

TriangelTajM

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



Elsa – ny ordförande i MIK

Nr 1 - 2013



TMOK



Tumba-Mälarhöjden 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 | Thomas Eriksson | 530 395 34 |
| Ledamot | Bosse Skoog | 530 398 04 |
| Ledamot | Staffan Törnros | 646 16 32 |
| Suppleant | Daniel Torén | 070 461 85 98 |
| Suppleant | Matilda Lagerholm | 070 438 57 49 |

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

| | | |
|-----------------|-------------------|---------------|
| | Anders Boström | 070 228 27 75 |
| UK herr | Johan Eklöv | 530 334 53 |
| Teknikträningar | Emma Englid | 073 789 32 95 |
| KTK | Thomas Eriksson | 530 395 34 |
| | Matilda Lagerholm | 070 438 57 49 |
| UK dam | Karin Skogholm | 778 82 56 |
| | Mikael Tjernberg | 070 226 28 48 |

Ung-Kommittén

| | | |
|----------|---|------------|
| Ansvarig | Lotta Östervall | 532 530 69 |
| | Övriga unglédare, se Tumba- och MIK-informationen | |

OL-Skytte

| | | |
|----------|---------------|------------|
| Ansvarig | Tor Lindström | 532 532 17 |
| | Johan Eklöv | 530 334 53 |

FIK (Fest/Informationskommittén)

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

Plusgiro

| | |
|----------------------|-----------|
| Tumba-Mälarhöjden OK | 1974576-9 |
|----------------------|-----------|

Kassörens adress:

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

epost: tmokkassor@gmail.com

TriangelTajm

| | | |
|---------------|--|------------|
| E-postadress: | triangeltajm@hotmail.com | |
| Redaktionen | Helen Törnros | 646 16 32 |
| | Bosse Skoog | 530 398 04 |
| Distribution: | Staffan Törnros | 646 16 32 |

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

Preliminära manusstopp 2013:

| | |
|------|--------|
| Nr 2 | 25 maj |
| Nr 3 | 25 aug |
| Nr 4 | 10 nov |

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a fam Adebrant, Håkan Elderstig, fam Zackrisson, Mikael Tjernberg och Jenny Warg, fam Östervall och fam Åberg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

| | | | |
|---------------------------|----|-------------------------------------|----|
| Redaktionens spalt | 3 | Vasaloppet | 32 |
| Ordförandens spalt | 4 | Barnens Vasalopp | 38 |
| Medlemsavgifter | 5 | På ungdomsfronten | 39 |
| MIK-sidan | 7 | Grönklittläger | 40 |
| Tumbasidan | 8 | Fam Zackrissons skidvinter | 42 |
| Fundrarn | 9 | Ungdomsträning skidor | 44 |
| TAKK | 10 | Ungdomar testar OL-skytte | 45 |
| TTK-information | 11 | Söderskidan | 45 |
| KM-cupen 2012 | 12 | Skid-KM | 46 |
| Karta & mark BSCK | 13 | Ungdomsläger | 48 |
| MIK:s kartkommitté | 15 | Nybörjarkurser | 50 |
| Vinterserien MIK | 16 | Skogskul | 51 |
| Nya styrelseledamöter MIK | 17 | Värdpar och skötsel av Harbrostugan | 52 |
| Naturpasset | 21 | Prispallen | 53 |
| Vintercupen | 23 | Anslagstavlan | 53 |
| Skidorientering | 26 | X:et | 54 |
| Stockholm Ski Marathon | 27 | | |

Redaktionens spalt

Huvva, vad mycket snö och kyla! Riktigt svårt att vara en seriös arrangör av orienteringstävlingar den här tiden på året.

I Stockholmstrakten är det mycket hårt packad snö i skogarna och börjar det töa på allvar blir det tufft. Eftersom vi nu också har passerat vårdagjämningen är vi per definition inne i sommarhalvåret (!). Men man får väl acceptera variation, jämför mars 2012 som var bland de tre varmaste marsmånaderna som någonsin uppmätts.



Förra året var det vår i mars

En stor eloge till Helena med medhjälpare som verkligen satt skidor på TMOK:s program med många aktiviteter under vintermånaderna! Helena med medhjälpare har haft en populär längdskidskola, med vallakurs och skidträning. Stockholm Ski Marathon på Lida blev ett lyckat arrangemang i bra väder. Inte minst tack vare alla tillmötesgående funktionärer. Barnens Vasalopp hade nytt deltagarrekorde med 179 glada barn.

Ett antal klubbmästare korades när 27 st startade i Skid-KM för ungdomar den 21 feb i fina spår på Harbro Gärde. Dessutom, TMOK är nu också medlem i Skidförbundet och det ska bli intressant att se klubben representerad i nästa års Vasalopp.

Alla våra tre klubbar har haft sina årsmöten under februari och nya styrelser har börjat ta tag i 2013 års verksamhetsplaner. I korthet kan man väl beskriva moderklubbarnas planer som att bedriva en bred ungdoms- och nybörjarverksamhet och att samtidigt rekrytera nya medlemmar. IFK Tumba har t ex mål att öka med 30 nya medlemmar årligen. TMOK satsar på träning och tävling och skall bli öka intresset för stafetter. TMOK har också i planerna att öka antalet klubbmedlemmar på tävlingar i OL-Skytte.

Konsekvensutredningen av framtida klubbstruktur för TMOK avstannade tyvärr under hösten men kommer att återupptas under året. Alla tre klubbarna IFK Tumba, MIK och TMOK kommer att vara med i denna process. Förslag gavs ju som en motion till årsmötet 2012 om att de tre klubbarna alla samlas under TMOK, vilket verkar vara något många eftersträvar. Främst är det de ekonomiska konsekvenserna med en sådan lösning som behöver granskas. Framkomna effekter skall presenteras för de tre klubbarnas medlemmar och kommer utgöra underlag för beslut om framtida inriktning.

Till sist en fundering:

... kanske orientering nu kan bli OS-gren när brottnig är på väg att utslutas av den internationella olympiska kommittén från och med OS 2020?

Bosse

ORDFÖRÄNDENS SPALT

Nu har årsmötena hållits i våra föreningar och det är tid att börja planera inför den kommande orienteringssäsongen. Det har skett några ändringar i TMOK:s styrelse, se andra sidan i tidningen.

Förra året fokuserades det mesta av energin till att arrangera 25mannan, jag tycker det skulle vara roligt om vi kunde öka tävlandet i år och de kommande åren eftersom vi inte har något så stort arrangemang de närmaste åren. Så se till att anmäla intresset för stafetterna i vår, vi måste få ihop åtminstone två herr-, två dam- och två ungdomslag till 10-Milahelgen. Så peppa varandra och sätt fart med träningen.

Vi kommer också att arbeta mer med klubbarnas interna organisation under året. Vi måste få till en mer effektiv organisation och tydligare beskriva hur klubbarna ska samverka vid arrangemang och vilka klubbar som ska arrangera vad. TMOK fick uppgiften att leda detta arbete.

En efterlängtd nyhet är att ansökan till Skidförbundet nu är beviljad, så nästa säsong får vi se de första TMOK:arna i Vasaloppsspåret. Jag kommer att anmäla mig och jag hoppas vi blir många fler som deltar i Vasaloppssvekan. Jag tror skidsatsningen blir ett lyft för klubben, det framgångsrika resultatet i Skid-VM för svensk del kan förhoppningsvis leda till att vi kan knyta till oss några nya medlemmar. Låt oss bara hoppas att vi får ytterligare några fina vintrar framöver.

Årets TMOK:are

Vi har också utsett Årets TMOK:are. Till skillnad från tidigare år så har vi tagit bort övriga kategorier och röstningsförfarandet. Vi gjorde det för att det var förhållandevis få som röstade och för att nomineringsprocessen tog lång tid.

Nu så utser styrelsen Årets TMOK:are, det kan vara en person som gjort en

extraordinär tävlingsinsats, tagit ett stort utvecklingssteg eller gjort något extra värdefullt för klubben.

I år beslutade styrelsen att utse Helen Törnros till årets TMOK:are på grund av hennes stora engagemang i klubben och i den utmärkta klubbtidningen. Grattis Helen!



Helen – årets TMOK:are

Mitt främsta budskap inför det kommande året är:

- Låt oss satsa på tävlandet och finna glädjen i det.
- Tänk på att delta på så många klubbarrangemang, träningar och tävlingar som möjligt.
- Anmäl er till individuella tävlingar och till stafetterna. För många kan det kanske kännas läskigt att tävla i lag men om vi ser till att tävla i en positiv anda och peppa varandra så blir det en kul upplevelse.

Vi ses därute!
Conny

Nu är det hög tid att betala medlemsavgiften

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

För medlemmar i Mälarhöjdens IK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK 2013

Medlemsavgifterna är samma som för 2012.

Medlemsavgifter

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

Tävlingsavgifter

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

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

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2013

Avgiften är enligt beslut från årsmötet densamma som för år 2012.

Medlemsavgifter

| | |
|----------------------|--------|
| Enskild | 300 kr |
| Familj, samma adress | 700 kr |

Tävlingsavgifter

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

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

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201.

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



MIK-sidan



Nytt år och nya styrelser! Jag valdes på årsmötet in som ny ordförande i MIK vid årsmötet efter Daniel Torén, som avgår.

Nya i MIK-styrelsen är också Bengt Branzén och Olof Wetterlund (representant från ungdomskommittén), medan Staffan Törnros (kassör) och Bosse Skoog (sekreterare) sitter kvar. Det känns som en bra blandning mellan gamla MIK-rävar och lite nytt blod, och jag ser fram emot att ta mig an det nya verksamhetsåret tillsammans.

Vi har inte hunnit ha vårt första styrelsemöte än (i skrivande stund), men från diskussioner i samband med årsmötet har vi fått med oss några punkter att jobba med. Det framkom t ex önskemål om att utveckla MIK:s hemsida (klubben-online-sidan). Finns det kanske någon MIK:are därute som det kliar lite i fingrarna på? Kontakta Olof Wetterlund i så fall. Inga avancerade programmeringskunskaper krävs vad jag förstår då grundupplägget är relativt lättarbetat.

En annan idé som togs upp i samband med årsmötet var att jobba med Naturpasset. Våra vänner i Tumba har ju varit flitiga med detta, och Peo Krook berättade om hur han jobbat med det i Älvsjö-Örby med bra framgång. Naturpasset är ju ett

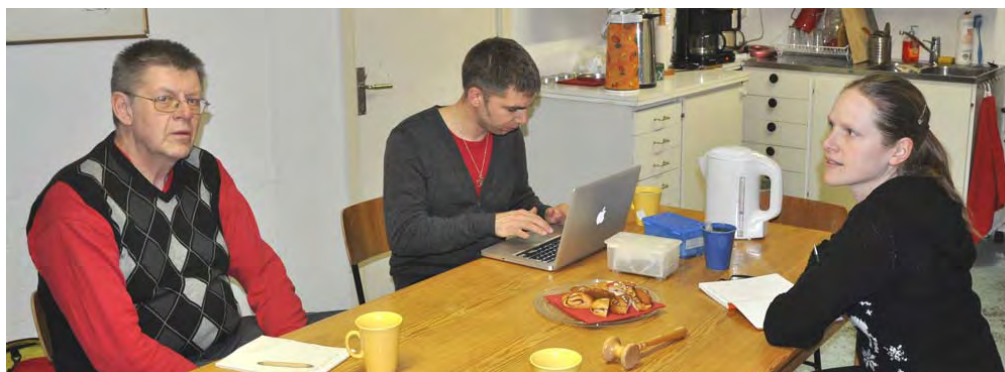
bra sätt att sprida orienteringsglädje och rekrytera nya medlemmar, och MIK har flera kartor som skulle lämpa sig bra för Naturpass. I år när vi inte har några stora arrangemang i MIK så kanske det är rätt tillfälle att ge sig på detta.

Det arrangemang som vi har i år är annars, förutom vinterserien och sommarserien, en kretstävling i ungdomsserien. Datumet blir preliminärt tisdag 14 maj, boka in det redan nu!

Några veteraner med Åke Samuelsson i spetsen har i flera år ägnat mycket tid åt att hjälpa skolorna i Hägersten och Skärholmen med orienteringsundervisning genom Idrottslyftet. Inför 2013 har de valt att kliva åt sidan, och stafettpinnen tas nu över av Bengt Branzén och Frida Simensen.

Omfattningen blir förmodligen mindre än tidigare år. Det skulle kunna vara bra med några fler som kan hjälpa till att hänga ut kontroller till idrottsdagarna. Har du möjlighet att hjälpa till under någon eller några morgnar/förmiddagar i maj så kontakta Bengt eller Frida.

Elsa



Bengt, Olov och Elsa – nya i MIK-styrelsen

Huvudmål

(Hämtat från Tumbas Verksamhetsplan för 2013)

På kort sikt har klubben en mycket god ekonomi uppbyggd till stor del av ett antal lyckade tävlingsarrangemang. På lång sikt har vi ett problem med för få aktiva medlemmar i kärnverksamheten och därmed för få funktionärer i tävlingsverksamheten. Med andra ord är den största inkomstkällan, tävlingsarrangemang, hotad.

Huvudmålet i klubben är därför att på fem års sikt öka med 100 medlemmar till 325! Eftersom vi tappar minst 10 medlemmar per år innebär det att vi behöver rekrytera åtminstone 30 nya medlemmar varje år! En person/grupp bör utses som uppföljare och hålla räkning på rekryteringen och se till att de nya får relevant välkomstinformation! Vi ser tre kanaler för att nå målet:

1. Nybörjarverksamhet i orientering inkl. föräldrar.
Ansvar: Ungdomskommittén.
2. Nybörjarverksamhet i skidor plus rekrytering av vuxna skidåkare.
Ansvar: Skidkommittén.
3. RUK:s olika aktiviteter som Naturpass, Skol-OL, Motions-OL och pensionärsaktiviteter.
Ansvar: Rekryteringskommittén.

