

TriangelTajM

Medlemsorgan för Tumba-Mälärhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälärhöjdens IK orienteringssektion,



O-Ringen vid havet

Nr 3 - 2012



Tumba-Mälärhöjden OK



TMOK



Tumba-Mälardalen OK

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	070 461 85 98
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34

TTK (Tränings/Tävlingskommittén) - ttk@tmok.nu

	Anders Boström	070 228 2775
	Johan Eklöv	530 334 53
	Per Forsgren	99 37 15
	Matilda Lagerholm	530 304 73
	Mikael Tjernberg	070 226 28 48
	Daniel Torén	070 461 85 98
	Elsa 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
	Övriga ungdomare, 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-Mälardalen OK	1974576-9
---------------------	-----------

Kassörens adress:

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

epost: tmokkassor@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 2012:

Nr 4	10 nov
------	--------

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a fam Adebrant, Mikael Tjernberg och Jenny Warg, Elsa och Joakim Törnros, Ann-Louise Bjernevik, Lotta Östervall och Karin Skogholm. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Fjällorientering	38
MIK-sidan	4	Medel-KM	40
Tumbasidor	5	DM-tävlingar	42
Börje Karlsson	6	OL-skytte	44
TAKK	6	Skidor	46
TTK-information	7	På ungdomsfronten	49
Medlemsinfo	8	Vita gruppen	50
25manna 2012	11	StOF:s talangläger	53
Jukola	14	Melkers minne	56
Tallinn O-Week	16	Inbjudan Daladubbeln	57
Ravinen Trekvällars	19	Prispallen	58
Swiss 5-days	20	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	60
Gotland	25	Anslagstavlan	61
O-Ringen	29	X:et	62
Tour O Swiss	34	Fundrarn	64
Fin5	37		

Redaktionens spalt

Att sommaren är över har man kanske trott i flera veckor nu, men nu är den definitivt över. Den sommaren, som var lite mindre sommar än normalt.

Hur det än är, vädrets makter förmår inte stoppa alla roliga orienteringstävlingar. Flera av dem kan ni läsa om i detta nummer. Det är glädjande att vi har en så aktiv skara reportrar i klubben!

Ångrar mig, jag tar lite grann tillbaka det där med dåligt väder. I alla fall när det gäller de evenemang jag själv var med på – Gotlandspaketet och O-ringen. Under dom veckorna var det minsann strålande varmt och med avsaknad av regn.

Som Helena så klart beskriver i detta nummer var Gotlands 2-dagars mer än vanligt lite av bingo-karaktär. Här mötte man vilsna orienterare lite här och var i skogen. Gotländsk terräng kan som alla vet vara lite marig, speciellt för fastlänningar, men den här terrängen var över-marig. Kanske skulle kartan må bra av att anlita en proffsig kartritare med uppdrag att göra om det hela lite från början, dvs inte utgå från gammal karta.

Apropå marigt, O-ringen bjöd i år på en verklig godbit man sent glömmer. Den är i stort sett utav samma upplevelsekaraktär som skidbackeorienteringen i Sälen för några år sedan. Här hade man hittat lite sanddynor kombinerat med vresig tallskog som växte lika mycket i sidled som uppåt. Under en riktigt fin

och solig sommardag fick vi möjligheten att brottas med den naturen. Här i strandskogen kunde man snabbt glömma det där med att försöka ta sig fram med hjälp av en kompassriktning. Allt var i vägen.

Väl ute på sanddynerna, då man efter ett antal kilometer började bli lite trött, ja då blev det två steg fram och ett steg bak i den friktionsfria sanden.



Sanddyner i Simlångsdalen

Det som dominerar aktivitetsmässigt i klubben just nu är förstås arrangementet av 25manna lördagen den 6 oktober. Många jobbar intensivt med detta och är värda all uppskattning. Bara tänk er om ett företag kunde drivas av ett dylikt engagemang!

Bosse



MIK-sidan



Med klar luft och härliga färger ser vi fram mot fina höstdagar och sköna upplevelser i naturen. Att klubben är ekonomiskt välmående men alltför liten kan skönjas i notiserna nedan.

Daladubbeln

Daladubbeln är ju en mycket populär tvådagarsstävling för ungdomar och juniorer. TMOK:s ungdomar gjorde en fin insats förra året och är redo för att åter resa till Falun och Dalarna 12-14 oktober. MIK kommer liksom förra året att stå för kostnaden av buss för alla ungdomar i TMOK. Det är MIK:s supporterklubb som åter svarar för stödet till våra ungdomar. Alla som är intresserade ombeds att kontakta Jerker Åberg för mer information.

Vi är för få

Medlemsantalet inom MIK är tyvärr inte så pass att klubben mäktar med

att som enskild klubb vara med som arrangör på 25manna med allt vad detta innebär. Vi är helt enkelt inte tillräckligt många som kan ställa upp längre. Förra året och nu i år har vi fått lösa personalfrågan på 25manna genom att hyra in personal från annat håll. T ex genom att utöka med personal från annan klubb eller genom kontakter med scoutvärlden.

Styrelsen har därför beslutat att MIK skall lämna 25mannaföreningen. Däremot ställer sig styrelsen positiv till medverkan framöver i samarrangemang.

Trevlig höst önskar MIKs styrelse genom **Bosse Skoog**

MIK:s Sommarserie 26 juni

Traditionsenligt ordnade MIK sommarserien en tisdagseftermiddag under sommaren. I år var det tisdagen direkt efter midsommar som gällde och vi valde att förlägga tävlingen till Sättrastrandsbadet.



Bosse med kaffetermos

Vi börjar bli ganska luttrade när det gäller väder, är det inte störtregn så är det storm. I år började det inte så bra. Precis när vi skulle bära ut allt

material så kom det en rejäl regn-skur. Sedan slutade det regna när vi fått allting på plats. Som tur var sken det upp och blev sedan en riktigt fin kväll utan mer regn.

Bengt Branzén börjar få rutin som banläggare i området och hade lagt sex olika banor. Kontrollutsättare var Joakim och Elsa Törnros samt Karin Skogholm.

Staffan och jag skötte sekretariatet tillsammans med Bosse Skoog och Jocke Jörgensen. Jocke hjälpte också Daniel Torén och Jerker Åberg med kontrollintagningen efter tävlingen.

Som vanligt var det många, främst pensionärer som hängde på låset och de första var redan där när vi kom kl tre. Kvart i fyra öppnade vi anmälningarna och strax efter fyra hade vi

betat av hela kön. Sedan flöt det på fram till kl 19 och totalt hade vi hela 225 startande, en bra siffra.

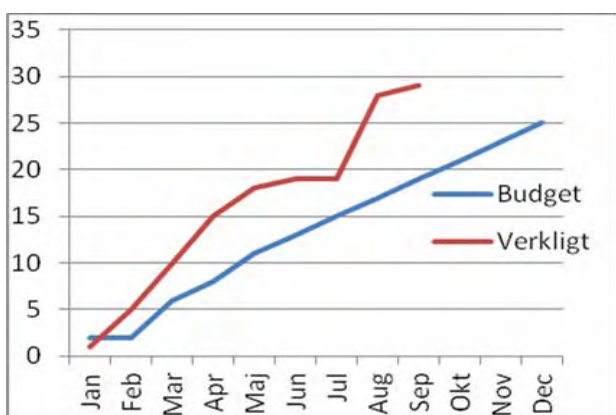
Helen

Tumbasidan



Rekrytering, vår viktigaste uppgift!

Våra rekryteringsförsök fortsätter. Tyvärr ställdes IFK Tumba Alliansstyrelsens "Prova-på-aktivitet" i augusti in pga för få deltagare. Ev. görs ett nytt försök under höstlovet, vecka 44. Bättre gick det på MOL-kvällen med bra deltagarantal och tre nya medlemmar. Vi kan också räkna in kanske sex nya medlemmar från vårens nybörjarkurs. Det betyder att vi redan slagit årets mål på 25 nya medlemmar.



Antal nya medlemmar 2012

Just idag har den alltid lika häftiga Harbrofajten ägt rum. Som vanligt nära 500 deltagande 5:e klassare. Någoting har hänt med OL-kvaliteten på ungdomarna. Aldrig har genomsnittspoängen på klasserna varit så höga! Söderby Friskola vann på över 34 poäng! Vi ska försöka göra en speciell stöt på den klassen.

25 september gör vi ett försök med hjälp av Botkyrka kommun och

Naturpasset att intressera några pensionärer för orienteringens sköna konst.

Apropå Naturpasset, så funderar Olle Laurell på att bjuda in alla personer som lämnat in stämpelkortet efter säsongens slut till en final med fika och dragning av årets vinster. Det borde kunna resultera i en och annan ny medlem!

Annars handlar mycket om 25manna i dessa dagar. Det är alltid lika mäktigt att uppleva alla positiva medlemmar som med stor entusiasm ger sig i kast med alla utmanande uppgifter. Jag tror att vi kommer att få uppleva ett mycket fint 25manna!

I vinter väntar vi på skidverksamhetens stora lyft! Mycket snö, nybörjarkurs, Barnens Vasalopp och Stockholm Ski Maraton ska bidra till att klubbens skidåkare blir fler och bättre. Vi återkommer med fler detaljer i nästa nummer av Triangel-Tajm.

Tumbas hemsida har fört en tynande tillvaro. Lotta och Roland jobbar hårt för att ändra på detta! Du kan följa med den spännande utvecklingen genom att gå in på hemsidan åtminstone en gång i veckan.

*Trevlig höst
Lasse Stigberg*

Börje Karlsson 1950-2012



Börje Karlsson avled i skogen den femte juli under en jaktutflykt. Jakt var ett av Börjes stora intressen. Han kanske inte var så känd bland dagens orienterare, men som Anders Karlssons pappa var det flera som kände honom.

Börjes storhetstid som orienterare inföll under 60-talet. Som 17-åring sprang han 3:e sträckan på 10 mila och bidrog till Tumbas förmodligen bästa placering efter fem sträckor. Det måste ha varit en skön känsla för Börje och resten av gänget att efter halva kavlen komma in som 2:a! Tyvärr föll man ned successivt och slutade som 81:a.

Som funktionär var Börje alltid hjälpsam och ställde upp där det behövdes. Hans jägarkompetens

var värdefull i viltfunktionen vid flera tävlingar då han också ökade trivseln med ett antal jakthistorier.

Vid mitt senaste 5-dagars, i Hälsingland 2006, hade jag nöjet att bo i en husvagn nära familjen Karlsson. Vid många sköna fikastunder på eftermiddagar och kvällar hade jag nöjet att lära känna Börje lite närmare. Hans värme, hjälpsamhet och sköna berättarkonst, med många historier inte minst från 60-talets Tumba Orientering, gjorde det 5-dagarsåret till ett litet speciellt minne.

Våra tankar går till Brith, Anders och den övriga familjen!

Lasse Stigberg

TAKK – Lite information

25manna

Tar just nu väldigt mycket tid för många i våra klubbar. Lite mer info finns på annan plats i tidningen. Med ett leende från alla funktionärer tror jag att vi kommer att bjuda på vårt bästa 25manna hittills!

Stockholm Ski Maraton

Söndagen den 27 januari är det dags för vårt första större skidarrangemang i modern tid! Start och mål är vid Lida och banan på 46 km (tre varv) kan bli en tuff utmaning för såväl elit som motionärer. Omedelbart efter start bär det upp för slalombacken liksom vid två varvningar. Spurten blir, ja just det, upp för slalombacken!

Johan Myhr från "Träna för Vasan", Helena Adebrant och Leif Wallin från Lida sitter i tävlingsledningen. Lotta Östervall ingår i "projektet" och har lagt ned mycket krut att komma in i rutinerna för ett skidarrangemang. Marknadsföringen är i full gång och några åkare har redan anmält sig. Alewalds sportaffär är en viktig samarbetspartner. Mer info följer i nästa nummer av TT.

Vinterserien

Faktiskt samma dag som Stockholm Ski Maraton så vi ska förstås byta bort den. Tävlingsledare och banläggare efterlyses. Ingen plats är bestämd, men det lutar åt Lida eftersom vi var i Broängsskolan i vintras.

Stafett-DM

I början på september 2013 arrangerar Tumba Stafett-DM (MIK har Natt-DM på fredagen innan). Vi hoppas kunna komma tillbaka till Åvinge, där vi hade Lång-DM 2010. Även här behöver vi tävlingsledare,

banläggare och många andra funktionärer.

Men nu återgår vi till 25manna med full kraft!

Lasse Stigberg
TAKK-ansvarig

Information från TTK

Träning

Nu har höstsäsongen kommit igång och det finns både träningar och tävlingar att se fram emot. Vi fortsätter med teknikträningar på tisdagar fram till 18 september. Efter det blir det några hemma-hos träningar med fokus på distans.

Torsdagarna fortsätter att vara intervallbetonade fram till mitten av oktober då vi går över till natt-OL, reflexslingan mm. Då kommer vi också att byta tisdagar mot måndagar (som förra året) och köra intervallträning från Puckgränd tillsammans med ungdomarna. Håll utkik i kalendern för uppdaterad information.

Träning

Det blir inte så många stora stafetter

i höst då vi som alla vet arrangerar 25-manna. DM-stafetten är redan avgjord när ni läser detta och Natt-natti 26/9 återstår troligen. Var med du också, det är en himla skoj stafett och förra året vann vi dessutom! Vi funderar på att åka till Halikko 20-21 oktober om intresse finns. Anmäl dig i så fall på eventor/klubben/klubbaktiviteter.

Klubbtävlingar

Medel-KM är just avklarat, ett lyckat arrangemang hemma hos Conny i Skäcklinge.

Ultralång-KM, kommer troligen bli någon lördag eller söndag under november. Preliminärt datum 10 november, men mer info kommer på hemsidan.

TTK genom Karin

Digitalt kartarkiv för Johan Ekölv | Logga in

Alla användare | DOMA 2.1.3

Natt DM (2012-09-07)

Kategori: Tävlning Karta/område: Ångsjö

Föregående: LÅÅÅÅÅÅ pass (2012-03-06) +

Nästa: Stafett DM (2012-09-09) -

<< Tillbaka

Det här var ju tydligen inte så lätt....

Bommade 1an med ca 2minuter, sen flöt det på bra till 5an trots ganska bra ingång så var den svår att hitta. Totalt ca 8 minuter bom på den. Stenen var ca 0,7 m och gräset runt omkring var till armhålorna

På väg till 14 så såg jag aldrig dubbelstenarna vid väggkanten och upptäckte väl sent att jag sprungit för långt.

Kort sagt ett bedrövligt lopp

träd o buskar
Tät skog
Risgr
Höjd/Kulle
Punkthöjd
Brant, Sikrent
Hällmark
Stenig mark
Avståndet
mellan höjd-
kurvorna är
4 meter

Speciella tecken på denna karta:
Busshållplats
Jaktpass

Lund

5

7

SVARTIPP

Du har väl sett att flera medlemmar lägger in sina kartor i klubbens kartarkiv. Lägg in dina egna du också, eller titta på andras vägval. Längst ner på hemsidan.

Medlemsinfo

Det händer lite i klubben på medlemssidan. Vi har fått några familjer i klubben som kommer från andra klubbar, se intervjuer nedan.

Vi har också fått en välbehörlig utökning i seniorstallet i form av Marcus Brandt (f d Svensson). Marcus är en skåning som flyttat till Åland och en del minns honom säkert från träningslägret han ordnade åt oss för ett par år sedan. Förhoppningsvis kommer det en intervju med honom i nästa TT.



Tyvärr finns det också några som lämnar oss. Familjen Berglund flyttade för något år sedan till Uppsala och har nu valt att byta klubb. De skickar en liten hälsning:

"Berglunds go north"

Nu har vi bott i Uppsala i ganska precis ett år. Vår nya klubb heter IF Thor.

Tack för alla roliga år i Tumba orientering och TMOK!

