ruben Hylander, Alexander Käll och Erik Åberg tävlat med tufft motstånd. Bästa placeringen på DM tog Johan med en 6:e plats på långdistansen. Men även Ruben placerade sig mycket bra med en 8:e plats på långdistansen och en 9:e plats på medeldistansen.

I H14 har Jonathan Envall gjort ett lyft i höst. Det märks att han är mer målmedveten än tidigare.

Några av våra framgångsrika ungdomar; Ellinor, Ebba och Johan

Vi har haft deltagande även i nybörjarklasserna. Här har bl a Elsa Käll, Elias Adebrant, Simon Adebrant, Kerstin Åberg, Lova Nygren och Emil Nygren sprungit. Alltid kul att se glädjen när de springer.

I skrivande stund har inte alla ungdomar kommit igång med tävlandet för hösten. Men jag hoppas och tror att vi har fler framgångar att vänta!

Lotta Östervall

Melkers minne

Den 17 augusti, en varm och härlig sommarkväll var det sommarstafett i Södertälje.

H12 - Ruben, Johan, Alexander, Erik

TMOK ställde upp med tre lag; Inskolning, D12 och H12.

Första sträckorna stack iväg med Kerstin Åberg (inskolning), Ellinor Östervall och Erik Åberg.

Kerstin (hindrad av skuggande pappa) skickade iväg Marcus Giberg och Martin Hörnell på 16:e plats.

Marcus och Martin sprang på bra och hittade rätt och kunde skicka iväg Lydia Hylander som 17:e lag på sista sträckan. Laget slutade på 16:e plats. Bra jobbat för att vara första stafetten för alla i laget.

Ellinor gjorde en bra insats och skickade iväg Ebba Adebrant och Hanna Åberg på en 5:e plats. De kämpade på och lämnade över som 10:e lag till Emma Persson som höll placeringen ända in i mål.

Erik hängde på i täten och växlade över till Alexander Käll som 8:a. Alexander sprang in tre placeringar och lämnade över till Ruben som 5:e lag. Ruben Hylander förvaltade detta väl och höll den fina placeringen ända in i mål.

Grattis till jättefina insatser. Det ska bli roligt att se hur D12- och H12-lagen klarar sig i kommande DM stafett och på Daladubbeln.

Jerker Åberg

Inskolning - Marcus, Martin, Lydia, Kerstin

D12 – Ebba, Ellinor, Emma, Hanna

Ungdomsträning

Nybörjargrupper

Måndagsgrupp - Gröna stugan, Vårberg

Borta vid Gröna stugan drog vi igång ungdomsträningarna igen den 22/8. Det blev lite uppstartsträning i form av enklare banor runt elljusspåret för de yngsta och de lite äldre körde räv-OL.

29/8 följdes det upp med ett Medel-KM tillsammans med resten av klubben ute i Tumba. Där deltog både de mer rutinerade ungdomarna men även de allra nyaste. Ett fint arrangemang, härlig klubbkänsla och ett perfekt sätt att starta orienteringshösten på!

Nu tränar vi vidare under hösten, dock på lite olika ställen. Gröna stugan kommer vi såklart att vara vid ibland. Men även Bredängs camping, Mälarhöjdsbadet och Västerängs IP kommer vi ha som utgångspunkter för träningarna.

Den 26 september har alla TMOK-ungdomar träning tillsammans vilket ska bli jättekul! Då kör vi från Björnkulla i Flemingsberg.

Sedan ser vi såklart fram emot Daladubbeln. De två roligaste tävlingar för ungdomar under hösten, med stafett och maskeradpatrulltävling. Svårt att tänka sig en roligare avslutning på säsongen!

Jerker Åberg, Frida Simensen och Håkan Elderstig

Torsdagsgrupp - Harbrostugan Grön-vit grupp

I våras startade vi upp en nybörjargrupp som träffades igen 18 augusti efter ett långt sommarlov. Några har slutat, men några nya har också dykt upp.

Gruppen som i våras övade på grön nivå är nu lite mer grön-vit. Vi nöter in att

- passa kartan snabbare och snabbare och samtidigt vända sig dit man ska.
- alltid ha tummen där man är på kartan. Då måste man vika kartan lite!
- använda en sista säkra då man ska ha kontroll bredvid ledstången!

Ibland kan det vara så att man man börjat träna vita banor, men man behöver backa lite och nöta tumgrepp, kartpassning osv. Då är det mycket bra att träna med oss på torsdagarna.