Skidkommittén

2013 har börjat på ett mycket lovande sätt! Ledarna har lagt ned ett jättejobb på nybörjarverksamheten vid "pånyttfödda" Harbrogårde. Över 30 ungdomar har tumlat

runt i olika skidlekar varje torsdagskväll. En nog så viktig detalj, många föräldrar är med och hjälper till! Förhoppningen är förstås att de flesta både ungdomar och föräldrar blir medlemmar.

Barnens Vasalopp blev ju också en ny succé med c:a 100 starter fler än premiäråret 2012. Det känns som vi redan längtar till nästa vinter med lika mycket snö igen.

När det gäller förbättringen av våra skidspår mellan Harbro och Lida så har vi fått draghjälp av Johan Esk och Dagens Nyheter. Även om jag inte riktigt gillar Johans idé att "kalhygga hela skogen"!

En annan intressant händelse är att en rapport skapats (författare Johan Faskunger) kring brister och möjligheter för skidåkning i stockholmsdistriktet. Den innehåller mycket kritik mot myndigheterna och bör kunna hjälpa oss i våra ansträngningar att påverka vår egen kommun.



Lasse – kvar som ordförande för Tumba

Ungdomskommittén

Vi ser fram mot vårens nybörjarkurs i orientering, där vi hoppas att många av skidungdomarna ska bli intresserade av att lära sig orienteringens sköna konst. Som vanligt behövs det fler ledare, så förhoppningsvis kan några av fjolårets nybörjarföräldrar ställa upp.

Rekryteringskommittén

Förutom rekryteringen i nybörjarkursen hoppas vi kunna intressera både vuxna och ungdomar i ett antal andra arrangemang. Motionsorienteringarna kommer tillbaka med två träffar vid Harbro i maj och augusti. Ett 50-tal deltagare brukar komma, där alltid några är klubblösa. Olika skolaktiviteter med Idrottslyftet finns alltid med som en möjlighet att hitta nya medlemmar. I början på maj tar vi ett nytt grepp genom att besöka pensionärsgrupper i Vårsta och

Tumba. Idén är att presentera Naturpasset och i förlängningen kunna nå barn och barnbarn.

TAKK

Den stora frågan är hur mycket vi är beredda att arrangera under de kommande fem åren? Vi planerar ett medlemsmöte i slutet på april för att diskutera detta.

Harbrokommittén

Några av aktiviteterna i Harbrokommittén är att slutföra ombyggnaden av verkstaden vad gäller målning och inredning. En utmaning är att få ordning på lagring av alla prylar som fyller alla våra utrymmen. Ibland dyker tanken upp att vi kanske borde bygga till huvudbyggnaden, speciellt om vi blir 100 medlemmar till!

Lasse Stigberg, ordf

FUNDRAR'N



TAKK – Lite information

25manna

Just nu arbetar ett antal arbetsgrupper inom 25mannaklubbarna med frågan hur 25manna ska organiseras och fungera i framtiden, dvs från 2015 eller möjligen 2016.

Två av huvudfrågorna är:

1. Kan vi få med fler klubbar i 25mannaföreningen för att minska belastningen på varje klubb?
2. Kan vi skapa 10-15 kompetensgrupper som fungerar varje år för att slippa börja om från början varje år? Exempel kan vara tävlingsledning, arenadesign, sjukvård, servering, trafik m.m.

Från Tumba deltar till att börja med Anders Winell, Anders Käll och Lasse Stigberg.

Stockholm Ski Marathon 27 jan

Tävlingen blev en succé med fulltecknat startfält och 450 startande. Tumba ställde upp med drygt 50 funktionärer (tack till alla som ställde upp), vilket innebär att det är betydligt lindrigare att arrangera än en OL-tävling. Visst fick några jobba intensivt (Helena, Lotta och Lennart och kanske några fler), men totalt

går det åt betydligt färre timmar. Inom kort ska vi utvärdera tävlingen, så vi får återkomma med mer info.

Vinterserien

Söndagen den 17 feb arrangerade vi årets vinterserie vid Lida. Danne Giberg var banläggare och Olle Laurell ansvarade för sekretariatet. Jörgen Persson och Olle Rudin var andra viktiga funktionärer. Danne var bortrest på tävlingsdagen så Thomas Eriksson, Kjell Ågren och Ulrik Englund satte ut kontroller medan Thomas E och Matte Käll plockade in. Snön låg djup så det var ett rätt tufft jobb. Tufft var det också att springa så tiderna blev längre än vanligt. Det kom 77 tappra som fick ett ordentligt träningspass!

DM-stafetten 15 sept 2013

Vi återvänder till Åvinge och platsen för DM-helgen 2010. Funktionärslistan är under framtagning med Conny Axelsson som tävlingsledare och Jörgen Persson som biträdande. Sedan sist har Johan Eklöv blivit banläggare tillsammans med Matte Käll. Mer info i nästa nummer.

Lasse Stigberg
TAKK-ansvarig



DM-arenan vid Åvinge 2010 blir också plats för DM-stafetten 2013

Information från TTK

Vårsäsongen

Vintercupen har precis avslutats (resultat på annan plats i tidningen) och vårsäsongen drar snart igång, trots en massa snö i skogen i skrivande stund. De stafetter vi i första hand planerar att springa är:

| | |
|----------------------|---------|
| Rånässtafetten..... | 14/4 |
| 10-milarepet..... | 24/4 |
| Stigtomtakavlen..... | 26-27/4 |
| 10-mila..... | 4-5/5 |
| Jukola..... | 15-16/6 |

Gå in på eventor/klubben/klubbaktiviteter och anmäl ditt intresse!

Vad det gäller träningar så drar orienteringsträningarna igång på tisdagar från den 2 april. Det kallas teknikträning för att det finns en tanke bakom banan och ofta ett specifikt moment som banan passar extra bra för att träna på. Man kan självklart göra om man vill och sprin-



Karin uppmanar till teknikträning

ga banan som en vanlig bana också. Träningarna är till för alla i klubben från ca 13 år till 100. Det finns en orange/röd bana samt svarta banor i olika längder.

Vad passar bättre en tisdagskväll än att springa fina banor med uthängda kontroller?

Efter påsk byter vi också inriktning på torsdagsträningarna från skidor /OL/reflexslinga till intervaller av olika slag.

Klubbresa

Under Kristi Himmelsfärdshelgen planeras en resa till Närkekvartetten (fyra tävlingar i Närke, 9-12/5). Vi letar i nuläget efter boende. Ett alternativ till klubbresa kan vara att åka till Hälsingland under nationaldagshelgen, 6-9/6, då det blir en klämdag på fredagen. Håll utkik på hemsidan efter mer info!

KM-datum

Sprint-KM mån 3/6, preliminär karta Källbrink

Lång-KM lör 25/5 el sön 26/5. I Södertäljetrakten

Medel-KM en måndag eller en torsdag i augusti

Natt-KM en tisdag i oktober

UL-KM en helg nån gång i okt-nov tillsammans med Centrum OK

TTK genom Karin Skogholm

KM-Cupen 2012

Här är resultatet av KM-Cup 2012. Poängskalan är 25, 22, 20, 18, 16, 15, 14 etc. Arrangörer och de som ej fullföljt får fem poäng. Fem klubb-tävlingar för seniorer och juniorer arrangerades förra året.

Totalpoängen summeras på deltagarens fyra bästa KM plus att man får fem poäng för femte KM om man deltog i alla fem KM.

Thomas E

KM-Cup A

| Placering | Namn | Natt | Lång 1) | Sprint | Medel | Ultralång | Totalt |
|-----------|-----------------|------|---------|---------|-------|-----------|--------|
| 1 | Anders Boström | 22 | | 25 | 22 | 20 | 89 |
| 2 | Per Forsgren | 25 | | 20 | 20 | Utg 5 | 70 |
| 3 | Johan Eklöv | | | | 25 | 25 | 50 |
| 4 | David Hedberg | | 25 | 18 | | | 43 |
| 5 | Linus Rispling | | 20 | 22 | | | 42 |
| 6 | Olov Wetterlund | | 16 | 16 | | | 32 |
| 7 | Robert Tellvik | | 22 | Felst 5 | | | 27 |
| 8 | Daniel Lind | | | | | 22 | 22 |
| 9 | Patrik Adebrant | | 18 | | | | 18 |
| 9 | Fredrik Huldt | | | | 18 | | 18 |
| 11 | Jerker Åberg | | 15 | | | | 15 |
| 12 | Joakim Törnros | | | Arr 5 | | | 5 |

KM-Cup B

| Placering | Namn | Natt | Lång | Sprint | Medel | Ultralång | Totalt |
|-----------|------------------|------|------|---------|---------|-----------|--------|
| 1 | Karin Skogholm | 25 | 22 | 18 | 13 | 25 | 95 |
| 2 | Dan Giberg | | 20 | 22 | 20 | | 62 |
| 3 | Elsa Törnros | | 25 | 16 | 15 | | 56 |
| 4 | Mikael Tjernberg | | | 25 | 25 | | 50 |
| 5 | Sofia Forsgren | | | 15 | 16 | | 31 |
| 6 | Emma Englid | | | | 8 | 22 | 30 |
| 6 | Mats Käll | | | 12 | 18 | | 30 |
| 8 | Annica Sundeby | | 14 | 7 | | Utg 5 | 26 |
| 9 | Jerker Åberg | | | 20 | Felst 5 | | 25 |
| 9 | Patrik Adebrant | | | 14 | 11 | | 25 |
| 11 | Thomas Eriksson | | 18 | | Felst 5 | | 23 |
| 12 | Ulrik Englund | | | | 22 | | 22 |
| 13 | Eva Englid | | 16 | Arr 5 | | | 21 |
| 14 | Mats Nord | | 15 | Felst 5 | | | 20 |
| 15 | Emma Käll | | | 10 | 9 | | 19 |
| 16 | Kjell Ågren | | | | 14 | | 14 |
| 17 | Anders Käll | | | 13 | | | 13 |
| 18 | Ronja Hill | | | | 12 | | 12 |
| 19 | Jennifer Warg | | | 11 | | | 11 |
| 20 | Hanna Käll | | | | 10 | | 10 |
| 21 | Fredrik Huldt | | | 9 | | | 9 |
| 22 | Eva Carlsund | | | 8 | | | 8 |
| 23 | Tomas Holmberg | | | | Felst 5 | | 5 |
| 23 | Björn Nilsson | | | | Utg 5 | | 5 |

KM-Cup C

| Placering | Namn | Natt | Lång | Sprint | Medel | Ultralång | Totalt |
|-----------|---------------------|-------|------|---------|-------|-----------|--------|
| 1 | Conny Axelsson | Utg 5 | | 22 | Arr 5 | 25 | 57 |
| 2 | Helena Adebrant | | 25 | Felst 5 | 25 | | 55 |
| 3 | Staffan Törnros | 25 | | 25 | | | 50 |
| 4 | Charlotta Östervall | | 22 | | 22 | | 44 |
| 5 | Carina Johansson | | | 18 | 20 | | 38 |
| 6 | Thomas Eriksson | Arr 5 | | | | 22 | 27 |
| 7 | Tomas Holmberg | 22 | | | | | 22 |
| 8 | Håkan Elderstig | | | 20 | | | 20 |
| 9 | Bengt Branzén | | | 16 | | | 16 |
| 10 | Erik Branzén | | | Felst 5 | | | 5 |

KM-Cup D

| Placering | Namn | Natt | Lång | Sprint | Medel | Ultralång | Totalt |
|-----------|-----------------|------|------|--------|-------|-----------|--------|
| 1 | Helen Törnros | | 20 | 25 | 20 | | 65 |
| 2 | Staffan Törnros | | 25 | | 25 | | 50 |
| 3 | Olof Rudin | | 18 | | 22 | | 40 |
| 4 | Bo Skoog | | 22 | | | | 22 |
| 5 | Pär Ånmark | | | | 18 | | 18 |
| 6 | Jette Axelsson | | | | Arr 5 | | 5 |

Karta & Mark



Hur gick det med **Lidaskogen**? Kartan som var avsedd att säljas till allmänheten? Senast man kunde läsa om kartan var i TriangelTajm nr 2 2012. Blev det något?

Jodå, kartan lever ett ganska gott liv. Innehåll och kartkompletteringar beskrivs tillräckligt i **nr 2 2012 av TriangelTajm**. Jag hoppas du har kvar detta nummer av tidningen – där ser man bl.a. kommunens motionsspår och Sörmlandsleden och kan läsa om alla torpens historia. Ett kanondokument helt enkelt och inte minst för träningssugna orienterare.

Just historierna om torpen (på baksidan) fick kommunens Kultur och Fritidsförvaltning att rakt upp och ned ge oss 13.000:- i kulturbidrag. Oplanerat och kull!

Projektgruppen med Per-Arne Forsberg TSK och BSKK ordnade fram lite drygt 2 300 kartor innan sommaren bröt ut i full kraft. Affärstryckeriet i Västerås tryckte och ordnade vikningen. Efter sedvanlig utdelning av lite gratiskartor till de närmast sörjande började försäljningen.

TSK startade sin försäljning via eget klubbfolk omedelbart. BSKK fick Lida Vårdshus och Tumba Bokhandel att sälja. Även medborgarkontoren i Tumba och Tullinge säljer. Hitintills har vi sålt knappt 300 kartor. Låter kanske inte så mycket men är en god start inför 2013. 30:- till 100:- per karta har gett BSKK ca 16.000:- Priset varierar beroende på vem vi sålt till.

