

TriangelTajM

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



Johan - världsmästare i OL-skytte

Nr 3 - 2013



TMOK



Tumba-Mälardalen OK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	451 39 31
Ledamot	Johan Eklöv	530 33 453
Ledamot	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/Tävlingsskommittén) - 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-Mälardalen OK	1974576-9
---------------------	-----------

Kassörens adress:

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

epost: tmokkassor@gmail.com

TriangelTajm

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

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

Preliminära manusstopp 2013:

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

Omslagsbilden visar Johan Eklöv i samband med OL-skytte-VM.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	O-Ringen	28
Ordförandens spalt	4	Fundrarn	30
TTK-information	5	Orienteringsskytte-VM	32
MIK-sidan	6	Fjällmaraton	35
Sommarserien	8	Inbjudan Daladubbeln	37
Idrottslyftet	8	TMOK-ungdomarna	38
Tumbasidan	9	Skogskul	40
Motionsorientering	10	Melkers minne	43
TAKK	10	Skidor	44
Kartprojekt Geargevággi/Kärkevægge	12	Skidläger i Grönklitt	45
ABC i orientering	14	Skidtunnel på Lida	46
Montenegro Adriatic Open 2013	16	Prispallen	47
Havs-OL	20	Anslagstavlan	48
Tjust 2-dagars	22	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	49
Gotlandspaketet	23	X:et	50
Scottish 6-days	25		

Redaktionens spalt

TMOK röner framgångar! En hel del medaljer blev det t ex för TMOK på OL-skytte-VM i Anderstorp.

Ett jättegrattis till framför allt TMOK:s världsstjärna Johan Eklöv som tog **GULD** på klassisk distans i helgens OL-skytte-VM. Johan tog även ett silver i sprint och silver i stafetten för Sverige!

På ungdomsserien senast startade hela 41 TMOK-ungdomar och många fina resultat noterades. 7:e-platsen befästes därmed. Läs mer om detta i det här nya numret av TriangelTajm!

Du kan också läsa en hel del om sommartävlingar som våra medlemmar besökt under sina semestrar.



Bosse på Gotland 2-dagars

TriangelTajm-redaktionen söker en ny redaktionsmedlem! Känner du för att vara med och hjälpa till att utforma vår fina klubbtidning så hör av dig till redaktionen!

Själv började jag göra klubbtidning redan på 70-talet. Då var det MIK-nytt som gällde. Den producerades ända fram till slutet av 80-talet som en A4-tidning. Kopierad i svart-vitt med hjälp av Kalle Samuelsson på Ericsson. MIK-nytt kom ut med sex nr eller fler om året. På den tiden var det klipp-och-klistra som gällde. Det här var ju före digitalkamerors tid och i persondatorns barndom.

Fotografier fick man lämna in för "rastrering" så att de kunde kopieras senare. Ett vanligt foto blev på tok för blurrigt. Alla texter skrevs på skrivmaskin och klistrades in tillsammans med bildmaterial. Alla de lösa bladen sorterades sedan i ordning och lämnades för kopiering. Av detta kan man förstå att viktiga redskap på den tiden var sax och limstift! För den intresserade finns en hel del gamla MIK-nytt i klubblokalen Puckgränd att läsa.

På 90-talet drogs formatet av MIK-nytt ner till A5 (med 4 nr per år) och i samband med bildandet av TMOK gick de båda klubbtidningarna ihop till dagens TriangelTajm!

Idag görs tidningen helt på dator. Det som är så fascinerande är att det strömmar in bidrag till varje nummer! Alla bidrag skall sedan redigeras och sättas samman. Här gör Helen ett hästjobb (blev ju också vald till årets TMOK:are i våras).

Just nu håller du ytterligare ett innehållsrikt nummer av vår klubbtidning i handen! Läs och njut!

Bosse

ORDFÖRÄNDENS SPALT

Det är fantastiskt kul att följa ungdomarnas framfart i Ungdomsserien!

Ungdomarna ligger nu 7:a, det är en otroligt bra placering och håller det i sig så är det nytt klubbrekord.
BRA JOBBAT!!

Bra har också våra orienteringskyttar sprungit. Vid VM-tävlingarna på High Chaparral utanför Anders-torp så knep TMOK-löparna ett antal medaljer. Framgångsrikast var familjen Eklöv där Johan tog silver i sprint, guld i Klassisk och silver i stafett och Terese tog guld i D35 sprint. Grattis! Jag fick med mig ett silver i sprint H55.

Anders Boström och Ronja Hill kämpade också tappert. Olyckligtvis så

kämpade Anders mest mot en elak förkylning och fick stå över ett par av tävlingarna. Nu återstår ett par tävlingar i Danmark och ett par i Sverige innan det är dags att summera OL-skyttesäsongen.

En av höstens stora orienteringshöjdpunkter närmar sig nu, nämligen 25-Manna och i år kan vi ju vara med och tävla. Här hoppas vi kunna ställa upp med två lag, så gå in och anmäl ert intresse under klubbaktiviteter på Eventor. Övriga tävlingar att se fram mot är förstas DM-tävlingarna, avslutningen på Ungdomsserien och våra egna klubb-tävlingar!

Conny

Venlakavlen 2013

Det var ett litet gäng från TMOK som åkte på Jukola/Venla-kavlen i år. TMOK fick bara ihop ett damlag. Laget kom på en 654:e plats, men med tanke på det enorma startfältet (ca 1250 lag) så var det riktigt bra.



Tumba-Mälarhöjden OK	Sträcktid	Str.pl	Totaltid	Tot.plac
1 Ronja Hill			1:16:02	482
2 Carina Johansson	1:03:28	844	2:19:31	622
3 Annica Sundeby	1:08:44	915	3:28:16	721
4 Mia Mikaelsson	1:23:49	554	4:52:05	654

Info från TTK

Höstsäsongen har börjat och med den även teknikträningarna på tisdagar som jag tycker fler ska prova på! Den är till för alla i klubben från att man klarar orange bana och uppåt! Utförlig beskrivning om hur man hittar till varje träningsplats ska finnas i kalendern senast dagen innan.

På torsdagar kör vi löpträning, oftast tillsammans med ungdomarna. Fram till slutet på oktober är det fokus på intervaller och snabbhet och senare går vi över till distans. Troligtvis gör vi också som förra året och tränar på måndagar från Västertorp under senhösten och vintern. Håll då utkik efter Vintercupen (en populär träningstävlingsserie som passar alla) som vi planerar att köra även i år!

På stafettsidan blir det främst Natti-Natti och 25manna vi satsar på.

Löpare med MIK som moderklubb kan även springa stafett-DM som ju IFK Tumba SOK arrangerar. Finns det utöver nämnda stafetter intresse för Halikko så ska vi också jobba på att få ihop ett lag dit.

Stafetter i höst

Sön 15 sep: Stafett-DM, IFK Tumba SOK arrangerar (kanske redan genomfört när du läser detta)

Ons 2 okt: Natti-Natti

Lör 12 okt: 25manna. Två lag ska vi ha så 50 löpare behövs! Anmäl dig du också!

Lör 19 okt: Halikko

Intresseanmälan till stafetterna görs på eventor-klubben-klubbaktiviteter

TTK genom Karin Skogholm

Kommande KM

Årets kvarvarande KM kommer att hållas enligt följande:

- Lång-KM Lördag 21/9
- Ultralång-KM Söndag 17/11
- Natt-KM Datum meddelas senare.

Mer info om plats och tid kommer på hemsidan.



Thomas – samordnar våra KM



MIK-sidan



Flottsbro – här avgjordes MIK:s sommarserie i år

Arrangemang

I år åkte MIK på att arrangera sommarserien mitt i semestern, den 9 juli. Bengt Branzén åtog sig tidigt att lägga banor och hålla ihop arrangemanget. Mats Törnros tog hand om datorer mm och Mattias Allared, Daniel Torén och Erik Branzén hjälpte till på plats. Ett litet extra tack till Pär Ånmark, Eva Englid, Emma Englid och Anders Boström som ryckte in och hjälpte till när många MIK-are var bortresta. Ni kan läsa mer om arrangemanget på annan plats i tidningen.

Planeringen inför nästa års Sprint-DM, onsdag 7 maj, har nu dragit igång så smått. Vi siktar på att arrangera på en helt nyritad karta väster om Vinterviken, från Hägerstenshamnen till Klubbensborg (Per Forsgren ska rita). Styrelsen var där och rekade för ett par veckor sedan, och vi hoppas kunna ha arenan på en fin gräsmatta nära Hägerstenshamnens skola. Vi tar nu kontakter med skola och kommun och hoppas kunna spika detta snart.

Joakim Törnros har tackat ja till att bli tävlingsledare. Nästa steg blir att tillsätta övriga huvudfunktionärer.

Hör gärna av er till mig och berätta vad ni är sugna på att bidra med. Min känsla är att detta är ett lagom stort arrangemang för oss att genomföra, och vi är nog flera som är lite sugna på att arrangera efter ett mellanår utan större arrangemang detta år. Det blir skoj! Boka in datumet i kalendern redan nu allihop!

Jag skulle också vilja att vi passade på nu när vi har ett arrangemang inom vårt upptagningsområde att även rekrytera nya medlemmar eller i vart fall synas lite. Vi kanske ska dela ut flygblad i brevlådor, erbjuda gratis öppen bana för de som bor på kartan? Kom med fler idéer och uppslag!

Som jag skrev i förra numret så kommer vi att ha en studiecirkel i arrangemang under hösten-vintern. Studiecirkeln kommer att hållas av Kalle Ryman i Puckgränd, och den riktar sig både till gamla och nya medlemmar. Även Tumbaiter är såklart välkomna. Jag tror det blir en bra chans att lära känna varandra i klubben lite mer. Jag hoppas speciellt att många föräldrar till ungdomar i våra olika grupper känner sig välkomna!

För rutinerade arrangörer är det en möjlighet att dela med sig av sin kunskap, eller kanske att lära sig en helt ny roll. Inbjudan kommer.



Kalle ska hålla i studiecirkel

Idrottslyftet/skolor

Vi får fortsatt en hel del förfrågningar från skolor om att hjälpa till med orienteringsundervisning och kartritning. Bengt Branzén håller ihop verksamheten inom idrottslyftet.

Ekonomi

Styrelsen kommer under hösten att börja fundera på ekonomin på sikt. Vi kommer troligen att vilja träffa er medlemmar för, att tillsammans med er, diskutera vilken nivå vi vill lägga oss på med arrangemang kommande åren och även vilka andra intäktskällor vi ska jobba med.

MIK:s huvudstyrelse

Utredningen om att ombilda MIK till en alliansförening med självständiga klubbar (istället för en huvudförening med sektioner) har nu kommit igång

och styrelsen har tagit del av ett förslag till hur detta kan gå till. Vi ställer oss positiva till detta, då det innebär mer ordning och reda och större självständighet för de olika idrotterna inom MIK. Beslut kommer att fattas på nästa årsmöte för MIK:s huvudstyrelse. Om beslutet blir att ombilda MIK till en alliansförening kan det träda i kraft i januari 2015.



Elsa spurtar på Havs-OL

Lite av varje

Andra frågor på agendan för styrelsen är skötsel av Puckgränd samt vår hemsida. Vi hoppas kunna ta tag i dessa frågor under hösten.

Elsa Törnros

Sommarserien

MIK arrangerade i år Sommarserien mitt i semestertider

Datum för att arrangera sommarserien roterar år från år bland de involverande klubbarna. I år skulle arrangemanget äga rum tisdagen 9 juli, alltså då många var på semester.

Den valda platsen för arrangemanget blev Flottsbrobadet där (trots semestertider) hela 275 personer startade på våra banor. Antalet deltagare var spridda ganska väl på alla de 6 olika banorna. Den långa banan mätte hela 9,1 km och den kortaste 2,8 km.

Det var en solig dag vid Flottsbrobadet och alla var belåtna trots en liten malör: Vi fick flytta start/mål ca 100 m pga att den byggnad vi skulle få vara i hade gemensamt larm med en verkstad, vars larm visade sig var viktigt att starta direkt vid dagens slut.

Vi fick beröm för såväl banor, bra parkering som en bra plats att vara på, bl a med närhet till restaurang och kiosk vars försäljning ökade!

Bengt Branzén

Idrottslyftet

Idrottslyftet går vidare om än i mindre omfattning

Inom Idrottslyftet har vi hittills planerat in 3 engagemang på hösten med början i september.



En "semifast" kontroll

Ett av dessa har inneburit 8 (!) nya banor i Sätmaskogen av stigande svårighetsgrad och med "semifasta" kontroller, dvs kontroller som är väl synliga men ändå så diskreta att de kan sitta uppe under hela perioden. Kontrollerna består av hängande elrör med röd tejp, kodsiffror och med 2 kontrollbokstäver att skriva upp. Vi får se om konceptet blir till belåtenhet, det är lite av försök. I själva verket finansieras detta inte av Idrottslyftet utan av skolan, men för vår del är det ju ungefär samma insats

Ett annat höstengagemang innebär en viss revidering av banorna i Flottsbro.

Utöver dessa höstaktiviteter har vi redan en bokad till i maj 2014.

Bengt Branzén

Tumba-sidan



Sommaren

har varit fantastisk! Sol och bad och många möjligheter till orientering eller OL-skytte! Familjen Eklöv (Terese och Johan) fixade varsitt guld vid VM och TMOK:s ungdomar håller 7:e platsen i Ungdomsserien! Kul!

Rekrytering

Hösten är alltid spännande för att kunna konstatera om alla aktiviteter tidigare under året gett resultat. Vi har haft en jättefin nybörjarkurs (signerad Adebrants) och presenterat nyheten Skogskul för de allra yngsta med Lisa Falk och Karin Zackrisson. Många deltagare under våren och de flesta har återkommit i augusti!