Bästa hälsningar

Ammie Berglund med familj

Familjen Hedberg



Namn och ålder på alla i familjen som nu är medlemmar i TMOK:

David Hedberg 39

Katja Hedberg 38

Teodor Hedberg 9

Matilda Hedberg 5

Amanda Hedberg 1

Varför orienterar du/ni?

Det är härligt att komma ut i naturen och det är en bra kombination mellan kropp och knopp.

Vad är det bästa med orientering?

Se ovan

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

Medel, det brukar vara mycket finorientering

Favoritterräng för orientering?

Öppen skärgårdsterräng

Vilka orienteringstävlingar har du/ni varit på i sommar?

O-Ringen

Vilka andra idrotter har du/ni hållit på med?

Teodor – fotboll

David – längdskidor, löpning

Katja – balett

Vilket är det bästa pris du/ni fått i en idrottstävling?

David – en porslinsfågel

Teodor – en pokal

Vilken/vilka andra klubbar har du/ni varit med i?

Bromma-Vällingby SOK och Järfälla OK

Varför har du/ni bytt klubb till Tumba-Mälarhöjden OK?

Ligger närmast och vi känner flera sedan tidigare.

Valfrågor – välj ett alternativ

Teodor svarar

Frukt/**godis**?

Hamburgare/varmkorv/?

Hav/insjö?

Kött/grönsaker?

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester?

Sommar/vinter?

Tights/**nylon**?

Tumkompass/traditionell kompass?

TV/**bio**?

Familjen Kolmodin/Boman

Namn och ålder på alla i familjen som nu är medlemmar i TMOK:

Karin Kolmodin, 41

Mattias Boman, 41

Ebba Kolmodin, snart 8

Sara Kolmodin, 6

(Mattias) För att jag tycker om att ta ut mig, lösa problem och vara i skogen.

Vad är det bästa med orientering?

(K) Att springa i skogen + den extra utmaningen att hitta rätt.

(M) Det är mycket som är bra men bäst är nog ändå att hitta sin kontroll när man är lite osäker och rädd för att bomma.

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

(K) Det är min första säsong, så jag har bara provat lång och medel hittills.

(M) Har alltid haft en svaghet för natorientering. Det var dock länge sedan jag var ute och orienterade i mörker.



Varför orienterar du/ni?

(Karin) Jag gillar att springa i skogen.

Favoritterräng för orientering?

(K) Vet inte. Skog?

(M) Svår lättlöpt terräng tycker jag är roligt. Som tex Lunsen utanför

Uppsala där jag alltid tappar bort mig.

Vilka orienteringstävlingar har du/ni varit på i sommar?

Hälsinglands 3-dagars och O-Ringen i Halland.

Vilka andra idrotter har du/ni hållit på med?

(K) Räknas fallskärmshoppning? Motionslöpning.

(M) Springer någon löptävling då och då för att ha något att träna för.

Vilket är det bästa pris du/ni fått i en idrottstävling?

(K) En T-shirt med Nordea-reklam. Den fick jag när jag kom i mål som första dam på Hälsingetrailens korta bana 2012 (6.6 km terränglöpning).

(M) Jag fick en kassetbandspelare (Sony Walkman) någon gång i början av 80-talet. Det tyckte jag var fantastiskt.

Vilken/vilka andra klubbar har du/ni varit med i?

(K) Ingen orienteringsklubb, men varit medlem i AstraZeneca IF.

(M) Söderhamns OK och IF Thor

Varför har du/ni bytt klubb till Tumba-Mälarhöjden OK?

Har ganska nyligen flyttat till Mälarhöjden och vi kände att vi ville vara

med i en "hemma-klubb". Barnen spelar fotboll och friidrott i MIK.

Valfrågor – välj ett alternativ

Karin

Frukt/godis?

Hamburgare/varmkorv/?

HAV/insjö? - (Kommer från Göteborg)

Kött/grönsaker? - gärna i kombination med grönsaker

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester All typ av semester

Sommar/vinter?

Tights/nylon? - men har just skaffat ett par nylonbrallor.

Tumkompass/**traditionell**

kompass?

TV/bio? Varken eller. Gillar inte att sitta still.

Mattias

Frukt/**godis?**

Hamburgare/varmkorv/?

Hav/insjö?

Kött/grönsaker?

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester?

Sommar/vinter?

Tights/**nylon?**

Tumkompass/**traditionell**

kompass? V

TV/bio? TV



25manna



Ett topparrangemang

Vår ambition är att bjuda alla berörda intressenter på en tävling av högsta kvalitet! Det finns många som är berörda. Alla uppåt 10 000 löpare är givetvis en viktig grupp. Men det finns många andra som ledare, grannar, Botkyrka kommun och övriga sponsorer, markägare, jägare, 25mannaföreningen samt Stockholms och Svenska orienteringsförbunden. Alla har olika intressen men påverkas av ett antal detaljer.



Som vanligt är det så att den svagaste länken sätter betyget på tävlingen. Är det för kallt vatten i duschen eller jättekö i serveringen är det dessa problem man snackar om, inte de perfekta banorna! Här kommer några punkter som vi tror kommer att påverka betyget.

Första Damernas

Nu är det snart klart för start! Över 360 damer (?) ska rusa fram på södra delen av arenan mot startpunkten. När vi för nästan ett år sedan presenterade idén med "Första Damernas" orsakade det en viss uppståndelse i orienterarleden!

Det fanns två farhågor! Den första var att antalet lag skulle minska för att många klubbar saknade tillräckligt starka damer för att även klara en startsträcka. Det kan vi glömma.

Med tre veckor kvar till sista efteranmälningdatum har 357 lag anmält sig. Det andra problemet man framhöll, var att tävlingen kommer att bli mer utsträckt i tid, vilket leder till fler omstartande lag. Det kan tyvärr vara rätt, men det återstår att se med hur många!

Terräng och Banor

Två av de viktigaste framgångsfaktorerna är förstås en tilltalande terräng och utmanande banor med rätt svårighetsgrad.

Bra banläggning påverkar ju också antalet diskade lag och antalet omstartande lag. I båda fallen är målen att inte överstiga 20 %, en nivå som tyvärr ofta överskrids på 25manna. Per Forsgren gör sitt tredje 25manna så han känner väl de lite speciella kraven. Danne Lind är debutant på 25manna men har sprungit rätt många och förstår de fällor som kan finnas. Jag är säker på att löparna kommer att vara mycket nöjda!

Resultat

En annan viktig framgångsfaktor är att snabba (var 5:e minut) och korrekta resultat hamnar på resultatplanket. Vi har erfarna och kompetenta funktionärer i det tävlingsadministrativa blocket så det brukar inte vara något problem. Vi har också ett förbättrat informationssystem, OLA. Det är samtidigt där den lilla osäkerheten finns. Noggranna tester har gjorts och utfallit till belåtenhet. OM något skulle hända är vi också väl rustade med personal, som kan åtgärda ev. problem.



Test av OLA-programmet i Harbrostugan

Arenan

Vi bjuder på en kompakt arena där vindskydden inramar upplopp och växlingsområdet. Det innebär bra överblick för publiken. Det är också lätt för väntande löpare att upptäcka inkommande lagkompisar och ha koll på vilken placering man har. Tävlingsadministrationen och alla serviceenheter finns inom bekvämt avstånd. Årets nyhet är ett utställningstält där ett antal sponsorer visar upp sig.

Att bygga upp arenan är jobbigare än normalt p.g.a. det djupa och breda krondike som delar området i två delar. En svårighet är att bedöma behovet av antalet broar för att serva över 10 000 personer som ska gå mellan vindskydd och publikplats och till servering och dusch (20 nya duschar). Anders och Ove Käll håller på med detaljplaneringen så vi kan vara lugna.

Servering och Sportförsäljning

Snättringe/Södertörn ansvarar som vanligt för Serveringen när vi arrangerar 25manna. Bra utbud och snabb service är förstås viktiga ingredienser när hungriga löpare kommer

stormande. Köerna är nog oundvikliga, men Claes och Vivi Andersson gör allt för att hålla köerna så korta som möjligt. Både Serveringen och Sportförsäljningen ger ju viktiga bidrag till tävlingens ekonomiska resultat!

Miljöprofil

Vi har fokuserat på flera punkter för att kunna uppnå en hög miljöprofil.

1. Vi propagerar för att besökarna ska åka kommunalt med pendeltåg och anslutningsbuss med avstigning 1500 meter från arenan. Skulle det bli så populärt att bussen blir full så står bussbolaget Keolis beredda med extrabussar. I början av september skickade Kalle Ryman ut en skrivelse till alla stockholmsklubbar med en uppmaning att åka kommunalt. Det medförde att vi omedelbart tilldelades Kontrakurs Miljöpris se:

<http://www.kontrakurs.se/2012/09/06/kontrakurs-klimatpris-gar-till/>

2. För att värma duschvatten till närmare 10 000 löpare kräver traditionellt luftförorenande dieselaggregat. Södertörns Fjärrvärme AB (SFAB) sponsrar oss med uppvärmt

duškvatten från Storvreten. Givetvis har vi miljövänligt schampo.



SÖDERTÖRNS FJÄRRVÄRME

3. 12 000 besöker skapar en hel del sopor under två dagars tävlande. SRV ställer upp med flera personer för att uppnå källsortering vid våra sopstationer. Sedan tar man hand om allt efter tävlingen.



4. Vi springer i ett Naturreservat med mängder av känslig växtlighet. Anders Winell, banläggarna och kommunbiologerna har lagt ned mängder av timmar på att införa förbjudna områden. Det har också inneburit att banstråken i rätt hög grad påverkats.

Krisplan

Om olyckan är framme är vi väl förberedda. På arenan i sjukvårdstältet har vi ett mycket välutrustat och

kompetent team med flera läkare och sköterskor från Huddinge sjukhus.

För transporter ut i skogen och tillbaka har vi ett gäng 4-hjulingar med erfaren besättning (Lefte Wallin från Lida och ATV-förare).



Ute i skogen har vi ett 15-tal kontrollbevakare utrustade med komradio och förstaförband. Hela tävlingsområdet är indelat i ett koordinatsystem för att man lätt ska kunna hitta den skadade. Ett trettio-tal av vår och ATV´s personal har fått utbildning i HLR (Hjärt-Lung-Räddning). Ett antal personer ingår i Krisgruppen med väldokumenterade instruktioner signerade Anders Winell.

Till sist

finns det förstås mycket mer att beskriva. Enda sättet att få reda på mer är att komma ut till Himmelsboda och uppleva orientering när den är som allra bäst! Och du som är funktionär, kom ihåg "Med ett leende"!

***Tävlingsledningen
Anders – Kalle - Lasse***

Jukola 2012

Jukolabudkavlen detta år var en härlig upplevelse, och eftersom det här var vår första Jukolaresa så kan vi börja med att vi var mer än nöjda med vår debut på alla sätt!



Överresan till Finland var en lugn och mysig färd med fotbolls-EM i full gång. Det var under bussresan till tävlingsplatsen som nervositeten inför stafetten kom krypande fram, Emma skulle springa andrasträckan i klubbens enda damlag och Lovisa fick tredje sträckan i Centrums andra lag.

Det var en enormt varm och solig dag och Elsa och Emma sprang i, på gränsen till, plågsam värme medan Lovisa, Jenny och Karin fick det något svalare. Tävlingen var väldigt välorganiserad och banorna roliga men väldigt tuffa. Det var enormt kuperat på vissa ställen och framförallt till startpunkten. Världens längsta backe tillsammans med 30 graders värme var ingen hit direkt!



Emma mot växling

Något som är ganska unikt för Jukola är att man aldrig är ensam i skogen. Hur fel man än springer har man alltid någon med sig. Det kan både vara jobbigt med så många förvirrade människor och skönt med sällskap. För mig (Lovisa) blev det

en närkamp med en grupp tjejer om vem som hittade det bästa vägvalet och kom först till kontrollerna. Det var riktigt roligt och gjorde mig supertaggad!

Den norska klubben Halden tog hem vinsten i Jukolas damstafett, men TMOK:s damlag gjorde också mycket bra ifrån sig och placerade sig på plats 115 på resultatlistan.

Väntan på att herrstafetten skulle starta spenderades med en dusch i den mycket välorganiserade duschen, god mat i markan och någon timme i sporttältet.

Sedan var tiden för herrstarten inne och precis som 10Mila, är starten med tusentals lampor en riktig upplevelse! Efter att ha sett den första sträckan komma in på upploppet och hejat på vänner och klubbkamrater, så var det dags att krypa ner i sov-säcken och somna till ljudet av speakern.

Det finska laget Kalevan Rasti vann stafetten med 8 minuter! Även TMOK:s herrlag kämpade sig genom natten och hamnade på en bra placering 214!

Det ösregnade tyvärr hela söndagen, så timmarna innan vi tog bussen till båten spenderades i militärtältet.

Jukola-festerna har man hört talas om och när vi kom till bätterminalen förstod vi vad alla har pratat om. Festen var i full gång redan på

terminalen, blöta, smutsiga och med en öl i handen började förfesten. Kvällen och natten på båten var riktigt rolig som förväntat med dans långt in på småtimmarna.

Jukola var en otroligt rolig tävling från start till mål, och vi ser verkligen fram emot att göra om det nästa år!

Emma och Lovisa Käll



Starten har gått i Venlabudkavlen

Resultat

Venla

Str	Namn	Plac	Ändr	Totaltid	efter	Strplac	Sträcktid
1	Elsa Törnros	71		41:06	+4:01	71/1235	41:06
2	Emma Käll	167	+96	1:36:46	+20:22	330/1224	55:40
3	Jenny Warg	140	-27	2:36:27	+33:34	132/1206	59:41
4	Karin Skogholm	115	-25	3:46:28	+48:59	106/1145	1:10:01

Jukola

Str	Namn	Plac	Ändr	Totaltid	efter	Strplac	Sträcktid
1	Joakim Törnros	208		1:30:06	+13:58	208/1650	1:30:06
2	Dan Giberg	191	-17	3:07:11	+34:27	206/1606	1:37:04
3	Micke Tjernberg	209	+18	5:03:14	+1:08:14	374/1578	1:56:03
4	Micke Mellberg	234	+25	6:16:57	+1:34:56	482/1543	1:13:43
5	Thomas Eriksson	302	+68	7:45:24	+2:15:40	755/1513	1:28:26
6	Per Forsgren	256	-46	9:02:33	+2:33:21	137/1471	1:17:09
7	Anders Boström	214	-42	10:57:57	+3:01:55	148/1391	1:55:24



Starten har gått i Jukolabudkavlen

Tallinn O-Week

Efter en regnig Jukolamorgon, ett Helsingfors sett genom fönstren på stora varuhuset (fortfarande regnigt) och en tur till fel terminal så anlände vi så småningom på söndagskvällen med färja till Tallinn, för en knapp veckas OL-semester i sällskap med Fredde och familjen Soldagg.

Fyra dagars kvällstävlingar och en del turistande på dagarna stod på schemat.

Planen var att tälta vid en lägergård, nära havet, väster om Tallinn. Då regnet fortsatte strila och alla grejer var blöta sedan Jukola var vi dock glada att istället kunna hyra billiga rum på samma kursgård.

Det var inte helt enkelt att hitta dit (vi var inte helt med på hur vi skulle tolka vägs skyltarna) och stället kändes rätt så öde, mitt ute i skogen. Vi behövde dock inte känna oss ensamma, då ett par familjer från Hakarpspojarna ställt upp sina husvagnar på gräsplanen.

Första tävlingen var egentligen planerad till måndag kväll, men redan på måndag förmiddag fick vi chans att testa på den estniska terrängen. De äldsta Hakarpsbarnen hade då ordnat en sprintorientering i gläntan bakom kursgården, där vi blev inbjudna att delta mot en ringa startavgift. Känslan var lite som dinosaurie-ol, fast med lite friare tolkad karta och vi hade alla våra svårigheter. Utom Joakim som tydligen var helt överens med kartritaren och med en skrällseger lade beslag på förstapriset, en stor flaska Bock.