En intressant nyhet är att kartan även säljs via TSK hemsida – internetförsäljning. Ett modernt sätt som kompletterar den sedvanliga försäljningstekniken. Roland packar och skickar iväg.

Nu ska kartan säljas även av oss medlemmar i IFK Tumba SOK - har vi tänkt. Starta när snön inte täcker marken längre. Infotavlor och karta kommer att sättas upp i Harbrostugan. **Du kan väl tänka dig att få t.ex. arbetskamrater att köpa eller kanske snarare grannar om du bor i anslutning till kartan!?!?** Läs mer när tavla med kartan och information finns på plats.

FAKTA

- Karta Tumba-Tullinge utökad med Rikstens Friluftsstad intill Pålamalmsvägen. Utgåva 2012. Mats Käll ritade det nya.
- Sörmlandsleden och hela spårsystemet inlagt.
- Kompletterad med torpnamn och många andra namn.
- Hela baksidan fylld av information. Klubbarna, Lida naturreservat, Lida Friluftsgård och historierna om torpen.
- Skala 1:15 000.
- Storlek A2. Vikt i A5. Plastficka.
- Försäljning f.n. via 4 försäljningsställen och TSK samt internet.
- Pris 100:-. Lägre pris vid köp av lite volym.
- Sålgt 2012 276 st. varav via internet 29.
- Lager i Harbrostugan. Ansvar Roland.

Nästa etapp blir alltså att elda på våra 4 försäljningsställen, få tumba-itera att sälja och försöka få kartområdets näraliggande bostadsbolag att köpa.



Klubbens kontaktpersoner är Roland och Anders. Du kan även vända dig till Mats och Thomas – dom vet också.

- Vill du ha tillgång till kartfiler pratar du med Per-Ove Kivisäck med ansvar för kartdatabanken.

per-ove.kivisack@telia.com

- Vill du få svar på vem som äger eller jagar på våra kartor kontaktar du Anders Winell.

vellingetextochbild@telia.com

- Vill du köpa redan tryckta kartor kontaktar du Roland Gustafsson. Lagret i Harbro.

roland.g@telia.com

- Info om våra kartor hittar du på www.tullingsesk.se/kartor.

Detta var artikel 5 om våra kartor!
Tyck till!

Anders Winell



Info från MIK:s kartkommitté



Vi har från Lantmäteriet beställt och fått laserscannat grundmaterial över hela vårt område. Detta material kan komma att underlätta såväl revidering som nya kartprojekt betydligt och är mycket prisvärt.

Se bifogad exempelbild nedan från Vårbergstoppen hur ett postprocessat material kan se ut.

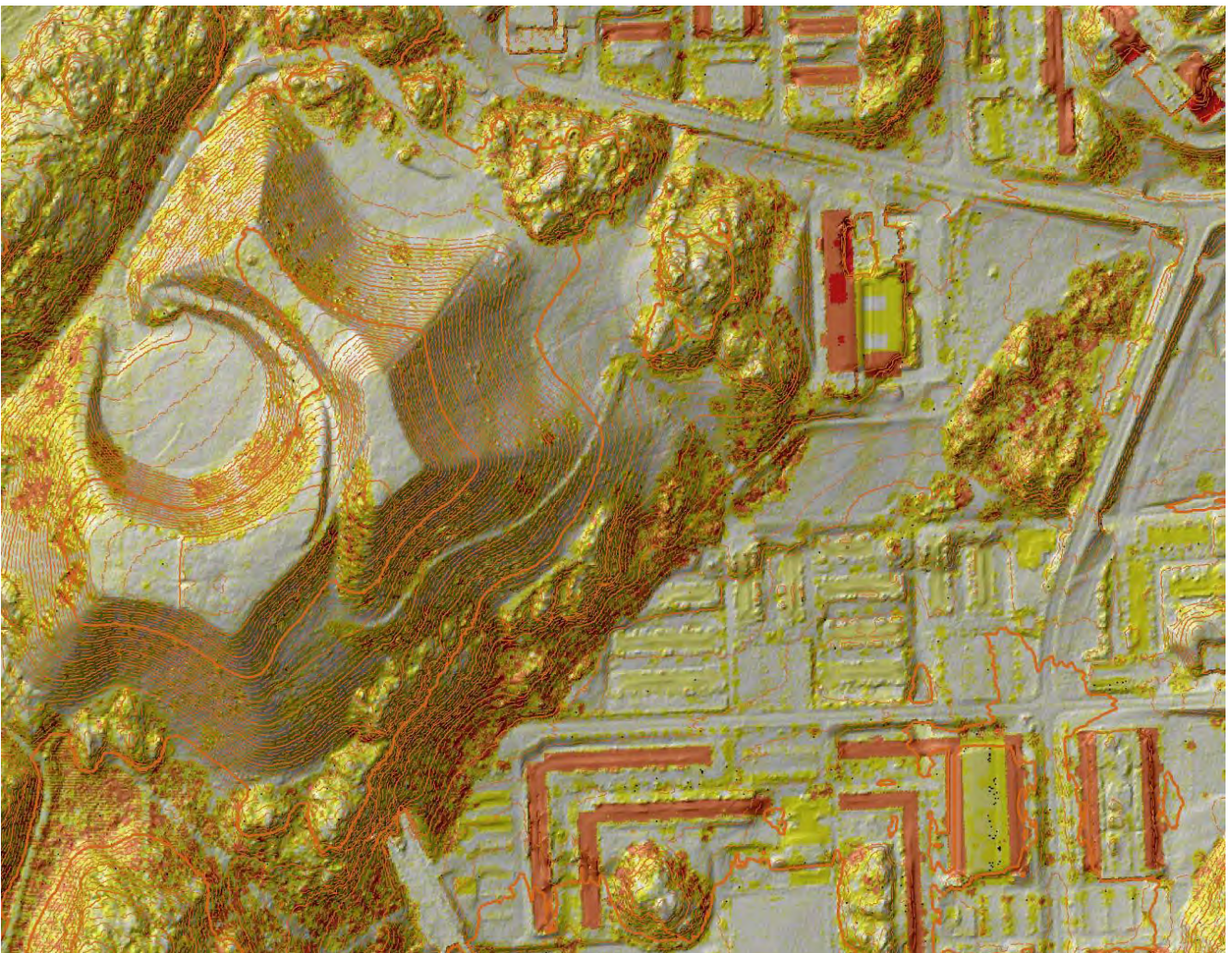
Vi avser (i mån av tid) att utföra ett antal revideringar/nyritningar. Om det finns någon som vill pröva på kartritning så finns det nu goda möjligheter. Kontakta undertecknad.

Prioriterat är

1. Flottsbro – revideras inför Tiomilarepet.
2. Korpberget – nyritas med laserscannat.
3. Högdalstoppen – revideras med laserscannat.
4. Eventuella skolkartor

Dock är detta en mycket ambitiöst program, och det är inte troligt att alla projekt hinns med.

Per Forsgren



Laserscannat grundmaterial över Vårbergstoppen



Vinterserien



MIK ordnade som vanligt vinterserien en söndag under vintern, den här gången vid Gubbängens IP den 10 feb.

Vädret var ovanligt bra för ett av våra arrangemang, bara några minusgrader och lite snöflingor flygande i luften. Det avspeglade sig också i antalet deltagare, hela 108 stycken sprang. Det är bra för ett Vinterseriearrangemang när man också kan åka skidor.



Skönt att vara inomhus med datorerna

Bengt Branzéns banor uppskattades av löparna. Det fanns hela sex banor, varav en halvlång och halvsvar, något som passar en hel del. De som sprang längst pustade över mycket pulssnö längst i söder, medan det på de kortare banorna i norr gick bra att springa på stigarna.

Det var första gången vi arrangerade från Gubbängens IP. Det fungerade mycket bra. Skogen ligger direkt intill så start och mål var på idrottsplatsen. Vi kunde ha sekretariatet i ett av omklädningsrummen.

Med en hel del rutin behövs det inte så många funktionärer. Staffan och



Starten var på idrottsplatsen

jag skötte sekretariatet tillsammans med Bosse Skoog. Elsa T, Karin S och Bengt B var morgontidiga och satte ut kontrollerna, medan Annica S, Fredrik H och Daniel T fick sova lite längre och istället plockade in dem.

Vi hade med oss en skrivare för att kunna skriva ut fler kartor. Tyvärr strulade utskriften en del vilket medförde att Windows hängde sig och vi var tvungna att starta om servern flera gånger. Det medförde några minuters väntan för löpare några gånger, men de flesta tog det med gott humör och alla fick de kartor de ville ha.

Helen Törnros

Nya styrelseledamöter i MIK

Redaktionen har intervjuat de tre nya styrelseledamöterna i MIK.

Fullständigt namn:

Bengt Karl Gunnar Branzén

Ålder?

63 år

Familj?

Fru Inger Almryd, barn Erik 16, May 12

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

Ledamot. Jag vill bidra med stärkande av ungdomsverksamhet och vuxenverksamhet i kombination. (Föräldrar som kör sina barn till träning bör själva kunna delta under tiden)

Vad är det bästa med orientering?

Att man tävlar mot sig själv i första hand.

Din styrka som orienterare?

Att jag tycker det är kul.

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

Medel

Favoritterräng för orientering?

Stiglös

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?

Vet inte

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Fotboll, badminton



Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

KMSilver inom Ericsson Kista SK

Valfrågor – du måste välja ett alternativ

Frukt/godis?

Hamburgare/**varmkorv?**

Hav/**insjö?**

Kött/grönsaker?

Läsa bok/**lyssna på musik?**

Skidsemester/badsemester

Sommar/vinter?

Tights/**nylon?**

Tumkompass/**traditionell**

kompass? (men jag använder tum, är inte nöjd)

TV/**bio?**

Någon annan fråga du vill svara på?

Gillar du att träna? Inte löpträning men gärna kartträning/teknikträning.

Fullständigt namn:

Elsa Barbro Lovisa Törnros

Ålder?

30 år

Familj?

Gift med Joakim, har tillsammans sonen Samuel, 2 år.

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

Jag är ordförande och vill leda det strategiska arbetet i styrelsen: Hur ska klubben och verksamheten se ut i framtiden?

Vad är det bästa med orientering?

Det har varierat genom åren för mig, ibland har det varit alla kompisar, ibland spänningen i tävlingsmomentet. Just nu är det att man får komma ut i skogen.

Din styrka som orienterare?

Bra fart i skogen (jämfört med på väg), bra kartkänsla.

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

Just nu stafett, det går oftast fortare och så är det roligt med den extra psykologiska utmaningen att ha andra runt omkring sig och tänka smart trots stressen.

Favoritterräng för orientering?

Detaljerat och småskuret, t ex slutningar i Medelpad eller Ångermanland.

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?

Vi håller på och funderar. Kanske Skottland? Kanske Havs-OL i Blekinge (rekommenderas för den som ej varit där, går på jättemysig skärgårdsö i år). Eller något helt annat.



Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Gymnastik (ganska mycket) och fotboll (våldigt lite, har noll bollsinn).

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

Det bästa priset är ju känslan när man är riktigt nöjd själv. En gång vann jag en teoriutbildning för körkort, det var ett bra pris.

Valfrågor – du måste välja ett alternativ

Frukt/godis?

Hamburgare/**varmkorv?**

Hav/**insjö?**

Kött/**grönsaker?**

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester

Sommar/vinter?

Tights/nylon?

Tumkompass/traditionell kompass?

TV/bio?

Fullständigt namn:

Hans Olov Wetterlund

Ålder?

39

Familj?

Fru Pernilla, Adrian 14, Maler 11 och Elvira 8.

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

Ungdomsansvarig - Roligare träningar och mer sammanhållning på tävlingar.

Vad är det bästa med orientering?

Spännande, utmanande och att man får vara ute i naturen.

Din styrka som orienterare?

Orienteringen. Löpningen ska jag träna upp.

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

Jag gillar nattorientering. Det är en speciell känsla att springa när det är mörkt.

Favoritterräng för orientering?

Lövskog och nedförsbacke.

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?

Jag vill åka på tredagars på Gotland. Frågan är om jag hinner med det i år.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Klättring, längdskidor.



Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

En vit porslinskatt i H12B.

Valfrågor – du måste välja ett alternativ

Frukt/**godis?**

Hamburgare/varmkorv?

Hav/insjö?

Kött/grönsaker?

Läsa bok/**lyssna på musik?**

Skidsemester/badsemester

Sommar/vinter?

Tights/nylon?

Tumkompass/**traditionell**

kompass?

TV/**bio?**



Lokala Klubbmålet

I samarbete med IFK Tumba, Tumba Tennis och Tumba Innebandy.

Stora klubbmålet
78 kr



Lilla klubbmålet
45 kr



Vid köp av stora eller lilla klubbmålet sponsrar du dina lokala klubbar med 8 kr respektive 4 kr.

Vi ses på McDonald's® Tumba!

Stora klubbmålet innehåller: BigMac®, cheeseburgare, mellan pommes frites, mellanläsk och dipsås.
Lilla klubbmålet innehåller: Cheeseburgare, liten pommes frites, liten läsk och dipsås.



natur Passet

Planerna inför 2013 är att lägga ett Naturpass på den nyreviderade kartan Söderby-Tumba bruk och ett Naturpass mellan Harbrostugan och Lida. Kontrollerna sitter uppe ända fram till den 31 oktober.

Kartorna kommer att finnas ute till försäljning fr.o.m. den 1 maj och priset är även i år 70 kronor.