Vid våra två MOL-arrangemang vid Harbrostugan har drygt 10 klubblösa deltagit, vilket vi hoppas ska leda till nya medlemmar så småningom. Flera skolaktiviteter har arrangerats av Olle Laurell. Lennart Hyllengrens Harbrofajt med 550 anmälda genomförs den 18 september. Närmare 300 personer har köpt årets Naturpass. Kontrollerna sitter uppe hela oktober så än finns det möjlighet att utnyttja denna förträffliga tränings- eller rekreationsmöjlighet!

Enligt vår 5-årsplan ska vi öka med 20 medlemmar per år. En viktig faktor är då att vi inte tappar för många gamla medlemmar. Kanske ska vi börja fundera mer på, hur vi behåller dessa.

Arrangemang

DM-stafetten och 25manna står för dörren och planeringen för Stockholm Ski Marathon börjar intensifieras på allvar. Tack för alla fantastiska insatser både vad gäller kvalitet och kvantitet!

Harbrostugan

I början på augusti genomfördes en rejäl städning av Harbrostugan av en extern städare! En hel del av porlignet har förnyats och det kanske bästa av allt, vi kommer att satsa på en avancerad diskmaskin som ska diska på bara några minuter. Livet blir lättare för torsdagarnas värdfamiljer!

Ett annat projekt vi jobbar på är att förbättra strukturen för lagring av allt material vi har. Målet är att vi ska använda Lilla rummet till möteslokal och rensa i förrådet bakom klubbstugan för att detta ska kunna användas för löpande förvaring.

Diskussionerna om en utbyggnad pågår, men inga avgörande steg har tagits.

Klubbstruktur

Ett nytt möte är planerat till den 10 oktober med styrelserna för TMOK:s och MIK:s styrelser.

Lasse Stigberg
Ordförande

Från motionssidan

Från motionssidan kan meddelas att IFK Tumba har arrangerat två stycken MOL (motionsorienteringar) under året.

En ägde rum torsdagen den 2 maj och en torsdagen den 22 augusti. I båda fallen samordnades arrangementet med torsdagsträningen, framför allt med inriktning på de yngsta.

Till augustiarrangemanget hade idrottsklubbarna i Södertäljes två stora företag AstraZeneca och Scania hittat ut för att hos oss lägga denna veckas träning. Det gav ett tjugotal extra löpare. Totalt gjordes 73 starter varav 5 st var klubblösa. I maj hade vi 9 klubblösa av totalt 59 startande.



Naturpasset säljs som vanligt och årets två kartor är "Tumba-Lida" resp "Tumba bruk - Söderby". Har du inte ännu köpt det är det hög tid. Kontrollerna sitter upp till den sista oktober.

Olle Laurell

TAKK – Lite information

DM-stafetten 15 september 2013 vid Åvinge

När de här raderna skrivs är det bara några dagar kvar till DM-stafetten. Just nu är 324 lag anmälda, vilket är 70 lag fler än 2012! De olika funktionerna är i stort sett bemannade, men än fattas några viktiga funktionärer. De flesta namnen är gamla välbekanta, men vi har lyckats intressera några nybörjarföräldrar för olika funktioner. Den största nyheten är en helt ny serveringsboss, Jon Malmström! Jon är pappa till Emelie Lilja, vars morfar är Kurt Lilja, klubbens sekreterare. Vi kan säkert vänta oss en del nya serveringsgrepp!

Arenan vid Åvinge är densamma som vid DM 2010, vilket innebär en del fördelar. Vi väntar oss över 1.000 deltagare fördelat på 21 stafettklasser och sju Öppna Motionsbanor. Banläggarna, Johan Eklöv och Mats Käll, har gjort sitt yttersta för att det ska bli värdiga vinnare i de olika klasserna. Tävlingsledarna Conny Axelsson och Jörgen Persson har förstås bråda dagar liksom blockcheferna Anders Käll, Patrik Adebrant och Anders Boström. Det finns ett 20-tal funktionsansvariga så uppgifter och ansvar är verkligen uppdelat på många händer!

Premiär blir det för våra nya gula funktionärsvästar delvis sponsrade

av Botkyrka kommun och Botkyrka-företaget Just In Time.

När du läser det här, hoppas jag att vi bjudit stockholmsoorienterarna på ännu ett topparrangemang!

25manna 12 oktober

Just när detta skrivs har årets arrangörer, Järfälla och Väsby, passerat vår anmälningssiffra, 371 lag, från 2012! Med efteranmälningar i samma takt som förra året börjar 25manna närma sig drömgränsen 400 lag! Ska vi tro att det delvis förklaras av fjolårets succé vid Himmelsboda©

Klubben har ju en utmärkt ekonomi som framgår bl.a. av vår verksamhetsberättelse. Förklaringen är nästan enbart vårt medlemskap i 25mannaföreningen. De år vi arrangerat 25manna eller 25mannakorten ger förstås de största vinsterna, men vi får inte glömma bort att vi varje år också får en utdelning på 30-40.000 kr. Det är kopplat till den insats vi gör på tävlingen de år vi inte är arrangörer. Det betyder att vi ska ställa upp med ett antal personer till de uppgifter vi blir tilldelade. I år vill arrangörerna att vi bidrar med funktionärer till Växlingen, Målet och Avläsningen.

För att inte alla ska behöva jobba hela dagen är planen att du får välja tid när du vill jobba. Du kan välja heltid 09:00-17:00 (med rastavbrott) eller halvtid, 09:00-13:00 alternativt 13:00-17:00. Dessutom får alla tumbalöpare som springer i något av våra 25mannalag bereda sig på att jobba några timmar. Reservera den 12 oktober, jag hör av mig!

Framtida datum att planera in i almanackan 2014 och 2015

25-26 jan 2014 Skidhelg vid Lida med Barnens Vasalopp och Stockholm Ski Marathon

27 apr 2014 Nationell orientering i samarbete med Snättringe (ev S om Flaggplan)

27 aug 2014 Ungdomsserien, regionfinal för södra Stockholm (ev vid Broängsskolan)

24-25 jan 2015 Skidhelg vid Lida med Barnens Vasalopp och Stockholm Ski Marathon

27 sep 2015 Stafett-SM i samarbete med Snättringe (ev. vid Kungstorp)

**Lasse Stigberg
TAKK-ansvarig**



25manna – alltid viktigt arrangemang för klubben

Kartprojekt Geargevággi/Kärkevagge

I ett svagt ögonblick i fjol lovade jag Sven Lundbäck att hjälpa till med ett galet kartprojekt i Lapplandsfjällen, mellan Björkliden och Riksgränsen.



Här kan man tala om blockterräng

Nu i somras var det dags att hålla mitt löfte. Trots att det var mitt i juli var fjällbjörkarna nere i dalen ännu inte utslagna, och snöfläckar låg kvar några få höjdmeter under den tänkta kartkanten.

Området var verkligen speciellt, i den djupa "Stendalen" Geargevággi/Kärkevagge som omringas av kilometerhöga fjällstup och toppar över 1.500 möh. Högst upp i dalen, ligger Sveriges klaraste sjö med ett siktdjup på 34 m, dvs. ner till botten. Glaciärerna har pulveriserat ner skifferberget i delar av dalen, där den mest extrema blockterrängen man skadat nu finns med block på block. De största blocken

kan nog mäta 40-50 m i bredd och 20-30 m i höjd. Vi ritade området strax under. Detta område bjöd på en närmast labyrintliknande blandning av block och tundraland. Mycket av området var egentligen mycket snabbblöpt med slät, fast grund och centimeterhög vegetation.

De första väderrapporterna talade om temperaturer ner mot +2 grader, kraftigt regn och 15 m/s i vind, men de första två dagarna höll sig vädret strax under 10 C och med enstaka skurar. Den sista dagen bjöd på strålände sol och +20 C – sällsynt tursamt på denna extremt väderutsatta plats. Dessutom bjöds ju på dagsljus 24 timmar per dygn.



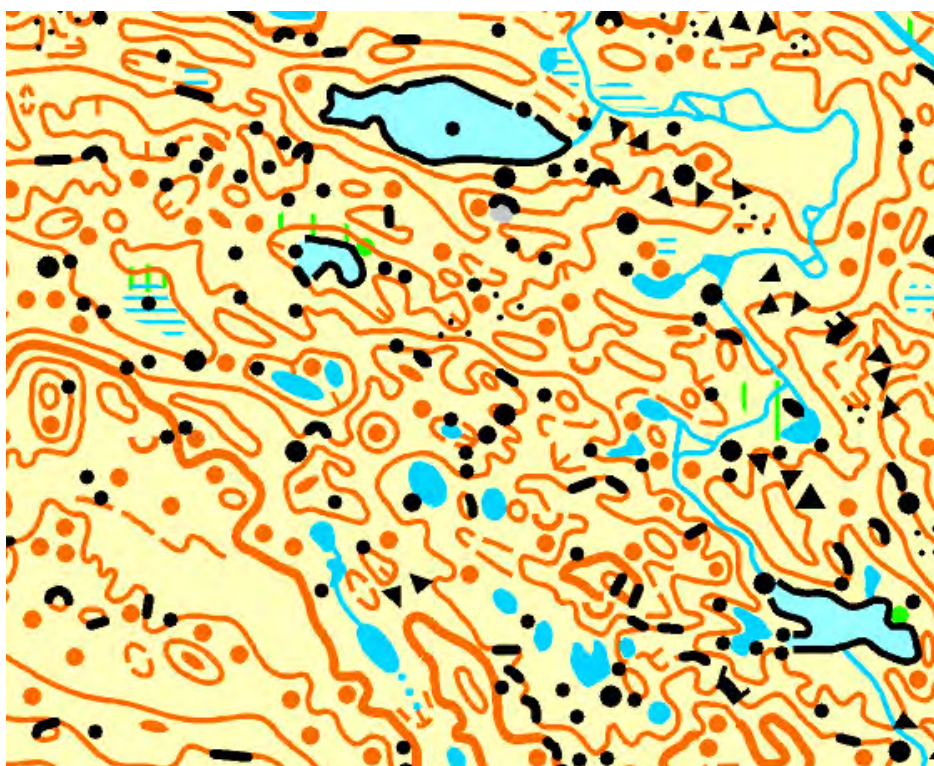
Karritare bland jätteblock

Ett annat problem var grundmaterial. Vi var i princip hänvisade till det vi kunde plocka från nätet. I den öppna terrängen fungerar Google Maps bra för att se konturer av detaljer, där-
emot var den bästa kurvning vi kunde fått tag på Eniros 20 m-kurvor. Jämför gärna kurvorna på det grundmaterial vi tog fram med den färdiga kartan, så förstår du

kanske att det vållade viss huvudbry att få till kurvningen på ett bra sätt.

Slut(?)resultatet är en karta på ca en kvadratkilometer som planeras användas för en prolog till Barentsmästerkapen, 1 augusti 2014. Se <http://www.o-resa.se/> om du är intresserad av att uppleva den.

Per Forsgren



Jämför gärna grundmaterialet (övre bilden) med den färdiga kartan (nedre bilden)

ABC i orientering



När mina föräldrar flyttade till lägenhet i våras hittade vi en bok i deras gömmor, nämligen ABC i orientering, utgiven av Svenska Orienteringsförbundet, tryckt 1942.

Jag tänkte dela med mig lite av innehållet i boken, i detta och några kommande nummer av TT. Även om mycket är förändrat inom orienteringen, så är det en hel del som är detsamma. Några citat från inledningen av boken:

"Orientering är en idrottsgren, en form av fältsport och ett friluftsnöje, där det gäller att med ledning av kartan taga sig fram mot ett bestämt mål i okänd terräng."

"Få idrottsgrenar skänka sina utövare en så sund och allsidig motion och en så stimulerande vederkvickelse för sinnet som orientering."

"Orientering är

- *val av väg i okänd mark*
- *tankens skärpa vid kroppslig möda*
- *snabba beslut under spännande tävling*

Orientering bjuder

- *dådfyllt kamp mot goda kamrater*
- *ensam strid mot markernas hinder*
- *vilsam växling med vardagens ävlan**

Orientering skapar

- *Ett gladlynt och frimodigt släkte*
- *En härdad stam med längtan till äventyr och dust*
- *Kärlek till naturen – källan för livslust och levnadskraft."*

Visst stämmer det här även idag, även om vi kanske skulle uttrycka det med lite annorlunda ord.

Något som har förändrats mycket på sjuttio år är kartorna och karttecknen. Kartskalan kunde då variera mellan 1:50.000 och 1:200.000 och inte minst återgav man höjderna på ett annorlunda sätt än idag. Studera de bifogade exemplen och fundera på om ni skulle kunna orientera på dessa gamla kartor. De klubbmedlemmar som sprungit Klingans skubb någon gång har provat på detta.

Helen

*Ävlan = ivrig strävan

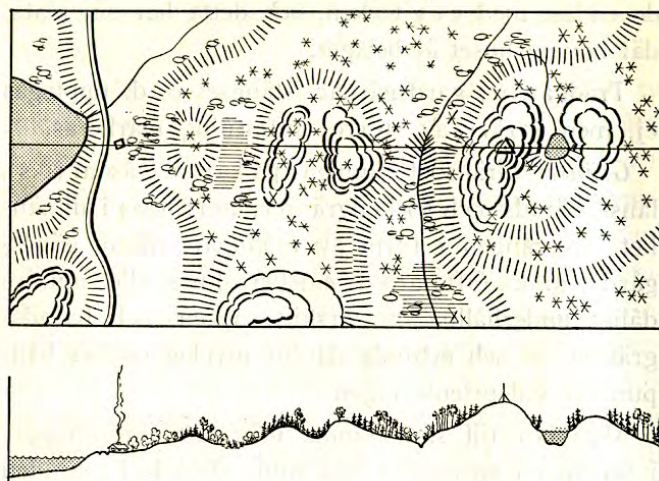
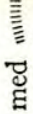
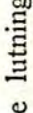

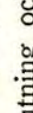
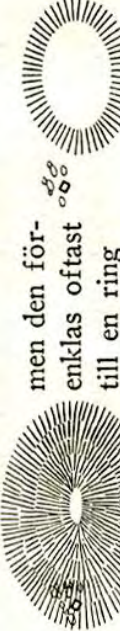



Bild 9. För den vane kartläsaren få kartans döda tecken liv. Hans marschväg blir icke blott ett "streck" såsom på kartskissen överst utan formar sig i hans föreställning till en levande bild av landskapet såsom på profilen därunder. En närmare jämförelse mellan de två bilderna ger fler lärdomar, än man först skulle tro!


