TriangelTajM

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

God Jul och Gott Nytt År

Nr 4 - 2013

TMOK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	451 39 31
Ledamot	Johan Eklöv	530 33 453
Ledamot	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 ungledare, 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 2014:

Nr 1	10 mar
Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a familjerna Adebrant, Lotta Östervall, Bengt Branzén, Lennart Hyllengren, Ingegerd Lindström, Mikael Tjernberg och Jenny Warg,. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt 3
Ordförandens spalt 4
TTK-information 5
Vintercupen 5
Årsmöten 6
MIK-sidan 8
Sprint-DM 8
Idrottslyftet 9
Tumbasidan 10
TAKK 11
Minnesord Håkan Allinger 13
ABC i orientering 16
Stafett-DM 18
Harbrofajten 22
Naturpasset 23
DM-tävlingar 24
Helg utan Älg 25
25manna 26
Höstens KM-tävlingar 30
KM-cupen 32
Tysklandstävlingar 34
Fundrarn 36
OL-skytte 37
På ungdomsfronten 38
Årets ungdomspriser 39
Ungdomarnas Natt-KM 41
Ungdomsserien 42
Daladubbeln 46
Ungdomsprogram 2014 50
Längdskidskola 51
Skidor 52
Vinterserien 54
Prispallen 55
Värdpar och skötsel av Harbrostugan 56
Anslagstavlan 57
X:et 58

Redaktionens spalt

Årets sista nummer har blivit årets tjockaste nummer. Det innehåller en bra blandning av det som hänt och det som händer framöver

Att det gått bra för våra ungdomar under hösten kan knappast ha undgått någon. Höjdpunkterna har varit 7:e platsen i ungdomsserien och resan till Daladubbeln, vilket vi har rejäla reportage om i tidningen.

Att vi arrangerar mycket märks också i tidningen. I höst har det största arrangemanget varit Stafett-DM som Tumba arrangerade. Men också Idrottslyftet, Naturpasset, flera KM och Vintercupen hör dit. En hel del arrangemang väntar också nästa år, det första blir skidhelgen vid Lida i januari.

Hösten har varit riktigt fin med mycket sol vid tävlingarna. Inte minst under 25mannahelgen där vi för ovanlighetens skull lyckades få med båda våra lag i resultatlistan utan felstämplingar.

Något som är glädjande är att arbetet med att vidareutveckla samarbetet mellan MIK, TMOK och Tumba har tagit fart igen. Det är främst Elsa, Conny och Lasse som arbetar med detta nu. Förhoppningsvis kommer det fram ett förslag till våra årsmöten i februari.

Allt är tyvärr inte soligt. För ett par veckor sedan nåddes jag av budet att Håkan Allinger gått bort. En stor profil främst i IFK Tumba men omtyckt också av många TMOK-are. Han kanske inte var den som pläderade för tävlingsklubben när TMOK bildades, men när väl beslutet var fattat så accepterade han det fullt ut. Jag tror att han varit med på alla (?) årsmöten inom TMOK.

En skidkommitté är på väg att bildas inom TMOK. De har stora planer för allt som ska göras, så det är bara att hoppas på att det kommer att bli rejält med snö i Stockholm i vinter.

Nu är mörka och dystra november nästan slut, tack och lov. Istället får vi adventsljus och jul i december och sedan väntar ett nytt år. TMOK:s verksamhet tar inte paus annat än under själva julhelgen. Träningen fortsätter på måndagar från Puckgränd och torsdagar vid Harbro hela vintern. Glädjande verkar det vara fler än ungdomarna som nu hittat till Puckgränd och det är riktigt många som löptränar där varje måndag. Vintercupen samlar lite extra folk, första etappen lockade 30 deltagare och jag hoppas att det inte blir färre framöver.

Helen

ORDFÖRANDENS SPALT

Summeringstid - Som alltid så här års så blickar man ju tillbaka och försöker sammanfatta vad som egentligen hände under året, här är några punkter.

TMOK 7:a i ungdomsserien. Ett fantastiskt resultat, tack alla ungdomar och ungdomsledare.

Ett roligt **10MILA**, bra tävling.

Ett **25manna** där vi fick runt båda lagen utan felstämplingar, man funderade ju lite med tanke på resultatstrulet. Jag är glad för att vi inte vi råkat ut för något motsvarande under våra arrangemang.

5-dagars som låg lite för lááångt bort för min smak (jag deltog inte men förstod att det var fin terräng och bra genomförda tävlingar).

Ett **OL-skytte - VM** med många medaljframgångar och annorlunda Arena förlagd till High Chaparall i Småland, (campingplatsen är värd ett besök bara den, det kändes som man förflyttats till den amerikanska södern).

TMOK nu **medlem i skidförbundet**, säsongen 2013/2014 ser vi dom första åkarna med våra nya skidtävlingskläder i spåren. Vi jobbar också med att få en tydlig skidverksamhet i klubben.

Turbulens i **klubbsamarbetet** mellan klubbarna, vi i styrelserna jobbar med att lösa detta och har en bra dialog.

November/december är ju lite gråa och tråkiga så det är kul att Vintercupen kommit igång med sina finurliga deltävlingar. Nu är det ju bara att hoppas på att snön kommer så vi får sätta på oss skidorna. Det har ju avverkats en hel del träd längs spårsystemet så det bör bli mindre skräp i spåren i vinter, Lida kommer som förra året dra upp spår och ordna skidpark åt oss på Harbro gärde.

Vi syns på vinterns träningar och tävlingar.

Ha det bra
Conny

Vintercupen etapp 1 i Puckgränd – missa inte resten av deltävlingarna

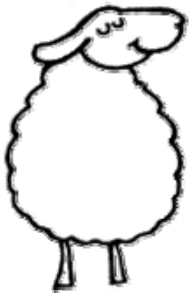
Info från TTK

Nu är tävlingssäsongen slut och vi går över från teknikträning till mer distansinriktad träning. Intervaller fortsätter vi med även under vintern.

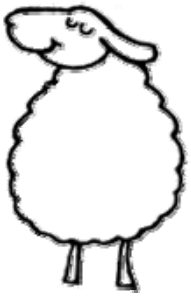
På måndagar kör vi från Puckgränd i Västertorp, intervaller av olika slag varvas med snabbdistans och träningstävlingen Vintercupen.

På torsdagar är det som vanligt klubbträning ifrån Harbrostugan. Det alterneras mellan Reflexslingan, natt-OL och långdistans på stig/väg.

Både måndagar och torsdagar försöker vi samköra med ungdomarna så mycket det går.



Vintercupen 2013-2014



Nu är det dags igen! Den numera traditionella träningstävlingen Vintercupen startar i november och pågår under hela vintern, en måndag varje månad fram till mars.

Tävlingsmetoden kan vara vad som helst och skiljer sig från gång till gång men någon form av orientering är det med säkerhet. Alla kan vara med, ung som gammal, nybörjare som veteran.

Samling kl 18:00 i lokalen på Puckgränd 19 i Västertorp (gärna ombytt och klar). Reflexväst är obligatoriskt, ibland kan även pannlampa eller annan utrustning (typ penna) behövas.

Anmälan i förväg på eventor-klubben-klubbaktiviteter, det brukar också gå att efteranmäla sig på plats.

Program

Mån 18 nov	arrangör Karin S
Mån 9 dec	arrangör Helen T
Mån 13 jan	arrangör Anders B och Emma E
Mån 17 feb	arrangör Matilda L och kanske Tomas H
Mån 17 mars	arrangör Jerker Å

När ni läser detta har första deltävlingen redan avklarats, häng med på den spännande fortsättningen!