Medlemmar i IFK Tumba SOK eller Tumba-Mälarhöjden OK kan köpa Naturpassen i Harbrostugan.

Naturpasset är ett utmärkt komplement till den egna träningen. Inte minst för ungdomar och nybörjare som vill träna i egen takt.

Olle Laurell

natur Passet motionsorientering

Sedan några år arrangeras Motionsorientering i bl.a. Stockholms distrikt med inriktningen att nå klubblösa nybörjare och på sikt öka rekryteringen till klubbarna.

Banorna skall vara ganska enkla – upp till röd nivå – i de obligatoriska klasserna men det kan också finnas svårare banor.

I Stockholm delar man programmet i en norr- och en söderdel och

programmen hittar du under motionsorientering.se. Skall du resa ut i landet under året kan du där också hitta att det arrangeras motionsorientering lite varstans.

För Tumbas del kommer det att arrangeras två motionsorienteringar, den 2 maj och den 22 augusti. Båda dagarna är torsdagar och banorna kommer att samordnas med torsdagsträningen.

Olle Laurell

Erbjudande!

Vill du ha 20 % rabatt på sjukgymnastik, massage m m?

Ni tränar hårt, ni sliter och ni kämpar.
Nu är tid för belöningen!

Jag är Kristina Moberg, fd satsande orienterare från Tumba som föll på knäna och inte rest mig igen förrän nu. Under min tid utan träning passade jag dock på att läsa så mycket som möjligt om träning. Jag är därför idag utbildad som leg. Sjukgymnast, dip. Massör och lic. Personlig tränare.

Jag startade också eget och har nu en lokal på Gästrikegatan 15 i Stockholm, närmare bestämt tunnelbanan S:t Eriksplan. Där kan jag ta hand om din värkande, skadade eller bara välförtjänta kropp och se till att den blir som ny igen.

Jag kan ge massage, stretching, diagnos och behandling av skador eller ge råd och tips om din träning och din kost. Jag erbjuder alla medlemmar i IFK Tumba SOK, Mälarhöjdens IK och Tumba-Mälarhöjden OK 20% rabatt på samtliga behandlingar hos mig.

Ordinarie pris: 350 kr/ besök á 30 min
Klubbens pris: 280 kr

Skadad eller på väg mot toppen?
Elit eller motionär?
Alla har vi mål, jag hjälper dig att nå ditt!

Kontakta mig på: 076-94 95 291
Du kan också sända mig ett mail på:
kristina.moberg@telia.com.
Läs mer om mig? www.allafall.se



Träna och slit, men glöm inte återhämtningen!

Vintercupen säsong 2012-2013

Hela fem etapper i Vintercupen har hållits under vintern, två st före nyår och tre under 2013. Den första beskrevs redan i förra numret av tidningen men de övriga beskrivs i korthet nedan.

I ett snöigt Västertorp gick andra etappen av stapeln. Med en svartvit karta från -76 i 1: 20 000 gav sig deltagarna iväg. Vissa förstod direkt, andra fick leta lite längre tid innan polletten föll ner. Efter en tur i (för de som sprang längst) Mälarhöjden, Segeltorp, Långbro och Hägerstensåsen så hamnade alla till slut i parkleken Lugnet där det blev en ultrakort sprint. Först i mål var Ellinor Östervall, men tävlingens vinnare blev Karin Skogholm efter handikappssystemets omräkning. Arrangörer var Anders Boström och Emma Englid.



Jerker räknar poäng etapp 3

Etapp tre var en bingoorientering som Jerker Åberg arrangerade. Man skulle på 60 min ta så många kontroller som möjligt och vid varje kontroll (hus) använda husnumret för att kryssa i en bingobricka som man hade med sig. Varje kontroll gav poäng enligt ett handikappssystem. För varje "bingo" (dvs fem i rad för bana Lång och fyra i rad för bana Kort) fick man också poäng enligt handicapsystemet. Tid över 60

min gav poängavdrag, tid under 60 min gav pluspoäng. Den här gången var det Elsa Törnros som tog hem segern.



Kerstin, Elsa och Hanna pustar ut

Det var dags för fotoorientering den fjärde etappen, som vanligt när undertecknad arrangerar. Jag hade passat på att ta massor av bilder under mina dagliga promenader i området. Kartan var indelad i zoner, med ett antal kontroller i varje zon. För varje kontroll fanns det tre foton och det gällde att markera rätt bild. Det kunde t ex röra sig om en brevlåda, lyktstolpe eller vägmärke. Rätt bild gav olika poäng beroende på vilken zon kontrollen låg i och dessutom multiplicerades poängen med handikappklass. Maler Wetterlund tog hem den här etappen, mycket tack vare ett strategiskt beslut att ta några kontroller i en zon långt bort.



Några av kontrollbilderna Etapp 4

Vid den avslutande femte etappen var det dags för final med jaktstart. Emma och Lovisa Käll arrangerade tillsammans med Frida Simensen. Det blev en jaktstart på Lugnetkartan. Ellinor som ledde efter de fyra första etapperna startade först, sedan följde övriga med 30 sekunders mellanrum.



Systrarna Käll och Frida har genomgång vid finalen

Banan bestod av slingor och mellan slingorna gällde det att kasta tre bollar i hinkar. Missade man en boll fick man springa en straffrunda, men

missade man alla tre fick man som straff springa hela sex rundor. Detta upprepades efter var och en av de tre orienteringsslingorna, varför några fick springa hela 18 st straffrundor. Inte så bra om man ville vinna.

Anders Boström, som låg på tredje plats inför finalen, lyckades ta hem slutsegern före far och son Giberg. Stort grattis Anders!

Helen Törnros



Elsa kastar bollarna utanför hinken

| Totplac | Förnamn | Efternamn | Poäng | Poäng | Poäng | Poäng | Totalpoäng | Plac |
|---------|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|------------|------|
| | | | E1 | E2 | E3 | E4 | | |
| 1 | Anders | Boström | 43 | 25 | 36 | 48 | 152 | 1 |
| 2 | Dan | Giberg | 46 | | 46 | 45 | 137 | 2 |
| 3 | Johan | Giberg | 50 | | 40 | 44 | 134 | 3 |
| 4 | Joakim | Törnros | | | 47 | 43 | 90 | 4 |
| 5 | Ellinor | Östervall | 40 | 48 | 42 | 42 | 172 | 5 |
| 6 | Charlotta | Östervall | 49 | | 42 | 41 | 132 | 6 |
| 7 | Karin | Skogholm | 25 | 50 | 39 | | 114 | 7 |
| 8 | Anders | Käll | | | 25 | 32 | 57 | 8 |
| 9 | Elsa | Törnros | | 41 | 50 | 49 | 140 | 9 |
| 10 | Tomas | Holmberg | 26 | 25 | 37 | 34 | 122 | 10 |
| 11 | Jerker | Åberg | 37 | 25 | 25 | 33 | 120 | 11 |
| 12 | Erik | Åberg | 27 | 45 | 32 | 26 | 130 | 12 |
| 13 | Alexander | Käll | | | 44 | 38 | 82 | 13 |
| 14 | Leo | Kajanus | | | 38 | 40 | 78 | 14 |
| 15 | Håkan | Elderstig | 39 | | 25 | 30 | 94 | 15 |
| 16 | Annica | Sundeby | 25 | 43 | | 27 | 95 | 16 |
| 17 | Staffan | Törnros | | 49 | 34 | 25 | 108 | 17 |
| 18 | Sofia | Forsgren | 44 | | | 35 | 79 | 18 |
| 19 | Max Igor | Kajanus | 32 | | 35 | 28 | 95 | 19 |
| 20 | Eva | Englid | | 44 | | | 44 | 20 |

| | | | | | | | |
|----|-----------|------------|----|----|----|----|-----|
| 21 | Helen | Törnros | 45 | 41 | 45 | 25 | 156 |
| 22 | Carina | Johansson | 48 | 47 | | 47 | 142 |
| 23 | Adrian | Wetterlund | 33 | | 33 | 46 | 112 |
| 23 | Jennifer | Warg | 30 | 46 | | 36 | 112 |
| 25 | Mikael | Tjernberg | 31 | 25 | | 37 | 93 |
| 26 | Maler | Wetterlund | 28 | | | 50 | 78 |
| 27 | Malin | Sundeby | 25 | 43 | | | 68 |
| 27 | Matilda | Lagerholm | 25 | | 43 | | 68 |
| 29 | Olov | Wetterlund | 38 | | | 29 | 67 |
| 30 | Siri | Rosengren | 34 | | 31 | | 65 |
| 31 | Emma | Englid | | 25 | | 31 | 56 |
| 32 | Elsa | Käll | | | 49 | | 49 |
| 32 | Kerstin | Åberg | | | 49 | | 49 |
| 34 | Per | Forsgren | 47 | | | | 47 |
| 35 | Evely | Nord | 42 | | | | 42 |
| 36 | Emma | Persson | 41 | | | | 41 |
| 37 | Elvira | Wetterlund | | | | 39 | 39 |
| 38 | Mia | Mikaelsson | 36 | | | | 36 |
| 39 | Elias | Adebrant | 35 | | | | 35 |
| 40 | Hanna | Åberg | | | 31 | | 31 |
| 41 | Thomas | Eriksson | 29 | | | | 29 |
| 42 | Christian | | 25 | | | | 25 |
| 42 | Ebba | Adebrant | 25 | | | | 25 |
| 42 | Jakob | Skogholm | 25 | | | | 25 |
| 42 | Mats | Nord | 25 | | | | 25 |
| 42 | Simon | Adebrant | 25 | | | | 25 |
| 42 | Lovisa | Käll | | | | | 25 |
| 42 | Emma | Käll | | | | | 25 |
| 42 | Frida | Simensen | | | | | 25 |



Jaktstart på finalen – Vinnaren Anders Boström går ut som tvåa

Skidorientering

Min korta säsong med skidorientering började en regning morgon i Ärla med en närtävling med öppna klasser.

Jag åkte långa banan och höll på en lång stund, mest minnesvärt var när jag höll på att krocka med några pulkaåkare och blev så paff att jag inte hittade var på kartan jag befann mig. Som tur var blev jag ikappåkt av Carina som taktiskt nog startat precis efter mig och kunde peka ut den stora vägkorsningen där jag var på kartan.

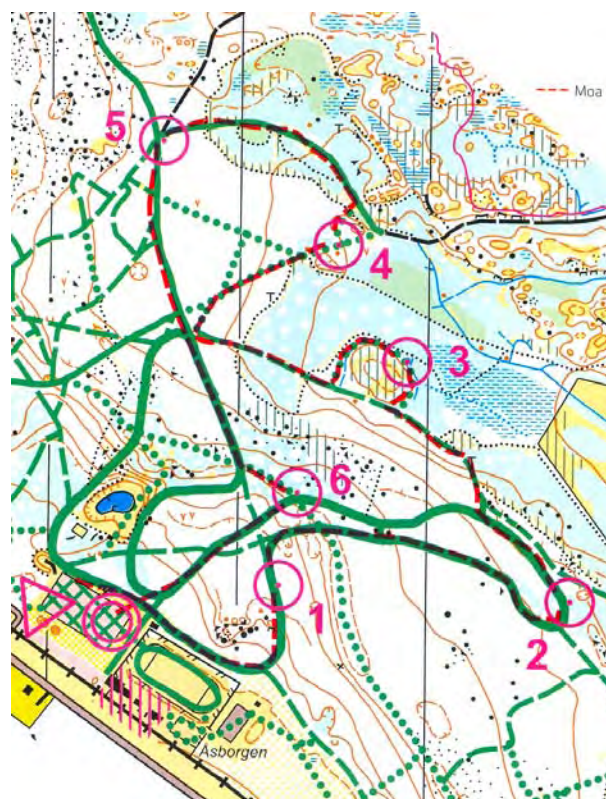
Moa åkte den korta banan. Hon spikade alla kontroller och vann sin bana, dessutom blev hon intervjuad av Skogssport och fick rita in sina vägval.

Nästa tävling blev Svealandsmästerskapen i Norberg i de klassiska Engelbreksspåren, utan snö och med lite is på tuvorna. Här handlade det mest om att överleva de isiga nedförsbackarna i skoter-spåren. Carina lyckades ganska bra och tog ett silver. Självt lyckades jag mindre bra och fick en ond axel med mig hem efter en ordentlig vurpa.

Dagen efter var det DM i Brantbrink. Även här isigt och äventyrligt med banor utan hänsyn till att det inte fanns så mycket snö. Carina gjorde ett till bra lopp och vann sin klass med nästan en timme. Självt traggade jag mig runt större delen av banan med en stav då jag fortfarande hade ont i axeln, men man vill ju inte gärna avstå när det finns så få skid-OL-tävlingar.

Sen kan man ju undra hur Tullinge tänkte som valde att lägga DM samma dag som Svealandsmästerskapens långdistans, så många skidorienteringar finns det ju faktiskt inte, speciellt inte inom överskådligt avstånd. Kul var i alla fall att vi fick sällskap av fler klubbisar denna tävling. Hoppas vi får sällskap på fler tävlingar nästa säsong.

Ronja Hill



*Moas bana med vägval
(från Skogssport)*

STOCKHOLM SKI MARATHON



tack vare rätt mycket - en realitet söndag 27 januari 2013

Allt började med att platschef Leffe på Lida ville att de skulle hända något på Lida i januari 2012, när snön lyste med sin frånvaro. Han bjöd in klubbar att visa upp sin verksamhet. Vi rafsade ihop vad vi hade av PR-material och dukade upp ett litet bord i värdshusets västra flygel. Där var också Anita från Friluftsförbundet och en kille i 30-årsåldern som hette Johan Myhr, Johan hade lite flashigare PR-material än vi och representerade ett företag som hette "Träna för Vasan". Stockholm Ski Marathon blev till tack vare att Johan hade en idé om att ordna ett långlopp på Lida och tack vare att vi var där just då, för det fungerar inte utan skidklubb!