Fältkartans höjdbeteckningar

Kartan skiljer på sådana höjder och sluttningar, som bildas av lösa jordlager, och sådana där berget träder i dagen. I förra fallet markeras en svagare lutning med , en starkare med . I senare fallet (berg i dagen) bli tecknen  för en svagare lutning och  för en starkare.

En jordhöjd som denna  skulle

kunna ritas på detta sätt:  men den för-enklas oftast till en ring

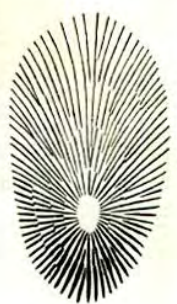
för att kartbilden ej skall bli "grötig". Av detta skäl blir också en lång och svag sluttning  antydd

med endast ett svagt "lutningsstreckvarv": 

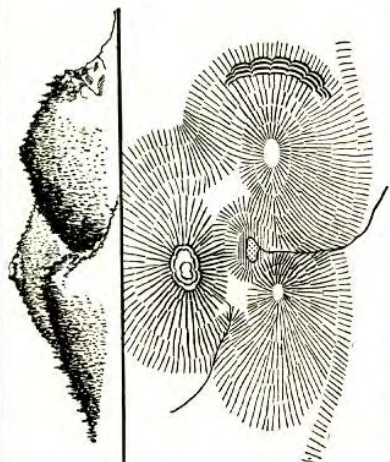
En mera markerad jordhöjd, som i profil ser ut så här:








kommer på fältkartan att avbildas på detta sätt (toppen lämnas alltid fri):




Detta höjparti med sina tre toppar, där berget här och var träder i dagen, skulle på kartan se ut så här (jämför noga de två bilderna med varandra!):



Ett lutningsstreckvarv säger i sig själv icke, vilken sida som ligger uppåt: ? Ligger t. ex. i följande fall gården eller torpet högst ? Denna begränsade kartbild ger ingen upplysning därom. Men följer man lutningsstreckvarvet längre, löses gåtan: 

gården ligger i detta exempel högst. Varför? Men blir kartbilden i stället denna:  ligger tydligen torpet högst, eller hur? Bäckar och sjöar ge även ledning, när höjdförhållandena studeras. I detta fall:  visar

vattendragets lopp, att gården ligger högst, medan i detta exempel:  sjöns läge visar, att gården ligger lägst.

Montenegro Adriatic Open 2013



*Sökes: Långhelg med orienteringsäventyr, strand och god mat.
Funnet: Den perfekta resan: klurig karstterräng, Montenegros första internationella tävling, boende vid Adriatiska havet och smakstart på sommaren 2013.*

Under ett tråkigt joggingpass under senvintern bestämde sig Linda Ruthström och undertecknad för att vi skulle hitta en långhelg med orienteringsinslag. Efter surfande på sajter för likasinnade (t ex WorldofO och OrienteeringOnline är bra sajter att börja på) hittade vi Montenegro Adriatic Open som skulle gå av stapeln 6-9 juni i Cetinje och Kotor. Perfekt, 6 juni är ju ledig dag och 7 juni blev något av en klämdag.

Jag hade varit i Montenegro tidigare, och visste att landet är mycket vackert. Har även varit och orienterat längre upp på Balkan i Slovenien och Kroatien och kunde föreställa mig att det skulle bli något av ett äventyr. Sedan var det dags att surfa vidare för att hitta bra flygbiljetter. Hittade ett direktflyg torsdag morgon till Dubrovnik, perfekt!

Montenegro är för många lite anonymare än grannen i norr, Kroatien. Lite vildare natur, lite mindre turister, samma härliga kust och vatten. När Montenegro blev självständigt från Serbien 2006 ville man byta valuta och tog helt enkelt euro utan att vara med i EU. Praktiskt för oss.

Adriatic Open, som enligt arrangörerna var den första internationella tävlingen i landet var ett fyrdagarsarrangemang.

Dag 1: öppen träning, förstå karta och terräng (välbehövligt!).

Dag 2: medeldistans på superdetaljerad karstkarta.

Dag 3: långdistans i både skogskarst och alpin karst vilket visade sig vara mer eller mindre ett månlandskap.

Dag 4: stadsprint i Kotor, en gammal stadskärna med på UNESCOs världsarvslista.

För er som ej sprungit orientering på Balkan är kanske karstterräng ett okänt begrepp. Porös kalksten som eroderat och resulterar i lika mycket gropar som höjder. I Montenegro var det även kompletterat med mycket stenar (se kartbild).



Tävlingsexpeditionen var inhyst i lobbyn på Grand hotel i Cetinje, Montenegros gamla huvudstad. Staden i sig var jättefin med många gamla ambassadbyggnader, men Grand hotel hade helt klart sett

bättre tider. Gillar man sovjetiska kolosser med mögel är nog detta ett perfekt resmål. Men i lobbyn hängde några kontroller och det satt någon arrangör och klippte isär definitions-lappar. Man kände sig som hemma igen. Denna första upplaga av Adriatic Open hade lockat deltagare från 20-talet länder.

Vi valde dock att inte bo varken på Grand hotel eller i Cetinje utan i turistorten Budva vid havet. Mycket bra val visade det sig. Budva låg ca 40 min bort, men gav en bra mix av orienteringsäventyr och sol och bad. Mitt sista surftips är booking.com, enligt mina erfarenheter den bästa sajten för att hitta boende i alla typer av prisklasser. Vi bodde på jättefina bed & breakfastställen för ca 10-15 euro natten. I början på juni är det bra väder i Montenegro, vattnet på uppvärmning, restaurangerna var öppna, men inte högsäsong och därmed gott om plats. Jag var i Budva för sex år sen, och mycket hade hänt sen dess, helt klart en stad på uppgång.

Till tävlingarna då. Målplats för dag två och tre var vackert belägen på Ivanova Korita, en öppen platå på ca 1.000 meters höjd med någon slags lägergård. Jag tycker det är lite häftigt att orientera i fjärran länder. Ibland kan man inte prata med de andra deltagarna, terrängen är helt annorlunda, men ändå är så mycket lika. Man klarar av att läsa kartorna, symbolerna på kontrolldefinitionen är densamma, och startproceduren är i princip lika samma.

Det är lite roligt att titta på allas olika färgglada tävlingsdräkter från Europas alla hörn. Lika roligt är att fundera på hur alla blivit orienterare (väl biten förstår jag så klart varför de fortsätter). Var sugen på att fråga

den serbiska kvinnan med fräsch ol-tröja och mindre fräscha pyjamas-tajts hur hon hittat till sporten. Den österriska gamla damen som startade samtidigt behöver jag inte fråga, hon berättade glatt själv. Några hade inte traditionella tävlingskläder, bland annat en snubbe med en klargul t-shirt med texten "Follow me" i stor stil över hela ryggen. Andra som stack ut var ett gäng från den lokala montenegrinska armén. Dessa skulle synas till fler gånger.

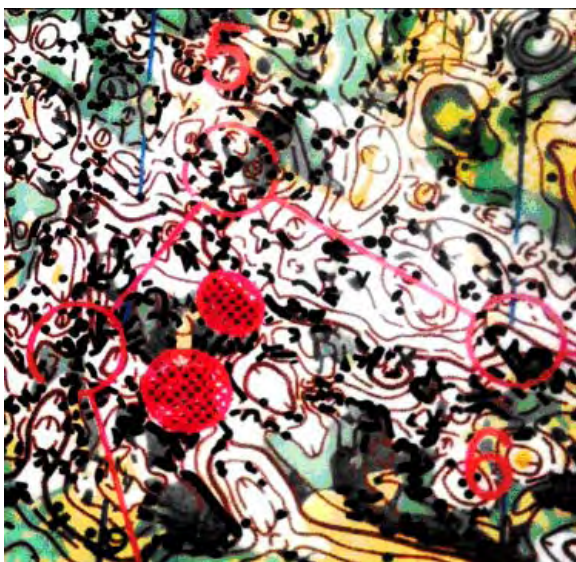


Alpäng översållad med sten

Början på banan hade en väldigt speciell terräng. Det var alpängar översållade av sten. Mellan den andra och tredje kontrollen var det en rejäl stigning upp i ett helt annat terrängparti. Här gällde det att hålla tungan rätt i munnen. Många ovana karstlöpare irrade runt överallt. Själv fick jag gulingen från starten "Follow me" efter mig. Medan jag i sakta mak tog mig mellan kontrollerna sprang han kors och tvärs och frågade mig ca 3-4 gånger på olika ställen. När Linda kom dit ca 30 minuter senare fick hon också hjälpa honom. Hans "Follow me" kändes minst sagt som falsk marknadsföring.

Montenegros armé hade stora problem med kontrollerna. De löste det

på sitt egna lilla vis. De väntade in varandra, och sen gick de alla sex-sju stycken i bred skallgång och ropade högt och ljudligt när någon till sist ramlade över kontrollen. De nöjde sig inte med att hitta kontrollen själv, utan alla andra som var inom 200 meters radie skulle guidas in till kontrollen.



Avsnitt av medeldistansbanan.

Kontroll 4 var riktigt gömd inne i grotta för att göra det lite extra klurigt. Döm av min glädje och förvåning när jag såg på kvällen att mellan 5 och 6 var jag faktiskt sträcksnabbast i D21, var inte direkt det på resten av banan. I slutet på banan skulle man så klart ner för samma sluttning som man tidigare kämpat sig uppför, och det var minst lika jobbigt.

Tredje dagen var det alltså långdistans. Efter långa tider på träningen och medeldistansen var vi förberedda på ett kraftprov. Och ett kravprov blev det. Kartskalan var ändrad från 1:7500 till 1:10000 vilket så klart gjorde det lite extra klurigt. Kartorna var OK, men ibland kändes det som att det var lite för mycket detaljer utritade. Till exempel hade vi en 40 centimeter hög sten som kontroll, finns ingen

mening att ta med en sån detalj på en karta som helt översållad ändå.

Även denna dag skulle vi uppför den branta stigningen till den detaljrika platån ovanför. Kontrollerna var minst lika svåra som på medeldistansen. Dagen började bra för mig, men på väg mot fyran kom jag helt bort mig. Kunde för mitt liv inte läsa in mig bland alla gropar, sänkor och höjder som såg likadana ut. Och det kändes som att alla sprang runt och irrade. Hörde armémännen stöka runt på sitt skallgångsvis. Till slut drog jag mig mot dem i hopp om att de skulle hitta en kontroll med sin speciella teknik. Och visst, de hittade den. Tyvärr inte min kontroll. Ridå. Och de tyckte att jag var helt konstig som inte ville stämpla vid kontrollen som de äntligen hittat. Fick dock en skymt av deras karta och kunde lokalisera var jag var. Givetvis helt fel. Blev nedstämd, förstod att det skulle bli svårt att slå Linda denna dag med denna praktmiss. Mellan mig och kontrollen fanns en gigantisk grop (sex kurvor). Det gick nog snabbare att springa runt, men kändes tryggare på något sätt att ta rakt igenom gropen. Så jag klättade ner. Döm om min förvåning när jag nere på botten träffade på Linda. Vi var tvungna att stanna och skratta lite åt eländet. Hon hade gjort precis samma misstag som jag (kanske stämde inte kartan???) och mer därtill, hon hade startat 15 minuter före mig.

Efter att ha tagit sig ner för den stora branta sluttningen igen väntade en helt annan terräng. Det var riktigt coolt. Ett riktigt månlandskap. Öppet stenlandskap med många gropar och grottförmationer. En upplevelse! Jag tog helt slut, och Linda hade inga problem att sprinta ifrån mig trots att jag kommit i kapp



Utsikt från boendet i Kotor.

henne. Min totaltid denna dag var nästan uppe och nosade på tre timmar. Det var riktigt skönt att slappa på stranden efter denna utmaning!

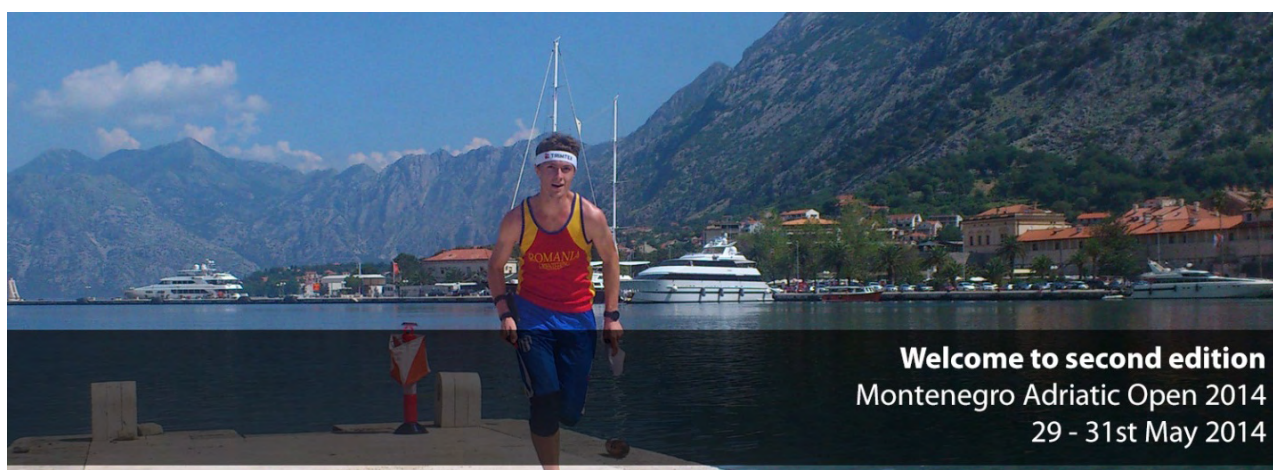
Sista natten förflyttade vi oss och bodde på ett annat bed & breakfast i Kotor. Kotor är en gammal UNESCO-skyddad stad längst in i Kotorbukten, allmänt kallad Europas sydgaste fjord. Sjukt vackert är det i alla fall. Sista dagen var det klurig stadssprint i gamla stans vindlande gränder.