TTK

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Dag: Lördagen den 15 februari 2014 kl 16:30
Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 18 januari 2014.

Samtliga berättelser, verksamhetsplan, budget samt inkomna motioner med styrelsens yttrande kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna på hemsidan senast en vecka före årsmötet.

Vi sätter stort värde på att just du deltar i mötet!

Välkomna!
TMOK:s styrelse

Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna.

Gör vårt jobb lättare och tala om vad just du kan tänka dig att jobba med i klubben nästa år. Ju fler som tar på sig en uppgift, desto mindre jobb blir det för var och en.

Kontakta någon i valberedningarna
Mälarhöjdens IK – Per Forsgren, Helen Törnros
IFK Tumba SOK – Johan Eklöv, Tor Lindström, Pär Ånmark
(telefonnummer se nästsista sidan i tidningen)

Valberedningen

Kallelse till årsmöte för

Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

Tid: Tisdagen 11 februari 2014 kl 19:00
Plats: Klubblokalen på Puckgränd i Västertorp.

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering. Dessutom kommer Tage Thells minnespris för 2013 att delas ut.

Välkomna!
Styrelsen

IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördagen den 15 feb 2014 kl 15:00
Plats: Harbrostugan

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas inkluderande val av styrelse, budget och verksamhetsplanering samt fastställande av medlemsavgifter.

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 14 januari 2014.

Välkomna!
Styrelsen

MIK-sidan

Arrangemang
Nästa arrangemang för MIK blir vinterserien 2/2. Vi tyckte Gubbängens IP var ett bra ställe förra året, så vi kör där i år igen. Bengt Branzén lägger banor (även detta repris från ifjol, men med nya banor har han lovat).

Studiecirkel
Nu har vår studiecirkel i tävlingsarrangemang dragit igång. Första tillfället samlade sju deltagare. Det går bra att ansluta till senare gånger, håll utkik på hemsidan efter påminnelser. Tid är alltid andra tisdagen i månaden och platsen är Puckgränd.

Ekonomi
Styrelsen har börjat sätta samman en prislista att använda när vi säljer kartor, så det blir enkelt och tydligt.

Hemsidan
Vi har börjat titta på att uppdatera informationen på vår hemsida, och även att ladda upp dokument, som styrelsemötesprotokoll, årsredovisningar, mm på sidan.

Elsa Törnros

Sprint-DM 2014

Den 7:e maj nästa år står Mälarhöjdens IK som värd för Stockholm Sprint-DM. Förberedelserna har påbörjats och de första huvudfunktionärerna har utsetts.

Joakim – tävlingsledare för sprint-DM 2014

Tävlingsplatsen kommer att vara belägen vid Hägerstenshamnens skola, ett (långt) stenkast från Mälarens vatten. Per Forsgren är i färd med att framställa en helt ny sprintorienteringskarta över det tänkta tävlingsområdet, som sträcker sig från Klubbensborg i väster till Vinterviken i öster. Den nya kartan kommer alltså, tillsammans med den befintliga kartan över Vinterviken, att täcka in ett flera kilometer brett område och därmed skapa fantastiska förutsättningar till orientering i Hägersten.

Till Sprint-DM kommer Per, förutom att rita kartan, även att vara banläggare tillsammans med Bengt Branzén.

Även om vi nyss har trätt in i den mörkaste årstiden och vintern ännu inte har kommit är det i skrivande stund bara ca ett halvår kvar till tävlingen. Mycket ska planeras och förberedas för att vi ska lyckas åstadkomma ett bra arrangemang. Just därför hoppas jag att Du ska vilja hjälpa till som funktionär och bidra med det Du tycker är roligt att göra! Vi kommer att behöva många funktionärer, både till det förberedande arbetet och på själva tävlingsdagen. Kom ihåg, att ju fler vi är som hjälps åt, desto roligare blir det! :-)

Om Du redan nu vet vad Du vill hjälpa till med, hör gärna av dig till mig.

Joakim Törnros
Tävlingsledare

Idrottslyftet

Vi var lite oroliga för Idrottslyftet i MIK:s regi när Åke Samuelsson förra året aviserade att han inte längre kunde ansvara för det. Som tur är tog Bengt Branzén på sig ansvaret och har fortsatt med det viktiga arbetet, om än inte riktigt i samma omfattning.

Under året har MIK hjälpt sju skolor med orienteringsverksamhet. Totalt har ca 1.450 elever deltagit vid sammanlagt ca 11 tillfällen. Under våren fick Bengt hjälp av Frida Simensen, medan det under hösten har varit främst Kalle Ryman och Åke Samuelsson som hjälpt till. Även jag har bidragit med kontrollutsättning/intagning vid några tillfällen.

Platserna som använts har varit Sätravarvet/ängen, Sätrastrandsbadet och även Flottsbro. Skolorna har varit riktigt nöjda med att de kan få fortsatt hjälp av oss och förhoppningsvis kommer det att fortsätta även nästa år.

Helen

Kalle, Åke och Bengt tillsammans med idrottslärare från Fruängen

Tumba-sidan

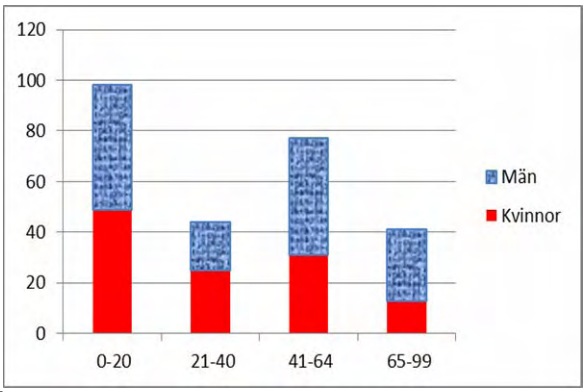
Först

Ett stort grattis till TMOK:s ungdomar som lyckades behålla 7:e platsen vid finalen i Ungdomsserien utanför Åkersberga. Men det var tufft! Marginalen inför finalen till åttan, Attunda var över 150 poäng, så det verkade lugnt. Ett orosmoln var förstås att ett femtontal av våra ungdomar saknades inför finalen. Dramatiken ökade för varje minut men vi nådde 4275 poäng när alla kommit i mål. Det obehagliga var att både Attunda och Sumpan var oss hack i häl och dessutom hade ett par löpare kvar i skogen. Nu blev dom kvar i skogen tillräckligt länge för att vi skulle hålla undan och behålla 7:e platsen! Marginalen till Sumpan blev 16 poäng (0,37%!) och till Attunda ytterligare 15. På kuppen blev TMOK utnämnda till Årets bubblare!

Rekrytering

Som jag sagt tidigare, behöver vi bli fler medlemmar för att på sikt vara en livaktig klubb. Inför 2018 vill vi vara 325 medlemmar genom att öka med 20 personer per år. Just nu finns det 260 personer i vårt medlemsregister, varav 235 har betalt medlemsavgiften. Könsfördelningen män/kvinnor är 55/45 %, men under 20 år är det 50/50 och i gruppen 21-40 år ”leder” kvinnorna med 57 % mot 43. Det som oroar mest på längre sikt är det låga antalet i andra stapeln, 21 -40 år! Det finns några historiska förklaringar, som vi inte ska gå in på här? Konkret betyder det att vi måste göra mer för att behålla och fundera på hur vi kan hitta nya medlemmar i den här gruppen. Vi funderar vidare.