Denna vinter 2012 höll inte riktigt måttet, så på vårkanten inleddes planerna inför ett Stockholm Ski Marathon 2013. I arrangörsgruppen så här långt fanns Johan Myhr, Leffe Wallin, Lasse Stigberg, Lotta Öster-

vall samt undertecknad.

Lotta påbörjade det administrativa arbetet med att ansöka om att ha tävling, få den godkänd, se till att man kunde anmäla sig mm. Om detta skulle nog Lotta kunna skriva en bok. Hon var den som fick det hetast om öronen under sommaren och hösten. Det visade sig att skidåkarna inte alls var lika långt framme i sin anmälnings teknik som vi i Eventor. Många skidklubbar lägger inte upp sina medlemmar online visade det sig och detta vållade rätt mycket merarbete för Lotta. Vi tyckte vi gjorde som skidförbundet ville att man skulle göra, men skidklubbarna hade inte riktigt hängt med i utvecklingen. Lotta har en ängels tålmod när det strular med olika administrativa system. Hon läser in sig, ringer och frågar, provar, testar, ringer igen... ger sig aldrig!



Startgärdet på Lida



Starten har gått

Lasse gjorde organisationsskisser och började ragga funktionärer. Tack vare synnerligen kompetenta människor i vårans klubb blev detta arrangemang så bra som det blev: Vi hade ansvariga som basade över sina egna funktionärer. Johan Eklöv på tävlingsbanan med skyltar, snitsling osv. Ingen kan bansträckningen bättre än just han. Berätta om ett litet gupp, en liten gren som hänger över och han vet var du är!

Conny var startansvarig. I Brantbrink hade vi Mats Käll som langade vätska med åtta funktionärer. Vid varvningen vid Lida langade Mia Bäckmans gäng vätska. Sanna Öhman och Barbro Örning var sjukvård. Olle Laurell skötte parkering. Lotta handanmälan, nummerlappar och info. Torbjörn Lindsten skötte tidtagningen och Carina Johansson målet i övrigt.

Johan Myhr hade tidigt ett förslag på bansträckning, det som vi körde på i år. Start nedanför pulkabacken, uppför slalombacken och så ut på svart/vita spåret exklusive Harbrosvägen. Målgång uppför slalom-

backen. Två banlängder hade vi: 46 km (tre varv) samt 16 km (ett varv). Vi fick tidigt in Alewalds som samarbetspartner, senare följde Enervit, Ski-go samt Billebro ljud och ljus högtalaranläggning.

Vad gällde arenan så kunde vi ju bara luta oss tillbaka. Det finns ingenting, absolut ingenting som är omöjligt för Leffe. "Det ordnar vi", och det görs alltid till det bästa!

Vi satte ner anmälningstaket till 500 för att göra det riktigt bra för dessa och inte ta "vatten över huvudet" detta första år. Osäkra punkter var vätskan, hur vi skulle hinna värma så mycket vatten, parkering och toaletter. Allt flöt nu på bra på alla tre punkter, så nu vågar vi nog släppa på 300 till med några justeringar i planerna.

Många mail kom in efter loppet av åkare som hörde av sig med feedback. Alla var väldigt positiva och tackade för ett trevligt lopp, vi har förstått att många längtat efter ett långlopp här på Lida. Många tackade för serviceinriktade funktionärer!

Flera tyckte det varit bra om det funnits tilltugg och kaffe i mål och vid Brantbrink. Mats och hans mannar i Brantbrink fick bjuda ut sin matsäck nu till tävlande som bara skulle i mål men som tömt alla depåer.



Vätska efter målgång

Starten och målgång uppför slalombacken var kontroversiellt. Generellt kan man säga att motionärerna hellre sluppit (ett mail löd: "Absurt att behöva gå kräftgång uppför backen när man åkt 46 km..!") medan de snabbare åkarna tyckte det var ett kul inslag. Det finns en

hel del förslag på alternativ start och målgång. Vi ska fundera på det till nästa år

Vår största utmaning är nu att kunna genomföra detta lopp även om vintern är sämre än nu. Här måste vi som förening lobba på alla möjliga vis för att få till bredare spårgator. Tack vare en enorm tur med vädret blev det en kanonfin skiddag för våra tävlande i år. Det är inte säkert att vi har lika stort flyt nästa vinter.

Det är första gången vi ordnar ett långlopp på skidor. Tack vare att vi lärt oss väldigt mycket detta första år så kommer arrangemanget bara att bli bättre och bättre. Nästa år lovar vi tilltugg vid målet och varvningar!

Tack alla ni drygt 50 glada funktionärer som ställde upp denna dag. Tack vare er så funkar det, hoppas vi ses igen när det blir dags 2014!

Helena Adebrant

i tävlingsledningen för Stockholm Ski Marathon där även Leif Wallin och Johan Myhr sitter

Stockholm Ski Marathon

från en tävlingsdeltagare

Som de flesta i klubben följde jag (eller bättre sagt Mikael) väder rapporten noggrant de första veckorna i januari och hoppades att vintern skulle komma tillbaka och sedan hålla i sig. Och det gjorde den! Andra glädjebeskedet var att Lidas skoter hade återuppstått från döden. Betydde: Inga hinder för Stockholm Ski Marathon!

Till skillnad från de flesta andra i klubben hade jag dock äran att åka

tävlingen. Mitt första stora skidlopp! Tejpen på mina skidor (varför oroa sig för vädret?) samt Elsas och Ronjas tips innan start (att det inte var så farligt att åka skidor så länge) hjälpte att sänka oron lite. Men hur ska det gå med skidbacken i början? Och ännu värre, de branta, svängiga nerförsbackarna?

Problem nummer ett visade sig lösas ganska bra. Det var köigt, det var folk som stod på mina skidor



Så här ser det ut före start – skidorna markerar startplatsen

och stavar hela tiden och det tog tid att komma framåt. När man hade lyckats komma upp fortsatte köandet, den här gången till en nerförsbacke. Men efter ca åtta minuter var tävlingen igång även för mig och det flöt på sakta men säkert. När man hade kommit till första svåra nerförsbacken hade startfältet dragit ut sig så mycket att kön endast bestod av fyra eller fem åkare vilket gjorde att man kunde ta sig ner snabbt och säkert.



Jenny och Micke startklara

Första lite brantare uppförsbacken

visade sig vara tävlingens roligaste ställe – här stod multitalang Mats och hejade på. Här fick man draghjälp, info om konkurrenterna och ny kraft – för man såg ju självklart fram emot att komma förbi honom snart igen!

Nästa uppförsbacke var inte lika rolig. Här hade folk det väldigt kämpigt vilket innebar att jag kom ikapp de som gled iväg innan – ungefär samma personer varje gång. Tyvärr räckte min teknik inte till för att springa om dem utan jag väntade snällt tills de var uppe och gled ifrån mig igen. Som t ex Annika och Malin, som man mötte på flera olika ställen och som alltid förflyttade sig snabbare än man själv, hur hårt man än kämpade... Och alla glada och hjälpsamma funktionärer som delade ut vätska under sträckan och efter loppet.

Efter att nu ha åkt tre skidlopp kan jag kommentera en del när det gäller Stockholm Ski Marathon:

1. Fina spår (undantaget var när Johan kastade in snö i spåret)

- framför en i nerförsbacken). De slog alla andra tävlingar stort!
- Nästan tillräckligt med utrymme i spåret – visst var det trångt i början, visst fick man byta spår ibland och blev omkörd eller fick köra om. Men det gick att åka! Nästan inget köande/väntande – som semester jämfört med ca 71 km köande på Vasaloppet... Då kan man nästan glömma bort de otrevliga personerna som blockerade spåret trots att de inte åkte tävlingen och såg att trötta motionärer med nummerlapp försökte ta sig framåt.
 - Säkerheten – branta nerförsbackar med svängar, men det funkade, inte minst pga bra spår samt funktionärer vid de farliga ställena.
 - Omgivningen – vilken vacker skog vi har! Det är ren njutning att åka i Lidaskogen! Då vill man inte åka åtta varv på en platt golfbana sedan.



Trött med glad Jenny efter målgång

- Vätskan. Enda loppet där det var lätt att få vatten vid kontrollerna. Ingen kaffesmak på grejerna. Och jordgubbssaft!
- Otroligt bra stämning. Folk längs med hela banan, trevliga funktionärer, glada medtävlande såväl i spåret och i duschen
- Bild- och filmbevis...



*Ett av bildbevisen –
Elsa på väg mot mål*

Det finns ett problem med att åka Stockholm Ski Marathon. Ni undrar nu förstås vad problemet är? Det var för bra och för roligt för att kunna tycka om andra arrangemang efteråt. Det tror ni inte? Prova nästa år! Men helst inte för många av er – för utan alla er glada funktionärer hade det ju inte vara samma upplevelse alls.

Toppenarrangemang!

Återstår bara att tacka er allihopa, och att hålla tummarna att vädret hjälper till nästa vinter också!

Jenny Warg

Olles Vasalopp



Jag har blivit tillfrågad om att dela mina upplevelser av årets Vasalopp, men eftersom jag säkert är anonym för de flesta av er aktiva i klubben tänkte jag först kort presentera mig.

Jag är uppvuxen i Hallunda och var som ungdom aktiv inom IFK Tumba friidrott och senare främst inom Norsborgs IF volleyboll. Sedan drygt 10 år bor jag med familjen i Tumba och är numera tränare inom friidrotten för min son Viggo och hans jämnåriga, men min stora passion inom idrotten är längdskidåkning. Jag har representerat IFK Tumba i Vasaloppsspåren ett 15-tal gånger, men utan att vara aktiv i föreningen i övrigt.

Vasaloppet motiverar mig att hålla igång året runt, men när första söndagen i mars närmar sig ökar antalet timmar i Lidas spårssystem både på helger och på vardagkvällar efter att barnen somnat. Under årets fantastiska skidvinter i Stockholmsområdet har jag fått ihop över 50 mil i spåren (har inte räknat exakt), inklusive Stockholm Ski Marathon som jag verkligen uppskattade. Stort tack till alla som bidrog till denna välarrangerade skidhelg för hela familjen!

I år kom jag upp till Mora tillsammans med min bror och hans kompis på lördag förmiddag för att hämta ut nummerlapparna på Vasaloppsmässan. Som en försmak på trängseln i första backen var det som vanligt packat med skidåkare och ett tillfälle att träna på att ta sig fram i stor trängsel inför morgondagen. Vallahysterin är påtaglig och alla försöker få tag på den senaste väderprognosen, information om hur snön ser ut efter banan, när spåren ska dras under natten och snappa

upp tips från de olika vallafabrikanternas tester om hur man får till de perfekta skidorna. Om inte förr, så börjar nu en viss nervositet inför loppet smyga sig på.



Olle – Vasaloppååkare

De tre saker som kan göra mig nervös är inför Vasan är vallningen, starten och vetskapen om hur jobbigt det kommer bli. För ett bra resultat krävs åtminstone hyfsade skidor, men vallningen känns ofta lite som ett lotteri. Glidet är otroligt viktigt eftersom det är så mycket stakning och på senare år har flera, inte bara toppåkare, testat att köra

helt utan fäste. Även om stakningen är min styrka, så har jag inte vågat testa detta ännu. Risken är att armarna skulle ta slut i uppförbackarna och jag har under senare år märkt att stakning med fränskjut är väldigt effektivt så länge jag har haft något fäste kvar. Det gäller att spara armarna så mycket det går, för på slutet blir det i alla fall mest stakning.

Glidprepareringen var avklarad innan uppresan, men nu gällde det att få till ett bra fäste som framförallt inte tog för mycket glid. Nöjde mig med att värma in lite grundvax och ett lager Swix blå extra och väntade med den slutliga fästvallan till strax innan start när man ser hur kallt det verkligen blir.

Lyckades faktiskt somna redan strax efter nio och sov relativt gott trots snarkningarna från några av de tjugotalet vasaloppsåkare som låg på golvet i Viks hembygdsgård strax utanför Mora. Vaknade alldeles innan väckarklockan ringde 03:45(!) och kände mig ganska utsövd. Svårt att pressa ner en rejäl frukost mitt i natten, men tog med några mackor och varm dricka till bussen som avgick mot Sälen 04:30. Slumrade i

bussen, men blev lite orolig när bussen fastnade i köerna och insåg att det kanske inte var så smart att vänta med fästvallningen i alla fall. En dryg timme kvar till start när vi blev avsläppta och det räckte gott för vallningen.

Prognoserna lovade sol och någon plusgrad framåt dagen och det var bara -4 grader vid starten så i hopp om att få fäste åtminstone till Evertsberg, la jag på två tunna lager av en lite varmare valla (Swix VR50) än de flesta rekommendationerna, men täckte med två lager blå extra för att det inte skulle suga för mycket glid uppe på myrarna.

Nervositeten inför starten handlar förutom att hinna i tid till startfällan, främst om att inte råka ut för några incidenter. För några år sedan föll en åkare alldeles framför mig och jag lyckades på något oförklarligt sätt komma förbi genom att hoppa över. Problemet var bara att min ena skida lossnat och låg tio meter bakom mig. Inte roligt att försöka backa tillbaka mot denna flodvåg av skidåkare och sedan försöka få på skidan igen, medan tusentals åkare (kändes det som) susade förbi.