Detta var en helg precis i min smak, ett spännande orienteringsäventyr

med semesterkänsla. Nästa år går denna tävling i Kristi himmelfärdsshelgen, jag är helt klart sugen på ett återbesök i detta vackra, vänliga land. Kanske är det fler från klubben som vill följa med då?

Min fascination för karstterräng fick mig att återvända till Slovenien för en tredagars tävling i närheten av Mount Triglav i slutet på juli, men det är en annan historia.

***Er utsände på Balkan
Annica Sundebj***



Havs-OL 29-30 juni 2013

Tjärö är en liten ö i Blekinge skärgård, mellan Karlshamn och Ronneby. För att komma dit tar man lämpligen båten från Järnaviks hamn, en båtfärd på ca 15 minuter.

Tjärö, som är ett naturreservat, är ca 2 km lång och 1 km bred och består av en omväxlande natur. Riktigt småskuren och bitvis vresig kustterräng med öppna hållmarker och enbuskar blandas med betade ekskogar och hagmarker. Bebyggelsen på ön utgörs av en turiststation med konferensanläggning, i övrigt förekommer ingen privat bebyggelse.

För några år sedan sprang Elsa och jag Havs-OL ute på Tjärö. Då lyckades vi pricka in en av de absoluta värmetopparna den sommaren, med en temperatur uppåt olidliga 35°C. Perfekt för sol och bad kan man tycka, men inte för orientering om jag får välja. När vi nu bestämde oss för att återvända till Tjärö skulle det visa sig att vädret lämpade sig betydligt bättre för orientering, än för sol och bad.



En liten del av Tjärö

Förra gången bodde vi på vandrарhemmet ute på Tjärö, men i år valde vi att bo på campingen i Järnavik. Helen och Staffan fick in Havs-OL i sin lilla OL-tour och hade husvagnen med sig. Bra. Då kunde ju vi slå upp vårt tält intill husvagnen och på så sätt höja standarden på vårt boende en aning.

Första dagen var tävlingen ute på Tjärö. Nästan tusen personer deltog. Vissa hade bokad boende ute på ön, men den stora massan skeppades ut på dagen. De två båtarna som användes hade en kapacitet på 50 personer var, men logistiken löstes genom att båtarna gick i skytteltrafik och att man tillämpade fri start med startstämpling för samtliga klasser. På morgonen var det uppehållsväder, men just när vi stigit i land på Tjärö började det att regna. Det blev uppehåll och riktigt skönt glassväder en stund mitt på dagen, men lagom till återfärden till fastlandet återkom regnet.

Samuel gick knatteknat (det heter så i södra Sverige) med Elsa, vilket skulle visa sig bjuda på ett flertal upplevelser. Lagom vid första kontrollen låg det en huggorm och solade sig i gräset. Inget särskilt att oroa sig för, tyckte visst småtjejerna som hade hand om knatteknatet. Fler distraktionsmoment väntade. På väg till tvåan, tror jag, passerades mormor som stod och bytte om efter genomfört lopp. Största grejen var dock traktorn vid 4:an, som gjorde att Samuel tappade allt fokus och därmed allt intresse för att fortsätta

på banan. Elsa fick bära honom i mål med "stämpel saknas". Lyckligtvis förekom ingen stämpelkontroll och Samuel blev glad för ankan och sköldpaddan (tandbortsmugg med hållare) som han fick i pris.



Elsa och Samuel på knatteknat

Andra dagen var TC beläget i anslutning till själva campingen. Mycket lämpligt med hänsyn till det ihållande regnet, som inte vek ner sig förrän efter tävlingens slut. Denna dag var det inte fria starttider, utan

lottad startlista och den begärda familjelottningen gav att jag precis som dagen innan startade sist av oss. Frågan var om jag skulle behöva lämna in Samuel på barnpassningen innan jag gick till starten, eller om någon skulle hinna i mål i tid.

Jag och Samuel hängde kvar i husvagnen tills det började bli dags för mig att bege sig till start. Samuel fick på sig hela galonstället, och vi traskade ett hundratal meter bort till TC. Då ingen annan familjemedlem syntes till gick vi till barnpassningstältet, men Samuel verkade inte så förtjust. Efter en liten stund, när han nöjt upptäckt leksakstraktorer och annat och det var hög tid för mig att sticka iväg dök Helen påpassligt nog upp gåendes från målet. Självt jag med viss marginal till min starttid, men jag missade Kofi Annan som gjorde studiebesök vid starten (han har visst ett sommarställe i krokarna).

Rent tävlingsmässigt gick det väl helt OK för oss, glada motionärer som vi är. Inga större misstag, men Elsa lyckades förvisso återupprepa exakt samma misstag som senast vi var på Tjärö: att helt i onödan springa upp-



När regnet återvände ville många snabbt hem med båtarna.



Campingliv vid Järnavik, Blekinge

för fel "berg" på en sträcka ute på Tjärö. Det roliga är att det dessutom var samma berg som senast. Till hennes försvar kan väl nämnas att de relativt långa banorna (med

hänsyn till öns storlek) korsade sig själva ett antal gånger, vilket medförde vissa problem att lyckas läsa på rätt sträcka.

Vädret till trots var det en fin helg i Blekinge och vi kommer garanterat komma tillbaka och springa fler Havs-OL i framtiden.

Efter tävlingarna dröjde vi oss kvar i Blekinge ett par dagar. Då hann vi bl.a. med ett besök på Eriksberg utanför Karlshamn. Eriksberg är ett stort naturreservat, där man kan göra safaritur bland vilda visenter, kron- och dovhjortar, vildsvin och mufflon. Väl värt ett besök för den djur- och naturintresserade.

Joakim Törnros

Sommarorientering

I år tyckte vi att det var för långt att dra husvagnen ända upp till O-Ringen i Boden, utan vi vände istället kosan söderut för en liten OL-turné.



Helen strax efter start dag två

Vi började med att åka ända till Blekinge för Havs-OL (läs mer i Joakims reportage). Sedan var det dags att åka norrut till Gamleby för Tjust 2-dagars. Vi har märkt att många inte vet var Tjust ligger. Det är ett område runt Västervik och Gamleby på östkusten. Enligt Wikipedia så är "området särpräglad, och skiljer sig från angränsande delar av Smålandskusten. Det domineras av ett flertal långsträckta sprickdalar som sträcker sig över landskapet och fortsätter ut i långa havsvikar. Mellan sprickdalarna ligger stora skogsområden med inslag av berg-hällar."

I år var det Gamleby OK som ansvarade för tävlingen och TC låg strax utanför Gamleby. Camping

ordnades vid en ridklubb och vi fick ställa vår husvagn bara några meter från ridhuset. Nära till toalett och dusch, något längre till tävlingarna som gick ett par km därifrån.

Vi hade visst tagit med oss vädret från Blekinge, lagom till Staffan skulle gå till start första dagen kom det en hejdundrande regnskur, men resten av tiden var det som tur var mest uppehåll. Orienteringen gick ganska OK för mig trots (eller kanske tack vare) att jag drabbats av en förkylning som gjorde att jag

mest gick runt banorna. Det var ganska tungsprunget pga riktigt högt blåbärsris, annars var det trevligt ute i skogen.

Efter den andra tävlingen var det bara att packa ihop husvagnen och åka till Oskarshamn för att ta kvällsfärjan till Gotland. Där sprang vi både 2- och 3-dagars (läs mer i Bosses reportage) innan vi avslutade vår lilla Sverigeturné. Nio lopp på fjorton dagar hann vi med.

Helen

Gotlandspaketet 2013

De som ännu inte upplevt Gotland – och ännu inte som orienterare upplevt hur det är att springa på Gotland – har något kvar i livet! Se till att följa med när det bjuds på orientering på en av Sveriges mest natursköna platser!

Det finns ett förvånansvärt stort intresse för orientering på ön med många klubbar. Man anordnar träningar och tävlingar året runt och det är inte utan skäl man verkligen kan kalla Gotland för en OL-ö.



Fina skogar på Fårö (men fullt så lättsprunget var det inte där vi sprang)

Förutom orientering så är ju Gotland även en fantastisk sommar-ö. Vilket

visade sig inte minst i år då 2-dagars arrangerades på natursköna Fårö. Det är en ynnest att få springa i den terrängen – vilken del av Sverige slår den?? Här bjöds vi på sol och bad och en fantastisk terräng med sanddyner och tallskog. En fördel med 2-dagars är ju också att tävlingarna går lördag-söndag, så många springer 2-dagars utan att behöva nöta på semesterdagarna.



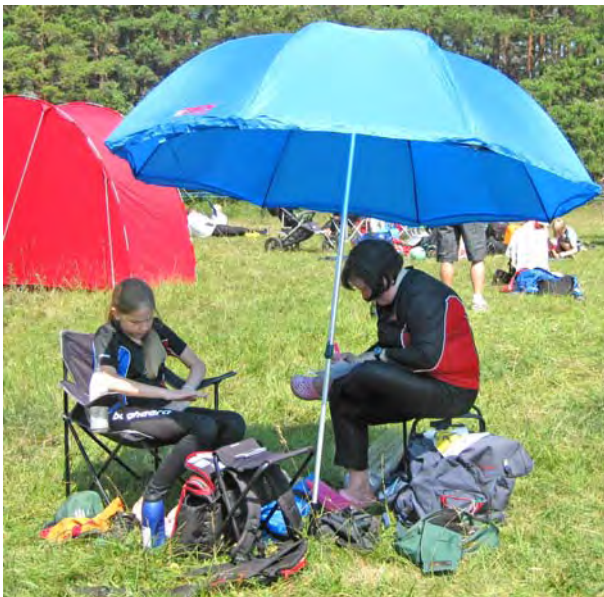
Staffan, Kerstin, Åke och Bosse på Fårö

Vi var i år 15 st orienterare som representerade TMOK på 2-dagars. Arenan var på samma plats båda dagarna; i Ava på nordöstra Fårö.



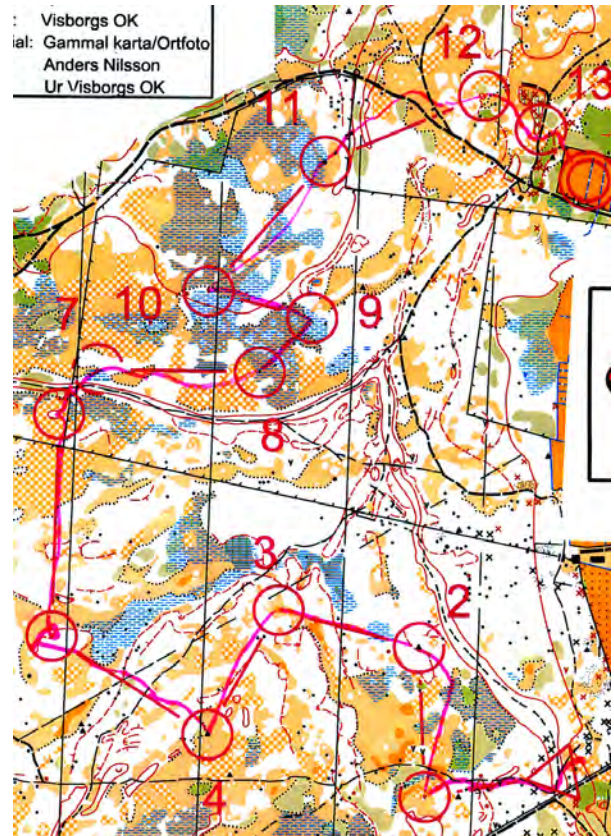
Många hann nog också se Fårös raukar

Terrängen var ren från bråte men det fanns vissa områden med ljung och blåbärsris samt ormbunkar. Annars var det sanddynerna som sög mest. Bäst av våra TMOK:are lyckades Marcus och Johan Giberg samt Ebba Adebrant i den kluriga Fåröterrängen.



Carina och Moa använder paraplytältet som parasoll

3-dagars gick vid Forsviden i Othem, så de flesta orienterarna bytte logi efter 2-dagars. Man vill ju inte hamna i Fårö-färjans köer på väg till och från tävlingarna. Intressantast i inbjudans terrängbeskrivning var nog: "Kupering: Ingen kupering." Inte mycket till höjdkurvor att läsa på således.



Rena autostradan på det gula och blåa på Helens bana

Här var det traditionell Gotlands-terräng, dvs inslag av stora öppna partier – gula eller gulrastrerade områden vilka oftast kan vara svåra att bedöma kanterna på. Ebba var nog den av oss TMOK:are som visade framfötterna bäst under 3-dagars.