Kvällens sprint bjöd på klassisk parkterräng i botaniska trädgården, med inslag av en utdikad torvmosse (våldigt kantig kurvbild med grunda gropar som jag tyckte var lite lurig). Strax innan tävlingen fick jag känna

på veckans första kulturchock då croissanten som jag köpte på caféet i parken oväntat visade sig innehålla en korv.



Utdikad torvmosse gav kantig kurvbild

Som nästa överraskning måste jag nog räkna vägen ner till havet. Min bild av Estland var, innan besöket, långa sandstränder med kurhotell och charmiga trähus. Då vår kursgård låg 600 m från havet hade jag föreställt mig att det skulle vara fullt av turister. I själva verket var det mycket svårt att gissa att det fanns något hav i närheten. Vi fick en skissartad karta av våra värdar, och följde den lilla stigen som skulle leda ner till havet. De hade varnat för att det var ganska blött och inte så barnvagnsvänligt, men vi blev ändå något förvånade då vi fick balansera på stockar över någon form av göl.

Väl framme väntade dock fantastiska sanddyner, omgärdade av rosenbuskar, som vi fick ha helt för oss själva (vilket kanske inte bara berodde på den krångliga vägen utan också på att vädret denna dag var mer "galonställ" än "bikini").



Stigen från kursgården till havet

Veckans andra tävling var en klassisk distans ganska nära där vi bodde. Det kunde nog varit ganska roligt egentligen, om de inte lagt de tre första kontrollerna genom riktigt elaka grönområden så man var på dåligt humör redan innan man kom till den fina strandskogen. Jag betedde mig som en riktig turistorienterare och kunde inte låta bli att ta ett uppenbart dåligt vägval bara

för att få springa längs med stranden en sträcka.

Samuel gjorde miniknatspremiär, med betoning på mini: ca 150 m hel- dragen snitsel på en klippt gång i det annars höga gräset runt TC =).

Tredje dagen var det sprint i Tallinns gamla stadskärna som gällde. Vägvalen gick på temat "hitta en öppning i ringmuren". Lurigast var annars att hitta in i de små innergårdarna inne i stadskvarteren. På en av dessa passerade man en bar som verkade mycket hipp och lite hemlig, men klientelet verkade inte ta illa upp av kvällens inslag av sveltiga orienterare.



Joakim vid sprinten i Tallinn

Från början hade vi planerat att stanna på vår kursgård hela veckan, men då avstånden var större än vi trott så letade vi upp ett hotell norr om Tallin för de två sista nätterna.



Fredde, Lars, Diana och Samuel på stranden

Hotellet visade sig vara en stor betongkoloss (tänk strandad finlandsfärja, komplett med lekrum, ändlösa korridorer med heltäckningsmatta och minigolf inomhus) som var en rest från Moskva-OS (seglingen avgjordes i Tallinn).

OL-resebarometern:

Terräng

skit -----x-----dröm

Arrangemang

fiasko -----x-----succé

Turistfaktor

noll -----x-----hundra

Prisnivå

tokbilligt ----x-----hutlöst

Sista tävlingen avgjordes en bit öster om Tallinn, och vi hade höga förväntningar på terrängen. Denna gång skulle de infrias helt klart, då vi bjöds på fina öppna åsar och gropterräng varvat med sankstråk. Kartan var dock inte riktigt i nivå med terrängen, jag började undra om de avsiktligt plockat bort och lagt till stigar för att kompensera för den goda sikten.

Efter en dags "vanligt" turistande tog vi sedan nattbåten hem till Stockholm och kunde summera en härlig vecka med trevligt sällskap, familjära arrangemang och nya orienteringsupplevelser. Lite grämde vi oss för att vi inte kunde vara med på de två återstående tävlingarna (vi hittade inga bra biljetter hem). Så kanske blir det till att komma tillbaka en annan gång.

Elsa Törnros



Elsa stämplar på sprinten i Tallinn

Rapport från Ravinens Trekvällars

OK Ravinens Trekvällarsorientering är ett trevligt sätt att tillbringa tre sommarkvällar på. Från TMOK var vi sisådär 15 till 20 medlemmar på plats.

Alexander och Erik var anmälda till H12, Hanna till D10 och Elsa och Kerstin till U1. Självt valde jag ÖM5 som jag hoppades skulle passa min inte allt för goda orienteringsförmåga. Eftersom Anders har ont i hälen fick han skugga Elsa och sedan passa Erik medan jag sprang.

Vi var på plats tidigt för att äta middagsmatsäcken på berget utanför Ravinenstugan. I år satsade jag på att baka minipizzor (30 st.) som vi värmdes på Anders kontor när vi hämtade upp honom inte lång väg från TC. Barnen åt rejält i god tid till den valfria starttiden.

Kön till direktanmälan var lång så jag var glad att Alexander föranmält mig. Att komma iväg med tre barn

och rätt packning är inte det enklaste och första dagen blev två väskor kvar hemma, Eriks skötväska och den jag packat Anders och mina saker i.

Alexander lånade snällt ut både kompass och skor till mig eftersom han trodde sig klara banan utan kompass och stigarna utan ol-skor. Hans förhoppning var säkert också att inte behöva vänta allt för länge på att jag skulle komma i mål. Pinne gick bra att låna på plats och jag behövde inte ens betala hyra (eller så kommer det en räkning till klubben). Dock hade Alexander behövt sin kompass och han missade därför lite och kom fyra minuter efter. Elsa tog sig runt U1-banan i bra fart med lite hjälp av Anders.



Hela familjen Käll – bilden från O-Ringen

När alla kommit i mål gick vi och badade med Erik, Hanna, Kerstin och Jerker Åberg.

Dag två gick bättre, all packning kom med och minipizzorna gjorde alla mätta och laddade. Alexander lyckades inte ta sig upp i ledning men knappade in och var efter kvällens etapp en minut efter. Elsas U1-bana var lite knepig men med lite stöd kom hon runt. Själv virrade jag bort mig redan till första kontrollen och fick en sämre tid än dag ett trots att banan var kortare. Badet efteråt var i alla fall uppfriskande.

På eftermiddagen dag tre kände sig Alexander hängig och beslutade sig för att gå runt banan vilket var klokt eftersom han senare fick feber.

På väg till start kom jag i samspråk



Swiss 5-days 2012

Eftersom vi inte skulle springa O-ringen detta år pga kolliderande semesteraktiviteter bestämde vi oss för att istället delta på den Schweiziska motsvarigheten en vecka tidigare. Tävlingarna gick samtidigt som VM så några dagar kunde vi även heja lite på de svenska VM-löparna.

Vi anlände till Lausanne lördag eftermiddag efter en förvånansvärt enkel flygresor (Klara somnade efter någon timme och sov tills vi landade) samt transfer med tåg från Genève till Lausanne. Vi hade hyrt en liten och mycket spartanskt möblerad lägenhet i centrala Lausanne.

Det första vi stiftade bekantskap med var backarna i Lausanne genom att gå och hämta våra nummerlappar vid olympiastadion som var beläget några km "uphill" från vårt boende. Efter att ha inhandlat lite förnödenheter tog vi tunnelbanan

med en kvinna som också letat efter ettan dag två. Hon visade sig vara från Jönköpings OK och ute på OL-semester. Först 3+3 i Sälen, sedan Trekvällars, vidare till Eskilstuna, Strömstad, Hallands tredagars och till sist O-Ringen. Med man och fyra barn, varav det äldsta sprang D12. Jag visste inte vad jag skulle säga.

Denna dag missade jag inte ettan utan tvåan. Sedan höll jag mig till sträcktider under tio minuter vilket jag hoppats på. Elsa sprang ifrån skuggan och klarade sig helt på egen hand. Alexander blev totalt tvåa och kom hem med två multiladdare för olika telefoner från tiden innan usb blev standard. Vattnet i Källtorpssjön kändes varmare denna sista kväll.

Emma Vivald Käll

några stationer för att komma till arenan för VM-sprinten som just höll på att avgöras. Vi såg Annika Billstam ta bronset och Simone vinna guld inför en hysterisk hemma publik. Sen begav vi oss ut bland stadskvarteren för att kolla in lite vägval när herrarnas tävling startade.

Söndag var första tävlingsdag för oss och första etappen var sprint i ett parkområde kring universitetet. Också dit kunde vi åka tunnelbana så det hela kändes väldigt smidigt.

Sprint är ju kanske inte min paradgren och jag slutade 26:a av 38 startande. Tvekade några gånger inför vägval och sekunderna sprang iväg. Bättre gick det för Jakob som i H35 kom 4:a! Det är kanske den här klassen jag ska springa reflekterade han. Efter avsköljning i Genève sjön (ingen dusch tillhandahölls under dessa tävlingar) tog vi oss närmare centrala Lausanne till ett stort utomhusbad med flera pooler samt sandstrand. Gratis inträde för alla deltagare i Swiss 5-days så vi passade på att utnyttja det. Barnpoolen var mycket uppskattad av Klara.



Klara uppskattade barnpoolen

Vi hade hoppats kunna gå ut och äta på kvällen men på söndagar var nästan allting stängt så tillslut svängde vi ihop en liten middag hemma.

Etapp 2 erbjöd lite mer utmaning än den inledande sprinten. Långdistans på en plåtå i Jurabergen, ganska tuffa stigningar och tät skog.

Transporten dit gick via tåg och tåg ca 1,5 timme total restid. Det sistnämnda proppfullt och varmt (inte kul med en trött och gnällig Klara hängandes i armarna). Väl framme var det pga höjden inte lika varmt trots att solen sken, men backarna gjorde att det tog ett tag att ta sig runt så det var på håret att vår familjelottning räckte till.

Efter lite lek i barnpassningen fick vi dock klart för oss att det även gick att lämna in barn under 1,5 år vilket stod som gräns i inbjudan. Gratis var det också, de var förvånade över att det inte är så i Sverige.

Efter en heldag var vi så tillbaka i vår lägenhet och denna kväll hittade vi en mysig rustik restaurang där vi åt oss proppmätta på en ostrik rätt som nog egentligen kunde vara varmrätt men som vi delade på till förrätt och sen varmrätt och efterrätt på det.



Terrängbild från tredje etappen

Tredje etappen var medeldistans i området Col de la Givrine också beläget i Jurabergen. För att komma dit var det också ett antal tåg och det avslutande enspåriga tåget slingrade sig uppför backarna. På hemvägen var detta tåg dock ersatt av bussar.

Terrängen var lite lurig så man kunde inte riktigt hålla samma

tempo som på en medeldistans i en terräng man är mera van vid men vi båda var relativt nöjda med våra insatser.

Finalen i VM-medeldistansen avgjordes efter vår tävling i samma område så efter att ha sprungit och sen bytt TC så kunde vi se Tove Alexandersson ta silver, Minna Kauppi guld och Simone springa till fel kontroll.



Iste (?) efter målgång

När nästan hela herrtävlingen var avgjord beslöt vi oss för att hoppa på en buss för att slippa trängas med all publik. Det visade sig vara ett smart drag. Dagen efter stod det i WOC today (den dagliga tidning som delas ut innehållandes resultat, reportage och vägvalsanalyser) att hemfärden efter VM-finalen tagit flertalet timmar. Bussarna hade inte samma kapacitet som tåget och det var mer publik än väntat.

Några eftermiddagar och kvällar när vi inte hade så mycket annat att göra gick vi ut i centrala Lausanne för att lösa en fotoorientering som de hade ordnat. Det var bilder på olika platser i staden och så skulle man med hjälp av en karta para ihop rätt bild med rätt kontroll. Det var ett mycket bra sätt att komma ut och se stan. Vi hade ju aldrig knatat runt på just dessa ställen om vi inte haft kartan med alla kontroller.

Många kvällar nattade vi Klara i vagnen eftersom hon var väldigt svår-sövd på sin lilla madrass i lägenheten. Hon fick till råga på allt sova i hallen eftersom det var det enda ställe förutom badrummet som var lite avskilt från det stora rummet.

Efter tre ändå relativt lättsprungna etapper kom så eldprovet. Fjärde etappen avgjordes i alpin terräng vid skidorten le Bretaye. Först tåg, sen buss och till sist "funicular" (berg-bana). På ditvägen gick resan ganska smärtfritt och vi anlände i god tid till Bretaye för att hinna beskåda utsikten innan det var dags för Jakob att starta.

Denna dag skulle jag springa drygt 8 km och Jakob strax där under och vi hade 90 minuter på oss för att familjelottningen skulle funka. Reservplanen var barnpassningen. När 90 min hade gått såg jag ingen Jakob i målfällan och det vara bara att ta den sovande Klara i vagnen och lämna in henne, en banan och en extra blöja till barnpassningen.

Sen sprang jag till start, nedåt, nedåt bar det. Många höjdmeter att ta igen på banan sen Jag hade också lyckats missuppfatta speakern och trodde att det knappt skulle vara några vätskekontroller på banan, helt galet tyckte jag eftersom det var varmt och tuff terräng. En energibar hade jag i alla fall inhandlat och stoppat i definitionshållaren som nödproviant.

Efter att ha hållt i mig två glas vatten vid starten upplyste mig funktionären om att det skulle finnas 5-6 vätskestationer i terrängen men han visste ju förstås inte om min bana skulle passera dessa. Jag tackade så mycket för infon för jag var ganska

säker på att min D21E-bana skulle passera flera.

Så gick starten och iväg mot första kontrollen som var en kortsträcka upp på en liten höjd översållad med hög storbladig växtlighet. Eftersom jag hade sen start var det många gånger upplöjda i vegetationen vilket jag tackade för. Värre hade det varit för Jakob fick jag höra senare.

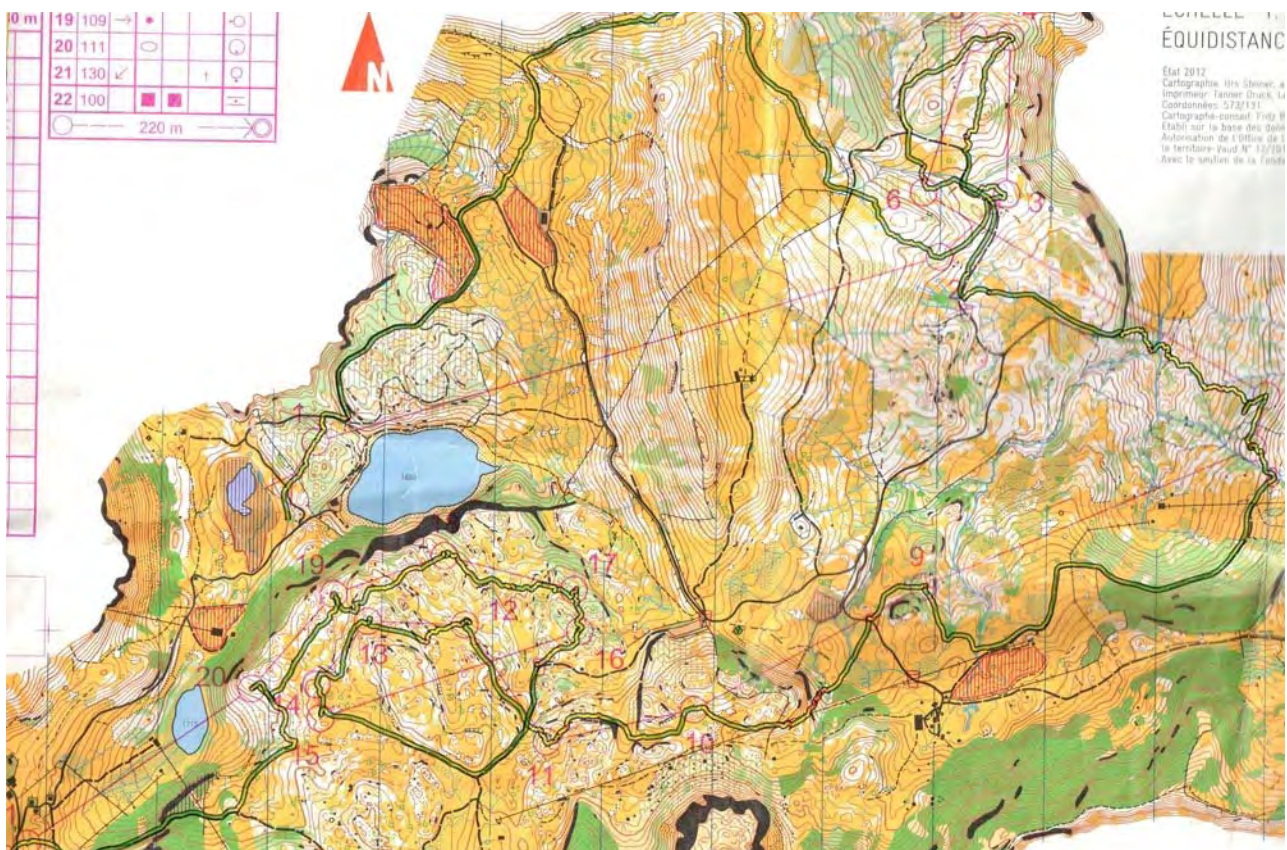
Sen var det långsträcka till 2:an; vänster eller höger runt alptoppen. Jag valde vänster men tyvärr var stigen jag skulle springa på en söndertrampad kostig så jag sprang och undrade om inte höger hade varit snabbare.