Dags för start

Från den bakre delen av startled två med gissningsvis omkring tusen åkare framför mig gick dock årets start utan problem. I början på backen kände jag att fästet var bra, men även att det till en början gick ovanligt sakta och lugnt. Troligtvis passar den lite lugnare utgångsfarten från andra startled mig bättre än att starta längre fram, men nackdelen är att det tar kraft att passera många åkare för att nå en bra placering i mål. Däremot är det mentalt betydligt mer tillfredsställande att under resten av loppet åka om folk än att knappt hänga med eller att själv bli omåkt.



Trångt men lugnt i backen

Trots det något lugnare tempot i backen var det som vanligt med en blandning av lättnad över att få lite återhämtning, och en viss oro över att se hur glidet skulle bli som jag närmade mig krönet på första backen - Vasaloppets högsta punkt. Skönt att veta att härifrån är det mest nerför till Mora, även om det inte alltid upplevs så under loppet. Glidet var inte toppen men OK, och genom att ta fart på krönen och försöka hänga på en bra rygg blev jag inte omåkt av alltför många i utförskörningarna under loppet. Intalade mig att jag kommer ha

bättre fäste än de flesta och att glidet kommer bli bättre under andra halvan.

Lyckades hitta ett bra staktempo på myrarna och kände att jag tog placeringar, bl a genom att åka mellan spåren där glidet var bättre. Smågan och Mångsbodarna passerades och jag försöker ta minst två muggar sportdryck eller blåbärs-soppa på varje kontroll, men har även en flaska i midjebältet som jag tömmer i lämpliga utförskörningar under första halvan av loppet.

Backarna upp mot Risberg är alltid jobbiga, men jag tog fortfarande placeringar och trots att jag var sliten fick jag ingen riktig schaktningssperiod innan Evertsbergs-sjöarna vilket jag nästan alltid brukar få. Detta är annars den mentalt jobbigaste delen av Vasaloppet, eftersom jag ofta hunnit bli riktigt trött samtidigt som mer än halva loppet återstår.

Efter några muggar dricka i Evertsberg och sedan ca 10 km lätt åkning med mycket utförsbackar brukar åtminstone de psykiska krafterna delvis återkomma. Från Oxberg handlar det om att hålla farten och orka kämpa in mot mål. Spåren började bli lösa och jag körde mest i det vänstra, minst uppkörda, spåret som var snabbast trots betydligt mer skräp som bromsade ibland. Jag förstod att det skulle bli en lång och tung dag för många i de bakre leden och beundrar de som kommer längre bak och kämpar sig fram i helt sönderkörda spår. I Gopshus började sponsorernas extra-kontroller dyka upp och jag tog alla möjligheter att få i mig energi. Fästet var fortfarande oväntat bra i Hökberg och jag förstod på upp-

hetsningen i radioreferatet ur högtalarsystemet att eliten närmade sig målgång.

Den mentala kampen med mig själv att fortsätta kämpa och hålla fart blir enklare ju närmare Mora jag kommer och trots tröttheten börjar jag ofta runt Eldris känna en viss tillfredställelse av att ha klarat av ännu ett Vasalopp. Tempot skruvas upp mot slutet när folk tömmer sina sista krafter, men jag lyckades ändå passera några åkare in mot Mora.

Visste inte vilken placering jag låg på under loppet, men drygt två km före målet pratade jag med en åkare som trodde vi låg omkring plats 500. Motivationen att tömma de sista krafterna ökade ytterligare eftersom målet att komma topp 500 bästa kanske fanns inom räckhåll.

Jag skulle ljuga om jag sa att det är dagarna före loppet, vallningen, trängseln i starten, ansträngningen i första backen eller den mentala kampen med sig själv under delar av banan som lockar mig att åka Vasaloppet. Men utan dessa påfrestningar skulle känslan att åka in under målportalen inte vara densamma. När jag verkligen tagit ut mig och gjort mitt bästa känner jag en skön tillfredställelse efter målgång, även om jag inte alltid varit nöjd med placering och tid. Ännu bättre känns det förstås när jag, som i år, klarar målsättningen och kom i mål på 460:e plats med tiden 4.49. Hoppas vi ses i skidspåren runt Lida nästa vinter!

Olle Hjerne

Ronjas Vasalopp

Ja, så stod då även jag där på startlinjen för att färdas i fädrens spår mot framtida segrar och åka vasaloppet. För mig var det första gången, och för mamma 28:e gången. Då min uppladdning till största delen bestod av att vara sjuk byttes mitt mål från att ha en bra tid och slå min mor till att bara hinna med tåget hem (var då tvungen att åka på 9 timmar).

Tävlingsdagen började när jag hasade mig ur sängen vid 4-tiden och staplade iväg till bussen mot Sälen tillsammans med massa andra pigga skidåkare. Det började precis ljusna när vi kom fram till startgården, och oj vilken stämning där var. Spänningen och förväntan fick luften att vibrera.



Ronja i skidmundering

Sen gick starten och jag vet inte riktigt vad jag gjorde för fel, men när jag lämnade startgården och vek upp i backen var jag nästan sist i den oändligt långa kön. Efter en timme och en kvart hade jag kommit tre km och började bli väldigt stressad över hur jag skulle hinna med tåget. Så fort det gick att börja åka på ökade jag farten och körde på så gott jag kunde. Jag låg 20 minuter efter min tidsplan i Smågan och sen stannade min klocka och jag började ge upp hoppet. Men med trevlig stämning i spåret, toppenpublik och jättebra vallade skidor så låg humöret på topp ändå. När jag kom till Evertsberg hade jag plockat 15 minuter på min tidsplan och hoppet återvände, och dessutom var mer än hälften avklarad och det började gå utför igen.

När jag passerade Oxberg och hade tre mil kvar visste jag att jag skulle hinna med tåget och kunde börja njuta av den fina dagen som det faktiskt var. De dåliga spåren och den sockriga snön bekom mig faktiskt inte. Aldrig har blåbärssoppa varit så gott som i Eldris, eller glada

hejarop betytt så mycket som under den sista kilometern i Moraparken.

Jag hann med tåget hem och jag åkte faktiskt snabbare än mamma från Smågan och in i mål, så jag kände mig ganska nöjd med mig själv när jag kraschade i sängen efter denna väldigt långa dag.



Carina på väg mot mål

När jag passerade mållinjen var det första jag tänkte: aldrig mer! Men nu några dagar efter har jag flera gånger kommit på mig själv med att planera hur jag ska lägga upp loppet nästa gång, så jag antar att detta ändå inte var sista gången för mig i fädrens spår. Och tack mamma att du uppmuntrade mig att åka, det var ju faktiskt kull!

Ronja Hill



Vasaloppsåkare på myrarna

Resultat från Vasaloppsveckan



| Namn | Klubb | Plac | Tid |
|--------------------------|------------------|------|---------|
| Vasaloppet herrar | | | |
| Olle Hjerne | IFK Tumba SOK | 460 | 4:49:03 |
| Johan Faskunger | IFK Tumba SOK | 1533 | 5:28:19 |
| Kjell Ågren | IFK Tumba SOK | 2180 | 5:43:39 |
| Mikael Tjernberg | Södertälje IF | 5824 | 7:22:49 |
| Jens Laneborg | IFK Tumba SOK | 8550 | 8:38:06 |
| Jerker Åberg | Hammarby IF:s SF | | brutit |

Vasaloppet damer

| | | | |
|------------------|----------------|-----|---------|
| Helena Adebrant | IFK Tumba SOK | 175 | 6:39:42 |
| Anne Arén | IFK Tumba SOK | 193 | 6:47:43 |
| Karin Skogholm | AstraZeneca IF | 642 | 8:24:03 |
| Carina Johansson | IFK Tumba SOK | 678 | 8:29:05 |
| Ronja Hill | IFK Tumba SOK | 758 | 8:40:15 |
| Jennifer Warg | Södertälje IF | 763 | 8:40:53 |

Öppet spår

| | | | |
|-----------------|----------------|--------|----------|
| Conny Axelsson | IFK Tumba SOK | måndag | 5:54:57 |
| Patrik Adebrant | IFK Tumba SOK | måndag | 6:57:25 |
| Mikael Åström | IFK Tumba SOK | söndag | 10:15:54 |
| Kerstin Wolff | IFK Tumba SOK | söndag | 10:15:55 |
| Arne Karlsson | IFK Tumba SOK | måndag | brutit |
| Sanna Öhman | Mälardalens IK | måndag | brutit |

TjejVasan

| | | | |
|------------------|---------------|----------|---------|
| Anne Arén | IFK Tumba SOK | 12 (D55) | 1:54:57 |
| Karin Zackrisson | IFK Tumba SOK | | 3:10:15 |

HalvVasan

| | | | |
|--------------|---------------|--|---------|
| Boje Ericson | IFK Tumba SOK | | 3:39:35 |
| Mats Nord | IFK Tumba SOK | | 3:45:35 |

KortVasan

| | | | |
|---------------|---------------|--|---------|
| Karin Näslund | IFK Tumba SOK | | 3:14:56 |
|---------------|---------------|--|---------|

UngdomsVasan

| | | | |
|-------------------|---------------|--------------|-------|
| Viktor Zackrisson | IFK Tumba SOK | 58 (H13-14) | 24:23 |
| Erik Åberg | Hammarby IF | 64 (H13-14) | 25:47 |
| Hanna Åberg | Hammarby IF | 122 (D11-12) | 29:21 |
| Kerstin Åberg | Hammarby IF | 59 (D9-10) | 17:50 |

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

Placeringsiffrorna är för herrar respektive damer.



Lördagen 26 januari 2013 arrangerade vi tillsammans med Lida friluftsgård Barnens vasalopp.

Det var en fin vinterdag, ett par minusgrader, perfekt för skidtävling. Vi i arrangörsstaben, både stora och små, samlades tidigt för att ta emot anmälningar, skylta banan och bygga mål. Vi hade god hjälp av Lina från Skidförbundet som kommit ända från Sälen, med sin buss full med skidor, stavar och pjäxor som hon lånade ut. Hon hade också en hel del smått och gott att dela ut till barnen.

Kl 9.30 började Ebba, Ellinor och Catrin att ta emot anmälningar. Skidor och nummerlappar gick snabbt åt.

Första start var planerad till kl 10 men redan efter ett par minuter var hela Lida fullt med anmälda och nummerlappsförsedda barn som bara väntade på att starta. Bara att sätta igång.

Erik och Alexander ledde uppvärmningen. Sedan gick starten och de första 30 stack iväg på den 500 m långa banan på ängen nedanför Lida Vårdshus.

Johan hjälpte till att lotsa en del runt. Några åkte ett varv och andra flera. I mål fick alla medalj av Hanna. Sofie kokade och delade ut blåbärsoppa. Patrik var som vanligt påläst och engagerad speaker.

Det var start var 10:e min ända fram till kl 11.30. Totalt var det 180 st som startade. Dom som kom i mål var glada.

Tack alla andra som hjälpte till; Helena, Johan, Anders, Dan. Tack också till Leif som fixat spår och material.

Arrangörerna genom Jerker



Några av funktionärerna beredda på anstormningen

Ungdomsfronten TMOK

Vi har haft en väldigt fin och bra skidvinter, men nu börjar våren närma sig och det betyder orientering. Det blir bl a nybörjarkurser, teknikträningar och läger.

Träningar

Träningarna kommer vi att bedriva på i stort sätt samma sätt i år som förra året. Det blir två nybörjarkurser. På måndagar utgår de från Bredängs camping och på torsdagar från Harbrostugan i Tumba.

Teknikträningar för fortsättningsgrupper kommer att bedrivas på måndagar. De kommer att vara på olika platser och svårigheter blir från vit till violett. På hemsidan finns alltid aktuell info om plats. Alla grupper tränar på samma plats. Start den 8:e april.

På torsdagar är det även löpträning från Harbro för dom som inte har orienteringsträning då, och missa inte klubbkvällen med soppa.



Lotta hoppas få se många ungdomar på träningarna i år

För de som vill träna mera eller behöver svårare teknikträningar kan man träna på tisdagar. Det är tillsammans med övriga i klubben, även denna träning är på olika platser vilket framgår i kalendern.

Jag vill att ni håller er uppdaterade med vad som händer genom att kika på hemsidan, tmok.nu. Både i kalendern och på klotterplanket så ni inte missar något kul.

Tävlingar

Vårens stora stafett är 10mila, där kommer vi i år att ställa upp med två ungdomslag.

Ungdomsserien är den 14 och 23 maj, då vill vi att alla är med. Alla är lika viktiga. Boka in i almanackan!

Tänk på att ni som vill vara med på StOF:s talangläger i höst behöver springa UP tävlingar för att kunna bli uttagna. I inbjudan framgår om det är en UP tävling. Det är ganska många som har chansen i år. För HD-14 är lägret 5-7 aug och HD-12 7-9 aug.

Läger

Vårlägret är redan avklarat. Jag vill att ni prickar in StOF:s sommarläger 31/5-2/6, som i år går vid Ängsjö Friluftsgård i Järfälla. Mer info kommer senare.

Hoppas att vi ses på många träningar och tävlingar under våren!

Lotta Östervall

Skidläger i Grönklitt

Det kändes konstigt när vi åkte upp eftersom det var mindre snö i Dalarna än i Stockholm, tyckte Leo och Max Igor, men samtidigt var det spännande att åka på läger i tre dagar.



Max-Igor och Leo (och Jerker) på lägret

Den snö som fanns yrde runt i luftdraget efter långtradare och timmerbilar och resan tog ganska lång tid. Ungdomarna höll kontakten via SMS, Skype, telefon, FaceTime, BikeRace och säkert några ytterligare kommunikationsformer som inte nått min horisont. När de fick tid över ägnade de även några förströdda ögonblick åt kartor med GPS-funktion och guidade sina föräldrar att ta rätt avfarter. Oftast fick vi informationen "just in time" men några ekipage fick upplysningar i stil med - Pappa du körde just fel men du kan vända om tre mil.