Vi ses framöver på Gotland!
Bosse

The Scottish6Days Orienteering Event



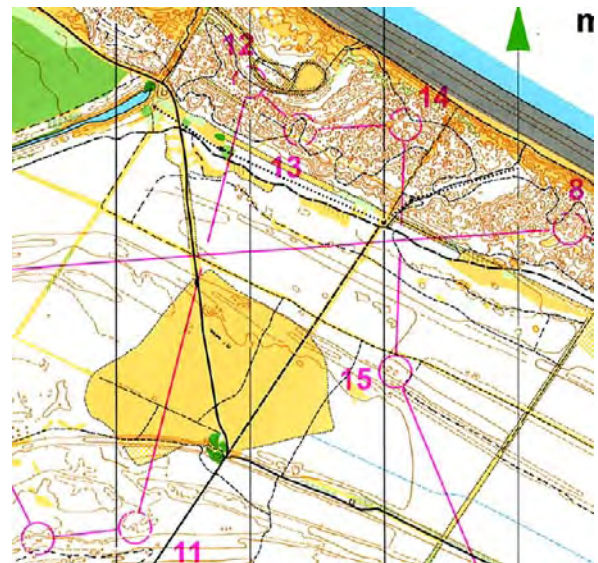
Medan några hade bestämt sig att priser tar för mycket plats i väskan eller att det är meningslöst om man ändå är för ung för att få whisky i pris (det är man tydligen i D/H21) så visade andra hur man gör – 3 pallplatser för TMOK!

Innan vi kom till Scotland lät allting lite "speciellt" – man skulle tvätta skorna innan och efter varje tävling för att inte sprida skogssjukdomar, inga soptunnor på TC, och så tänkte man naturligtvis på whisky och vackert landskap. Men skogen visade sig vara ganska snäll (och inte så sjuk heller ;)) och landskapet runt tävlingarna var inte så spektakulärt (åkrar, små skogar etc). Men fint var det ändå!

Samtliga 6 etapper gick på olika ställen. Dag 1-3 samt 5 nära kusten, dag 4 och 6 lite mer inåt landet. Kustterrängen var präglad av små höjder blandat med stora platta detaljfattiga områden där ljung och andra växter kunde sänka framkomligheten. De andra dagarna var det lite mer kuperat, det handlade dock bara om små stigningar och utmaningen var de knepiga höjdprofilerna. I början utnyttjade banläggningen inte alla svåra partier, mot slutet av veckan blev det dock svårare.

För TMOK började tävlingsveckan inte så bra – vi hann inte till TC i tid första dagen. Till- och utfartsvägen var enkelriktad, därför fanns det en tidsgräns för att komma till och lämna tävlingen. Våra två bilar var några minuter sena, arrangörerna släppte ut bilar från parkeringen en halv timme för tidigt. Mötande trafik på en liten väg i duggregn innebar

att det var krångligt och tog tid att köra de sista kilometrarna mot TC. Till slut vinkade en funktionär in oss på en skogsväg och vi körde. Tills vi förstod att vi hade hamnat mitt i tävlingsområdet (han menade att vi skulle parkera där han stod, inte köra vidare). Så våra två bilar fick tillsammans med ca 5 andra (mest svenska) parkera i tävlings-skogen utanför den geggiga parkeringen.



Del av Mikael's bana dag ett

Med putsade skor gav vi oss ut i skogen. Mikael verkade fortfarande vara inne på löpartävlingen han sprang tidigare i veckan och spurtade runt sina 9 km på 48 min. Även de andra lyckades bra i den platta strandterrängen. Hade även Jenny och Carina hittat sina nästsista kontroller i enda grönområdet på kartan så hade det gått bra för alla ☺.

Dag två var vädret fint i motsats till första dagen där det regnade oavbrutet. Men det började inte bra nu heller – i toakön upptäckte vi att Carinas klocka (som alla litade på (förutom Jenny som tydligen inte hade vaknat än)) gick fel. Dvs istället för toabesök blev det sprint till starten. Moa fick en ny starttid, Ronja startade 3 min för sent. Trots komplikationerna låg Moa 2:a när vi lämnade tävlingen – men inte länge. Dagen efter hade tiderna rättats till – hon hade till och med vunnit etapp två!



Jennys start på storbildsskärm

Det var långdistans som gällde varje dag, vilket man dock inte tror när man ser på tiderna, alla var så snabba i den platta terrängen! Trots detta fick elitklasserna inte springa så långt, dag 2 och 5 hade de medeldistans. Jenny hade valt elit ändå, för hon såg fram emot sista dagen – 11,3 km! Och den gjorde att det var värt att stå ut med de korta banorna de övriga dagarna. Till skillnad från de ganska lätt lagda och lättlöpta banorna dag 1-5 fick elitklasserna delvis springa i sitt eget område på sista etappen. Där var det både svår orientering och tungtsprunget.

Precis som dag 4 var det även dag 6 samtidigt Euromooting vilket gjorde att startfältet var mycket tajtare. Medan starttiderna var fördelade över 4h på övriga dagarna (och för

övriga löpare alla dagar) och man knappt såg någon annan som sprang samma bana var startmellanrummet på Euromootingen bara 1 respektive 2 min i H/D21. Det gjorde det mycket enklare att ta sig igenom den utmanande 11,3km banan och därmed kom Jenny ganska bra i "för-VM-et".

Om två år ska VM äga rum i området. Nedräkningen började med en oannonserad militärplansflygning dag 4. Och storbilds-tv (som visade Jennys start sekund för sekund). För övrigt var det inte så mycket fokus på eliten utan alla klasser kändes lika viktiga. Även i skogen märktes att det var viktigast att ha roligt, det märktes att många orienterar sällan. Ändå var det tävling – för totalresultatet räknades de bästa fyra placeringarna (förutom i elitklassen där totaltiden på alla 6 dagar räknades). En rolig grej var att lappen, med mellantiderna som man fick efter utstämpling, visade direkt vilken placering man låg på och vilken tid ledaren har. För Mikael var det hans egen tid varje dag.



Carina vid sista kontrollen dag fyra



Glada pristagare, Ronja, Mikael och Moa

Som sagt gick det ganska bra för oss. Svårast var nog att hitta bilarna – hur gör man för att hitta en svart hyrbil bland talrika svarta bilar? Leta, leta, leta, hoppas att regnet slutar. Mikael hittade ändå, precis som i skogen. Han vann de första tre etapperna och vi trodde att det var avgjort, men trots att han gick i mål som ledare kom han 3:a dag fyra 2 s efter 2:an. Dag fem också 2 s efter 2:an. Dag sex också. Men det räckte för en totalseger och många fina priser, bland annat whisky. Moa kom totalt 2:a, Ronja 3:a.



Glada utan pris, Jenny och Carina

Landskapet då? Det var fint! Inte direkt runt omkring tävlingarna, men för övrigt. Det upptäckte vi på vilodagen (då var det dags för sightseeing i stället för att springa sprinten i Lossiemouth) samt efter tävlingen. Bland annat åkte vi runt Loch Ness för att ta kort på odjuret, tittade hur Hogwarts Express åker på en vacker viadukt, hittade fina vita stränder och hittade många geocachar. Och hade lite tur med vädret – även om vi tyckte att det var svårt att få kläderna att torka och inte direkt sommarväder så hörde vi att andra frågade om det fanns shorts att köpa – så varmt och torrt hade de inte haft det på semester i Scotland förut.

Jenny Warg



Hogwarts express

O-Ringen Boden 2013

– är det slut på lingondricka?

Både de undertecknades senaste minne av O-Ringen var regn, regn och åter regn. Året var 2010 och platsen var Örebro.

Med rädsla för blöta tält, leriga sov-säckar och lite halvtaskig mat bestämde vi oss för att göra detta O-Ringen till en så bekväm vecka som vi möjligt kunde göra den till. Vi bokade boende på ett av militärlogementen och fick dela rum med 12 andra glada orienterare. Fyra av dem tillhörde TMOK. Lotta, Ellinor, Moa och Carina. De resterande var ett gäng tystlåtna, men charmiga finländare. Vi bestämde oss även för att flyga upp. Både snabbast, skönast och till vår förvåning, även billigast.



Boende på militärlogement

Invigningen, följt av AXA-stafetten, bjöd på lite speciell, men trevlig, norrländsk underhållning. Dock i regn. Som tur var, var detta det enda regn vi upplevde under hela veckan.

Första och andra etappen gick hyfsat nära O-Ringenstaden. Hälften av de 13.000 deltagarna tog cykeln, den resterande hälften åkte O-Ringens bussar. Enligt vår åsikt var det

fina tävlingar. Bra banor, roliga vägval och stundvis sagolik terräng. Det var ordentligt arrangerat av extremt trevliga och hjälpsamma bodensare. Enda nackdelen var väl att det var lite väl långt till starten några av dagarna. Och att alla upplopp gick i svaga uppförsbackar.

Ettapp tre och fyra avgjordes cirka 45 min bort från Boden. Självklart hade vi vår tidigaste start den dagen då vi skulle åka som längst. Men vi hade det mysigt i morgonsolen. Det var ändå ganska skönt att vara färdigsprungna och ha hela dagen till förfogande när klockan bara var halv tolv. TC dag tre och fyra låg vid skidanläggningen Stor-klinten. Vi misstänkte att det skulle bli tunga dagar i skogen. Det stämde. Kuperat och med mycket sten. Arrangörerna påstod att det var så lättlöpt i terrängen, att de valde att förlänga banorna så att segertiderna skulle ligga runt det som anges i orienteringsförbundets angivelser. Det var lite diskussion om det var rätt val eller inte. Men utmanande var det i alla fall!

Femte och sista etappen var belägen strax söder om campingorten, härligt med gångavstånd! Vi båda tyckte att det var väldigt, väldigt sandigt i skogen, nästan så att man undrade varför det fanns sandstränder men inget hav eller sjö. Men det är ju alltid kul att springa i nya typer av terräng!



Arena för etapp tre och fyra vid Storklinten

Utöver själva orienteringen hade vi det också riktigt fint. Norrland bjöd på strålände sol och 25 grader, om inte mer, varje dag. Boden centrum hade ett litet men väl godkänt utbud av affärer, restauranger och caféer. När tävlingarna var över för dagen tog vi det oftast väldigt lugnt. Vi sprang runt lite på campingen, var och kollade in elitseriesprinten en av dagarna, låg och läste i skuggan eller spelade kort. Många andra orienterare besökte Rödbergsfortet eller något av de andra militärinspirerade sevärdheter som finns i Boden. En stor del av orienterarna var bara och badade också.

På torsdagen hade vi en liten klubbkväll. Först åt några av oss middag tillsammans inne i militärmatsalen, sedan fikade vi ute i gräset. Det var barn, vuxna, kanelbullar, jordgubbar och såpbubblor överallt. Det var en bra och mysig uppladdning inför den sista tävlingsdagen.

Vi ungdomar valde såklart också att delta på den allra sista etappen, den sjätte etappen. Det vill säga avslutningsfesten. Festen hölls på Western farm, i en stor lokal, både inom- och utomhus, och var inspirerad av vilda

western. Det fanns flera olika dansgolv, på ett av dem spelade de bara dansbandsmusik. Det var lite annorlunda att bugga på fest, men väldigt kul. Ett annat populärt inslag på festen var den rodeotjur som man kunde utmana och som man skulle kämpa för att sitta kvar på så länge som möjligt. Det var lite svårt.



*Gunilla – kom på en 7:e plats i D70
Photo: O-Ringen Boden 2013*



Frida, Elsa och Erik blåser såpbubblor på klubbkvällen

På lördagsmorgonen begav vi oss mot transferbussen som gick från c-orten, vidare till Luleå flygplats för att sedan ta flyget tillbaka hem till Stockholm. Än en gång gick allting

smidigt och vi var inte alls avundsjuka på dem som skulle bila hela vägen ner till Stockholm.

Det var med lite besvikelse som vi åkte hem med våra fina oanvända regnkläder. Och alla mygg som ska vara så hemska i Norrland, var fanns de egentligen? Knappt var sitt myggbett på hela veckan! Vi var superförberedda och hade massa myggmedel med oss! Men så här i efterhand kanske det inte är så mycket att klaga på.

Sammanfattningsvis var det en jättehärlig vecka! Det enda som skulle kunna förbättras (förutom Fridas hälsa) var väl vädret. Det var nog lite för varmt för att vara behagligt att springa i. Nästa år hoppas vi se fler TMOK:are i O-Ringensskogarna!