Årets sista rekryteringsaktivitet är/var träffen den 4 december för de som lämnat in sina kontrollkort. Olle Laurell bjuder på kaffe och diskuterar årets Naturpass och kanske något om 2014:s version.



Åldersfördelning på Tumbas medlemmar (i antal)

Inför 2014 jobbar vi på en ny plan för att kunna uppnå rekryteringsmålen. Nästa års första rekryteringsaktivitet är längdskidskolan som drar i gång torsdagen den 9 januari vid Harbrostugan. För de mer avancerade ungdomarna har Helena lyckats få pengar från Idrottslyftet för att köpa in skatingutrustning för att fler ska lära sig den disciplinen.

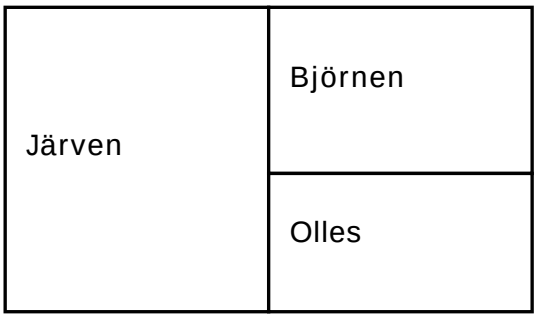
Arrangemang (mer under TAKK)

Just nu jobbar vi hårt med skidhelgen på Lida 25-26 januari. Barnens Vasalopp på lördagen är redan tradition, där vi nog kan passera 200 barn. Förmodligen kommer vi erbjuda en lite längre slinga för de äldre barnen. På söndagen bjuder vi in till det andra Stockholm Ski Marathon. Den 24 november var det 114 anmälda mot 72 förra året.

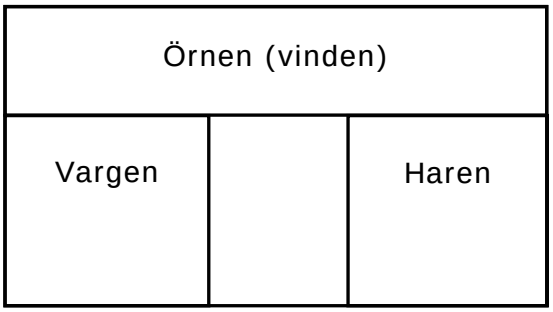
Harbrostugan

Roland Gustavsson och Ove Käll har röjt i torpets vänstra rum (Vargen) för att kunna minska lagringen i Vita

Vita boden



Torpet (från 1757)



boden. För att underlätta kommunikationen bland alla medlemmar gör vi ett försök att döpa de olika utrymmena med djurarter. Undantaget är Olle Rudins rum för tävlingsmateriel, som även i fortsättningen kallas för ”Olles rum”. Vi kommer också att förse de olika utrymmena med namnskylt.

Stugans lilla rum kallar vi för **Älgen** och lilla förrådet innanför herrarnas omklädningsrum för **Bävern**. Vi hoppas att Järven ska kunna fungera som vallabod i vinter och torpets farstu ska kunna rymma det lekmateriel som används vid skidverksamheten på Harbro gärde. Vi återkommer med mer info när framförallt Vita boden är färdigstädad och Vargen fått sitt nya innehåll.

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

Lasse Stigberg
som önskar alla
God Jul och Gott Nytt År

TAKK – Lite information

DM-stafetten 15 september vid Åvinge
En ny framgång för oss som arrangör. Liksom 2010 en fin arena och regnet föll bara några få minuter! Det var hela 1 350 löpare anmälda varav 212 i Öppna motionsklasserna.

Vi var c:a 100 funktionärer under ledning av tävlingsledarparet Conny Axelsson och Jörgen Persson. Utvärderingen från de olika funktionerna visar att det finns en förbättringspotential, som vi ska studera inför nästa arrangemang.

Ett stort tack till alla förnämliga insatser från alla våra kompetenta medarbetare och de mycket tillmötesgående och viktiga markägarna.

25manna 12 okt vid Kungsängen
Vår uppgift den här gången var att hela dagen hålla med fem funktionärer vid målet och tio vid kartplanket. Inte helt lätt att få ihop pusslet, men fördelat på 28 personer, varav 17 som sprang stafetten, så fungerade det jättebra och till arrangörens fulla belåtenhet!

Vi bjöds på ett jättefint arrangemang med den ”lilla” reservationen att resultatservicen uteblev. Ja, du har säkert läst om fadäsen att fel segrare korades. På ett imponerande sätt lyckades man dock på en vecka

skapa en korrekt resultatlista, så slutomdömet blev nog ganska gott! Ännu har jag inte sett förklaringen till att systemet blev långsamt och omöjliggjorde resultatservicen, men det kommer nog.

Det var ju nytt deltagarrekord med 392 startande lag, som vi hoppas inte skrämdes bort av resultatproblemen. Ska nästa års 25manna vid Rudan passera drömgränsen 400 lag?????

Stockholm Ski Marathon (SSM) 26 januari (reservdag söndag 16 februari)

Dags för andra upplagan av Stockholm Ski Marathon! Vi hoppas att nå över 600 åkare den här gången och bjuda på ett ännu bättre arrangemang. Några förbättringar efter synpunkter från årets åkare är:

- Nerfarten ovanför slalombacken efter start har Lida breddat till tre spår, vilket vi hoppas ska korta kötiden även för de sist startande.
- En hel del trädröjning har genomförts vilket vi tror förbättrar spårkvaliteten och minskar behovet av snöskottning (ytterligare röjning behövs till nästa år).
- Vi inför elektronisk tidtagning med chip.
- Vätskekontrollerna förstärks med tilltugg att serveras på tredje varvet.
- Efter målgång får man dryck och tilltugg inne i ett av Lidas nya stora vita tält där också vår personal finns.

Vi kommer att behöva 70-80 funktionärer och rekryteringen är i full gång. Vi har kommit överens med MIK om att de hjälper oss med ett tiotal personer. Jerker Åberg är kontaktman.

Framtida datum att planera in i almanackan

2014

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

9 feb Vinterserien vid Lida

27 apr Nationell Orientering i samarbete med Snättringe (söder om Flaggplan)

27 aug Ungdomsserien, Regionfinal för södra Stockholm (Broängsskolan)

2015

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

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

Lasse Stigberg

Bild från årets Stafett-DM som IFK Tumba arrangerade

Till minne av Håkan Allinger

Vår hedersordförande, Håkan Allinger, avled på Tumba sjukhus söndagen den 10 november 90 år gammal. Håkan ägnade ofattbara 70 år av sitt liv åt IFK Tumba Orientering. Under alla år var det också ett engagemang som var totalt!

Han blev medlem 1943 i den då nybildade orienteringssektionen, när jag var två år och de flesta i klubben inte ens var födda. Håkan vann sin första tävling och var fortsatt framgångsrik i skogen. 1946 blev han sektionens kassör och året därpå ordförande. 1947 var också Håkan tävlingsledare för första gången med 700 deltagare och mål vid Rosenhill.

En nöjd Håkan efter DM 2010 vid Åvinge

Tio år senare var han tävlingsledare för Skol-SM med mål på Salemsvallen och en svartvit tävlingskarta i skala 1:100 000. Den var helt omöjlig att förstå om man var van vid grönsaksbladets 50 000-del. Undertecknad fanns nämligen på startlinjen och kunde omöjligen ha en tanke på att man 20 år senare skulle få uppleva ett långvarit stimulerande samarbete med tävlingsledaren!