Så småningom somnade barnen i bilen och vi kom fram till stugan vid midnatt. Tomas Holmberg var redan där och senare kom Carina Persson och Emma så vi var sammanlagt sex personer i vår stuga. Totalt hade vi fem stugor - TMOK var ett stort gäng! Stugorna låg på gångavstånd från skidstadion där det fanns stora

ytor och rundspår för samlingar och teknikträningar.

Ett skäl att åka på läger är att komma till bra spår och det gäller verkligen för Grönklitt. Det var visserligen konstsnö men spåren preparerades ofta och de låg på en bred bana med gott om plats för att åka om eller stanna upp för teknikgenomgångar. Max Igor och jag hade sprillans nya skidor och till en början hade vi inte fäste. Men så fort vi lagt på ett lager till fungerade det bättre. Vallningen var enkel eftersom det var kallt och de hårda spåren var lättåtkäta. Utför gick det som på räls, bara luta i kurvorna och forsa fram med perfekt glid.



Teknikträning

Varje pass inleddes med teknikträningar där alla ungdomar och många vuxna gjorde samma övningar. Vi övade diagonalåkning första dagen och senare övade vi stakning och fristil.

- Det var roliga teknikträningar särskilt dom där vi åkte utan stavar, tyckte Max Igor.



Trötta ungdomar på fikakvällarna – och trötta vuxna nedan

På den tiden jag åkte på skidläger i Harsa åt vi lunch och middag i värdshuset men på detta läger hade jag beslutat mig för att laga enkla mål i stugan. Det blev en del färdiglagat, pasta, pizza och sådant man bara värmer i ugnen men barnen åt med god aptit ändå. Sedan fanns det gott om tid för vila eller att hälsa på i de andra stugorna. Det är ett skönt liv i sportstuga, nära spåren och ett minimum av hushållsarbete. Rena semestern faktiskt. De två kvällarna samlades alla i en stuga för trevlig

samvaro med fika och planeringsmöten.

De senaste åren har jag bara hasat på skidor i fjällen när vi tränat hund. Det är inte till så mycket nytta när det kommer till riktig längdåkning. Den första reflektionen när jag stod där i skidstadion var över mitt något impulsiva beslut att även jag borde ha nya skidor. Vad hade de egentligen prackat på mig i Brommabutiken? Det var skönt att se samma skidmodell på många andra



åkare. Jag kan inte skylla på utrustningen i alla fal.



Håkan på Grönklittlägret

Den gamla tekniken fanns kvar i kroppen men just som jag lockat fram den tog muskelkraften slut när Jerkers övningar tog ut sin rätt. Det är svårare än man tror att åka rätt.

Jag lärde mig mycket av sådant som jag lärt förut men behövde påminnas om. Till viss del är skidåkning som med cykling. Har man en gång lärt sig så kan man det livet ut. Men när det gäller detaljerna så behöver man tid och tips för att hitta tillbaka. Det bästa tipset stod Helena för. Det handlar om det mentala. Om man bara bestämmer sig för att man ska åka upp för backen så går det faktiskt. Lättare sagt än gjort. Men det är just detta längdåkning handlar om.

Nästa år åker vi gärna på skidläger igen.

- Det var bra att vi åkte skidor två gånger om dan annars hade det blivit för kort åktid. Jag vill absolut åka igen, det var väldigt roligt, sammanfattar Max Igor.

Håkan Elderstig

Skidåkning!

...så här har skidsäsongen sett ut ur familjen Zackrissons perspektiv...

Den första snön i Stockholmstrakten kom den 5 december lagom till TMOK:s skidläger i Orsa Grönklitt. Vi packade vår skidutrustning i bilen och åkte med till Orsa och fick två härliga dagar med mycket skidåkning tillsammans med glada klubbkamrater. När vi kom hem fanns snön kvar och vi fortsatte att åka skidor på lediga stunder ända fram till nyårshelgen, då det började töa.

Skidträningen tillsammans med klubben fortsatte på torsdagar vid Harbrostugan under hela vintern för vår del. Tövädret till trots deltog Viktor i Matsboloppet i Hedemora den 5/1. Resultatet blev en 10:e plats bland 15 deltagare i klassen

H13 med tiden 14.29 på 3.8 km med klassisk åkstil.



Viktor vid Grönklittlägret

Sedan kom det lite mera snö här hemma och vi fortsatte att åka skidor så ofta som möjligt. Oturligt nog gick pistmaskinen i Lida sönder i mitten på december, vilket gjorde att det inte fanns några bra spår i Lida – Harbro - Brantbrink systemet.

Som den sanna skidentusiast jag är, använde jag mig av sajten skidspår.se för att se var det fanns skidspår att använda i närheten av Salem. Jag såg då att det var bra spår i Tveta i Södertälje, dit åkte vi och tränade under tiden som Lidas pistmaskin var trasig.

Den 27/1 var det dags för IFK Tumba SOK:s stora mandomsprov denna vinter – Stockholm Ski Marathon. Viktor deltog i klassen herrar motion 16 km, där han kom 5:a av 16 startande på tiden 1.16.06. Under Stockholm Ski Marathon var vi övriga familjemedlemmar funktionsnärer. Per-Michael och Alexander filmade och fotade loppet medan jag serverade alla löpare varm saft efter loppet.



Karin i skidspåren

Skidträningen fortsatte sedan på lediga stunder för mig och Viktor fram till Sportlovet då vi deltog i Tjejvasan resp Ungdomsvasan.



Teknikträning med Helena

Jag halkade mig fram de 3 milen från start till mål i Tjejvasan på bakhala skidor på tiden 3 timmar och 10 minuter. Jag kan trösta mig med att jag inte var ensam om att ha bakhalt denna dag. Att stanna och få hjälp att valla om hade jag inte tid med, eftersom det var långa köer vid vallningshjälpsstationerna. Det var bara att dubbelstaka så mycket som möjligt på platta raksträckor och stå på i nerförslut och utförsbackar. Glidet var det inget fel på åt något håll. När jag kom in på målrakan och såg målet blev jag rörd till tårar av att ha klarat av denna prestation.

Viktor åkte sina 7 kilometer i klassen H13-14 i Ungdomsvasan på tiden 24 minuter och 23 sekunder utan några vallningsproblem och hamnade på plats 58 av 81 startande.

Under vintern har Viktor även varit med på två tävlingar i Söderskidan samt sprintstafett DM.

Vi ser tillbaka på en fantastiskt fin och snörik vinter med massor av härlig skidåkning.

Karin Zackrisson

Ungdomsträning på skidor

Här är en liten sammanfattning hur ungdomsträningen i skidor bedrivs i en av grupperna (mellan).

På torsdagsträningarna i vinter har det varit full aktivitet vid Harbro! 30-40 ungdomar har träffats för att lära sig åka längdskidor lite bättre! Denna säsong delade vi upp ungdomarna i tre grupper: snabba, mellan och stora gruppen. Vi är ett gäng ledare på cirka åtta personer som drar runt verksamheten.

I de yngre åldrarna är inriktningen främst på balans, koordination och lek. Har ni provat att spela brännboll eller leka kull med skidor på fötterna? Eller kanske åka en bana med olika hinder där man måste hålla tungan rätt i mun? Det finns massor av roligt att göra och det blir nästan bara bättre om man har skidor på fötterna! Vi vill att det ska vara en hel del kul aktiviteter på träningarna.

Vi lägger tidigt in teknikträningar där man först åker utan stavar för att träna upp balans och rätt tyngdöverföring. Sedan lär vi ut de

olika "växlarna". I klassisk teknik så är det saxning, diagonalåkning, stakning med frånskjut och stakning. (Det kan ibland räknas till en femte växel som är utförskörning). I skateteknik finns liknande växlar. Tanken med de olika växlarna är att man ska använda dessa som t. ex. vid bilkörning, de låga växlarna då det går tungt och de högre vid lättare terräng.

Utvecklingen på bl.a. mellangrupps-ungdomarna har varit enorm. Från början så trillades det kors och tvärs utan att kunna riktigt ta sig upp själv. Nu är de nästan ett med skidorna. Vi hoppas kunna komplettera med barmarksträning inför nästa säsong så att en del teknik och styrka finns innan snön kommer.

Då kanske vi syns igen i spåren?

*Ungdomsledarna genom
Kjell Ågren*



Träning utan stavar – bilden från Grönklittlägret

Ungdomar testar OL-skytte

Sex av våra lovande ungdomar har varit och testat OL-skytte på Karlberg slott. De har varit med på två deltävlingar av Karlbergs Cupen.

Ellinor Östervall och Adrian Wetterlund var med på den första, och på den tredje fick Ellinor med sig Emma Persson, Erik Åberg, Alexander Käll och Johan Giberg. Det är var första gången som de sköt med ett sådant här gevär.

Det startade med en instruktion av vapen och säkerhet, sedan var det dags för inskjutning och tävling. Den tredje deltävlingen bestod av två orienteringsslingor och fyra skytteomgångar. Ungdomar skjuter bara liggande. Men jag tror det räckte, det var många nya saker de hade att tänka på. Förutom skjutställning och andning, så är det också viktigt att skjuta på rätt bana, springa åt rätt håll på orienteringen och förstås inte blanda ihop kartorna på skjutvallen. De hade roligt även om det samtidigt var lite svårt, men alla vill göra om det igen.

Lotta Östervall



orientering...



...och skytte = OL-skytte

Söderskidan

I år har jag och Elias åkt Söderskidan, vi åkte 3 lopp av 5. Första gången vi körde var i Lida, andra i Ågesta och tredje i Rudan.

Söderskidan är en träningstävling där man anmäler sig på plats. Man får starta mellan 18.00 till 19.15. Efteråt får man varm saft. Första gången vi körde i Lida gick det bra för oss förutom att Elias körde fel.

Andra gick på Ågesta, det var väldigt fina spår där. Först åkte vi runt ett varv på 2,5 för att hitta. Sedan

startade jag och Elias då vi körde på tid. När vi kom i mål råkade både jag och Elias köra in i startfältet istället för målgång. Jag tyckte det var ett bra avslut på denna tävling men det tyckte inte gubbarna i målet som stod och muttrade.

Söderskidan är en också en tävling där man samlar poäng in till klubben. Vi var inte så många som åkte men vi hoppas att vi blir fler till nästa år :)

Ebba Adebrant

Skid-KM 21 mars

Den här snörika vintern har vi haft skidskola/skidträning med tre ungdomsgrupper varje torsdag på Harbro Gärde. Totalt har 40-50 ungdomar deltagit, vilket har varit över förväntan.

Efter lite förhandlingar med kommunen och Lida har Lasse S, Lotta Ö och Helena A fixat att gärdet pistas och spåras med en ca 700 m lång rundslinga inför varje torsdagsträning. Det har funkat mycket bra! Dessutom finns nu en ny strålkastare uppe i NV hörnet av gärdet, så ungdomarna inte behöver ha pannlampa på träningarna. Skidverksamheten frodas verkligen en sådan här vit vinter!

Efter alla träningar var det så dags för årets skidtävling: Skid-KM den 21 februari under gnistrande stjärnor och lysande måne.



Erik Åberg kom 2:a i HD14

Start och Mål var på vår nya fina skidarena på Harbro Gärde och vi bestämde oss för att hålla KM i

traditionella åldersklasser, dvs HD6, HD8, HD10, HD12, HD14.



Elias Adebrant vann HD10

Tyvärr var det ingen "vuxen" som anmälde sig i HD16+ så det blev ett rent ungdoms-skid-KM. HD14 och HD12 körde individuell start och övriga klasser körde massstart. 31 ungdomar kom i mål och många tuffa spurtstrider noterades.

Som bonus serverades varm saft efter målgång. Självfallet bars också nummerlappar och efteråt blev det högtidlig (nja, hmm) prisutdelning med medaljer.

Resultaten ser ni här nedan.

Patrik Adebrant
Ungdomsledare

Resultat Skid-KM 21 mars 2013

HD6 (700m)

| | |
|--------------------------|-------|
| 1 Hugo Ekman | 6.38 |
| 2 Emelie Sveno-Svelander | 7.17 |
| 3 Hilma Falk | 11.47 |
| Isak Sandelin | ? |

HD8 (700m)

| | |
|---------------------|------|
| 1 Simon Adebrant | 4.24 |
| 2 Susanna Strazel | 4.58 |
| 3 Ellen Högfors | 5.08 |
| 4 Vendela Magnusson | 7.05 |
| 5 Simon Strazel | 7.40 |
| 6 Jakob Strazel | 8.05 |
| 7 Viktoria Lindberg | 9.23 |
| Arwin | ? |
| Selma Ekman | ? |
| Lukas Sandelin | ? |

H10 (1400m)

| | |
|-------------------|------|
| 1 Elias Adebrant | 7.30 |
| 2 Oskar Högfors | 7.50 |
| 3 Martin Sundberg | 9.33 |
| 4 Viktor Sandelin | 9.47 |



Johan Giberg vann HD14

D10 (1400m)

| | |
|----------------------------|-------|
| 1 Kerstin Åberg | 7.50 |
| 2 Elvira Magnusson | 9.56 |
| 3 Isabelle Sveno-Svelander | 11.25 |

HD12 (3700m)

| | |
|-----------------------|-------|
| 1 Ebba Adebrant | 17.16 |
| 2 Alexander Stockhaus | 22.50 |
| 3 Marcus Giberg | 23.05 |
| 4 Magdalena Strazel | 29.30 |

HD14 (3700m)

| | |
|---------------------|-------|
| 1 Johan Giberg | 14.25 |
| 2 Erik Åberg | 15.28 |
| 3 Alexander Käll | 16.11 |
| 4 Ellinor Östervall | 17.17 |
| 5 Tomas | 17.40 |
| 6 Adrian Cleveson | 23.55 |



Hilma Falk kom 3:a i HD6

Ungdomsläger

Under helgen den 16-17 mars har jag och andra medlemmar i TMOK lånat Haninges klubbstuga vid Rudans gård och där orienterat i området. Skogarna var fina att springa i och vi hade en sjö precis bredvid stugan.