***Emma Käll
och Frida Simensen***

FUNDRARN



O-Ringen - resultat för Tumba-Mälarderhöjden OK

Klass	PI	Namn	Totalt		Etapp 1			Etapp 2			Etapp 3			Etapp 4			Etapp 5			
			Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	PI	Tid	Tid+	
D10		Elsa Käll	Ej godk.		96	33:29	14:56					76	32:50	15:16	71	28:00	10:20	90	26:52	10:59
D14	56	Ellinor Östervall	235:42	92:12	87	52:58	24:24	72	44:32	18:08	30	50:57	16:51	76	45:54	22:38	44	41:21	12:15	
D14		Moa Hill	Ej start		112	67:21	38:47	95	51:36	25:12	109	100:21	66:15		Ej start		106	61:38	32:32	
D20	21	Emma Käll	341:16	99:57	23	90:52	31:11	11	66:53	13:30	25	70:02	28:25	23	51:17	19:30	24	62:12	17:53	
D35M	38	Katja Hedberg	377:35	204:50	41	66:53	37:20	44	83:46	55:22	43	78:02	45:37	40	78:06	44:02	39	70:48	33:54	
D40K		Charlotta Östervall			82	47:05	18:15	78	49:31	22:38		Ej godk.		73	38:39	15:24				
D50K	20	Carina Johansson	210:12	29:29	13	38:40	3:39	26	34:50	6:06	26	48:28	11:46	30	43:07	9:44	29	45:07	10:50	
D70	7	Gunilla Haggstrand	211:58	55:09	13	42:30	9:31	18	41:30	16:35	18	51:23	19:43	6	33:59	5:36	6	42:36	7:17	
H13	34	Alexander Käll	187:56	60:07	49	33:32	11:26	21	34:02	10:49	44	47:25	15:51	40	32:04	11:56	54	40:53	13:14	
H21L	27	Johan Eklöv	388:59	41:32	38	97:46	12:37	12	90:12	4:39	71	98:49	23:11	27	32:16	2:37	27	69:56	7:56	
H21L	78	Anders Boström	442:22	94:55	106	115:25	30:16	72	108:11	22:38	94	105:54	30:16	133	39:49	10:10	49	73:03	11:03	
H35	23	Patrik Gunnarsson	319:11	50:26	21	68:52	10:20	33	71:22	17:47	28	76:08	15:24	23	36:05	6:01	14	66:44	8:42	
H40K	20	David Hedberg	222:42	38:41	28	48:20	7:38	14	43:39	6:18	61	57:47	17:39	20	28:21	4:56	8	44:35	5:11	
H40K		Anders Käll			55	54:13	13:31	55	51:24	14:03	31	51:24	11:16		Ej start					
H40K		Per Forsgren				Ej godk.			Ej start			Ej start			Ej start					
H60	98	Per Anmark	426:40	222:07	109	88:16	51:05	103	73:24	36:26	116	95:47	52:50	110	70:29	40:28	104	98:44	50:39	
H70	77	Kjell Haggstrand	346:40	174:23	67	58:33	24:09	85	63:11	33:16	89	77:09	40:27	72	59:21	31:01	94	88:26	51:41	
H70M	22	Alve Vandin	305:38	110:56	22	51:17	17:13	31	57:19	25:36	24	60:09	19:40	27	67:10	29:05	25	69:43	27:46	
Insk		Oskar Eklöv													Godkänd					
U2	95	Teodor Hedberg	211:00	117:52	41	26:52	9:19	39	28:52	10:52	110	51:16	33:00	119	52:39	34:59	123	51:21	32:40	
Open 3		Marcus Giberg									21	41:49	7:30	67	30:41	10:36				
Open 5	64	Emma Vivall	285:20	122:02	207	76:53	53:23	107	41:33	19:51	64	66:02	29:30	71	52:19	19:04	95	48:33	21:55	
Open 5		Frida Simensen												77	53:00	19:45				
Open 5		Karin Näslund												141	70:13	36:58	138	55:57	29:19	
Open 6		Kenneth Näslund												24	70:40	24:50	42	75:46	33:27	
Open 8		Dan Giberg									17	50:06	16:45	15	43:57	11:26				
Open 10		Johan Giberg									2	39:26	1:27	2	39:48	0:39				
Ch D10		Frida Simensen	Ej godk.			Ej start			Ej start			Ej start			Ej start				Ej godk.	

Orienteringsskytte-VM



Orienteringsskytte-VM gick i år i Anderstorp på High Chaparral, en nöjespark i vilda-västerstil strax utanför Jönköping, och jag gjorde min landslagsdebut.

Tumba-Mälardalen representerades i landslaget av Johan (Eklöv), Bosse (Anders Boström) och mig. I veteranklasserna hade vi Therese Eklöv och Conny Axelsson.

Vi åkte ner till Anderstorp torsdag morgon och på eftermiddagen hade vi skjutträning på arenan. Därefter åkte vi iväg och hade lite orienteringsträning i VM-liknande terräng. På kvällen var det invigning med pompa och ståt. Alla deltagare fick gå i parad, bakom flaggor och hästar, i takt till trummor, genom hela High Chaparral och bort till tävlingsarenan.



Johan tvåa på sprinten

Första tävlingsdistansen var det sprint. Då var det först en orienteringsrunda följt av liggande skytte, mer orientering och avslutningsvis stående skytte. Sammanlagt 10 skott och för varje bom fick man springa en straffrunda. Jag tyckte inte orienteringsbanan var tillräckligt lång och sprang 8 straffrundor.

Andra i klubben lyckades bättre och Johan sprang till sig ett silver, Conny även han ett silver och Therese tog hem guld. Dagen gladaste ögonblick var det Johan som stod för när han på blomsterceremonin istället för blommor fick en cowboyhatt.



Blandad träffbild på vallen

Nästa dag var det långdistans. Då började vi med punktorientering, sedan vanlig orientering och sist skyttet, både liggande och stående. Denna gång 20 skott men istället för straffrundor fick man 2 min tids-tillägg för varje bom, och dessutom 1 min tillägg för varje millimeter fel på punktorienteringen. Jag lyckades lite bättre idag, men bäst gick det för Johan som vann.



På skjutvallen

Efter tävlingen utnyttjade några av oss det fria inträdet på High Chaparral. som alla deltagarna fick,

Vi testade indiandans, såg på vilda västern show och hamnade i tågrån. På kvällen bjöds det på god mat under kamratmiddagen där det också var medaljutdelning.

Sista dagen var det stafett på schemat. Då började man med att springa en runda in till liggande skytte, sedan orientering och så avslutade vi med stående skytte. Vid stafett är det återigen straffrundor vid bomskott, men man har då 3 extraskott för att förhoppningsvis inte behöva springa så mycket. Jag fick till mitt bästa lopp under helgen, och Johan bjöd på stor spänning i

herrarnas stafett där han tillslut gav Sverige ett silver.



Ronja startar på stafetten

Nästa år går VM i Tyskland, och jag hoppas Tumba-Mälardalen har många representanter även där.

Ronja Hill

Ställningen i Världscupen efter VM

Sex tävlingar återstår:

Sprint och klassiskt i Danmark 20-21 sep

Klassisk och sprint i Sverige 5-6 okt

Sprint och klassiskt i Danmark 2-3 nov

		Finland		Sweden		Sweden VM			
Pl	Name		sprint 8/5	mass 9/5	classic 29/6	sprint 30/6	sprint 16/8	classic 17/8	Tot
Damer									
1	Frida Wallström	SWE	27	30	24	30	23	30	164
19	Ronja Hill	SWE					14	16	30
Herrar									
1	Johan Eklöv	SWE	23	22	30	30	27	30	162
2	Jarno Kallio-Könnö	FIN	20	30	25	22	16	19	132
3	Björn Karlsson	SWE	25	27	20	25	14	13	124
4	Thomas Jensen	DEN	18	19	22	23	21	18	121
5	Anders Boström	SWE	27	24	24	24	20	0	119



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, mellanlänk och dipsås.
Lilla klubbmålet innehåller: Cheeseburgare, liten pommes frites, liten länk och dipsås.



Rapport från fjällmaraton

Det finns många sätt att trötta ut sig på, att springa 43 km och 1800 höjdmeter är ett av de mer effektiva



Jag hörde talas om loppet för 5-6 år sedan och jag tyckte det lät riktigt läckert. Det var ju innan den stora löparboomen och innan begreppet traillopning var myntat här i Sverige så det var naturligt ett ganska litet arrangemang. Martin och Bara som sprang för oss vid den tidpunkten deltog ett år och sa att det var häftigt. Så för två år sedan försökte jag anmäla mig, men döm om min förvåning när platserna var slut, det var bara 500 som fick starta. Så till årets lopp hängde jag på låset när anmälan öppnade och jag fick min plats. Eftersom traillopning nu blivit trendigt så blev loppet fulltecknat på en dryg timme trots att de nu hade ökat maxantalet till 800. Enligt arrangören så är det stopp nu, maxantalet lär stanna på 800 ett tag för att minimera slitaget i naturen, vilket är mycket positivt tycker jag.

Starten går vid Edsådalen i södra Årefjällen, över fjället Välliste, 600 höjdmeter på 7 km, ner mot Ottsjön och Ottsjö by och den första matkontrollen för att snart vända upp på en ås mot nästa fjäll, Hållfjället. Där efter bär det nerför i svårlopt terräng med massa stenar och rötter för att sedan återigen hamna nere vid Ott-

sjöns strand och matkontroll två vid en vackert belägen fäbod.

Nu har man sprungit i nästan 30km och börjar bli lite mör. Då är det dags för Ottfjället, på 1 km så tar man 200 höjdmeter och sedan så slingrar man sig uppför ytterligare 500 höjdmeter i etapper på kalfjället. Här är det en fantastisk utsikt över Jämtlands fjällvärld och man springer längs med små sjöar och har fri sikt åt tre håll, fast i löpriktningen ser man fortfarande bara bergssidan. När man sedan kommit upp till kontrollen på 1100 meter så tror man ju att det ska vara slut på uppförslöpningen, men ack vad man kan bedra sig. Som tur är serveras godis, chips, Coca Cola, bullar och färskbryggt Espresso. Ja ni läste rätt, gissa om Espresson satt fint. Efter kontrollen tror man det ska vara klart och det bara är att springa ner de sista 8 kilometrarna mot mål.

Jo, det vände nerför men efter 500 meter bakom en krök så såg man det sista passet, det var bara att mobilisera och klämma de sista 100 höjdmetrarna i stenig terräng.

Högst upp möttes vi av en helikopter som kom nerifrån dalen och då såg

vi hela den svagt lutande fjällsidan ner mot målet. Trots att det var ganska teknisk löpning gick det undan utför, på sten, spänger och fjällhed, det skulle bara vara sex kilometer kvar efter högsta punkten men dom tog ju aldrig slut. Så skrek plötsligt en funktionär - "Nu är det bara 200 meter kvar till grusvägen" Det var sköna ord, 3 km grusväg skulle man väl klara av. Benen var som stockar och lutningen var ganska ordentlig, inte jättebrant men tillräcklig för att man inte bara kunde släppa på allt utan man var tvungen att hålla ihop löpningen så man inte ramlade på grus och stenar. 200 meter före mål så svängde stigen 90 grader höger och upploppet tog vid. Då kom den sista chocken, upploppet gick i uppförsbacke!

Efter målgång väntade mat i mängder, korb och våfflor, bastu och av arrangören uppställda bubbelbad. Gissa om det var skönt, särskilt eftersom varmvattnet i duschen tog slut precis före mig. Ni kan kolla på ett 9 minuters klipp från årets lopp på You Tube, sök på fjällmaraton 2013.

Ja, hur gick det undrar ni. Jo, efter målgång var jag faktiskt ganska "fräsch", lite lerig och med ett skrap-sår på smalbenet från en spång som jag slog i vid utförslöpningen ner mot mål när en sten vickade undan.

Vi tar det från början. I starten så skulle man ställa sig i rätt fålla beroende på förväntad sluttid. Var skulle jag ställa mig då? Jag hade kollat på förra årets resultat, löptiderna låg mellan 3.40 till 10 timmar. Om man springer Lidingö på 2.45 så måste man ju lägga till minst 1 timme till då blir det 3.45 alltså samma som segraren, det inser man

ju att det inte går, hur blir det då då? Om lägger till ytterligare 1 timme för att det är oländig terräng samt många höjdmeter, ca 5 timmar + 1 timme till för man blir trött, ca 6 timmar, nu börjar det kännas rimligt. Så målsättningen fick bli samma som i Vasaloppet; under 6 timmar. Eftersom det var 4 kontroller efter banan bestämde jag mig för att försöka hålla 1 timme mellan varje kontroll då skulle jag landa på 5 timmar, det trodde jag inte jag skulle klara men tänkte att det blir en bra utgångsfart.



Conny på väg uppför fjället

Jag ställde mig i fållan, 5-6 timmar, det var inte många som stod framför mig, kanske ett par hundra. Jag började undra om jag varit för optimistisk. Starten gick och efter en smal bropassage så bar det av i ett högt tempo ut på en grusväg. Efter en dryg kilometer i lite snabbare än

5 min/km tempo så försvann stigen rakt in i skogen upp mot fjällsidan då sjönk tempot till gå. 1:a kontrollen tog jag efter 50 min, nästa efter knappt 2 timmar, den tredje, precis före Ottfjället, efter 3.20, den fjärde, Ottfjällets topp, kommer jag inte ihåg men det var kring 5 timmar och målet passerade jag efter 5.50 och en 224 plats. Efter loppet så lovade jag mig själv att jag aldrig ska klaga på att Abborrbacken i Lidingöloppet är jobbig.

Kunde jag gjort det bättre, man gick ju ändå ganska mycket, tankarna snurrade och jag började fundera om man ligger på lite mer där, börjar springa lite tidigare i det läget, tränar lite mer backe så kanske det går. Anmälan till 2014 års lopp tog slut på 20 minuter, en av de 800:a platserna är min!

Conny Axelsson



Resa till Daladubbeln 19-20 oktober - årets partävling!

Vi åker i gemensam buss upp till Falun på eftermiddagen den 18 okt för att springa Daladubbeln.

Vi kommer att bo på hårt underlag och åka buss till och från tävlingarna.

Lördag: Medeldistans stafett för två-mannalag.

Söndag: Patrulltävling. Ultralång distans. Denna dag är det även klädtävling.

Mat, utom middag fredag kväll, ingår. Vi äter i skolan och ute på tävlingen.

Disco: Självklart på lördag kväll.

Vi åker hem efter tävlingen på söndag och kommer hem ca kl 18.00.

Mer info <http://www.daladubbeln.se/>

Kostnad

400 kr. Då ingår resa, logi, frukost, middag på lördagen samt discobiljett och lunch på söndagen. Betalas in på TMOKs plusgiro 1974576-9.

Anmäl er till jerker.aberg@telia.com eller under klubbaktiviteter på Eventor.

Jerker Åberg

TMOK-ungdomarna fortsätter mot högre höjder!