När man frågade Håkan vilken som var hans största upplevelse under alla orienteringsår så kom hans roll som vice tävlingsledare på O-Ringen 1975 etapp 1 allra högst. Etappen genomfördes i samarbete med Snättringe SK och samlade c:a 11.000 deltagare.

Håkans första 25manna som tävlingsledare var 1984 med 188 lag på startlinjen. Då förvånade han många med att välja Kassmyragropen som arenaplats! Ett utmärkt val som vi försökte upprepa 2012 utan att lyckas då markägarna hade planer på att exploatera området.

Hans lista på tävlingsledaruppdrag är förstås mycket längre. Tumbaträffar, Tumbanatta, DM-tävlingar fanns alltid på hans dagordning. Vid en Tumbanatta vid Salem var det som vanligt 2-mannakavle med gemensam start. Håkan hade också hand om starten, men elitlöparna var väldigt ivriga att komma iväg och stack innan Håkans startsignal! Det var en rejäl tjuvstart, men med myndig stämma lyckades han få stopp på hopen. Skamligt lufsade löparna tillbaka för en ny regelrätt start. Ingen annan än Håkan kunde ha klarat detta. Historien berättades under många år bland stockholmsorienterarna.

Ett annat av Håkans mästerverk var givetvis Tumbaloppet där han över 30 år var tävlingsledare. Att loppet inte levde vidare var nog en stor besvikelse för Håkan.

Naturpasset (tidigare TRIM) var en annan av Håkans skötebarn under många år. De banorna har givit många träningstimmar både till våra egna klubbmedlemmar och inte minst till allmänheten (20 år x 50 kontroller x 300 löpare blir kanske 300.000 kontrolltagningar????!!).

Håkan och Mats Käll vid ett av många årsmöten i Harbrostugan

Ett av våra flaggskepp, Harbrofajten, bär förstås Håkans signatur. Helena Adebrant och Sören Lindström var på en konferens där IK Ymer presenterade erfarenheter från Borås. Håkan var alltid öppen för nya idéer och redan efter ett par månader inbjöds 1996 till den första Harbrofajten med Håkan som tävlingsledare och ytterligare nio år. Succé naturligtvis och vi kör i stort sett samma upplägg även idag. Under åren har vi haft c:a 9.000 femteklassare från Botkyrka och Salem som haft en härlig orienteringsdag vid Harbrostugan, eftersom det alltid är sol på Harbrofajten.

I olika omgångar har Håkan varit engagerad i jobbet inom Kartkommittén. Det senaste alstret, Lidaskogen, med beskrivning på baksidan av 36 historiska och andra viktiga platser. Det var ett viktigt bidrag som Håkan talade sig varm för!

Harbrostugan har i många år varit Håkans ögonsten. Han verkade som ordförande i Harbro-kommittén fram till början av 2000-talet. Bränder, inbrott, stölder av hela möblemanget m.m. har inte hindrat Håkan från att kämpa vidare och ständigt komma med nya idéer till förbättringar.

Även om Håkans insatser som ledare är det som framförallt utvecklat vår klubb, så får man inte glömma bort den tävlingsaktiva delen. Jag har hört att Håkan under sin yrkesaktiva tid alltid höll onsdagskvällen helig för sin egen träning. Någonting för andra ledare att ta efter?

Håkan och Lizzie var flitiga motionärer på Luffarligan varje onsdag. En av Luffarligans höjdpunkter var våravslutningen i Harbrostugan då deltagarna efter orientering och bastubad fick avnjuta Lizzie och Håkans underbara ärtsoppa. Det är många som fortfarande saknar den höjdpunkten!

Håkan vid O-Ringen i Göteborg 2004
OBS! texten på kepsen "Orienteering – a way of living"

Under 80- och 90-talen bjöd Lizzie och Håkan in klubbens "veteraner" med respektive till en dignande julmiddag. Det var en mycket uppskattad tradition med lite av "Fanny

och Alexander”-känsla.

Håkan sprang 10mila 18 gånger, senast 1966 vid 43 års ålder. Första gången på Femdagars var 1971 och sedan var Lizzie och Håkan flitiga gäster på tävlingen. Jag skulle gissa på uppåt 30 starter! Håkan pratade ofta om Femdagars i Schweiz med ett litet speciellt uttal på detsamma. Själv hade jag nöjet att vara med på skotska sexdagars 1986 tillsammans med Håkan och Lizzie och sju andra tumba-löpare. Där skapades många oförglömliga minnen både från tävlingarna och arrangemangen runt omkring. Vi har skrattat mycket kring hemkomsten till Göteborg, som vi kan berätta om vid ett annat tillfälle! Även Tjeckien, Spanien och Kina var länder som Håkan hann med att orientera i. Fjällorienteringen var en tävling som Håkan gärna återkom till.

Redan 1961 blev han invald i Skogskarlarnas Klubb i Stockholm och 1983 erhöll han den fina utmärkelsen Silverkarl Ledare. Inom IFK-rörelsen fick han förstås alla utmärkelser med början med Hedersmärket 1950 och Hedersmedaljen i guld 1992.

Alla Håkans insatser präglades av ambitionen att alltid göra sitt bästa. Och han lyckades med en enorm kompetens och erfarenhet som grund. Det fanns aldrig någon prutmån på kvalitetskravet. Lika viktigt att DM-arrangemanget var perfekt som detaljer vid Harbrofajten. Jag hade förmånen att delta på ett stort antal möten i styrelsen, vid arrangemang, kring festaktiviteter. Håkan var alltid den som var bäst förberedd för att nå de klokaste besluten!

Håkan var alltid öppen till förbättringar i verksamheten. Ett praktexempel är hans positiva och stödjande inställning vid skapandet av tävlingsklubben 1999. När IT-revolutionen dök upp var Håkan tidig med användning av Word, Internet och e-post!

Håkan i samspråk med Lasse vid ungdomsserien vid Möllebadet 2010

Under hösten besökte jag Håkan några gånger och upplevde honom som mycket trött. Den 29 oktober träffade jag honom vid middagsbordet på Tumba sjukhus. Han åt med god aptit och var riktigt pigg och pratsam. Beskedet en dryg vecka senare blev därför överraskande.

Tack Håkan för de 37 år som jag fick uppleva av vänskap, stöd och ständig kompetensutveckling.

Tankarna går till familjen som förlorat en alldeles speciell person.

Vännerna i Tumba Orientering
gm Lasse Stigberg

ABC i orientering

Jag fortsätter att dela med mig av några avsnitt ur boken "ABC i orientering", utgiven av Svenska orienteringsförbundet, tryckt 1942. Den här gången tittar vi lite närmare på väderstreck och bestämning av marschriktning.

Börjar med några utdrag ur avsnittet om väderstreck (i förkortat skick):

Bestämning genom kompass
*"Kompassnålens strävan att med sin nordända peka åt norr, d. v. s. mot den magnetiska nordpolen, utgör grunden för kompassens användbarhet som väderstrecksbestämmare. Vänder man sig med näsan i nordnålens riktning, är en god minnesregel härvid: Med **n**äsan mot **n**orr har man **vä**ster till **vä**nster och **ö**ster mot h**ö**ger."*

Bestämning utan kompass
"Det finns också andra hjälpmedel än kompassen att förlita sig till när man ute i terrängen skall bestämma väderstrecken, men dock intet som kan jämställas med kompassen, vad noggrannhet beträffar.
Det enklaste sättet att bestämma väderstrecken är det äldsta: att använda solen. Denna användning av solen som kompass grundar sig på att den vid varje klockslag står i ett visst bestämt läge.