Till våren är tanken att vi ska köra i gång en ny nybörjargrupp för att hela tiden försöka nyrekrytera. Då kommer vi behöva vara fler ledare. Fundera en stund om det skulle kunna vara du. Hör av dig sen till någon av oss ungdomsledare:

Monika Nygren, May Hylander och Helena Adebrant

Fortsättningsgrupp

Måndagsträning

På måndagar sker den huvudsakliga tekniktäningen för alla ungdomar i TMOK som är självgående från vit nivå upp till violett. Träningarna är på olika ställen enligt nedan.

Mån 5 sep	Kaffestugan, Nedre Söderby (Salem)
Mån 12 sep	Travbanan (Tumba)
Mån 19 sep	Nytorp, slutet Rönningevägen
Mån 26 sep	Björnkulla (Flemingsberg)
Mån 3 okt	Harbro, Vattentornet

Några ungdomar vid Medel-KM

Torsdagsträning

På torsdagar kör gruppen mer löpbetonad träning vid Harbrostugan.

Anders Käll, Lotta Östervall, Carina Johansson och Patrik Adebrant

---

Inbjudan Daladubbeln 2011

Ellinor och Emma vid Daladubbeln 2010

Helgen den 15-16 oktober är det Daladubbeln i Falun. Årets roligaste tävling för ungdomar mellan 10 och 20 år.

Tävlingen genomförs i 2-mannalag. På lördagen är det stafett och på söndagen ultralång patrulltävling, utklädd. Bästa utklädnad får pris.

Vi kommer i år att åka i en stor gemensam buss fredag em (den 14:e) och bo gemensamt i en skola i Falun. Förra året var vi nästan 30 st som deltog. I år ska vi bli ännu fler.

Boka in helgen redan nu och skicka en intresseanmälan till jerker.aberg@telia.com.

Prispallen 2011

2:a plats

Ravinen Trekvällars E2 5/7
Mikael Tjernberg H35

Älvsby IF OK medel 9/7
Ammie Berglund D40

Älvsby IF OK lång 10/7
Håkan Berglund H40

Gotland 3-dagars E2 13/7
Ebba Adebrant D10

Gotland 3-dagars tot 12-14/7
Ebba Adebrant D10

Croatia Open E3 15/7
Camilla Svensson W21B

Croatia Open E5 17/7
Mario Matanovic Open L

Uslar 5-tage-OL E1 12/7
Jennifer Warg D21 A Long
Mikael Tjernberg H35

Uslar 5-tage-OL E2 13/7
Mikael Tjernberg H35

Uslar 5-tage-OL E3 15/7
Jennifer Warg D21 A Long
Mikael Tjernberg H35

Uslar 5-tage-OL E4 16/7
Mikael Tjernberg H35

Uslar 5-tage-OL E5 17/7
Jennifer Warg D21 A Long
Mikael Tjernberg H35

Uslar 5-tage-OL tot 12-17/7
Jennifer Warg D21 A Long
Mikael Tjernberg H35

O-Ringen E1 24/7
Johan Giberg Open 2

Scottish 6-days E3 2/8
Ronja Hill W21S

Scottish 6-days E4 3/8
Carina Johansson W45S

1:a plats

Ådalsluffen 15/5
Daniel Torén ÖM8

Weinberg-OL 29/5
Jennifer Warg D19
Mikael Tjernberg H19

OK Vilse lång 30/6
Arne Karlsson H50

Ravinen Trekvällars E2 5/7
Ebba Adebrant D10
Ulrik Englund H40
Ruben Hylander ÖM3