*Vi avslutade våren med en total placering 7 i Ungdomsserien.
Bästa någonsin! Vi blev omnämnda i STOF-nytt som "Bubblare"*

Så då var frågan om vi kunde bibehålla detta under hösten. Nästa deltävlning var regionfinal onsdag 28 augusti, så långt ut i Tyresö man kan komma. Skulle bilresan avskräcka föräldrarna? Eller skulle vi kunna kraftsamla? Vi kunde kraftsamla! 41 TMOK:are stod på startlinjen. Det är NI alla 41 som gjorde att vi håller oss kvar topp 7!

Bästa placeringar i tävlingsklasserna på regionfinalen stod Johan Giberg (3:a i H14) och Ebba Adebrant (3:a i D12) för. Kim Örnberg (fd Karlsson) sprang H10 för första gången, och gjorde det med bravur. 7:a i en stenhård H10 klass. Då ska ni veta att Kim började i nybörjarkursen i våras. Ska bli spännande att få följa Kim vidare.

TMOK hade för kvällen en tävlande i klassen H16, för första gången på många år. Alexander Zackrisson har hittills kört H16K, men tog nu klivet upp i H16-klassen. Han har nu tagit det sista svåra klivet vad gäller svå-

righetsnivån på banorna. Nästa år får du TMOK-sällskap i klassen!

Sista kraftsamlingen gör vi

**söndag 6 oktober
då Ungdomsseriens final äger
rum i Åkersberga**

Det absolut viktigaste i poängligan är att vi kommer ut många. Spännande kommer det att vara den där söndagen, klarar vi att hålla topp 7? Det gör vi om ni alla kommer ut och springer. Nuuuuu kör vi!!

Teknikträning måndagar

Innebär olika teknikmoment från vit-violett nivå. Anders Käll är den som planerar och organiserar träningarna för de äldre ungdomarna (från 12 och äldre). Till sin hjälp har han Jerker Åberg och Carina Johansson. Danne Giberg och Lotta Östervall tränar med de yngre ungdomarna 10-12 år. De är bra på att få gruppen att springa utan att de tänker på det!



Anders Källs första måndagsträning för hösten vid Brosjöbadet

På torsdagar är det löpning i skog eller på stig. Alltid i Harbro, alltid kl 18. De äldre ungdomarna har kört en hel del linje-ol i obanad terräng. Mycket nyttigt!



Elias – en segrare i Sorunda

Vi rekommenderar alla ungdomar som tränar på torsdagarna att ta med sig duschgrejer och äta soppa efteråt. Det är där och då man lär känna varandra bättre!



Johan har gjort många bra resultat

Grön-vita fortsättningsgrupperna på måndagar och torsdagar

På Bredängs camping kör Håkan Elderstig samt hans medhjälpare fortsättning från vårens nybörjarkurs. På samma vis kör Patrik & Helena Adebrant denna fortsättning i Harbro på torsdagarna. Ni vet väl att ni kan haka på Anders tekniktäningar nu på måndagarna, då det finns vita banor där? Se ovan.

Förutom träningarna så finns det gott om möjligheter att förkovra sig på helgerna. Att springa tävlingar är den allra bästa träningen. Vill du bli bra så gäller det att komma ut på många tävlingar!

Kvar denna höst att planera in i kalendern är

- Söndag 22 september: Bromma Vällingby medeldistans
- Lör-Sön 28-29 september Södertörn medel och Lång (UP)
- **Söndag 6 oktober Ungdoms-seriens final Åkersberga**
- Lördag 12 oktober: 25-manna-kaveln. För de äldre ungdomarna.
- Lör-Sön 19-20/10 Daladubbeln. Höstens STORA begivenhet för alla ungdomar.

Till sist vill jag nämna några framskjutna placeringar som våra ungdomar stått för i höst. På Sorunda-dubbeln slog Elias Adebrant till med en seger i H10 på söndagen. Vid Enskedes UP-tävling vid Flaten lör 31 aug blev Ellinor Östervall 3:a i D14 och Johan Giberg 4:a i H14.

Vi ser tydligt att Anders träningar ger resultat. Keep up the good work!

Helena Adebrant

Skogskul

Under den gångna vinterns skidträning fanns en grupp för barn i åldern 4-7 år som ville lära sig åka skidor, detta kallades för "Skidkul". När snön smält ville många av dessa barn fortsätta att träna och blev nyfikna på orientering. Då föddes idén om att starta upp Skogskul, som är en nygammal aktivitet i klubben och inte har funnits sedan de nu så aktiva och framgångsrika 13-15 åriga ungdomarna i klubben var små och ville börja orientera.



Hilma, Anton och Linus undersöker en sten som vi sett på kartan

Lisa Falk, som är mamma till två barn som var med och åkte skidor under vintern, erbjöd sig att vara ledare för Skogskul. Det behövdes en till ledare och Patrik Adebrant kontaktade mig och frågade om jag kunde tänka mig att vara med som hjälpledare och bidra med orienteringsaktiviteter, eftersom Lisa inte hade så mycket kunskap om orientering. Detta tyckte jag lät kul så jag sa ja.

Tanken med Skogskul är att barn i åldern 4-7 år tillsammans med en vuxen får ha skoj i skogen med några lätta orienteringsinslag. Kursen förbereder barnen inför nybörjarkursen i orientering som är från 8 år.

Under vårsäsongen april till juni samlades ca 15 nyfikna och glada barn med föräldrar vid Harbrostugan kl 18 på torsdagar. När vi nu startat upp verksamheten igen för hösten har det inte varit fullt lika många närvarande men vi har kul i skogen ändå. Under hösten är det, förutom undertecknad och Lisa, även hennes man Henrik som är ledare för Skogskul, då familjen Falk även har en liten bebis på ca 6 månader att ta hand om.



Tunnelkull i gräset på Harbro gårde med Elsa, Selma, Linus, Anton, Oskar, Molly, Julia och Hugo

När vi träffas i Skogskul samlas vi alltid först i en stor ring och talar om för varandra vad vi heter, sedan leker vi någon grupplek som till exempel tunnelkull som uppvärmning. Därefter tar vi oss ut i skogen med varsin karta i handen och tittar på olika karttecken som vi under-



söker och ser hur de ser ut i verkligheten. Vi kan också springa en snitslad bana eller bara följa en stig för att få springa.

Att springa är något som barnen i Skogskul tycker är jätteroligt. När det var motionsorientering vid Harbrostugan den 22/8, fick de barn och föräldrar som ville springa den enklaste orienteringsbanan själva med karta och SI-pinne, något som blev mycket lyckat och uppskattat.

Vi har även under lekfulla former tittat lite på hur en kompass fungerar med de olika väderstrecken. Som avslutning varje gång samlas vi och gör "Raketen" innan vi skiljs åt eller går in i Harbrostugan och äter soppa.

Skogskul kommer att hålla på varje torsdag kl 18-19 fram till den 3/10 då vi avslutar för säsongen och inväntar vintern.

Karin Zackrisson



Avslutning med Raketen

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



Onsdagen den 14 augusti åkte vi till Salem för att vara med på Melkers minne.

När vi kom dit så gick vi till start. TC var vid ett slott med kanoner. Sen startade jag. Banan var ganska lätt. När jag kom till sista kontrollen så trodde jag att jag inte hade tagit den näst sista så jag sprang typ tillbaka 5 m innan jag kom på att jag hade tagit den.



Marcus skickar iväg Martin

Sen när jag sprang till målet så hejade alla på mig. Jag kom in på tredje plats. Sen växlade jag till

Kerstin. Hon sprang i väg och kom i mål efter ett tag. På en sjundeplats. Hon växlade sen till Elsa som sprang sista sträckan. Elsa kom in på en åttonde plats.

I det andra D12-laget så sprang Ebba, Lydia och Emilie. Dom kom på sjundeplats. I H12-laget så sprang Markus, Martin och Elias. Dom stämplade fel. I D16-laget så sprang Ellinor och Emma, dom kom på 12:e plats.

I första H16-laget så sprang Ruben och Markus, dom stämplade fel. I det andra H16-laget så sprang Erik och Alexander och dom stämplade också fel.

När alla hade kommit i mål så gick vi och badade. Det var inte så många som ville bada för de tyckte det var för kallt. Men jag badade fast det var superkallt. Det var en kul tävling :-)

Hanna Åberg



Vällinge – plats för årets Melkers minne

Längdskidåkning i TMOK– senaste nytt!

Vi hade en fin vinter 2012/13 med många barn och ungdomar i gång vid skidträningen på torsdagarna. De var uppdelade i tre grupper. Det vill vi fortsätta med förstås och bjuder så in till längdskidskola även denna säsong.

Vi hade fina förhållanden på gårdet ovanför Harbrostugan. Gårdet var slaget, vilket betyder mycket för hur spåren senare blir. Vi fick också igång lampan vid gårdet. Med de yngre grupperna var vi hela tiden på gårdet med olika övningar.

För att få en bra skidverksamhet behöver vi en kritisk massa av barn och ungdomar som har kul ihop. Sedan behöver vi en kritisk massa ledare, som kan lära, stötta och ersätta varandra. Vi ska försöka utbilda oss så mycket som det bara går. Vi ska dra nytta av de aktiviteter som Stockholms skidförbund nu erbjuder. Vi har kommit en bra bit på väg.

Längdskidåkning i Stockholm för ungdomar har under de senaste åren bedrivits i några få klubbar, de flesta norr om stan. Nu har Stockholms skidförbund försökt ändra på den saken genom olika åtgärder.

- 1) De genomförde tre gemensamma träningar för barn och ungdomar i vintras på "manchesterunderlag".
- 2) Ordnade barnledarutbildning steg ett en helg i maj.
- 3) Erbjuder stor utbildningshelg i Torsby 21-22 september
- 4) Ordnar gemensam träningshelg 5-6/10 på Bosön för alla ungdomar 10-15 år

Undertecknad och Kjell Ågren var med på barnledarutbildningen steg

ett i Enskede i maj. Den var fredags-söndag med övernattningshemma. I inbjudan stod att kursen vände sig bland annat till föräldrar som precis kommit in i sporten. Det var inte de som var där. Det var mestadels "pappor" (och några "mammor"), 40-50 år som åkt en massa vasalopp eller varit ledare länge. Kursen innehöll teori och så ett praktiskt pass ute. Det var ett vansinnigt kul och inspirerande gäng och vi lärde massor av varandra, då ingen var utan erfarenhet. Jag hoppas verkligen vi träffas igen.

Carina Johansson och undertecknad åker till Torsby 21-22 september för mer utbildning, och skidåkning i tunneln. Carina går organisation och jag fortsätter med ungdomsledarutbildning för äldre ungdomar.

Vi ska åka till Bosön den 5 oktober med ett gäng ungdomar på den gemensamma träningshelgen. Dessvärre krockar söndagen med Ungdomsseriens final, så vi nöjer oss med lördagen.

De medlemmar som deltar i Vasaloppsveckan åker samtliga för Tumba-Mälarhöjden OK 2014. Det är även i TMOK:s regi som skidverksamheten kommer att bedrivas, tränings- som tävlingsverksamhet.

Carina Johansson drar just nu i trådarna för att ordna med det traditionella TMOK-lägrät i Grönklitt i

december. Mer info om detta finns nu på hemsidan (och här nedan).

Om du vill njuta av skidåkning i vinter så är det hög tid att träna upp skidåkarmusklerna. Det finns massor

av sidor som ger goda råd: tex på www.langdskidakning.info www.skidforum.se.

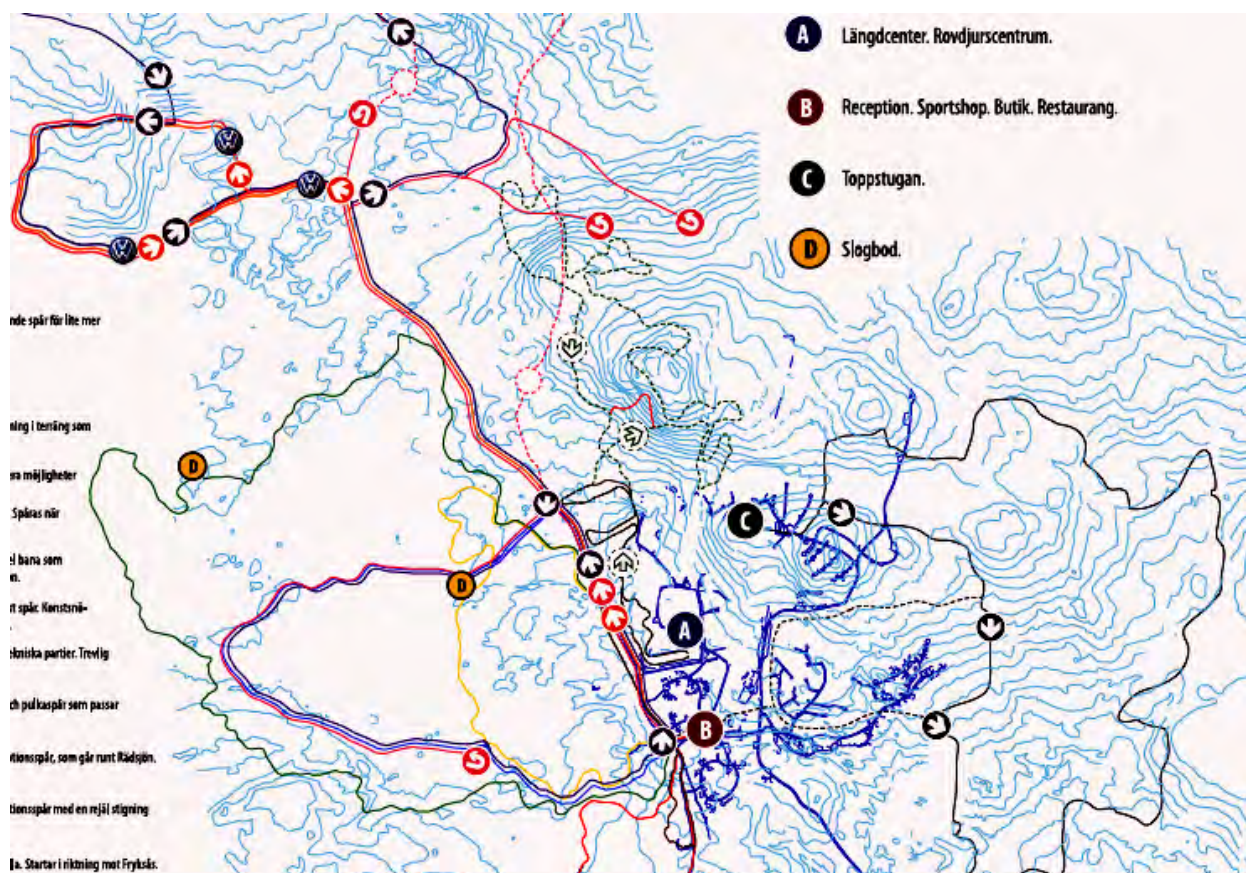
Snart är vintern här, så träna på!