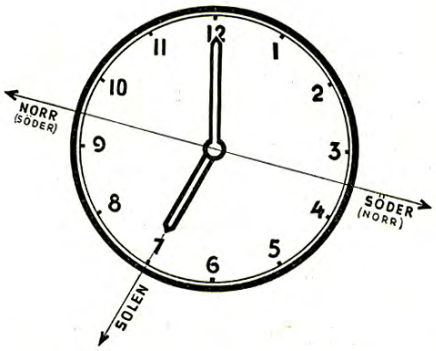


Bild 19. Klockan som kompass. Med timvisaren rätt mot solen har man nord-sydlinjen mitt emellan visaren och 12-siffran. Kl. 0—12 ligger norr mellan 12 och timvisaren, medsols räknat; kl. 12—24 mellan timvisaren och 12. Varåt ligger norr på bilden, om klockan är 7 f. m.? 7 e. m.? Kontrollera svaret nedtill på sid. 50!

Något noggrannare kunna dessa fastställas med tillhjälp av klockan i förening med solen (bild 19)."

"Vid orientering i mörker finnas även hållpunkter för angivande av väderstrecken utan kompass. Detta kan ske med relativt stor säkerhet med hjälp av Polstjärnan och månen - om himlen är klar."

"Även genom andra iakttagelser i naturen kan man ungefärligen bestämma väderstrecken.
Myrstackar vid träd och stubbar ligga vanligen söder om dessa; friliggande myrstackar ha sin längsta sluttning mot söder.
På stenar, stubbar o.d. växer mossan tätast och vackrast på nordsidan.
Fristående träd äro tätast och ha sina kraftigaste grenar på den sida, som vetter mot söder.
Vidare äro de flesta kyrkor byggda med längdriktningen noggrant i väster - öster, med koret i öster."

Marschriktningen är viktig även idag, även om vi inte använder det ordet så mycket. Bestämningen av denna verkar inte ha varit helt lätt innan de moderna kompasserna kom.

"Gäller det att från A gå mot tjärnen G, kräver det större avståndet och målets ringa bredd den allra största noggrannhet, för att man icke skall riskera att gå vid sidan om. Det räcker därvid icke att grovt uppskatta avvikelsen från nordriktningen, utan denna vinkel måste mätas.

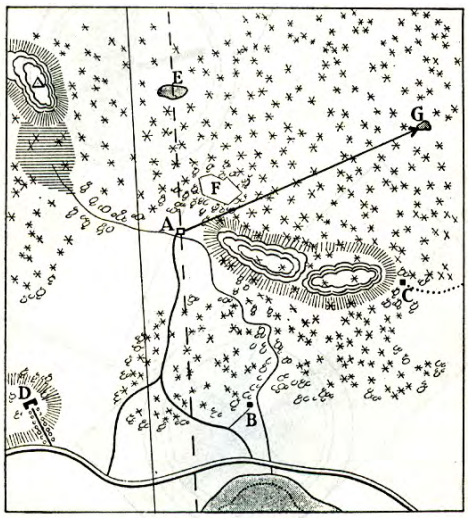


Bild 27 a. Den marschvinkel, som skall mätas, framstår tydligt, om man *tänker* sig en meridian dragen genom startpunkten (den streckade linjen genom A). Vid marsch mot tjärnen G är det alltså vinkeln E—A—G, som skall mätas.

Detta kan ske på två olika sätt: medelst särskild s.k. kartvinkelmätare eller med en modern linjalkompass."

"Kartvinkelmätaren består av en genomskinlig fyrkantig skiva av celluloid med ett antal koncentriska cirlar, graderade på samma sätt som kompassen."

"När en marschvinkel skall mätas, placeras kartvinkelmätaren med centrum över utgångspunkten och på ett sådant sätt, att mätarens nordriktning (graderingens 0-streck) pekar mot kartans norr. Detta innebär samtidigt, att kartvinkelmätarens båda långsidor skola vara fullständigt parallella med närmaste meridian. För att kontrollera denna parallellställning tager man till hjälp de två millimeterskalor, som finnas på mätarens kortsidor (övre och nedre kant). Om kartvinkelmätaren blivit riktigt placerad skall nämligen en meridian, som synes under skivan skära dessa båda millimeterskalor precis på motsvarande ställen (41 mm på bild 25 a)."

"När kartvinkelmätaren blivit riktigt placerad, bereder det inga svårigheter att avläsa den sökta marschvinkeln på mätarens gradering. Ur bild 25 a utläser man t.ex., att marschriktningen från gården A till tjärnen G är 76 grader."

När man väl mätt marchvinkeln gäl-

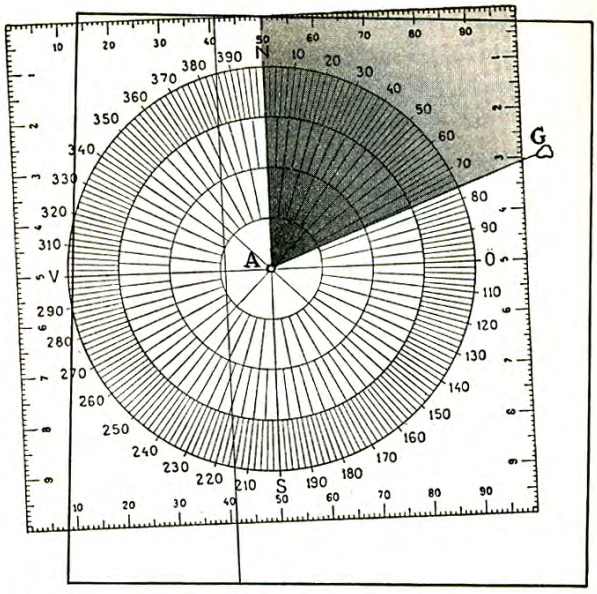


Bild 25 a. Med kartvinkelmätarens centrum precis över startpunkten A och med dess nord-sydlinje vriden precis parallell med kartans meridian är det lätt att avläsa marschvinkeln till t. ex. tjärnen G (jämför skissen, bild 22). Hur stor blir den?

ler det bara att överföra marchriktningen till kompassen.

Efter att, på ett stort antal sidor, ha beskrivit hur man bestämmer marschriktning med kompass och missvisningens betydelse, så sammanfattas det kort:

"1. Ställ in kompassen efter kartan.
a. Lägg linjalen i marschriktningen
b. parallellställ kompasshusets nordriktningsstreck med en meridian.
c. rätta för missvisning
d. avläs marschvinkeln och kontrollera med sunt förnuft.
2. Ställ in er själv efter kompassen.
a. fatta kompassen i handen.
b. vrid kroppen, tills nordnålen pekar mot nordriktningsmärket
c. syfta efter linjalkanten och välj ögonmärke.

Fortsättning följer i kommande nummer av TT.

Helen

Stafett-DM 2013
tankar och erfarenheter

Jag vill börja med att TACKA ALLA som var med i arbetet kring och vid genomförandet av tävlingen, utan alla era ideella arbetstimmar går det inte att genomföra en tävling med så gott resultat som vi gjorde.