Sen följde några kortare kontroller, där det gällde att försöka undvika den storbladiga växtligheten alternativt navigera i de upptrampade gångarna, innan det var dags att springa nedför 24 höjdkurvor,

passera en bäck och sen klättra uppför 16 kurvor till en blöt och lerig sluttande sankmark där 7:e och 8:e kontrollerna skulle ligga.

Efter denna utmaning började jag känna mig ganska mör och stapplade ut till en stig för att hålla höjd runt en dalgång med liftstation på botten. Hittade 9:an och ställde mig sen vid vätskestationen på väg till 10:an och funderade över vägvalet. Vilken superbrant sluttning var bäst att ta sig uppför till nästa kontroll?

Medan jag tuggade på min nödproviant bestämde jag mig för det rakaste vägvalet och började sakta sega mig uppför höjdkurva för höjdkurva. Väl uppe vid 10:an var det en ny terräng som mötte mig, mer småkuperad och tekniskt krävande där det gällde att navigera mellan alpängar och klippblock. Det gick hur som helst överraskande bra för att vara i slutet på denna monsterbana



Karins karta och vägval fjärde etappen

och jag gjorde bara något litet misstag innan jag nådde 20:e kontrollen och kunde släpa mig upp till stigen för att hålla höjd och inte springa ner till den lilla sjön med liftstation där jag innan start sett en del andra löpare kämpa sig upp igen.

Två avslutande kontroller och sen kunde jag springa/gå/kravla uppför upploppet. Precis över 2 timmar hade det tagit men jag slutade 8:a endast 25 min efter ;)

Mat tänkte jag äta i bergbanan på väg hem men det var lättare sagt än gjort. Överfullt och hett var det. Klara var förstås inte på bästa humör.

Men det värsta återstod, på tåget till Lausanne blev Klara helt övertrött och hungrig och gallskek hysteriskt medan folk i rusningstrafik på väg hem från jobbet tittade medlidsamt på oss. Till slut somnade hon med en reklamfilm i Jakobs smartphone framför ögonen. Puh! Vi hade i alla fall överlevt dagen.

Sista kvällen till ära blev det restaurangmiddag med Klara sovandes i vagnen.

Sista etappen avgjordes i samma terräng som långdistansfinalen och stafetten i VM. Tyvärr tyckte jag det var den tråkigaste terrängen. Ganska platt (i och för sig skönt till skillnad från dagen innan) men mest

grönt och ett nät av stigar att planbilsorientera på.

Jakob hade ont i fötterna och stannade hemma med Klara så jag var själv på tävlingen. Jaktstart var det och eftersom orienteringsvärdet på denna etapp var ganska lågt så blev jag förstas omsprungen av några snabba schweiziskor och en finska. Jag slutade i alla fall 14:e av 27 fullföljande och det kände jag mig helt nöjd med.



Jakob och Klara i Alperna

På kvällen var det dags att flyga hem igen och även denna resa gick bra! VM-stafetten på lördagen följde vi sen från datorn med GPS-tracking och livespeaker.

Karin Skogholm

Gotlands 2- och 3-dagars 2012

Aprilskämtet som blev en sanning

Varje sommar brukar det vara en liten men trogen skara från TMOK som springer julitävlingarna på Gotland. I år var de trogna: Carina & Moa, Bosse & Kerstin, Gunilla Häggstrand, Mats & Lovisa Käll, Arne Karlsson, Helena, Patrik, Simon, Ebba & Elias. De trogna som skrivit om detta i Triangeltajm har lyriskt försökt övertyga resten av TMOK:arna om förträffligheten av dessa arrangemang. Med förhoppning om att vi blir fler nästa år.

För att börja med årets 2-dagars så var mycket förträffligt detta år, med ett undantag: kartan. (Tur Per F att du valde bort detta arrangemang i år, du hade fått spader och mer där-till). Tävlingen gick i Mulde i Fröjel (några mil söder om Visby) på kartan "Vallhagar-Hajdes".

När jag hade startat på min Ö8, försökt hålla kurs 300 m mot en liten grop kunde jag konstatera att de flesta andra banor också hade sin första kontroll här. Typ 100 pers klev omkring i detta område (vitt på kartan men borde varit ljusgrönt) Här fanns gropar, stenar och en liten brant som det letades efter, bland annat av D 14-tjejer.



Början av D14-banan

Moas D14-bana var långt ifrån de riktlinjer som finns, Många av hennes kontrollpunkter var så svarta som de kan bli. Det där som skulle fånga upp bakom kontrollerna lyste med sin frånvaro banan igenom. Moa gav sig inte, hittade alla kontroller. Dagens TMOK-kämpe definitivt!



Moa – kämpade sig igenom 1:a etappen

Snacket gick efter första etappen: Att det faktiskt inte stämde, många bröt, kilometertiderna var låååånga. Mats Käll berättade att kartan ritats av två olika personer, från var sitt håll. När man skulle sätta ihop dem så diffade det på 30 m, och man var tvungen att flytta några kontroller. Denna karta har fått smeknamnet "Bermuda-triangeln".

Den första TMOK:are jag möter inför första etappen är Gunilla Häggstrand. Man blir ju glad för resten av dan av att se henne. Sicken "fighting-spirit" denna kvinna utstrålar, det skulle räcka till alla i klubben, om ni hade varit med. Men vi talade inte

så länge, hon var liksom redan inne i loppet. Hon mumlade några lösryckta meningar: gå säkert, sikta in sig, tall, som förr i tiden. Sen gick hon.



Gunilla visad bara ryggen för konkurrenterna

Elias gjorde debut i H 10. Det gick galant. Första dagen kom han tvåa, var bara några sekunder efter. Andra dagen gick också fint. Elias blev totalt 5:a.

Efter ett tag blev det komiskt på min Ö8-bana. Lite med avslappnad stämning måhända på en motionsbana. Det som händer är att vi börjar småprata och hjälpas åt, för man vill inte längre vara själv in till pytte-

gropen, pyttestenen, pyttebranten mitt i det gröna. Vi börjar köra drevtaktik, snabb överenskommelse om att vi kör in med 50 m mellan oss mot det "pyttelilla". Den som fick den först, ropade på finskt manér till sig den andre. "Självvald väg" tar vi en annan gång, nån måtta får det vara på letandet.

Det är långt ifrån komiskt när arrangörerna inte håller sig till riktlinjer i banlägningsboken på ungdomsbanan. Det var många som inte skrädde orden vid målgång, så förhoppningsvis tar SOK Svaide det till sig och köper boken inför nästa år!

Nu fanns en vilodag innan 3-dagars. Carina och Moa hade planerat att åka till Stora Karlsö. Vi hakade på och det blev en kanondag! Efter båtresa och pastasallad på Stora Karlsö var det dags för en tvåtimmarsvandring runt ön med en mycket duktig guide.



Elias debuterade med den äran i H10



Sillgrisslor och tordmular på Stora Karlsö

Mest spännande var förstås klipporna där sillgrisslor och tordmular häckar. Guiden berättade om den spektakulära och läskiga "putten" när ungarna ska ur boet och ner i vattnet. Fadern ropar nerifrån och modern peppar från hyllan. Vår eminenta guide berättade att ungarna har extra fett som fungerar som stötdämpare. Så om de hamnar på en hylla nedanför eller längst ner bland stenar så klarar de sig oftast ändå! Så mycket bättre!

Så blev det 3-dagars, Gotlands Bro som arrangör på Tofta skjutfält och en annan karta. En karta som de nyligen kört natt-sm på enligt Mats Käll. Lät betryggande.

Men något var fel, var är Bosse och Kerstin? Det visade sig senare att varningslampor lyste i deras bil, så etapp 1 blev en dag i bilverkstaden



Bosse och Kerstin glada – inte tokarga

istället. Senare visade det sig att det inte var fel på bilen, bara varningslamporna. Eftersom det inte ligger för Bosse och Kerstin att bli tokarga, så blev de inte det. De tog dagen som den kom. På etapp 2 och 3 var ordningen återställd i TMOK-läget.

I resultatlistan hittar vi följande TMOK:are

D 70	Gunilla Häggstrand	1:a
H 10	Elias Adebrant	11:a
D 12	Ebba Adebran	4:a
D 14	Moa Hill	17:e
D 45	Carina Johansson	11:a
H 45	Mats Käll	24:a

Patrik och Helena sprang Ö8 och Simon miniknatet.

Helena Adebrant

Funderar du på att sälja din bostad i framtiden?

Ta vårt steget-före- paket idag.

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

Välkommen in till oss på Fastighetsbyrån.

Swedbank 

Fastighetsbyrån

Elsa springer O-ringen

Fira födelsedagen på O-ringen! Inget jag såg fram emot precis. Hade hellre velat vara i Ö-vik hos farmor och farfar som vanligt. Men att bo i husvagn en vecka kunde ju ändå vara spännande.

En blöt fotbollsplan var vad som mötte oss väl framme i Halmstad. Bra att cykla omkring på innan den blivit full av tält och husvagnar.

Jag och mamma hade samma start och fri starttid så vi hade alltid sällskap till start. Jag fick checka, ta definition, ta karta, vika, passa och starta och springa själv.

I skogen fanns det gott om folk att fråga om hjälp när jag behövde. Banorna var lätta, men ibland lite kluriga. Efter loppen mumsade jag på hamburgare eller korv från markan.

En kväll var vi inne i Halmstad och tittade på stadssprinten. Till de två sista etapperna cyklade jag, det var roligt men väldigt varmt.



Elsa firade sin åttaårsdag på O-Ringen

Godisremmarna var goda, särskilt sur regnbåge. Stränderna och vågorna var det bästa med O-ringen. Födelsedagen firade vi på restaurang.

Elsa Käll

Bäst och sämst på O-Ringen 2012

Jag har försökt rangordna några väsentliga delar av årets O-Ringen. Observera att det är personliga värderingar, som mest bygger på egna erfarenheter och banor för HD60. I stort sett tycker jag att det var ett bra O-Ringen, med några enstaka plumpar i protokollet.

1. Etapp 3

Bäst - Utmärkt. Fantastisk Arena på en golfbana vid havet. Nära till strand. Banorna var bra, terrängen

var också fin och snabbsprungen. Det jobbigaste var att försöka springa i sanden på slutet när det stod massor av publik och hejade på.

2. Vädret

Toppen. Det regnade både före och efter O-Ringen men vi fick inte en droppe regn på oss under hela veckan.

3. Bussningen

Bra. Bussarna gick ofta och det var inte så långa köer. Första dagens kaos i trafiken slapp vi undan genom att vi hade ganska tidig start.



Elsa kastar "spjut"

4. Kringaktiviteter

Bra. Inte helt fel att ha fina sandstränder i närheten när vädret är toppen. Inne i Halmstad fanns en hel del att göra, bl a fanns en fotoorientering. Dessutom många restauranger. På campingen tävlade vi i kast med Lovisa Östervalls skumgummispjut.

5. Etapp 4 och 5

Bra. Cykelavstånd från Campingen. Lite trångt för cyklar och gående sista biten till arenan. Arenan var på öppna fält. Banorna gick mer nedför än uppför och framförallt sista dagen var det en hel del vägvalsorientering. Positivt att man slapp långa transportsträckor.



Två glada syskon – Fredde och Lotta

6. Resultat

Några bra placeringar, men totalt sett inga prispallsplaceringar. Elsa Törnros sprang bra i 2-days Women, kom tvåa första dagen och fyra totalt. Ulrik Englund tog en femteplats i H40 tredje etappen, då Micke Tjernberg kom elva. Bäst totalresultat i huvudklasser hade Ulrik med en 19:e plats, Dan Giberg med en 21:a plats i H45 och jag själv med en 16:e plats i D60.

7. Etapp 1 och 2

Bra. Vacker Arena med utsikt över en sjö. Ganska risigt och lite lerigt i skogen, men bra banor, åtminstone för de äldre. En plump var kartorna den andra dagen. Mycket avverkning hade skett efter karttryckningen. Ca halva min bana påverkades av kartkomplettering, men värre var att det påverkade även ungdomsbanorna kraftigt. Man kan inte förvänta sig att de yngsta ska kunna memorera kartkompletteringar.

8. Klubbkänslan

Bra på campingen men annars dålig. Tyvärr var det ingen som hade tagit med någon klubbvimpel, vilket gjorde att det var svårt att hitta klubben på etapperna. Vi som bodde på campingen kom överens om en plats och försökte sprida det, men det lyckades inte alltid och vi hade inte telefonnummer till alla. Alve Wandin hade ofrivilligt råkat bli anmäld för IFK Tumba vilket gjorde att han fick en annan campingplats och kände sig ganska ensam där.



Kort långbord på campingen

9. Campingen

Sådär. Vi hade från början fått en bra campingplacering ganska nära C-ortstorget. Knappt en vecka före tävlingen fick vi besked om att vi hade flyttats till en grusplan för att

gräsytan där vi skulle campat var för vattensjuk. Positivt för att vi slapp lera. Vi hade inomhusduschar och toaletter ganska nära. Negativt att vi hamnade hela två km från C-ortstorget och det var lite ödsligt med ganska få klubbar där.

10. C-orten

Tråkig. Det fanns inte särskilt mycket att göra på C-ortstorget. Utbudet av butiker och restauranger var sämre än det brukar vara. Det fanns t ex ingen livsmedelsbutik, bara dålig bussning till in ICA Maxi-affär långt bort.

11. Biltrafik till och parkering vid etapperna.

Sämst - Uselt. Den första dagen blev det kaos. Det blev långa bilköer till parkeringen, vilket också påverkade bussningen. Många kom för sent till start och fick startstämpla. Tredje dagen var det istället kaos ut från parkeringen när alla skulle hem. Visserligen berodde det nog delvis på att många stannat kvar på stranden men utfarterna från parkeringsytorna räckte inte till och utnyttjades också av bussarna som prioriterades. Vi var glada att vi åkte buss de tre första dagarna.