Helena Adebrant

Skidläger i Grönklitt

Plats: Grönklitt Orsa
När: 12-15 dec i Grönklitt
För vem?: För ALLA
Boende: I 6-bäddsstugor nära skidstadion.
Mat: lagas individuellt/ tillsammans med stugan/eller köps på restaurang
Resa: samordnas med de som anmält sig
Kostnad: för plats i stuga torsdag-söndag ca 500 kr

Frågor och anmälan till johansson-carina@live.se



En del av Grönklitts spårkarta

Skidtunnel på Lida

Världens längsta skidtunnel kan bli verklighet. Botkyrka kommun vill tillsammans med det privata näringslivet uppföra en skidtunnel i världsklass.

I slutet av juni samlades byggherrar, entreprenörer, investerare och idrottsfolk i Lida värdshus för en presentation av tunnelprojektet. Med var t ex längdloppseliten, representerade av Jerry Ahlin och Laila Kveli, samt SVT:s Anders Blomquist och skidförbundets Per-Åke Yttergård.

Skidtunneln planeras på bästa läge, i naturlig terräng i direkt anslutning till befintliga längdspår i Lida friluftsområde. Skidtunneln beräknas kosta runt 120 miljoner kronor och ska i huvudsak finansieras externt av privata aktörer.



Inom en radie på 18 mil runtomkring har Sthlm Skicenter ett upptagningsområde på 2,5 miljoner invånare och Stockholm är dessutom det distrikt som har flest Vasaloppsåkare i Sverige.

Tunnelprojektet startade redan 2007 och sedan dess har kommunen gjort ett flertal utredningar. Man har även intervjuat 9.000 vasaloppsåkare om vad de förväntar sig av en skid-anläggning av den här storleken.

Tunneln är tänkt att bli 2.085 meter lång och 9 meter bred – plats för 4 klassiska spår och för skate i mitten. Skidtunneln är tänkt att vara tillgänglig för såväl elit som motionärer. Överskottsenergin från tunnelns kylanläggning är tänkt att driva Lida friluftsgård. Tunneln ska vara öppningsbar på minst två ställen för anslutning till skidspår utomhus och kommer att ha system för tidtagning, ljud för musik och speaker, videoövervakning och storbilds-TV.

I dag pågår offentliga upphandlingar i projektet.



För dig som är intresserad rekommenderas att surfa in på stockholmskicenter.se.

Här finns ytterligare fakta och en tjugig presentationsfilm. Härifrån kan man även ta sig vidare och se läge och underlag kring de olika upphandlingarna.

Bosse

Prispallen 2013

2:a plats
Idre 3-dagars E2 26/6 Robert Tellvik H21 kort
Gotland 2-dagars E1 6/7 Marcus Giberg ÖM1
Gotland 2-dagars E2 7/7 Marcus Giberg ÖM1 Ebba Adebrant D12
O-Ringen E3 24/7 Johan Giberg Open 10
O-Ringen E4 25/7 Johan Giberg Open 10
Scottish 6-days E1 28/7 Moa Hill W14B Ronja Hill W21S
Scottish 6-days tot 28/7-3/8 Moa Hill W14B
Medeltidsdubbeln Gotland E1 10/8 Carl Bring ÖM1
Svealandsmästerskap 10/8 Ronja Hill D21
43-epilogen 11/8 Arne Karlsson H55
Stigfinnarcup dag 13/8 Olof Rudin H75
Hellas långdistans 17/8 Joakim Törnros ÖM8
Åkersorienteringen 17/8 Stefan Ljungberg ÖM5
Sorundadubbeln medel 24/8 Kajsa Ljungberg U1 Mikael Tjernberg H40 David Hedberg ÖM8
Sorundadubbeln lång 25/8 Mikael Tjernberg H40
Stockenfejden 1/9 Olof Rudin H75

1:a plats
Ravinen Trekvällars E3 3/7 Johan Giberg ÖM5
Scottish 6-days E1 28/7 Mikael Tjernberg H40L
Scottish 6-days E2 29/7 Mikael Tjernberg M40L Moa Hill W14B
Scottish 6-days E3 30/7 Mikael Tjernberg M40L
Scottish 6-days E4 1/8 Moa Hill W14B
Scottish 6-days tot 28/7-3/8 Mikael Tjernberg M40L
Mälarmårdsdubbeln medel 3/8 Kajsa Ljungberg U1
Avestapropagandan 11/8 Ronja Hill D21
Sorundadubbeln medel 24/8 Gunilla Häggstrand D70 Ronja Hill D21
Sorundadubbeln lång 25/8 Gunilla Häggstrand D70 Elias Adebrant

3:e plats
Idre 3-dagars totalt 25-27/6 Robert Tellvik H21 kort
Ravinen Trekvällars E1 1/7 Olof Rudin H75
Ravinen Trekvällars tot 1-3/7 Olof Rudin H75
Tjust 2-dagars E1 2/7 Helen Törnros D60
Gotland 2-dagars E2 7/7 Johan Giberg H14
Gotland 2-dagars tot 8-7/7 Johan Giberg H14
Gotland 3-dagars E2 10/7 Ebba Adebrant D12
Gotland 3-dagars E3 11/7 Kajsa Ljungberg U1
Eskilstuna Weekend E1 12/7 Johan Giberg H14
Scottish 6-days E3 30/7 Moa Hill W14B Carina Johansson W50S
Scottish 6-days E4 1/8 Mikael Tjernberg M40L
Scottish 6-days E5 2/8 Mikael Tjernberg M40L
Scottish 6-days E6 3/8 Mikael Tjernberg M40L Ronja Hill W21S
Scottish 6-days tot 28/7-3/8 Ronja Hill W21S
Mälarmårdsdubbeln medel 3/8 Olof Rudin H75
Medeltidsdubbeln Gotland E1 10/8 Kerstin Skoog D60 Bosse Skoog H65
Medeltidsdubbeln Gotland E2 11/8 Bosse Skoog H65 Anders Boström H21
Medeltidsdubbeln tot 10-11/8 Bosse Skoog H65 Anders Boström H21
Åkersorienteringen 17/8 Lena Ljungberg ÖM5
Ungdomsserien region söder 28/8 Adrian Clevesson H14 kort Ingrid André U1D Johan Giberg H14 Ebba Adebrant D12
Enskedes medeldistans 31/8 Ellinor Östervall D14 Helen Törnros D60

Totalt hittills under 2013 (hela 2012)

43 (77) 2:a platser

28 (54) segrar

50 (62) 3:e platser

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

90 år

Tage Norström
6 juli

70 år

Alve Vandin
4 oktober

75 år

Bengt Karlsson
21 november

70 år

Ann-Britt Sjöberg
24 oktober

50 år

Lena Lundin
3 oktober

50 år

Carina Johansson
15 oktober

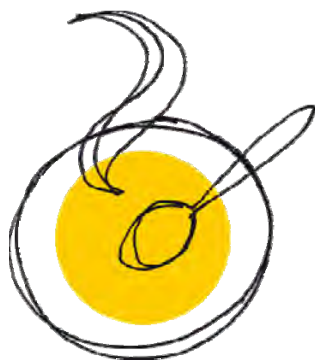


Adressändringar

Mia Mikaelsson
Katrinebergsvägen 99 C
146 49 Tullinge
Tel 076-135 52 90



Bengt-Åke Ericsson
Stövelvägen 11 Lgh: 1002
12640 Hägersten
Tel: 08-649 97 11 (hem)
070-590 59 43 (mobil)



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2013



Datum	Namn	Telefon	Städning
19/9	Johan och Terese Eklöv	530 334 53	hall + kök
26/9	vakant		herrarnas omkl
3/10	Familjen Mats Käll	778 87 58	damernas omkl
10/10	Mats och Evely Nord	070 303 15 93	stora rummet
17/10	Lasse och Anita Stigberg	530 344 95	hall + kök
24/10	Fam Nygren och fam Lindsten	650 40 10 778 19 50	herrarnas omkl
31/10	Karin och Jakob Skogholm	778 82 56	damernas omkl
7/11	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	530 304 73	stora rummet
14/11	Jenny Warg och Mikael Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	hall + kök
21/11	Familjen Östervall	532 530 69	herrarnas omkl
28/11	Anders Boström och Eva Englid	530 433 71	damernas omkl
5/12	Fam Zackrisson	532 522 37	stora rummet
12/12	Anna-Lena och Lennart Hyllengren	532 532 08	hall + kök

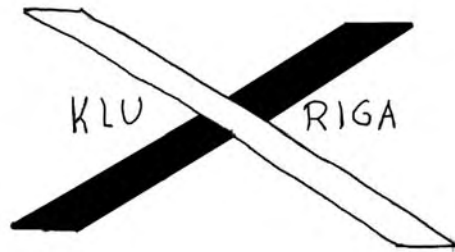
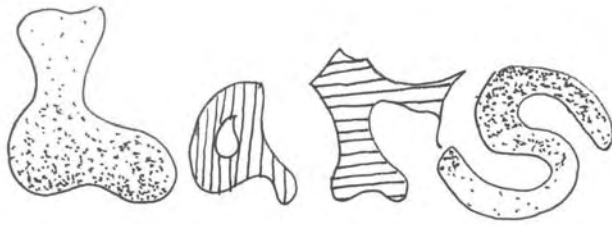
Städorganisation för värdparen

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



Förra numrets lösenord var Arran, vilket Fredde Huldt lyckades klura ut. Någon SBG-attiralj finns att uthämta som pris.

Whiskyn kommer från en Ö:

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

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

Morgon- trafik		Järnvägs- blomman	Taggat djur		B A R N	De är ofta kladdiga	Kylning	
							Avböja	
Dess tävlade får gå långt till start			2			6		
Den gillar ofta sponken								
Tonårsserie	7				Specialist på skrivare			
Överblick					Är händerna innan man sköljer dem			
				Nuvarande Persien			8	
				Inristning				
BAR		5			3	100-årig båt i Nacka	Kan grön- områden vara	
Antagit						Anti- oxidant		TC
Gamalt sår			Kalla					
			De är spetsiga				4	
Zedong	1		Gjorde trasiga tanden					
Gräs huggaren								
			Buske		Serie	Riktning		9
Skrynkliga (slang)								

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	073 9515669
	Patrik Adebrant	073 6902677
	Lisa Falk	072 7163857
	Dan Giberg	070 9675013
	Carina Johansson	070 2514109
	Anders Käll	070 3407725
	Jörgen Persson	070 2661930
	Karin Zackrisson	073 9921247
	Lotta Östervall	070 1615319

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

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



Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen

Ordf	Elsa Törnros	0736479798
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

Plusgiro

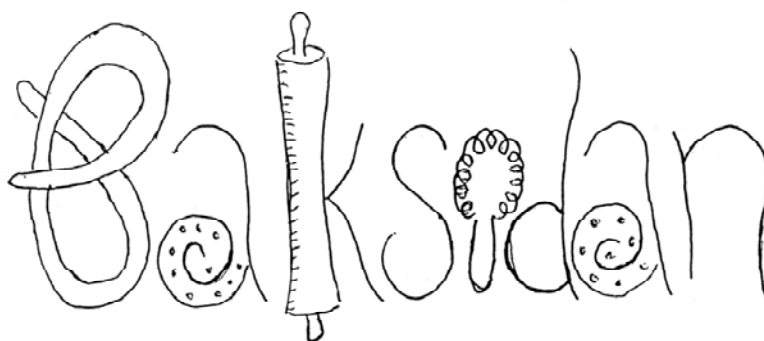
Mälarhöjdens IK orienteringssektion 50 22 33-0

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



Annas fantastiska bröd

Vem Anna är förtäljer inte historien, men receptet kommer närmast från Elsa och Joakim. De lovar att brödet är jättegott och lättbakat. Det kan med fördel förberedas på kvällen så kan man få nybakat bröd till frukosten.

Ingredienser:

25 gram jäst
5 dl vatten
1 dl mjölk
2 tsk salt
2 msk honung
1.5 dl grahamsmjöl (kan ersättas med vetemjöl)
11 dl vetemjöl
Vetemjöl till utbakningen

Gör så här:

Steg 1

Smula sönder jästen i en degskål.
Värm vatten och mjölk så att det blir ljummet.
Häll vätskan i degskålen och rör tills jästen löser sig.
Blanda i salt, honung, grahamsmjöl och vetemjöl.
Rör snabbt ihop till en kladdig deg.
Jäs degen 1,5 tim eller i kylan över natten.

Steg 2

Sätt på ugnen på stark värme (250°C).
Stälp upp degen på ett ordentligt mjölat bakkbord, platta försiktigt ut den och strö mjöl på översidan också (OBS! knåda inte).
Skär degen i bitar (ca 18 st) och lägg bitarna på plåtar.
Grädda genast i ca 10 minuter.