Ravinen Trekvällars E3 6/7
Ebba Adebrant D10
Mikael Tjernberg H35

Ravinen Trekvällars tot 4-6/7
Mikael Tjernberg H35

Eskilstuna Weekend E1 8/7
Olof Rudin H75

Gotland 2-dagars E1 9/7
Elsa Törnros D21
Arne Karlsson H50
Helen Törnros D60

Gotland 2-dagars E2 10/7
Elsa Törnros D21
Helen Törnros D60

Gotland 2-dagars tot 8-9/7
Elsa Törnros D21
Arne Karlsson H50
Helen Törnros D60

Älvsby IF OK lång 10/7
Ammie Berglund D40

Gotland 3-dagars E1 12/7
Helen Törnros D60

Halland 3-dagars E1 15/7
Ola Envall ÖM7

Croatia Open tot 13-17/7
Mario Matanovic Open L

Scottish 6-days E1 31/7
Moa Hill W12B
Carina Johansson W45S

3:e plats

Ravinen Trekvällars tot 4-6/7
Ebba Adebrant D10

Eskilstuna Weekend E3 10/7
Johan Giberg H13

Eskilstuna Weekend tot 8-10/7
Johan Giberg H13

Gotland 2-dagars E2 10/7
Joakim Törnros H21

Gotland 3-dagars E3 14/7
Ebba Adebrant D10

Halland 3-dagars tot 15-17/7
Ola Envall ÖM7

Croatia Open E2 14/7
Mario Matanovic Open L
Camilla Svensson W21B

Croatia Open E3 15/7
Mario Matanovic Open L

Croatia Open tot 13-17/7
Camilla Svensson W21B

Uslar 5-tage-OL E4 16/7
Jennifer Warg D21 A Long

Scottish 6-days E2 1/8
Ronja Hill W21S

Scottish 6-days E5 5/8
Carina Johansson W45S

Järladubbeln medel 13/8
Ellinor Östervall D12
Björn Nilsson H35

Stigfinnarcup dag 9/8
Ulrik Englund H40

Garda Medeltidsdubbeln 13/8
Arne Karlsson H45

Järladubbeln medel 13/8
Ebba Adebrant D10

Järladubbeln lång 14/8
Ronja Hill D21 K
Kristoffer Hylander ÖM6

Eskilstunaorienteringen 14/8
Dan Giberg H40

Arlanda-Dubbeln Medel 20/8
Ulrik Englund H40

Golden Weedend Arboga 21/8
Joakim Törnros ÖM8

Weinberg-OL 21/8
Jennifer Ward D19

DM lång 27/8
Ulrik Englund H40

Scottish 6-days E2 1/8
Carina Johansson W45S

Scottish 6-days tot 31/7-6/8
Carina Johansson W45S

Eskilstunaorienteringen 14/8
Linus Rispling ÖM8

Golden Weedend Arboga 20/8
Helen Törnros D60

Silva Junior Cup medel 21/8
Johan Giberg H12
Ebba Adebrant D10
Ulrik Englund H40
Lova Nygren Ö1

Arlanda-Dubbeln Lång 21/8
Ola Envall ÖM7

Weinberg-OL 21/8
Mikael Tjernberg H19

DM medel 28/8
Ulrik Englund H40

DM lång Uppland
Håkan Berglund ÖM8

Järladubbeln lång 14/8
Ebba Adebrant D10
Olof Rudin H75

Silva Junior Cup lång 20/8
Dan Giberg H40
Ola Envall ÖM7
Patrik Adebrant ÖM8

Silva Junior Cup medel 21/8
Dan Giberg H40
Elias Adebrant Ö1

DM lång 27/8
Ebba Adebrant D10
Gunilla Häggstrand D65

DM medel 28/8
Ebba Adebrant D10
Ellinor Östervall D12

Totalt hittills under 2011 (hela 2010)

47 (54) 2:a platser

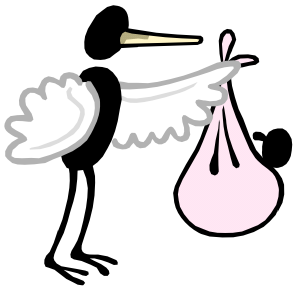
57 (48) segrar

50 (45) 3:e platser

Dan Giberg, ny i klubben, men redan på prispallen flera gånger

ANSLAGSTAVLAN

Nyfödda - grattis



Terese och Johan Eklöv
fick en son, Erik,
den 16 juli

Födelsedagar – Grattis!

80 år

Stig Larsson
20 okt

60 år

Jan Samuelsson
24 nov

70 år

Åke Samuelsson
15 okt

50 år

Jan-Olov From
15 okt

VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2011

Datum	Namn	Telefon	Städning
15/9	Johan & Terese Eklöv	530 334 53	hall + kök
22/9	Vakant	532 506 52	herrarnas omkl
29/9	Tor & Hedvig Lindström	532 532 17	damernas omkl.
6/10	Familjen Ågren	530 330 53	stora rummet
13/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95	hall + kök
20/10	Familjen Nygren & Familjen Lindsten	650 40 10 778 19 50	herrarnas omkl
27/10	Familjen Moberg	530 328 81	damernas omkl.
3/11	Matilda Lagerholm & Tomas Holmberg	530 304 73	stora rummet
10/11	Anna-Lena & Lennart Hyllengren	532 532 08	hall + kök
17/11	Jenny Warg & Mikael Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	herrarnas omkl
24/11	Familjen Giberg	53253591	damernas omkl.
1/12	Familjen Mats Käll	778 87 58	stora rummet
8/12	Mario Matanovic & Camilla Svensson	532 505 71	hall + kök