Helen



Tälten på klubbens camping

O-Ringen - resultat för Tumba-Mälärhöjden OK							
Klass	PI	Namn	Totalt		Etapp 1		
			Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+
H12		Alexander Käll	Ej godk.		44	29:12	8:14
H13	38	Johan Giberg	175:12	44:34	50	33:11	9:54
H40	19	Ulrik Englund	233:28	22:30	43	62:21	8:04
H40	32	Mikael Tjernberg	245:10	34:12	49	63:00	8:43
H40	82	Mattias Boman	278:06	67:08	92	68:52	14:35
H40	95	Björn Nilsson	285:24	74:26	104	70:37	16:20
H40 Kort-2	13	David Hedberg	202:09	24:37	26	52:01	10:26
H40 Kort-2	111	Fredrik Huldt	339:58	162:26	125	80:58	39:23
H45-2	21	Dan Giberg	226:16	44:07	11	49:21	7:14
H60	61	Staffan Törnros	247:10	68:11	72	55:04	15:07
H60	151	Per Ånmark	355:12	176:13	181	83:00	43:03
H65	130	Bo Skoog	335:25	151:50	139	70:55	32:15
H65 Motion	20	Lennart Hyllengren	251:23	71:05	26	59:44	21:56
H65M		Alve Vandin	Ej start		38	73:37	35:49
H70 Motion		Karl Hillgren	Ej start			Ej godk.	
D13	149	Moa Hill	373:56	220:53	175	102:41	73:17
D13		Ellinor Östervall	Ej godk.			Ej godk.	
D21 Lång	57	Jennifer Warg	423:18	122:40	63	105:46	31:56
D35 Motion	58	Katja Hedberg	429:31	263:38	57	81:46	45:06
D40 Kort	102	Charlotta Östervall	227:55	73:32	146	50:48	18:14
D40 Motion		Karin Kolmodin	Ej godk.		91	58:40	25:16
D45 Kort	51	Carina Johansson	192:49	43:08	35	33:57	6:20
D60	16	Helen Törnros	229:42	60:38	21	53:57	14:14
D60 Kort		Kerstin Skoog	Ej godk.		47	53:58	21:57
Insk		Alice Ljungberg					
Insk		Kajsa Ljungberg					
Insk		Vilma Ågren					
U1	172	Elsa Käll	140:19	67:30	211	33:44	19:15
U1		Teodor Hedberg	Ej godk.			Ej godk.	
U2	94	Marcus Giberg	160:04	68:59	163	35:59	18:45
Open 1		Anna-Lena Hyllengren			100	43:24	25:34
Open 1		Malin Ågren					
Open 3		Malin Ågren					
Open 5	118	Emma Vivall	298:27	129:29	233	50:50	26:38
Open 7		Bengt Branzén					
Open 7		Erik Branzén					
Open 9		Joakim Törnros					
Open 9		Kjell Ågren					
Open 10		Lena Ljungberg					
Open 11		Stefan Ljungberg					
2-days Middle	30	Ronja Hill	86:18	39:27			
2-days Women	4	Elsa Törnros	75:08	6:46			
2-days Women	74	Annica Sundeby	167:10	98:48			

Ettapp 2			Ettapp 3			Ettapp 4			Ettapp 5		
PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+
	Ej godk.		43	21:42	4:55	55	19:46	4:11		Ej godk.	
58	34:59	12:40	25	31:03	5:51	86	44:45	19:14	13	31:14	3:29
21	27:51	3:47	5	31:40	3:44	27	56:43	6:42	15	54:53	4:06
24	28:04	4:00	11	33:49	5:53	78	64:39	14:38	21	55:38	4:51
69	31:40	7:36	52	37:19	9:23	124	72:10	22:09	89	68:05	17:18
76	32:21	8:17	136	43:55	15:59	111	70:19	20:18	90	68:12	17:25
21	28:45	6:37	16	31:56	6:02	17	40:55	5:37	9	48:32	3:50
108	44:17	22:09	110	50:36	24:42	129	81:47	46:29	114	82:20	37:38
17	30:08	4:54	15	31:55	3:27	32	54:34	13:33	37	60:18	14:59
81	38:36	12:04	65	38:11	9:19	52	52:01	13:51	89	63:18	21:28
168	51:22	24:50	169	57:35	28:43	176	84:58	46:48	145	78:17	36:27
133	47:54	23:19	150	63:08	34:06	155	78:22	40:13	128	75:06	34:00
26	43:50	15:18	29	42:04	9:30	25	46:37	10:48	25	59:08	20:20
38	50:34	22:02	51	72:52	40:18	50	71:45	35:56		Ej start	
	Ej start			Ej start			Ej start			Ej start	
171	80:42	54:57	121	56:07	28:05	166	76:42	44:22	148	57:44	28:09
64	38:37	12:52	71	47:14	19:12	100	51:52	19:32	139	54:55	25:20
56	50:39	14:01	79	51:27	18:02	74	94:35	31:20	60	120:51	40:49
60	96:40	68:22	58	69:26	40:35	50	65:30	32:26	60	116:09	84:54
115	42:00	14:07	80	40:11	12:01	96	45:17	15:40	116	49:39	17:33
78	47:22	18:03		Ej godk.		109	60:05	30:59	62	63:15	24:42
46	34:42	8:24	73	38:21	9:41	50	42:30	9:55	79	43:19	13:50
29	34:19	11:22	14	37:46	7:42	25	50:46	16:05	19	52:54	13:04
51	48:43	24:14	64	79:18	50:52	62	79:02	46:46		Ej godk.	
				Godkänd			Godkänd				
				Godkänd			Godkänd				
				Godkänd							
239	28:34	15:38	175	22:58	10:28	207	37:01	20:47	134	18:02	7:07
97	18:06	5:10	78	17:50	5:20	102	26:35	10:21	68	15:36	4:41
143	33:38	14:56	65	29:29	9:18	115	29:11	13:26	96	31:47	13:18
126	42:13	23:51				177	46:31	30:42	144	57:14	37:01
			97	23:05	8:34						
289	54:15	30:03									
333	85:42	58:25	329	57:43	32:38	189	50:22	21:20	173	53:50	22:40
154	52:35	31:31									
	Ej godk.										
						16	51:14	12:04	11	56:51	10:14
43	73:33	28:29	65	61:58	22:26						
			35	48:36	16:44	53	53:43	22:03			
			11	46:11	7:23	8	49:51	7:45			
						36	42:48	20:24	27	43:30	19:03
						2	36:50	2:55	8	38:18	4:28
						76	86:45	52:50	76	80:25	46:35



4. Tour O Swiss 2012

San Gottardo – The Heart of Europe

Visserligen var det bara två år sedan sist, men vi har blivit så förtjusta i Tour-O-Swiss att vi inte kunde låta bli att åka i år också.

I år var det tredje gången vi var med på Tour-O-Swiss. En orienteringsresa som ordnades för fjärde gången av ett antal schweiziska orienterare och kombinerar orientering med turis-tande runt om i Schweiz. De fixar allt från resor, hotell, orientering och sightseeing på ett otroligt välorganiserat sätt. Som vanligt var det orienterare med från många olika länder. Totalt 130 deltagare från 15 länder, där det var flest från Japan (21 st) denna gång. Många återkommer så vi återsåg många bekanta ansikten.



På väg över Rhen i båt

I år började resan i Basel, där vi började med en prolog. En sprintorientering där vi sprang genom tre länder i samma lopp, lite häftigt. Vi började med att bli åka båt över Rhen för att komma till starten som låg i Schweiz. Efter några kortsträckor gick loppet vidare in i Tyskland. När vi hade sprungit över Rhen på en bro var vi åter i Frankrike. Rhen såg inte så bred ut på kartan, men för att få plats med kartan på

en A3 hade man helt enkelt klippt bort 100 m (dvs 4 cm på kartan) av floden. Annars var det en medelmåttig sprinttävling, lite småklurigt i början, men sedan inga större vägvalsproblem, utan mest löpning.

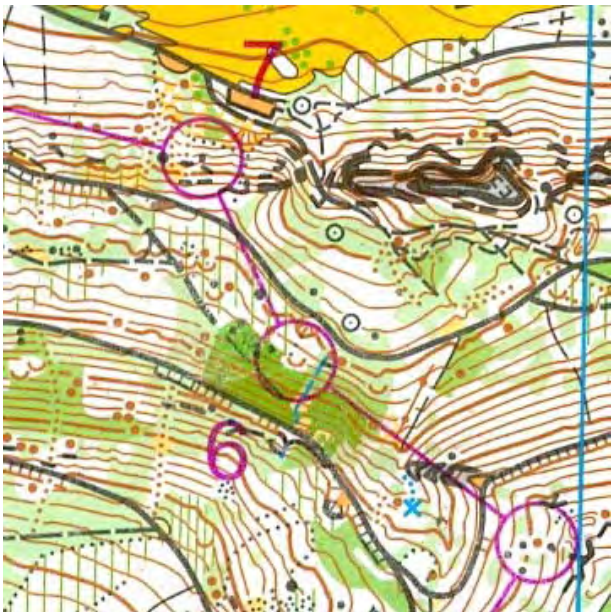
Nästa dag var det en stor nationell orientering i Jurabergen, en bit utanför Basel. Vägen till start var en upplevelse i sig. Arrangörerna rekommenderade att man skulle gå från Tävlingscentrum en timme före sin start. Totalt var det ca 3 km till start med en stigning på runt 300 m. I början gick det lite lagom uppför, men när vi passerat det utbrutna målet så kom vi in i en smal bäckravin omgiven av rejäla branter där en stig vindlade sig fram och tillbaka över bäcken. 150 m stigning på mindre än en km. Häftigt men jobbigt.



Mycket hembakt i markan

På banan gick det förstås mer nerför än uppför. Normalt brukar jag gilla det, men tyvärr hade det regnat rejält på morgonen vilket medförde att det var rejält lerigt och halt på många ställen. På ett ställe stod jag på en stig och visste att min kontroll var bara 50 m bort (och 35 m nedåt), men jag visste inte hur jag

skulle ta mig dit. Till slut fick jag sätta mig på ändan och åka rutschkana. På andra ställen fick man kryssa sig nedför de branta nedförsbackarna genom att bli en träd-kramare. Varken Staffan eller jag missade så mycket, men fick se oss slagna av flera schweizare som vet hur man ska orientera i den här terrängtypen.



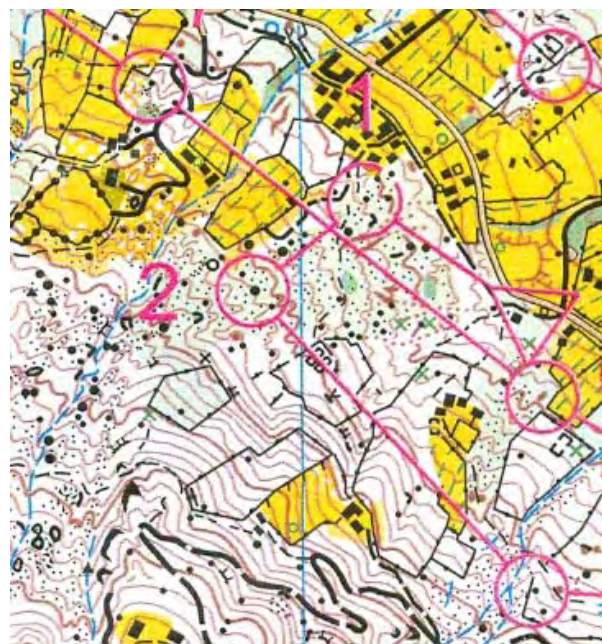
Rejåla nedförsbackar

Dagen efter reste vi från Basel till Ascona med tåg och buss. Bussen förde oss över St Gotthardspasset, där det fanns en träningsorientering mitt uppe i passet. Staffan och jag valde att gå runt en av de kortare banorna med kamera i handen. Färgerna vitt och grönt saknades helt på kartan.



Orientering med kamera i St Gotthard

Ascona ligger i södra Schweiz vid Lago Maggiore och har ett betydligt varmare klimat än Basel. Här hann vi med två orienteringar. Först var det en träningsorientering några mil norr om Ascona. Som vanligt kuperat, men det speciella med den här skogen var att den genomkorsades av ett antal stenmurar. Även alla små öppna fält och vinodlingar omgärdades av stenmurar. Problemet var att stenmurarna var markerade som passerbara, men ofta var de mycket höga och man fick leta efter raserade delar eller gå runt. Efter träningen kunde de som ville (bl a Staffan) bada i floden Maggio, en något kylig upplevelse, då vattnet kommer från glaciärerna i alperna.



Många stenmurar på träningen

Den andra orienteringen var på gångavstånd från Asconas centrum. Dvs vi gick uppför från stranden i 20-30 minuter, mestadels i trappor, för att komma till tävlingscentrum. Tävlingen var en medeldistans och skogen var ganska framkomlig även om det givetvis var kuperat. Jag missade några minuter på en slutningskontroll, men tog hem segern ändå. Den här orienteringen var inte

så stor och det var inte många schweizare med. Även Staffan tog hem segern med tre sekunder före en japan.



Staffans spurt gav vinst med 3 sekunder

Från Ascona gick resan med ett eget smalspårigt tåg genom Centovalli (de hundra dalarna). Vi bytte till bussar och åkte via Simplonpasset (inte riktigt lika högt som St Gotthard, men vackrare med en fantastisk blomsterprakt) till Saas-Fee.

Saas-Fee är en skidort i Alperna i en dal intill där Zermatt ligger. Liksom många alpskidorter satsar de mycket på sommarturism och har många liftar öppna även på sommaren.

Här hade vi den avslutande tävlingen i Tour-O-Swiss. Banorna gick på sluttningarna runt byn och det var en hel del skog eftersom det var under trädgränsen. Jag lyckades hålla i orienteringen så när som på att jag slarvade bort några minuter på en egentligen ganska lätt kontroll. Terrängen på min bana var riktigt framkomlig och jag var glad att jag



En del av Staffans bana i Saas-Fee

inte hade samma terrängområde som Staffan. Han hade större delen av sin bana i en brant sluttning där kartan var prickig av grönområden, stenar, branter och gula fläckar. Tyvärr missade han en del och blev slagen av både en schweizare och en japan.



Staffan (tvåa) mellan två japaner

Tour-O-Swiss ordnar s.k. galamid-dagar efter alla tävlingar och där har de också prisutdelningar. Trots att våra klasser HD60 var de största (knappt 10 deltagare) lyckades jag vinna allt och Staffan vann två tävlingar, kom tvåa i den sista och totalt. Det blev många besök på podiet. Några av de största sponserarna av Touren är Victorinox och Lindt, vilket medförde att vi hade med oss sju fickknivar, två korkskruvar, två paraplyer och ca 3 kg choklad i bagaget hem på flyget.

Helen Törnros



I samband med en finlandsresa med Mikael's familj passade vi på och sprang sista dagen på finska 5-dagars.

Det gick att delta i de ordinarie klasserna även om man bara var med på en etapp så Mikael, jag och Mikael's bror Daniel bestämde oss för att tävla i samma klass, H21. Det visade sig dock att det inte var så lätt att sköta anmälan – man fick registrera sig på finska Eventor och för att kunna anmäla mig i H21 fick jag "byta kön" i anmälingssystemet. I startlistan flyttades jag fram och tillbaka mellan H21 och D21 och fick även bägge nummerlapparna men till slut fick jag starta i H21.



Jenny i H21 på FIN5

Förväntningen var att komma till en stor, välorganiserad tävling. Så var det inte. Jag fick fel EMIT-bricka, ingen funktionär visste om det spelade någon roll, jag fick bråttom till start, det var väldigt dåligt (knappt

alls?) skyltat och när jag förstod vart folk sprang följde jag efter men det var omöjligt att veta om man var på väg mot rätt start. Jag frågade en annan löpare om hjälp men han hade att göra med en annan orienterare som höll på att förvandlas till varulv. Jag hittade till slut.



Förberedelse av väg till start

Toakön var som tur var jämförbar med den på tyska tävlingar (1 toa för massor med folk – men ingen kö ändå) så jag hann nästan och blev genast glatt mottagen: "Det är den där tyska flickan, hon springer H21, hon är den första!" Egentligen är det tydligen förbjudet för tjejer att springa herrklassen.

Själva banan var en intressant upplevelse. Jag behövde många medhjälpare för att inte komma iväg så många minuter för sent – det fanns mycket att leta reda på (Emit-lappen, nummerlappen och kontrollbeskrivningen var inte lika lätt att hitta som i Sverige).

Banan var intressant – väldigt mycket grönt i skogen och ojämnt på

marken, det gick knappt att springa (framförallt för mig som knappt har sprungit i år och som inte har någon känsla för skogen längre). Och svårt var det. Slutet undantaget såg jag knappt några andra orienterare förutom Mikael och Daniel som visade mig varsin kontroll när de sprang om mig. På så sätt lyckades jag pricka in 2:30:00 h som måltid.