Starten har precis gått för några klasser på Stafett-DM

När jag börjar fundera på hur man får till ett bra arrangemang så är det ett par saker jag prioriterar högt. Det är bra förutsättningar för löparna, bra banor sedan är det arenan, den ska vara rymlig med relativt korta avstånd. Här har vi en fantastisk tur som har tillgång till Åvinge. Här finns allt, positiva markägare, ytor och bra terräng.

Nästa sak jag funderar på är vilken typ av tävling det är, individuell, stafett, nationell, distrikt, mästerskap etc. Ju högre ”profil” på tävlingen desto noggrannare förberedelser krävs. Stafett-DM är ju en mästerskapstävling, dessutom är det en stafett så för mig betyder det att lite extra fokus måste läggas på banor och på Arenan och då särskilt på möjligheten för publiken att följa tävlingen. Dvs. att kunna se starterna, växlingar och få en bra resultatservice.

Det är skönt att veta att vi har en så erfaren ledarstab vad gäller tävlingsarrangemang och att alla tar så stort personligt ansvar för att det ska bli ett bra arrangemang. Det underlättar otroligt mycket. Här vill jag rikta ett speciellt tack till Jon Malmström som, helt oerfaren, faktiskt inte ens medlem i klubben, hoppade in och tog huvudansvaret för Serveringen på ett föredömligt sätt, TACK Jon, som nu är medlem i klubben.

Vi hade också en mycket bra dialog med vår tävlingskontrollant, Jan Kihl från Sundbyberg, samt med Lasse Forsberg, främst då banläggarna. Faktum är att Lasse faktiskt hjälpte oss ur en svår situation på tävlingsdagen då vi stod utan snitsel! Som tur var hade Lasse en rulle i bakluckan i bilen och den räddade snitslingen av målfållan.

Det blev som ni vet en lyckad tävling där ca 1.200 personer sprang i lag eller i öppen motion. Ett ekonomiskt utfall på ca 40 000 i vinst vilket var i linje med det vi budgeterade, men det finns alltid saker man kan förbättra. Vi sammanställde ett dokument på 16 sidor med erfarenheter från tävlingen, nedan följer en kort sammanfattning.

Bra:

- Arrangemanget som helhet var mycket bra.
- Erfarna arrangörer i klubben som vet vad som måste göras.
- Det finns en grundstruktur för arrangemang.
- Vi planerade långt i förväg och hade huvudstrukturen klar tidigt.
- Personligt ansvarstagande gör att vi klarar utmaningar, sena ändringar och problem som dyker upp under själva tävlingen.

Information/Öppen motion

Vad kan vi bli bättre på:

- Tillsätta blockchefer/ nyckelpersonal tidigare.
- Ytterligare klargöra ansvarsfrågor mellan/inom blocken, det skiljer sig lite mellan varje tävling och mellan personerna som har blocken. Olika kompetensområden och olika mycket tid som personen kan ägna åt uppgiften.
- Ha bättre dialog mellan blocken, mellan mötena, i god tid innan arrangemanget. Vi kanske är lite för erfarna arrangörer nu, vi vet att vi fixar det, så det blir lite strul i slutet och lite kommunikationsmissar och irritationsmoment.
- Bättre identifiera och förutse vad som kan gå fel och ha back up plan. Exempelvis vad gör vi om förvarningen inte funkar, om databasen packar, om nätverket går ner. Behöver vi ha en checklista med möjliga scenarior som vi kollar av och dokumenterar backup lösningen på som vi sedan bara kan ta fram om något händer under tävlingen. (vi vill inte ha det som årets 25manna)
- Efterarbete, alla är trötta efter en dag på arenan, alla vill hem, medför att några få får ett tungt pass med rivning och transport tillbaka och lassa in material. Vi bör ha personer identifierade för efterarbete och kanske också belysa att vissa funktioner har efterarbete att göra. Exempelvis sekretariatet, serveringen, arenablocket m fl. Ju fler arrangemang vi har desto större risk för ”utmattning” av personal.

Här kommer några kommentarer från Tävlingskontrollanten och hans spanare;

==========

Positivt:

+ Snygga och informativa kartor över arenan vid promenadinfarten.

+ Utmärkt tävlingsområde på ett fält mot en skog där växelfållan var längst in, därefter upploppet och sedan publik på en sida. Det blev bra logistik

+ Bra TC-upplägg med god möjlighet att se inkommande löpare när man stod/värmde upp i växlingsfållan. Det är viktigt att ha stor plats för utgående löpare så att de kan värma upp på plats. Arena: stafett-DM brukar vara dåligt på arena känsla. Vore bra om man kunde se löpare från växlingsfålla på väg mot sista eller strax för. Det blir en automatisk förvarning och lite mer nerv för löparna. Roligt och viktigt med bra yta/planering för att kunna över-

blicka starter och växlingar

+ Banläggning: bra med ganska korta banor, gör tävlingen snabbare och inte fullt så utdragen mellan alla lag.

+ Kartplanket fungerade bra. Det är annars en riskfaktor med situationer när något lag rycker fel karta. Vi kan behöva tänka igenom några tänkbara scenarier och hur vi kan hantera dem. De hade märkt alla kartor med ett klubbnummer på baksidan. Gör att det går snabbt att sortera kartorna efter målgång.

+ Bra med kunnig speaker som kan ge löpande förutsättningar och skapa spänning

+ Logistik och arrangemang i övrigt upplevde jag som bra

<u>Förbättringsmöjligheter:</u>
*Stämde uppgiften att det var **400 m från P till arenan**? Kändes längre.*

*- **Planeringen av TC** kändes inte så bra. Då tänker jag framför allt på att det bara gick att sitta på ena sidan av målrakan vilket gjorde att det var svårt att se. Dessutom var det smalt och därmed trångt för utgående löpare och löpare som värmde upp.*

*- **Antalet toaletter på TC** var nio – för få! Antalet anmälda låg väl runt 1 000 plus öppna banor. Det var långa köer innan start med mycket kissande i buskarna som följd.*

*- **Startspeakern** fungerade inte alls, det gick inte att höra alls vad han sa, vanlig röst utan förstärkare hade varit bättre.*

*- Tveksam **startpunktsplacering** när de olika klasserna i samma starttid drog i väg åt så olika håll. Åtminstone för svårt för de yngsta klasserna. Startpunkten borde läggas så den passar ungdomsklasserna. I år lönade det sig att gena för de vuxna som skulle till höger och en del ungdomar hängde på dem.*

*Som alltid blir det glest i DM-stafetterna, vilket visar att det ”räcker” med den lilla **gaffling** som användes. Gaffla första kontrollen så är det klart!*

Banorna borde kunna gafflas lite mer. Nu tror jag det bara var förstakontrollen som var gafflad i min klass och det är för lite. Samtidigt ska man inte gaffla sönder tävlingen.

*Jag tyckte deras upploppsraka var bra när den var lång och synlig, men den uppmuntrade **"publik" att stå i fållan** för utgående löpare (speciellt tidigt i tävlingen innan folk förstod upplägget)*
==========

Som ni ser i huvudsak bra betyg vilket känns fantastiskt roligt. Hade vi då inga problem? Jo det är klart vi hade och några kan man kanske ana i de förbättringsförslag som givits.