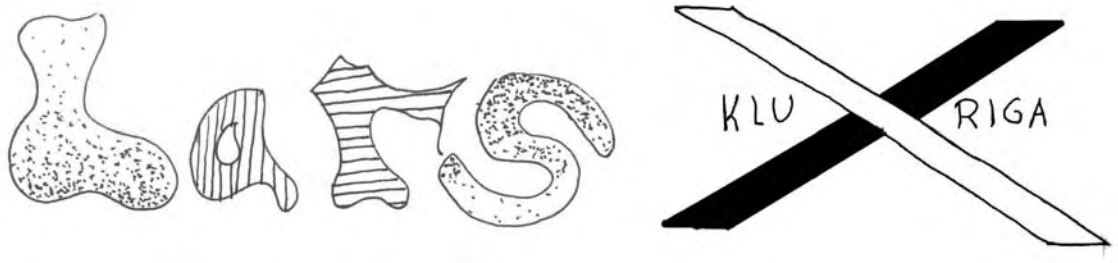
Ny städorganisation för värdparen

Vi ska nu prova en ny städorganisation för värdparen på torsdagarna i Harbro. Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:
1) Diskar och torkar disk
2) Torkar bord
3) Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
4) Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska utföras. Detta uppdrag anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, listor, dörrar osv.

Vi hoppas att detta kan fungera bra. Vi får köra ett år och sedan utvärdera.

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



Förra numrets lösenord var Brora

Ligger i staden med samma namn:

1	2	3	4

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

VM Kung		**Bäst på lången**	**Enklare**		**Upplever hockey-spelare** **Mynt i fickan**	**Klubbens VM kung** **Påkallningen**				
			2				**Junk food** **Hot Hot**			**RUM** **Avta**
Är veteran VM								**Gott att röka med**		
VM gick i Tjeckien	**1**								**Djur för barn**	
										S M I L A
Görs på vall och i skog **Är karta**					**livs-levernen**		**Gräddig rödfärg**			**3**
					Där började Lars Soldagg sin fotbollskarriär **...fotbollsklubb i Tumba**					**Ej i**
Mamaia land					**Isländskt mansnamn**					
				4				**Period**		

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 utbilding (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 triangeltajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på den här sidan.

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Telefon	Harbrostugan	530 366 70
Hemsida	http://www1.idrottonline.se/default.aspx?id=318697	
Org.nr	IFK Tumba SOK	812800-9639
Plusgironummer	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgironummer	IFK Tumba SOK	5848 – 1201
Medlemsavgifter	Enskild	300kr
	Familj, samma adress	700kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64	450kr
	65år och äldre	200kr
Adressändringar	Roland Gustavsson	530 318 42
	8666gustafsson@telia.com	

Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen		
Ordf	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 15Helen
Törnros	646 16 32	
Ungdomskommittén		
Ansvarig	Jerker Åberg	070 974 69 32
	Frida Simensen	19 71 43
	Håkan Elderstig	073 529 45 49
	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	

Drömrulltårta

Ingredienser:

Kakan:
3 ägg
1 ½ dl socker
¾ dl potatismjöl
2 msk kakao
1 tsk bakpulver

Fyllningen:
75 gram smör
1 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker
1 äggula

Vispa ägg och socker så att det blir pösigt. Sikta potatismjöl, kakao och bakpulver och blanda i. Bred ut smeten på ett bakplåtspapper i en långpanna och grädda mitt i ugnen i 250°C cirka 5 minuter.

Stjälp upp kakan på ett sockrat bakplåtspapper. Dra bort pappret som kakan gräddats på och låt sedan kakan kallna.

Rör samman smör och florsocker. Tillsätt vaniljsocker och rör ner äggulan. Bred fyllningen på kakan och rulla ihop den. Kakan bör ligga kallt ett tag innan den skärs upp.

Servera gärna som bakelse till kaffet med en klick vispgrädde och garnerad med ett bär!