Fjällorientering

Intensiva träningspass i fjällen eller väderlek, bingo och team work. En berättelse ur olika synvinklar.

Trots att Jenny fortfarande inte hade kommit igång på riktigt efter årets talrika förkylningar vågade hon och Mikael anmäla sig till Fjällorienteringen. Redan på träningspasset innan förstod de att det skulle bli jobbigt – för snabbt för Jenny, för långsamt för Mikael. De vågade ändå och tillsammans med Lena och Stefan Ljungberg samt 134 andra patruller gav de sig ut på tuffa, långa banor genom fjällen.



Hjortron i fjällen

Efter tävlingen var det dags för dusch utan tvål eller bad i en varm sjö – konstigt nog valde i princip alla duschen!? Naturligtvis blev det också en obligatorisk grillmakkara. Sedan tittade vi på handelsbodarna och prisutdelningen med Juha Mieto innan vi begav oss vidare.

Jenny Warg

Årets tävling genomfördes i Lofs-dalen, ett ovanligt ställe för fjällorienteringen som brukar präglas av långa banor uppe på fjället. I år var det däremot lååångt upp till fjället. Och stor höjdskillnad. Men jobbig, utmanande orientering på långa distanser ska det ju vara.

Tävlingen ur Jennys synvinkel:

Med kompassen med namn Mikael i bagage var det bara att koncentrera sig på att springa. BARA. Kroppen vägrade springa snabbt, fötterna hittade inte rätt i marken, vilket innebar full koncentration på marken och på Mikael för att inte tappa honom. I 3-3,5 timmar. En stor utmaning för huvudet som egentligen sett fram emot att njuta av utsikten.

På detta sätt blev tävlingen en verklig utmaning. Mikael tröttnade inte och hittade (nästan) alla kontroller imponerande bra. Framförallt i början lyckades han trots bromsen (mig) komma ikapp de snabbaste patrullerna på banan och sprang om ledarna i både D21, H45 och Mixed Lång. Vilket dock tyvärr bara höll i tre kontroller.

Snälla som vi är lät vi dem sedan passera (en kontroll hade gömt sig i dimman) och 45 min kunde inte springas ikapp så lätt. Dag 2 var präglad av värmebölja direkt efter starten (bra att vi hade på oss underställ) och stora, jobbiga backar och motivationsbrist. 6,5 h övning ledde till förbättrad teknik dag 3.

Genom att låta Mikael dra mig uppför backarna blev han också trött, däremot orkade Jenny springa uppe på fjället. På detta sätt kom vi ikapp skidstjärnorna som låg 2:a i D21. Efter att har letat i 35 min efter en kontroll blev de väldigt glada att Mikael visade dem resten av banan. Jag var glad att jag fick sällskap, Mikael var glad att det gick snabbare framåt och så var alla nöjda vid målgång och maten.

Och chipsen, godiset och ölet smakade gott på kvällen ☺ efter 3 dagar med drygt 18 km orientering per dag, ungefär 2h uppför, 1h nerför. Hur Mikael hittade kontrollerna på kartan i 1:50 000 som i princip inte visade några kontroller alls är en olöst fråga för mig – kändes mer som bingo. (förutom radiokontrollen dag 3 där funktionärerna satt och grillade för att göra det möjligt att hitta kontrollen).



Jenny och Mikael uppe på fjället

Tävlingen ur Mikael synvinkel:

När vi stod uppställda i startmossen för gemensam start den första dagen synade jag våra konkurrenter och tänkte att vi borde kunna matcha dem på ett bra sätt. Direkt efter start märkte jag dock att Jenny och jag hade svårt att hitta en lagom fart när det går uppför. Även när jag sprang mitt långsammaste så var jag för snabb för henne. Jag fick gå och springa om vartannat.

När vi närmade oss ettan så såg jag flera vilsna konkurrenter framför oss så de måste ha tagit en bättre väg så långt men jag hade bra koll och kunde leda oss in mot ettan som första patrull. Även till tvåan och trean var vi först men konkurrenterna var hack i häl.

På väg till fyran kom vi upp i molnen och det innebar dålig sikt. Det innebar också att vi bommade 35 minuter på den kontrollen. Det gjorde inte konkurrenterna så loppet var i princip kört. Vi fortsatte och tog oss runt banan men klart distanserade.

Den andra dagen fortsatte på ungefär samma sätt där vi hade svårt att hitta rätt fart. Men vi bommade mindre. Till den tredje etappen så ändrade vi taktik och jag hjälpte Jenny uppför backarna. Det var positivt!

Andra halvan av banan fick jag dessutom dra fram Jenny plus två andra tjejer och det funkade det också för det kändes som om Jenny blev starkare av det. Väl i mål kunde vi summera 65 km på 3 dagar. En bra träningsvecka!

Till nästa gång kanske vi ska prova med att ha rep mellan oss som en del andra patruller körde med.

Jenny Warg och Mikael Tjernberg

Medel-KM

Medeldistans-KM blev en favorit i repris i år. TC hemma hos Conny och Jette på "Travbanan" precis som 2008. Det är roligt att se deras fina trädgård och inte minst beundra vindruvorna och persikorna i deras växthus.

Att de har skogen precis utanför knuten är förstås ett plus för en orienteringstävling. Conny hade lagt utslagsgivande banor där det inte var många som gick helt felfritt.

Jag hade bett om en tidig starttid, främst med tanke på att få så mycket dagsljus som möjligt. Det var jag glad för, det hann ändå bli lite skumt inne i skogen. Många hade problem med kartläsningen och inte minst att läsa kontrolldefinitionen. Conny hade nämligen ofrivilligt lyckats få till mycket liten stil på texten på dessa.

Jag mindes mina bommar för fyra år sedan och var mycket noggrann i kartläsningen i de svåraste om-

rådena. Det lönade sig och jag var inte långsammast på min bana.

Klubbmästare i seniorklasserna blev Johan Eklöv och Sofia Forsgren. Johan tog en överlägsen seger, medan det var betydligt jämnare i damklassen. Mindre än 1½ minut skilde Sofia, Elsa och Karin åt.

Resten av resultaten kan ni se i nedanstående resultatlista.

Conny och Jette hade tänt grillen så efter tävlingen kunde alla äta sig mätta på grillad korv, mackor eller kakor. Stort tack, Conny och Jette, för att ni fixade ett bra arrangemang.

Helen



Samling i Conny och Jettes trädgård

Resultat Medel-KM 30 augusti

D21	4,800 m	Tid
1.	Sofia Forsgren	51:52
2.	Elsa Törnros	52:51
3.	Karin Skogholm	53:15
4.	Ronja Hill	57:59
5.	Hanna Käll	1:02:41
6.	Emma Englid	1:08:11

H21	5.700 m	Tid
1.	Johan Eklöv	42:40
2.	Anders Boström	52:18
3.	Per Forsgren	56:25
4.	Fredrik Huldt	1:20:41

H40	4,800 m	Tid
1.	Mikael Tjernberg	38:31
2.	Ulrik Englund	39:36
3.	Kjell Ågren	52:56
4.	Patrik Adebrant	1:01:02
	Jerker Åberg	Felst.
	Björn Nilsson	Utg.

H45	4,800 m	Tid
1.	Dan Giberg	42:50
2.	Mats Käll	46:42
	Thomas Eriksson	Felst.
	Tomas Holmberg	Felst.

H60	3.400 m	Tid
1.	Staffan Törnros	46:10
2.	Olof Rudin	50:29
3.	Per Ånmark	1:31:34

H14	3.400 m	Tid
1.	Johan Giberg	41:52

H12	1.800 m	Tid
1.	Alexander Käll	16:13
2.	Erik Åberg	32:32

H10	1.600 m	Tid
1.	Elias Adebrant	19:38

D40	3.400 m	Tid
1.	Helena Adebrant	43:13
2.	Charlotta Östervall	48:53
3.	Carina Johansson	1:08:01

D60	3.400 m	Tid
1.	Helen Törnros	50:37

D18	4,800 m	Tid
1.	Emma Käll	1:08:00

D14	1.800 m	Tid
1.	Ellinor Östervall	17:17
2.	Ebba Adebrant	18:41
3.	Emma Persson	26:00
4.	Moa Hill	26:31

D10	1.600 m	Tid
1.	Kerstin Åberg	18:57
2.	Malin Ågren	21:31
3.	Hanna Åberg	27:33
4.	Emilie Lilja	30:26
5.	Vilma Ågren	42:05
	Elsa Käll	Felst.



Korvgrillning efter tävlingen

DM-tävlingar 2012

Höstens DM-tävlingar var som vanligt uppdelade på två helger. I år var det först Lång- och Medel-DM en helg och sedan Natt-DM och Stafett-DM nästa.

DM-HELG 2012 1-2 september

Lång-DM

Hellas Orientering arrangerade årets Lång-DM vid Råby strax söder om Getaren. Tävligen gick helt i regnet och lerans tecken. Hellas rekommenderade stövlar på TC och det mest spännande var om man skulle komma bort från parkeringen på vägen hem.



Lerigt kring mål

Terrängen var typisk svår söderörnsteräng och jag gjorde själv årets (hittills) största bom redan till ettan. För ovanlighetens skull bröt jag där för att hinna tillbaka och prioritera min roll som barnpassare.

Alexander Käll knep en silverplats i H12 och var med det definitivt bäst i klubben. Topp tioplatser i mästar-klasserna knep också Mikael Tjernberg (5:a) och Ulrik Englund (6:a) i H40 och Johan Giberg (10:a) i H14.

Och jo, Joakim och jag lyckades

komma bort från parkeringen med bara lite påskjutningshjälp. Diket passerade vi på ett par trasiga lastpallar. Arrangörerna hade annars fått fram ett antal traktorer och fyrhjulingar och fick dra ut många bilar.

Medel-DM

Nu var det OK Älvsjö-Örby som arrangerade, men på samma plats som Lång-DM. Nu slapp vi åtminstone regnet och de hade hittat nya parkeringsgården. Vi hade dessutom tur med parkeringen och hamnade så vi hade nedförsbacke när vi skulle ut.

TC var förstås lika lerigt, men många valde istället att sitta på skogsvägen strax intill TC.



2+2 systrar, Emma + Hanna K och Eva + Emma E, sprang alla ÖM7

Jag själv tog mig runt banan ganska hyfsat, men min fjärdeplats var inte så imponerande eftersom vi bara var fem fullföljande. Alexander imponerade desto mer och lyckades ta hem H12-guldet. På medaljplats kom

även Olof Rudin i H75 med en andraplats. Topp tio-placeringar i mästarklasser hade den här dagen både Ellinor (9:a i D14) och Lotta Östervall (10:a i D40) samt Mikael Tjernberg i H40 (10:a).

Natt-DM

Nu hade DM-tävlingarna flyttat norr om stan. Attunda OK arrangerade vid Ängsjö friluftsgård.

Enligt Staffan ett felfritt arrangemang, även om en del banor hade lite väl dolda reflexer. Bra TC med gräsytor, bra marka och skönt med dusch och bastu inomhus.

Staffan tyckte det var mycket förargligt med en stor onödig miss på en kontroll (12 min). Utan den hade han varit tvåa! Nu hamnade han 10:a i H60.

Istället var det Mikael Tjernberg som fick till det och tog hem H40-klassen. Även Lotta Östervall kom på medaljplats (2:a) i D40. Övriga topp tio-platser i mästarklasser var Dan Giberg (4:a i H45), Alexander Käll (4:a i H12), Johan Eklöv (5:a i H21), Jennifer Warg (9:a i D21) och Ellinor Östervall (10:a i D14).

Stafett-DM

DM-tävlingarna avslutades med Stafett-DM för Stockholm och Uppland och arrangerades också av Attunda, nu tillsammans med Upplands OF, vid Ängsjö friluftsgård.

För att klara parkeringsbristen, vid friluftsgården, hade Attunda förannonserat om bussning från avlägsna parkeringar. Endast de bilar som hade minst fyra personer i bilen fick parkera vid friluftsgården. Övriga bilar fick parkera en bra bit bort och

sedan fick man åka buss. Gissa om det var många som samåkade den här helgen.

Terrängen var ganska platt och lötsprungen så km-tiderna blev låga.

TMOK hade 11 startande lag och alla tog sig runt utom D14 där det saknades en sistasträckslöpare.

Båda seniorlagen gick ganska bra och damerna hamnade på 7:e och herrarna på 8:e plats. Bäst placering hade annars ett av våra H120-lag där Dan Giberg, Patrik Adebrant och Per Forsgren lyckades knipa en fin andraplats.



Marcus, Leo, Martin och Elias i Ung12

I Ung12-klassen lade TMOK beslag på både andra- och tredjeplatsen i tuff konkurrens. Tjejlaget Kerstin Å, Siri R och Elsa K slog killaget Elias A, Leo K, Marcus G och Martin S.

H12-laget bestående av Ebba A, Erik Å, Max-Igor K, Emanuel W och Alexander K tog en imponerande fjärdeplats i den stora klassen. Även H14-laget med Johan G, Adrian W, Marcus S, Erik A och Ruben H gjorde en bra insats med en sjundeplats.

Helen

SM i OL-skytte 9–10 juni 2012

ur en funktionärs perspektiv

Det måste ha blivit en planeringsmiss för även TMOK-dagen med lång-KM var den 9 juni. Då förstår alla att tillgången på funktionärer blir högst begränsad.

Tävlingen gick utanför Strängnäs. Johan hade lagt banorna och Terese hade huvudansvaret för tävlingen. De hämtade upp mig kl. 8.00 på morgonen. Framme vid tävlingsområdet skulle nu TC, skjutbanor, snitslingar, start och mål mm göras i ordning.

SM Sprint – på lördagen

Jag och Hedvig ansvarade för starten. Jag har hört många historier om hur svårt det är att få igång startklockan men det fanns instruktioner och vi lyckades få klockan att gå exakt.

Startmellanrummet var djupt, 2-3 minuter mellan varje startande. Detta för att inte så många tävlande skulle nå skjutvallen samtidigt. På skjutvallen måste det finnas en funktionär per skytt och antalet funktionärer var ju begränsat.

Tävlingen gick mycket bra och de tävlande såg nöjda ut.

Kamratmåltid fixades av familjen Axelsson på kvällen och enligt utsago var det mycket lyckat. Jag hade själv inte möjlighet att delta.

SM Masstart - på söndagen

Då behövdes ingen speciell startfälla och jag höll till vid skjutbanan. Men för att nu kunna hantera alla som skulle skjuta samtidigt fick vi ta hjälp av de tävlande som hade sen klasstart. De fick ställa upp som funktionärer vid skjutbanan. Det var ingen som klagade över det.

Jag hade här även funktionen att springa med kartblad till sekretariatet (Terese och Pär Å) för att de där skulle kunna registrera skjutresultatet, för snabba slutresultat.



Johan - en glad banläggare

De som inte vet vad man gör som funktionär vid skjutvallen kan läsa en kort beskrivning om detta här:

När den tävlande kommer till skjutvallen lämnar denne kartan till funktionären som då visar vilken bana den tävlande ska skjuta på. Skjutningen kan vara stående eller liggande. Varje träff markerar funktionären på kartan i avsedda rutor. Då den tävlande har skjutit klart lämnar funktionären tillbaka kartan till den tävlande som då ska ut på ny orienteringsbana. Funktionären noll-

ställer skjutmålen så ny tävlande kan ta plats på skjutvallen.

Jag borde ju räkna upp de som ställde upp som funktionärer. För utan dessa blir det ingen tävling. Men nämner jag några så glömmer

jag säkert någon. Men ni vet ju vilka ni var, så sträck på er och tänk på hur betydelsefulla ni är!