Vi hade problem med publik i målfållan, vi hade gjort så att man skulle kunna ha uppsikt ända från sista kontrollen och att man skulle kunna gå över fållorna för att titta på starten. Det blev lite förvirrande och vi fick ställa dit en vakt som höll ordning på de som sprang över och i fållan. Samtidigt så hade löparna svårt att hitta ingången till växlingen som låg längst bak mot skogskanten, de tog istället samma väg som publiken och bidrog till ”kaoset” vid övergången. Efter de första två starterna så ordnade det upp sig och sedan flöt det bra när alla förstod hur det funkade.

I samband med att publiken trampade runt så tappade vi kontakten med förvarningskontrollen, troligtvis så gick kabeln av vilket ledde till problem för speakern.

Vi hade också lagt upp motionsorienteringen som minutstart när vi i själva verket hade startstämpling. Vi förstod att något var fel när löparna inte kunde stämpla ut, efter en stunds felsökning så lyckades vi lösa problemet.

Vi fick ju också beskedet sent att vi var tvungna att byta parkerings och dusch platser för att kossorna hade ont om mat, det blev lite panik på slangfronten men vi lyckades få fram brandslang så det räckte.

Vi fick också lite problem i sekretariatet med omstartstiden, det löste sig också efter en hel del arbete.

Det var också en utmaning att packa alla kartor och få rätt karta till rätt lag och sedan tagga dessa så de gick att sortera efter tävlingen.

Till sist så var det ju kossorna igen. Ängen vi var på är ju betesmark och kossorna skulle tillbaka dit så snart som möjligt, vi hade väl inte riktigt förstått hur känsliga kor är för skräp, särskilt då metall skräp. Detta ledde till att vi fick efterstäda arenan ett par gånger.

Vi fick också i huvudsak bra feedback från deltagarna. Som tur var hade vi inga allvarliga skador, bara en elak vrickning och lite småsår.

Än en gång tack till alla som hjälpte till!

Conny Axelsson

Målet, speaker m m på stafett-DM

Harbrofajten 2013

Harbrofajten gick i år av stapeln onsdagen den 18 september. Det var tre dagar efter DM-stafetten, så det gällde att spänna bågen på nytt, för att genomföra ännu ett arrangemang. Men det gick bra och funktionärerna kom i samma goda form som vanligt. Det var adertonde gången på rad som tävlingen arrangerades. Det var också första gången på alla dessa år som Håkan Allinger inte kunde delta.

Kvällen före var Olle Laurell och jag och satte upp startfållorna. Olle Rudin satte ut kontrollerna, där jag för första gången assisterade. Då visade det sig att ett träd fallit ner över elljusspårets ledningar och det känns inte så kul att det kan inträffa en olycka under tävlingen. Så med hjälp av Anita Stigberg lyckades vi få tag på jouren från Botkyrka kommun, som kom ut på kvällen och de lovade heligt och dyrt att trädet skulle vara borta när tävlingen startade. Och si, på morgonen kom de och sågade ner det, i god tid före första start.

Nästa orosmoment var som alltid vädret. Enligt prognosen skulle det mest bara bli regn. Inte förrän dagen innan tävlingen kom prognosmakarna på att det var Harbrofajten dagen därpå, så prognosen kunde ändras till uppehåll, vilket det också blev under själva tävlingen.

Saft i stora lass Maj-Lis Melander och Annmari Morberg serverar saft efter målgång

Starten har gått

Klockan åtta samlades funktionärerna, knappt trettio stycken. För många av dessa pensionärer blir tävlingen ett trevligt återseende.

Första start är 9.30 och sedan är det start var femte minut till 10.15. Då har vi hunnit skicka iväg upp emot 500 tävlande.

Harbrofajten är en lagtävling, som i princip går runt elljusspåret vid Harbro. Eleverna får vara ute högst 45 minuter innan poängavdrag börjar ske. Längs banan är 22 kontroller utsatta, och för varje kontroll som de deltagande hittar får de två poäng. Den klass som har högst medelpoäng vinner.

Innan prisutdelningen i år demonstrerade Olle Laurell med hustru Siv den elektroniska stämpling, som används ute på tävlingarna, genom att köra en stämpelstafett med intresserade elever.

Prisutdelningen var satt till klockan 12.00 och den tiden lyckades vi hålla. Denna ceremoni är en stor fest med många högljudda, förväntansfulla och entusiastiska deltagare.

Segerns sötma

Totalt var 552 elever från 20 klasser anmälda. Till start kom sedan 502 stycken. Det största jublet hördes från Nytorpsskolan klass 5 i Rönninge som vann. De övriga pokalerna togs av Rönninge skola klass 5A samt Trädgårdsstadsskolans Maneter som kom på tredje plats. Just utanför prispallen kom Säbyskolan och Kassmyraskolans klasser 5 A och B.

Hurra – vi vann!

Det känns bra när klasserna går hem efter prisutdelningen och allt har fungerat. Då går en tacksamhetens tanke till alla som har lagt ner arbete för tävlingen, markägare, kommun och alla funktionärer.

Nu är det bara att se fram emot nästa års tävling, en vacker septemberdag 2014.

Tyckte och kände
Lennart Hyllengren,
som hade glädjen att vara
tävlingsledare för åttonde gången

naturpasset

Så var ännu en säsong med Naturpasset avklarad. I år var vi tillbaka på kartan mellan Tumba och Lida, efter fjolårets uppehåll på grund av 25manna. Och för Salemborna hade vi i år kartan mellan Tumba Bruk och Söderby som underlag medan den populära Salemkartan reviderades.

Precis som de senaste åren är det Olle Rudin och Alve Wandin som hjälpt mig med både rekande, packande och uthängningar. Och även om antalet sålda Naturpass minskat något så är 252 st en bra summa relativt andra klubbar. Vi får också mycket uppskattning från våra kunder med startkorten när dessa skickas in.

Nytt för i år är att SOFT nu har en hemsida för Naturpasset där deltagarna själva skall skriva in resultatet från startkortet, i stället för att skicka in det till arrangören. Men

detta var inte färdigt när vi gick ut med instruktioner så i vårt fall är det bara tre deltagare som använt den nya möjligheten medan 51 st har skickat in startkortet som vanligt och då har jag registrerat uppgifterna i SOFT:s formulär.

I fjol bjöd vi för första gången in till en ”uppföljarträff” för deltagarna på Naturpasset. Och den tanken tänker vi fullfölja även i år med en träff den 4 dec kl 19.00 i Harbrostugan. Förutom samtal om årets Naturpass kommer vi att presentera SOFT:s sida och planerna inför nästa år. Dessutom kommer vi att dela ut priserna till årets vinnare samt diplomet för årets deltagande på denna träff. Självklart är alla klubbmedlemmar i både Tumba och MIK också välkomna, även de som inte skickat in sitt startkort.

Olle Laurell

Höstens DM-tävlingar

Det har som vanligt avverkats fyra distriktsmästerskap under hösten under två DM-helger. Alla tävlingarna gick nära Tumba söder om stan. Totalt startade över 60 TMOK-are i någon av tävlingarna, varav nästan hälften ungdomar. Kul!

Den första helgen arrangerade Tullinge både Lång-DM och Medel-DM vid Malmsjö gård utanför Vårsta. Terrängen var ganska risig, tyckte jag, men vädret var utmärkt. 39 TMOK-are ställde upp på Lång-DM men endast en knep en pallplats i en mästerskapsklass, Olof Rudin trea i H75.

Medeldistansen på söndagen samlade ännu fler från klubben, hela 41 st. David Hedberg, trea i H40, var den enda som knep en medaljplats denna dag.