Full fart på lägret vid Rudan

När vi först kom till stugan hade vi en kort genomgång och sedan gick vi ut. Vi började med övningar i kompassriktning. Man skulle alltså försöka springa fågelvägen mellan kontroll och kontroll med speciell hjälp av kompassen.

Efter det skulle vi springa i par. Nu hade vi inte kartan i händerna utan på ryggen. Meningen var att den ene skulle kolla på den andres rygg och försöka guida den andre rätt. Den som blev guidad fick inte kolla på den andres rygg förrän de kommit till en kontroll då man bytte roller.

När den övningen var slut skulle vi samla fem kottar var. Vi var i samma lag som nyss och vi skulle försöka kasta kottarna i en ring gjord av pinnar. En träff gav en

poäng. De som fick mest fick sex träffar.

Efter det gick vi tillbaka till stugan och duschade och bastade. Det blev lunch en kort stund senare och efter det var vi fria att göra vad vi ville. Själv spelade jag kinaschack med några andra i orienteringsgruppen och läste i min bok.

När vi vilat färdigt gick vi ut och över tågbanan till de närliggande radhusen. Där orienterade vi. Det fanns tre kartor med olika sträckor, fast svårighetsgraden var densamma. De som ville kunde springa flera gånger med de olika kartorna.

Dagens träningspass var slut efter det och vi både duschade och bastade ännu en gång. Vi hade ännu en stund att göra vad vi ville och



Dags för träning igen

sen blev det tacobuffé som middag. Sen blev det aktivitetstävling. I början gick vi runt och höll på med: twister, memory, och pussel. Det blev charader och en tävling relaterat med melodifestivalen. Alla aktiviteters poäng per grupp lades sedan samman. Min och en annan grupp kom på delad förstaplats!

Efter det fick alla godis och en valfri skål som godiset var i (de som vann fick välja först).

Under kvällen höll vi på med olika saker som andra sällskapsspel, böcker, mobiler och något kallat ungefär "cup dance" som jag lärde mig av några andra i gruppen. Efter det blev det dags att sova.

Nästa dag gick vi upp vid ungefär kl 8 och åt frukost och bytte om. Vi gick ut efter ungefär en timme på helgens sista träningspass. Vi började med en sprint då man skulle springa runt i ungefär en cirkel där vi passerade olika kontroller på vägen. Vägen var kort och det fanns fem kartor som alla sprang.

Vi gick sen en bit bort och började springa en träning kallad "gåsen". Den gick ut på att vi alla skulle

springa till vanliga "singelkontroller" men att det var valfritt att ta kontroller som alla låg i samma område och var nära varandra. De var fyra kontroller varje gång man hamnade på ett sådant område. Tanken var att det skulle ta ungefär lika lång tid för alla att ta sig till kontrollerna oberoende vilken kondition man hade.



Dan har genomgång

Efter det duschade och bastade vi en sista gång innan det blev lunch, städning och en samling då vi gick igenom några orienteringsregler och sen skrev vad som var bra och vad som var dåligt med den här helgen. Efter det åkte vi hem.

Detta var en trevlig helg med nya områden och nya kunskaper! Vi har haft det trevligt tillsammans och det kändes som om allting gick väldigt fort. Jag tycker att det är bra att man har sådana här läger innan terminen startar som uppvärmning. Det blir enklare om några veckor tack vare det här.

*Rapport skriven av
Markus Sörqvist*



Nybörjarkurs i orientering Mälarhöjden

Måndag 8 april kl 18 - 19.30 startar vårens kurs i MIK, med både nybörjar- och fortsättningskurs för barn mellan 8 och 14 år. Vi samlas varje vecka vid parkeringen utanför Bredängs camping. Kursen fortsätter på måndagskvällar hela våren.

Parallellt med ungdomsträningen får även föräldrar och andra vuxna som själva vill lära sig orientering en chans att prova på detta.

Vi ser gärna att föräldrarna är med på den första träningen.

Dom som vill kommer också att kunna vara med på några tävlingar och ett roligt läger. Mer om detta berättar vi så klart när vi ses!

Ungdomsledarna i MIK

Håkan Elderstig 0722-549319

Frida Simensen 0762-617260

Jerker Åberg 0703-638745

Uppdatera er på vår hemsida **tmok.nu** för aktuell information inför varje träning.

Om ni inte kan komma på träningen hör av er till någon av ledarna!

Ungdomsledarna

Lär dig orientera tillsammans med ditt barn!



Start: Torsdag 11 april 2013, kl 18.00

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

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

Kostnad: 300 kronor.

Omfattning: Kursen omfattar perioden april till juni, torsdagar i Harbro samt deltagande i Ungdomsserien en tisdag och en torsdag på annan plats. Inga förkunskaper krävs. Denna kurs vänder sig till barn mellan 8-12 år som tillsammans med en vuxen får tillfälle att under lekfulla former lära sig grunderna i orientering.



Anmälan och frågor till:

Patrik Adebrant: 08-447 61 61, patrik_adebrant@hotmail.com
(Ange i anmälan namn, adress, telnr, personnr)

Arrangör: IFK Tumba Skidor & orientering - Tumba Mälarhöjden OK

VÄLKOMNA!

SKOGSKUL

(För barn 4-7 år med vuxen)



Välkommen att vara med i vår nystartade grupp "Skogskul". Gruppen vänder sig till barn i åldrarna 4-7 år (födda 2006-2009) som tillsammans med en vuxen får ha skoj i skogen med några lätta orienteringsinslag. Kursen förbereder barnen inför Nybörjarkursen i orientering (för födda 2005 och tidigare).

Start: Torsdag 11 april 2013, kl 18.00

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

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

Kostnad: 300 kronor.

Omfattning: Kursen omfattar torsdagar 18-19, perioden april till juni. Efter Skogskul kan man äta soppa i Harbrostugan till självkostnadspris.

Ledare: Lisa Falk och Karin Zackrisson.

Anmälan och frågor till:

Lisa Falk: lisafalk83@gmail.com,
072-716 38 57

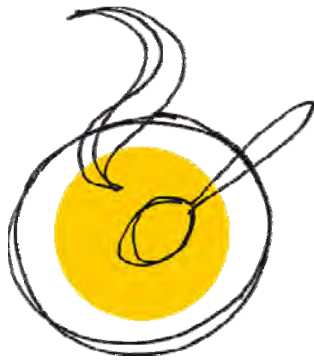
(Ange i anmälan namn, adress, telnr, personnr)

Arrangör: IFK Tumba Skidor & Orientering (www.ifktumbasok.se)

VÄLKOMNA!



Lisa Falk- en av ledarna för Skogskul



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar våren 2013



| Datum | Namn | Telefon | Städning |
|-------|--|---------------|-----------------|
| 28/3 | <i>Skärtorsdag – ingen soppa</i> | | |
| 4/4 | Gunilla och Kjell Häggstrand | 532 523 79 | hall + kök |
| 11/4 | Familjen Hylander | 420 205 06 | damernas omkl. |
| 18/4 | Sören och Ingegerd Lindström | 532 559 96 | herrarnas omkl. |
| 25/4 | Familjen Carina och Jörgen Persson | 070 699 69 22 | stora rummet |
| 2/5 | Carina Johansson och Ronja Hill | 532 554 00 | hall + kök |
| 9/5 | <i>Kristi himmelfärdsdag – ingen soppa</i> | | |
| 16/5 | Kurt och Emelie Lilja | 070 104 50 95 | herrarnas omkl |
| 23/5 | Hans-Göran och Maj-Lis Melander | 530 369 37 | damernas omkl. |
| 30/6 | Familjen Östervall | 532 530 69 | stora rummet |
| 6/6 | <i>Sveriges nationaldag – ingen soppa</i> | | |
| 13/6 | Familjen Adebrant | 447 61 61 | hall + kök |

Städorganisation för värdparen

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.

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

Prispallen 2013

| 2:a plats | 1:a plats | 3:e plats |
|--|---|--|
| Skid-O SvealandsM 2/2 Carina Johansson D50 Skid-O DM lång 3/2 Jerker Åberg H40 Kattegattnatt 8/3 Arne Karlsson H55 | Skid-O DM lång 3/2 Carina Johansson D50 | Mila Sthlm By Night E3 9/1 Johan Eklöv Herrar Skid-O DM lång 3/2 Ronja Hill D21 Pan-Våren lång 3/3 Ulrik Englund H45 OK Grips långsprint 23/3 Jennifer Warg D21 |

Totalt hittills under 2013 (hela 2012)

| | | |
|--------------------|---------------|--------------------|
| 3 (77) 2:a platser | 1 (54) segrar | 4 (62) 3:e platser |
|--------------------|---------------|--------------------|

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

70 år

Bertil Granberg

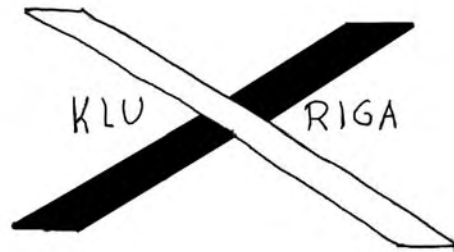
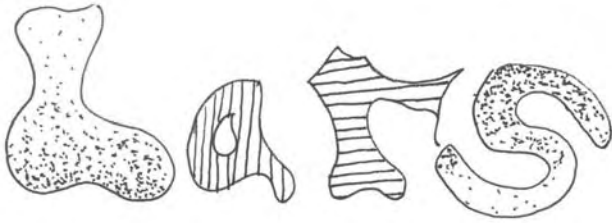
20 juni



75 år

Tore Johansson

28 juni



Förra numrets lösenord var Finlaggan vilket ingen lyckades klura ut

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

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

| Det ger kalla fingrar i väntan på hugg | Gör hängaren i din nacke | Tappade Per F när Mörten stretade emot. | Korvskinn | Värnpliktigt befäl | Huvudskydd |
|--|---|---|---------------------|---------------------------------|---|
| | | | Samiskt heligt berg | | Knöl i vatten |
| | | | Dansk Ö | | |
| Lamp-tillverkare | | | | 3 | |
| Kladdblock | | | | | |
| Sång | | | | | Dess flugor härskar i papperskorgen på kontoret |
| Byxa | | | | Vara borta | |
| | | | | Stort företag i Västerås | |
| X-guru utan vokal | 2 | | Land i Sverige | | |
| | | | Vättern ort | | |
| Transparent skydd | Bör man vara bra på om man ska åka Vasaloppet | | | Fattas | Söka kontakt |
| | | | | Gojja | 4 |
| | | | | 101 | |
| Vill var löpare göra bra på 10-mila | | | | | |
| Vibbens | | | | | |
| | 1 | | | | |
| Bankträdet | | | | Används Maggots till | 5 |
| Torkställning för skinn | | | | Flygbolag | |

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 |

Ungdomskommittén (UNG)

| | | |
|----------|-----------------|------------|
| Ansvarig | Helena Adebrant | 447 61 61 |
| | Lotta Östervall | 532 530 69 |

Rekryteringskommittén (RUK)

| | | |
|--------------|--------------------|------------|
| Ansvarig | Olle Laurell | 532 552 74 |
| Harbrofajten | Lennart Hyllengren | 532 532 08 |

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 |
|--|---------------|------------|

| | | |
|-------------------------|--|-------------|
| 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 | Elsa Törnros | 420 340 92 |
| Kassör | Staffan Törnros | 646 16 32 |
| Sekreterare | Bo Skoog | 530 398 04 |
| | Bengt Branzén | 073 525 95 92 |
| | Olov Wetterlund | 070 769 39 70 |

Valberedning

| | |
|---------------|-----------|
| Per Forsgren | 99 37 15 |
| Helen Törnros | 646 16 32 |

Ungdomskommittén

| | | |
|---------------|-----------------|---------------|
| Ansvarig | Håkan Elderstig | 0702 44 70 22 |
| | Frida Simensen | 076 261 72 60 |
| | Staffan Törnros | 070 551 16 32 |
| | Olov Wetterlund | 070 769 39 70 |
| | Jerker Åberg | 0703 63 87 45 |
| Idrottslyftet | Bengt Branzén | 073 525 95 92 |

Kartansvarig

| | |
|--------------|----------|
| Per Forsgren | 99 37 15 |
|--------------|----------|

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 | |

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



Mandelformar

Receptet ger 6 st formar

Ingredienser:

60 g mandelmassa

0,5 krm salt

60 g smör

1 äggula

2 dl vetemjöl

aluminiumformar 9 cm diameter



Gör så här:

Blanda mandelmassan med smör (tillsätt smöret i ett par omgångar) till en smidig konsistens (ev med matberedare).

Tillsätt salt och mjöl till en slät pajdeg. Knåda den till en "klump" och ställ in den i kylan under minst en timme.

Sätt på ugnen 175°C.

Tryck ut degen i formarna och baka dem i mitten av ugnen ca 15 minuter tills de fått lite färg.

Vid servering - Fyll mandelformarna med till exempel ett tunt lager vaniljkräm, spritsad vispgrädde och färska hallon.