Karin Näslund
funktionär

SM-Resultat (de klasser där någon från TMOK deltog):

SM Sprint

H21	1 Björn Wistrand	P 10 IF
	7 Anders Boström	TMOK
	16 Patrik Axelsson	TMOK
D45	1 Lena Runesson	OK Vivill
	2 Eva Boström	TMOK
H45	1 Hans Mandahl	Östra Almby FK
	3 Conny Axelsson	TMOK

SM Masstart

H21	1 Robbin Kantarp	P 10 IF
	3 Anders Boström	TMOK
D50	1 Lena Runesson	OK Vivill
	2 Eva Boström	TMOK
H40	1 Roger Haapaniemi	I 19 IF
	5 Conny Axelsson	TMOK



VM-Resultat OL-skytte - Estland 17-19 augusti

Klassisk distans

M21		9900m	24KP					
Pl	Name	Country	L-O Time	Pen.	Orient. Time	Pr	St	Total time
1	Jouni Heinonen	FIN	0:21:31	22	1:29:16	2	8	2:01:16
12	Johan Eklöv	SWE	0:22:41	26	1:42:10	0	8	2:16:10
17	Anders Boström	SWE	0:25:23	38	1:44:38	0	4	2:26:38

Sprintdistans

M21		4280m	19KP			
Pl	Name	Country	Result	Prone	Standing	
1	Robbin Kantarp	SWE	00:25.26	0	2	
2	Johan Eklöv	SWE	00:26.56	1	3	
13	Anders Boström	SWE	00:29.41	2	0	



Skidor

När jag var liten så hörde jag rätt många gånger: "En skidåkare föds på sommaren". Det måste varit Gunde som myntat uttrycket under sina långpass med sandsäckar på ryggen då han körde i myrarna hemma i Vansbro om somrarna.



För att bredda uttrycket så kan man säga att man förbereder en skidverksamhet innan snön faller och detta pågår för fullt i vår klubb just nu.



Tävlingsarrangörer

Vi är numera arrangörer av ett nytt långlopp i Stockholm: Stockholm Ski-Marathon som kommer att gå från Lida friluftsgård söndag 27 jan. Vi arrangerar tillsammans med "träna för vasan.se" samt Alewalds. Det kommer att finnas två banlängder att välja på: 46 km samt 16 km och dessa är seedningsmeriterande för Vasaloppet respektive Tjejvasan. Tävlingen är registrerad och klar, man kan anmäla sig redan nu! Tävlingen har även en egen hemsida Gå in och läs mer på

www.stockholmskimarathon.se

Dagen före, lördag 26 jan, arrangerar vi även Barnens Vasalopp på Lida. Detta gjorde vi första gången förra året med 84 barn som kom och åkte. Organisationen fungerade galant, det är kul att vi tillsammans med Lida friluftsgård dragit igång detta. Vi tänker att det kan bli en bra bit över hundra som åker 2013, nu när vi kör andra året. Boka in **26-27 jan** i almanackan redan nu. Det kommer att behövas arrangörer båda dagarna här.

Förbättrade förutsättningar för skidverksamhet vid Harbro

Vi har engagerat oss i att få ner träd längs vårt elljusspår. På sina ställen omöjliggör träden i stort sett att eventuell snö kommer ner på spåret. (Tänk exempelvis backen upp från dammen och vidare mot Harbro gårde.) Här kommer ingen snö ner samtidigt som det far ner kottar, barr, pinnar vid minsta vinpust. Hamra ska nu slå Harbro gårde åt oss, så det går bättre att göra spår.

Så behöver vi också en ny lampa vid gårdet. Anders Winell och Lasse Stigberg har kontakter med Hamra och kommunen och driver vår sak. Vi hoppas att kvarnarna inte behöver mala så länge och att det är klart då snön kommer.



Får vi så här fina spår vid Harbro i vinter

Utbildning

Lotta och Helena ska åka på skidkonvent i september för att förkovra sig inom barn och ungdomsträning för längdåkning, arrangörsskap mm.

Vi hoppas att det blir en givande helg och att vi får med oss många bra idéer hem, och kanske knutit några bra kontakter. Vi vill också att fler går ledarutbildning för längdåkning för barn och ungdomar. Hör av dig till Helena eller Lotta om du vill gå.

Läger i Grönklitt 6-9 december.

Vi åker som tidigare på försäsongsläger till Grönklitt över ett veckoslut i december. Carina Johansson håller i trådarna. Lägret är för alla. Vi kör teknikträning för ungdomar och andra som vill haka på det.

Skidträning vid Harbro

Så fort det är åkbart kör vi skidträning för ungdomar och andra på torsdagarna.

Om du nu inte alls tänker dig en extrem "Gundesatsning" med sandsäckar kan det vara klokt mitt i en intensiv ol-säsong att träna lite överkropp. Då blir skidåkningen i vinter mer njutbar. Några armhävningar innan du går och lägger dig torde vara bättre än inga alls!

Det var allt från skidfronten denna gång!

Helena Adebrant



Skidläger i Grönklitt i december 2011

Inbjudan till skidläger i Grönklitt

Vi har haft två lyckade skidläger i Grönklitt Orsa och tänkte att vi även denna vinter skulle åka dit.

- Datumet vi valt är 6-9 dec - det är tors-sönd.
- Boendet blir i 6-bädds stugor
- Kostnaden blir ca 500kr per person.
- Man kan laga sin egen mat eller äta på restaurang. Stugorna ligger nära skidstadion.
- Betalning görs senast 5 oktober.
- Anmälan och frågor till johansson-carina@live.se eller 070-2514109.

Jag bokar 4 stugor nu och finns det behov av flera platser bokar vi till eftersom. (det är inte säkert att de stugorna blir ihop med de först bokade.)

Carina Johansson



IFK TUMBA-MÅLET



**Var med och sponsra din klubb!
Vid varje köpt IFK Tumbamål går 5 kr till IFK Tumba!**

Välkommen till McDonald's® Tumba!

Tumbamålet består av Big Mac™, Cheeseburgare, valfri dipsås, stor pommes frites och stor läsk.



Fotboll, Friidrott,
Handboll, Ishockey,
Skid- och Orienteringsklubb



i'm lovin' it

På ungdomsfronten

Ungdomsserinen.

Efter tre deltävlingar ligger vi på 10:e plats. Bra jobbat! På senaste deltävlingen segrade Lukas Brodin i H12 Kort och Alexander Käll vann H12 i tuff konkurrens! Erik Åberg kom 3:a i H12 och Adrian Cleveson kom 2:a i H12 Kort. Framförallt är det kul att flera ungdomar nu klivit upp i sin huvudklass: Emelie Lilja (D10), Leo Kajanus och Victor Sandelin (H10) och Emanuel Wetterlund (H12). Men det är inte omöjligt för oss att plocka en placering i finalen för vi är bara 20 poäng efter Täby som är nia. Det är alltså viktigt att alla ungdomar är med då, alla som startar tar nämligen poäng. Finalen är den 30 september.

Höstattävlingarna

Höstattävlingarna är i full gång. Det är roligt att se alla ungdomar som tävlar, och att regn och lera inte hindrar dem. Ett stort Grattis till Alexander Käll som blev distriktsmästare i H12, medeldistans.



*Alex, Ruben och Johan,
tävlingsflitiga ungdomar*

UP

Bästa placeringen (i skrivande stund) på UP har Alexander Käll som ligger 2:a i H12. Det går mycket bra för Alexander, han är mycket jämn med återkommande topplaceringar. Men

det är en hård strid om första-platsen. Ebba Adebrant ligger 5:a i D12 efter att ha missat några deltävlingar. Ellinor Östervall 10:a i D14, Johan Giberg 12:a i H14, detta är några av de duktiga ungdomarna som tävlar flitigt. Nu återstår det fyra deltävlingar. Kul att ha Ruben tillbaka i H14 efter en tids sjukdom. Han missade hela vårsäsongen men håller nu på att ta ikapp det han missat.

Vad gör vi för att inte vara "en mindre känd klubb"? Detta kan man läsa att vi är på StOF:s hemsida (även om jag inte håller med). Man kan givetvis välja att tolka den kommentaren på olika sätt. Men kanske något vi behöver fundera på ändå. Att vi har några få ungdomar som tävlar flitigt (och visserligen placerar sig bra) räcker inte. Vi behöver synas mer och bli fler. Vi vet att vi har bra träningar, vi vet att vi har roliga läger, vi vet att man kan utvecklas hos oss. Men hur skall vi få fler att upptäcka det, så de väljer att komma och träna och tävla hos oss? Detta gäller förstås inte bara på ungdomsfronten.



Lotta Östervall

Vita gruppen

Det är något stort på gång i Vita gruppen! Vita gruppen är de som startade i våras i nybörjargrupp på torsdagarna i Harbro. Denna gröna grupp har nu blivit vit! Patrik, Lotta och Helena leder denna grupp.

I vita gruppen tränar Lova och Kasper Bjerke, Amanda Skeppar, Philippa Biander, Elsa Käll, Kerstin Åberg, Marcus Giberg, Martin Sundberg, Viktor Sandelin, Linnea Johansson, Lydia Hylander, Mikael Magnusson-Alm, Elias Adebrant, Martin Rönmark, Rikard och Josefine Duvsten, Lukas Brodin och Adrian Cleveson.



Marcus, Elias och Viktor efter ungdoms-seriens regionfinal i Saltsjöbaden

Det här är ett entusiastiskt kul gäng! Det är så inspirerande att få träna med er! Det här ett gäng ungdomar som verkligen vill något. Ni föräldrar har verkligen stöttat och hjälper till så bra på träningarna. Vi ledare har förstått genom åren att om föräldrarna tycker det är kul, så är chanserna att ungdomarna blir kvar i sporten bra mycket större. Känslan nu är att vi har föräldrar som själva tycker detta är kul. Själva finessen med sporten är ju att alla i familjen kan vara med, och springa banor på sin egen nivå. När barnen inte behöver skugga längre kan man åka

ut på en tävling på helgen, sen när man kommer hem har alla fått både motion och frisk luft! Ändå en stor del av dagen kvar. Och då är det ju faktiskt helt OK med lite dator eller en film i soffan!

I skrivandes stund har Viktor, Lukas och Adrian nu tagit klivet upp i tävlingsklass. De gjorde det på ungdomsseriens regionfinal i Saltsjöbaden. Viktor i H 10 och Lukas och Adrian i H 12K. Det är ett STORT steg att släppa skuggan och springa på egen hand. Mycket bra avancerat!



Philippa och Amanda efter ungdoms-seriens regionfinal i Saltsjöbaden

I den gröna nybörjargruppen på våren så övar vi på att hela tiden ha kartan passad mot norr, lära sig alla kart-tecken och att tummen på kartan där man befinner sig.

Det märktes nu när vi drog i gång igen efter sommaren att de kan detta bra.



Adrian, Lukas, Rickard, Josefine

Nu går vi vidare till inlärnings-trappans vita nivå. Nu övar vi på att

- Tänka sista säkra på ledstång för att hitta en kontroll bredvid. Hela tiden med "tumgreppet".
- Våga gena mellan ledstänger.
- Välja väg då det finns fler vägval. Förstå hur man tjänar tid.
- Att ha en plan ända fram till nästa kontroll



Viktor och Catrine

Vi ledare (Lotta, Patrik och Helena) vill nu försöka coacha er på bästa sätt med tekniktips, få tid att gå igenom banor. Få andra i klubben att stötta med skuggning, som Carina gjorde förra torsdagen.

Nu kör vi vit träning på torsdagarna till 4 oktober. Det är superbra att även komma ut på måndagarna och springa, då man kommer ut på nya kartor. Ha koll på TMOK.nu, här står var dessa träningar är. Sedan ska vi lite senare springa ungdomsseriens final söndag 30 september i Waxholm.

Då får vi se om vi lyckas behålla vår position i topp tio bland Stockholms orienteringsklubbar.

Ditt lopp betyder mycket!

Vi syns och hörs!

Helena, Lotta & Patrik



Martin och Johan



Lydia, Linnea, Micke, och Martin

är numera i en vit grupp...



Foto: Ann-Louise Bjernevik

StOF:s Talangläger 2012

På StOFs talangläger hade vi sex ungdomar uttagna. I HD12 var det Ebba Adebrant, Alexander Käll och Erik Åberg och HD14 var det Ellinor Östervall, Emma Persson och Johan Giberg. Tyvärr blev Johan sjuk och kunde inte vara med på hela lägret.



HD14-lägret

Vi hade olika träningar varje dag, tex natt-OL, sprint och långsträckor. Efter varje träning badade vi.

Nattträningen var jobbig. Det regnade jättemycket, så sikten blev sämre än den är på natten. Stigarna var bombade av grodor och paddor som man fick sicksacka emellan. Men det var ändå kul. Det var synd att Johan blev sjuk men ändå kanske lite skönt att slippa regnet.



Johan, med på en del av HD14-lägret

Sista dan var det en äventyrsstafett. Det var fyra sträckor och varje sträcka hade en speciell personlighet. De var stekare, konstig, målspecialist och vattenkrigsmästare. Sträckorna gick ut på att hitta en klämma som var gömd någonstans i Domarudden. Innan man sprang iväg fick man en ledtråd. Om man inte hittade den fick man springa tillbaka och be om en ny ledtråd.

Stekarens ledtråd var ett hett ställe, då var den i ugnen.

Den konstiga hade gammal naken konst, då sprang nästan alla till nakenbadet men den var vid mid-sommarstången.

Målspecialistens ledtråd var rökare i krysset. Alla sprang till målet först. Men det var grillen för en grill på en karta är ett kryss.

Vattenkrigsmästaren hade Arki-medes princip. Då behövde man simma ut till en flytbrygga. Och de första i mål vann.

Det roligaste på lägret var äventyrsstafetten och sprinten.

Ellinor Östervall & Emma Persson



Ellinor och Emma var med på HD14-lägret, medan Ebba i mitten var med på HD12-lägret

HD12-lägret



Erik berättar om lägret

Nu ska jag berätta om StOF-lägret 2012 för HD12. Då vi kom fram till Domarudden blev vi indelade i stugor med två rum. I det ena sov killarna och i det andra sov tjejerna. Det var ungefär 6 stugor.

Sen var det dags för träning. Innan vi stack ut på vår stegringsbana, som var det första träningspasset, så lekte vi några namn och kullekar. Banan var ungefär 2,5 kilometer lång och blev svårare och svårare för varje kontroll. Sedan badade vi och åt middag. Sedan blev det nattpass. Man sprang två enkla banor. Efter det blev det nattbad. Sedan tittade vi på friidrott på tv och åt mackor.

Dagen efter var det frukost och sedan träning. Träningen var en vanlig bana. Efter det var det var det bad och lunch.

Sedan blev det sprintmästerskap mellan barnen och ledarna. Om ett barn slog någon av ledarna blev ledaren skyldig en glass. Sedan var det bad igen.

Under dagen hade vi blivit indelade i olika lag som skulle tävla i den avgörande lägerstafetten. Vi tävlade i bland annat evighetsstafett. I grupperna skulle vi även göra en sång som vi skulle spela upp på den kommande grillkvällen. På grillkvällen grillade vi korv och marshmallows och sjöng sånger.

Dagen efter var det lägermästerskap där Alexander vann. Sedan var det bad och lunch. Efter det var det lägerstafett. Där var det olika uppdrag man skulle göra. I ett av dom blev man tvungen att bada. Sedan var det pris och tröjutdelning. Sedan var det dags att åka hem.

Erik Åberg



Alex berättar också om lägret

Ebba, Erik och jag åkte gemensamt till Domarudden en gråmulen eftermiddag. Vi visste att Johan fått avbryta lägret en dag innan för att han blivit sjuk men att Ellinor och Emma fortfarande var där. När vi kom fram satt det lappar uppe på dörrarna med namn på de som skulle sova i stugan. Jag och Erik fick sällskapa med två från Ravinen.

När vi installerat oss var det dags för lägrets första träning, kort bana. Efter bad var det dags för middag.

När det mörknat var det dags för natträning. Det som gjorde alla lite nervösa var Rialavargarna som bitit ihjäl ett stort antal får någon vecka innan. Jag har nog aldrig sprungit så fort på en natträning. Den kvällen var det skönt att gå och lägga sig.

Efter frukost var det dags för träning. Denna gång blev jag skuggad av en av ledarna som sedan gav mig tipset att springa snabbare.

Lunch, vila och träning igen. Efter middagen tittade vi på OS. Sist av alla somnade en fnittrande Ebba som mitt i natten råkade ringde hem.

Sista dagen var det lekstafett. Sedan var det lunch och städning av stugorna. Tröjorna vi fick var mörkblå.

Alexander Käll

Melkers minne

Melkers minne gick i vid Almnäs (där 25-manna gick förra året) en onsdag kväll i Augusti.



Jerker med dottern Kerstin på Melkers

Trots att inte skolan och träningarna börjat var det bra uppslutning och vi fick ihop fyra riktigt bra och taggade lag. Vädret var fint och myggen sporrade till att springa snabbt.

Kaveln är rak på alla sträckor, så det gäller att vara löpstark och lurig. Det kommer även lag från Sörmlands distrikt, vilket gör det lite extra spännande.

I yngsta klassen, Inskolning, kom tjejerna Kerstin, Elsa och Hanna på en jättefin tredje plats i konkurrens



Elsa, Kerstin och Hanna kom trea och Elias, Markus och Martin 12:a i inskolning

med många äldre tjejer. I samma klass kom Elias, Markus och Martin på en 12:e plats. Roligt att vi kan få ihop två så pass bra lag i minsta klassen.



Ebba, Erik och Alexander kom femma

I H12 laget som för dagen förstärkts med en tjej, startade Erik och därefter Ebba och Alexander. Dom hängde med bra därframme under hela stafetten och slutade på femte plats i hård konkurrens.

I D16 laget kämpade de tre 13-åriga tjejerna väl och kom in på en 12:e plats. Banorna var rejält svåra och länge än normalt. Bra kämpat.

Jerker Åberg



Inbjudan till



*Helgen den 13-14 oktober åker vi till DALADUBBELN
Årets roligaste tävling: Parstafett på lördagen och Patrull med utklädnad
på söndagen.*

Praktiskt:

Vi åker från Tumba/Mälarhöjden på fredagkväll 12/10 (ca kl 18.00) och kommer upp till Falun. Där bor vi på hårt underlag i en skola. Vi äter medhavd matsäck på bussresan.

På lördagen är det parstafett med vanliga banor. Man springer i lag med en kompis man väljer själv eller som vi ledare fixar. Det går till och med bra att springa med någon från en annan klubb.

På lördag kväll är det disco.

På söndag är det patrulltävling på lite längre banor än vanligt. Många springer utklädda och det är pris till bästa utklädnad.

Ålder: från 9 -20 år. Föräldrar får följa med (såvida inte bussen blir full).
Mat ingår i resan, frukost, lunch och middag (enbart lördag)
Resan är grymt subventionerad så det kostar bara 250 kr/pers.

Anmäl Er till Jerker Åberg senast 15 September, jerker.aberg@teli.com
Vill ni veta mer så fråga någon ledare eller så står det mesta på www.daladubbeln.se



Emma och Ellinor förra året

Prispallen 2012

2:a plats

3 Skåningar + 1 Dansk E3 16/6

Arne Karlsson H50

Tallinn O-Week Day 4 21/6

Elsa Törnros N21A

Ravinen Trekvällars E1 2/7

Alexander Käll H12

Elsa Käll U1

Ravinen Trekvällars E2 3/7

Ellinor Östervall D14

Alexander Käll H12

Mikael Tjernberg H40

Ravinen Trekvällars E3 4/7

Helen Törnros D60

Ellinor Östervall D14

Ravinen Trekvällars totalt 2-4/7

Ellinor Östervall D14

Alexander Käll H12

Mikael Tjernberg H40

Helen Törnros D60

Elsa Käll U1

Eskilstuna weekend E1 6/7

Dan Giberg H45

Eskilstuna weekend E2 7/7

Dan Giberg H45

Eskilstuna weekend E3 8/7

Dan Giberg H45

Eskilstuna weekend totalt 6-8/7

Dan Giberg H45

Gotland 2-dagars E1 7/7

Elias Adebrant

Moa Hill D14

Gotland 2-dagars E2 8/7

Gunilla Häggstrand D70

Dreiländer Stadt OL sprint 7/7

Helen Törnros D60

Gotland 3-dagars E1 10/7

Ebba Adebrant D12

Tour-O-Swiss totalt 8-13/7

Staffan Törnros H60

O-Ringen E4 26/6

Elsa Törnros 2-days Women

1:a plats

Västerbotten 3-dagars E3 10/6

Arne Karlsson H50

Ravinen Trekvällars E1 2/7

Helen Törnros D60

Ravinen Trekvällars E3 4/7

Mikael Tjernberg H40

Eskilstuna weekend E1 6/7

Alexander Zackrisson H14 K

Eskilstuna weekend E2 7/7

Alexander Zackrisson H14 K

Eskilstuna weekend E3 8/7

Alexander Zackrisson H14 K

Eskilstuna weekend totalt 6-8/7

Alexander Zackrisson H14 K

Gotland 2-dagars E1 7/7

Gunilla Häggstrand D70

Gotland 2-dagars totalt 6-7/7

Gunilla Häggstrand D70

Tour-O-Swiss Ascona 1017

Helen Törnros D60

Staffan Törnros H60

Gotland 3-dagars E1 10/7

Gunilla Häggstrand D70

Gotland 3-dagars E2 11/7

Gunilla Häggstrand D70

Gotland 3-dagars E3 12/7

Gunilla Häggstrand D70

Gotland 3-dagars totalt 10-12/7

Gunilla Häggstrand D70

Walliser OL 13/7

Helen Törnros D60

Tour-O-Swiss totalt 8-13/7

Helen Törnros D60

DM Medel Norrbotten 4/8

Arne Karlsson H50

3:e plats

Medelpad Medel-DM 10/6

Sanna Öhman D21

Tallinn O-Week Day 2 19/6

Fredrik Huldt RADA3

Tallinn O-Week Day 4 21/6

Joakim Törnros M21A

OK Vilse kvällstävling 27/6

Arne Karlsson H50

Ravinen Trekvällars E1 2/7

Kerstin Åberg U1

Staffan Törnros H60

Mikael Tjernberg H40

Ravinen Trekvällars E2 3/7

Helen Törnros D60

Elsa Käll U1

Erik Åberg H12

Ravinen Trekvällars E3 4/7

Elsa Käll U1

Ravinen Trekvällars totalt 2-4/7

Ulrik Englund H40

Kerstin Åberg U1

Havs-OL dag 1 4/7

Elsa Törnros D21

Eskilstuna weekend E1 6/7

Jennifer Warg D21

Ulrik Englund H40

Eskilstuna weekend E2 7/7

Olof Rudin H75

Eskilstuna weekend E3 8/7

Mikael Tjernberg H40

Eskilstuna weekend totalt 6-8/7

Jennifer Warg D21

Dreiländer Stadt OL sprint 7/7

Staffan Törnros H60

Järfälla OK medel 19/8 Alexander Käll H12
Bromma-Vällingby lång 25/8 Elsa Käll U1
Väsby OK medel 26/8 Alexander Käll H12
Ungdomsserien region syd 29/8 Adrian Clevevesson H12 Kort
DM Lång Stockholm 1/9 Alexander Käll H12
DM Medel Stockholm 2/9 Olof Rudin H75
DM Natt Stockholm 7/9 Lotta Östervall D40
DM Stafett Stockholm 9/9 TMOK lag 2 H120 (Dan G, Patrik Ad, Per F) TMOK lag 1 Ung12 (Kerstin Åberg, Siri Rosengren, Elsa Käll)
Södertäljeorienteringen 16/9 David Hedberg ÖM8

Stigfinnarcup dag 7/8 Ulrik Englund H40 Olof Rudin H75
Golden Weekend medel 18/8 Ulrik Englund H40
Bromma-Vällingby lång 25/8 Johan Eklöv H21 Elit Ronja Hill D21 Kort
Ungdomsserien region syd 29/8 Alexander Käll H12 Lukas Brodin H12 Kort
DM Lång Stockholm 1/9 Daniel Torén H21 Kort
DM Medel Stockholm 2/9 Alexander Käll H12
DM Natt Stockholm 7/9 Mikael Tjernberg H40
Hammarby Hill by night 14/9 Alexander Käll H12

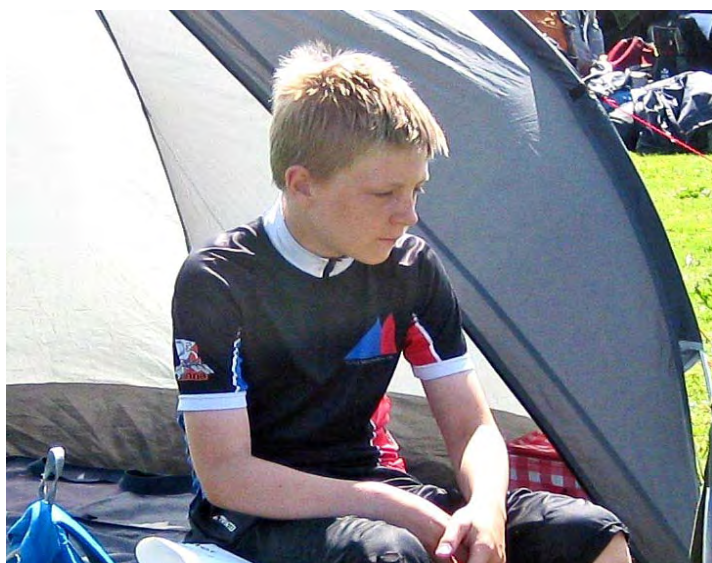
Walliser OL 13/7 Staffan Törnros H60
Melkers minne 15/8 TMOK 1 Inskolning (Kerstin Åberg, Elsa Käll, Hanna Åberg)
För-SM Årsundarundan 18/8 Annica Sundeby D21
Bromma-Vällingby lång 25/8 Kerstin Åberg U1 Alexander Käll H12
Väsby OK medel 26/8 Helen Törnros D60
Ungdomsserien region syd 29/8 Erik Åberg H12 Alexander Zackrisson H14 Kort
DM Stafett Stockholm 9/9 TMOK lag 2 Ung12 (Elias Adebrant, Leo Kajanus Marcus Giberg, Martin Sundberg)

Totalt hittills under 2012 (hela 2011)

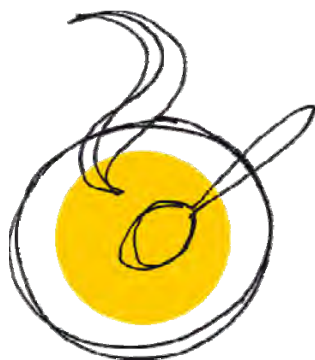
62 (60) 2:a platser

46 (76) segrar

55 (68) 3:e platser



Alexander - flitig på Prispallen med flera fina segrar



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2012



Datum	Namn	Telefon	Städning
4/10	Tor & Hedvig Lindström	532 532 17	stora rummet
11/10	Anna-Lena & Lennart Hyllengren	532 532 08	hall + kök
18/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95	herrarnas omkl
25/10	Fam Nygren och Fam Lindsten	650 40 10 778 19 50	damernas omkl
1/11	Familjen Moberg	530 328 81	stora rummet
8/11	Matilda Lagerholm & Tomas Holmberg	530 30473	hall + kök
15/11	Familjen Mats Käll	778 87 58	herrarnas omkl
22/11	Jenny Warg & Mikael Tjernberg	076-273 37 85 070-226 28 48	damernas omkl
29/11	Anders Boström & Anders Karlsson	530 433 71 530 319 09	stora rummet
6/12	Vakant		hall + kök
13/12	Vakant		stora rummet

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, lister, 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

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

70 år

Anders Winell
21 december



70 år

Bengt Huldt
9 oktober

Epoständringar

Christer Bjernevik har ny
e-post-adress
christer.bjernevik@telia.com

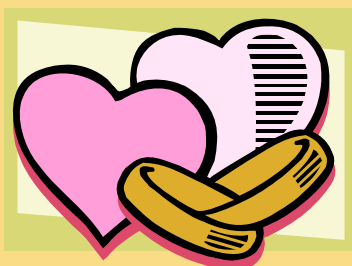


70 år

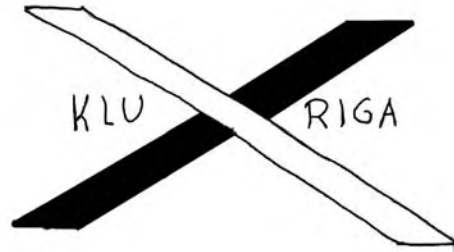
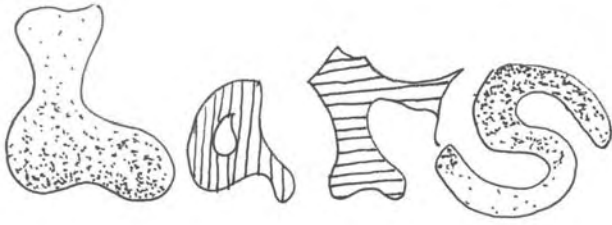
Kerstin Lindqvist
8 nov

Nygifta - grattis

Maria Ryman och Fredrik Heder
gifte sig den 21 juli.
Båda heter numera Heder



Cissi Skoog och Gustav Gideskog
gifte sig den 18 augusti
Båda heter numera Gideskog



Förra numrets lösenord var Isle of Lime vilket ingen lyckades klura ut.

En klassiker som alltid sitter fint i kistan.

1	2	3	4		5	6		7	8	9	10
---	---	---	---	--	---	---	--	---	---	---	----

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

Henke i Tullinge			Brun prick	City	Askvägens	Huvudprydnad	Skicka	Klorin		Skrotade
25-manna TC						1		Omvärldsrelationer		
			Måste finne lära sig till 25-manna							
TOYOTA modell				Loja						5
Skiftade				Är rengjord pipa						
		6					7	Sjukhus i Stockholm		
Kulturell vetenskap								Alla sådana tas till vid desperation		
								Avgränsare		
Lövhalka			Australisk flygbolag som gick i KK 1996				Otålighet	4		8
			Kan kon							
Ruggad dator som används i militära fordon				2		P U B		SPRAK		
Bör man ej whiskyn till minderårig										
Kan snittar vara						DOG				
									3	
				Gammal bil						

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Lars Stigberg	530 344 95
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Lennart Hyllengren	532 532 08
Sekreterare	Kurt Lilja	070 929 58 75
Ledamot	Lotta Östervall	532 530 69
Suppleant	Matilda Lagerholm	530 304 73
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68

Revisorer

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

Valberedning

	Johan Eklöv	530 334 53
	Tor Lindström	532 532 17
	Pär Ånmark	530 345 86

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Lennart Hyllengren	532 532 08
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86

Harbrokommittén

Ansvarig	Roland Gustavsson	530 318 42
	Tore Johansson	530 363 22
	Ove Käll	532 525 36
	Paul Strid	530 318 39

Rekrytering och utbildning (RUK)

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

Skidor och skidorientering

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

Tävlingar/kartor (TAKK)

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

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

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

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	530 345 86
--	------------	------------

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

Skallgång

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

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

Meddela triangel tajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på den här sidan.

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba
Telefon	Harbrostugan 530 366 70
Hemsida	http://www.ifktumbasok.se
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	070 461 85 98
V ordf	Joakim Jörgensen	97 92 79
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bo Skoog	530 398 04

Valberedning

Per Forsgren	99 37 15
Helen Törnros	646 16 32

Ungdomskommittén

Ansvarig	Jerker Åberg	0703 638 745
	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

Hemsida

<http://hem.passagen.se/mikol/>

Plusgiro

Mälarhöjdens IK orienteringssektion	50 22 33-0
-------------------------------------	------------

Medlemsavgifter

Ungdom, upp till 20	150 kr
Vuxen, 21 och äldre	300 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-nytt	90 kr

Tävlingsavgifter

21 till och med 64 år	450 kr
65år och äldre	200 kr

Adressändringar

Staffan Törnros	646 16 32
staffan.tornros@telia.com	

BAK-sidan

funderar'n