Helgen efter arrangerade Tullinge Natt-DM vid Lida friluftsgård. Imponerande av Tullinge att orka med så många tävlingar på kort tid (dessutom arrangerade de två novembertävlingar två månader senare). Arrangemanget blev dessutom utsett till Årets arrangemang i Stockholm. Betydligt färre startande förstås (18 st från TMOK) med betydligt fler medaljörer. Elias Adebrant H10, Ulrik Englund H45 och Annica Sundeby D35 tog hem varsitt silver och Staffan Törnros överraskade inte minst sig själv med en bronsplats i H60.

David – brons i H40 på Medel-DM

Stafett-DM arrangerades av IFK Tumba vid Åvinge gård. Trots detta så hade vi några startande lag. Främst ett antal ungdomslag, men även ett par lag med deltagare från MIK. Tyvärr blev det inga pallplatser denna dag.

Helen

Helg utan Älg 2013

Helgen 19-20 oktober arrangerades som vanligt tvådagarstävlingen Helg utan Älg, i år av Gotlands Bro OK – och i år ute på halvön Furillen.

Öns namn (Furillen – eller Furilden) sägs komma från att hela ön brann för över 500 år sedan. Ända fram till inpå 70-talet drev man en kalkstensindustri på ön och en gammal fabriksbyggnad är, under namnet Fabriken, numera både hotell och restaurang. Ända inpå 90-talet var ön militärt skyddsområde med flygvapnets radarstationer. Orientering på Furillen blev därför först möjligt för några år sedan på tredagars och ni som hade nöjet vara med då vet att här finns fin och i många avseenden svår Gotlandsterräng.

Första dagen bjöd på svår orientering á la Gotland. Vi var 9 tappra TMOK:are som startade och vi kunde notera en etappvinnare efter dagens slut – Ulrik Englund. Ulrik vann även dag två och totalt i H40-klassen. Andra dagen var det kortare och mer lättlöpt. Det gällde emellertid att välja rätt bland raukar, minsta misstag straffade sig.

Under den första tävlingsdagen avled tyvärr en person. Mannen startade bland de sista i hela tävlingen och saknades av anhöriga då han inte kommit i mål inom rimlig tid. Arrangörerna skickade ut folk som letade längs mannens bana och som fann honom, drygt två timmar efter att han startat, endast ett par hundra meter från startpunkten. Hjärt- och lungräddning påbörjades, men sannolikt hade han avlidit omedelbart. Ambulanshelikopter och ambulans kom till Furillen men räddningspersonalen kunde inget göra för att återuppliva mannen. Arrangörerna hedrade den bortgångne med en tyst minut under söndagen.

Första dagens start var lite speciell. Den gick alldeles utanför Håkan Nessers futuristiska, arkitektritade fritidshus. Från sitt utsiktstorn har han där en milsvid utsikt över havet.

Håkan Nessers fritidshus

Nästa år går Helg utan Älg redan helgen 4-5 oktober – att notera i listan över platser att orientera på 2014!

Bosse S

Årets 25manna

Årets 25manna gick I Brunna, Upplands-Bro. Det var 40-årsjubileum för tävlingen som glädjande samlade rekordmånga lag, hela 392 lag startade.

Starten har gått

Årets arrangörer var Järfälla OK och Väsby OK. Det var första gången på många år som vi i Mälarhöjden inte jobbade på 25manna (vi har ju gått ur föreningen) så jag var ovanligt ledig under dagen.

Coach Johan försöker få ordning på nummerlapparna

Däremot så är Staffan kvar i 25mannas datagrupp och jobbade i sekretariatet hela dagen (utom då han sprang). Det innebar att vi fick funktionärsparkering, vilket kan diskuteras om det var bra eller dåligt. Inte så långt att gå, men däremot fick vi köra i promenadtakt den sista kilometern, då enda vägen till funktionärsparkeringen gick på samma smala gångväg som flera tusen bussresenärer fick ta. Så någon tidsbesparing var det knappast.

Vädret var fantastiskt, kyligt med frost på morgonen, men strålande sol hela dagen, så det gick verkligen att gå runt och njuta på TC.

Våra UK, Johan Eklöv och Karin Skogholm, hade satt ihop lagen. Johan agerade också lagledare större delen av dagen, utom då han sprang. Det arbetet underlättades av att det inte kom ett enda återbud det sista dygnet.

Förstalaget

I förstalaget startade vår ålänning Marcus Brandt. Han var inte särskilt nöjd med sitt lopp även om han inte tappade mer än ca 10 min på täten. Men placeringsmässigt var det inte så bra - 249:e plats. Det positiva var

att alla sträckor därefter plockade placeringar.

Matilda sprang bra på andrasträckan

Matilda Lagerholm gjorde en utmärkt andrasträcka och plockade hela 71 platser.

Även ungdomarna på sträcka 4 gjorde bra lopp och plockade 43 platser på sin sträcka.

Det brukar var en målsättning för förstalaget att komma bland de 50 första, men det brukar vara svårt att klara. I år blev det en 59:e plats, bara sex minuter från en 50:e plats.

Elias, Ebba, Hanna och Emelie sprang utmärkt på fjärdesträckan i andralaget

Andralaget

I andralaget hade UK prioriterat att ta med alla som anmält sig själva via Eventor och det bidrog nog till att jag kom med i laget. Jag var glad att jag slapp den korta och lätta fjärde sträckan där våra fyra ungdomar gjorde utmärkta insatser.

Jag hamnade istället på sjätte sträckan som var lite längre och av någon anledning lite svårare än damsträckan. Ovanligt svårt för att vara 25manna, med en del av banan i ett gammalt uppvuxet brand-område. Där var det blandat öppna berghällar med mycket tät sly mellan höjderna. Tyvärr gjorde jag några rejäla bommar.

Andralaget fick omstart på två sträckor och hamnade till slut på en 273 plats.

Robban, på besök från Norge, och Daniel

Resultathaveriet

Det var lite annorlunda att gå om-kring på arenan och inte ha en aning om hur lagen låg till. Tyvärr kraschade datorsystemet ungefär när de flesta kommit in på första-sträckan och det dröjde flera timmar innan man till slut lyckades få upp det i full fart igen. Men då saknades väldigt många avläsningar så det blev inga officiella resultat under dagen.

Daniel, Anders och Joakim sprang alla i förstalaget.

Jag är mycket imponerad av speakerteamet som manuellt lyckades hålla reda på täten under hela loppet (det var inte deras fel att fel vinnare utropades först).

Jag tror att det var en av tre orsaker till att folk ändå var ganska nöjda med dagen. De andra två var vädret och att de flesta lag under dagen inte fick veta om de inte var godkända, utan kunde tro att allt gått bra.

Jenny sprang sista sträckan i förstalaget

Genom Staffan har jag viss insikt i hur datagruppen har jobbat. Veckan efter tävlingen satsade man alla resurser på att få fram en korrekt resultatlista. Man fick ta in alla kontrollenheter från skogen och läsa in alla avläsningar i dem. Från detta kunde man med hjälp av Henrik Bengtsson (som har ansvaret för utveckling av OLA-programmet) återskapa tävlingen. Den sekretariatsansvarige la ner 150 timmar på att få fram resultaten efter tävlingen men hela datagruppen var inblandad.

Jämförelse av sträcktider

Senare har datagruppen försökt analysera problemet och även att återskapa felet utan att lyckas. Det finns några olika teorier, men ingen har kunnat verifieras. Man fortsätter jobba på detta, men det viktigaste är att se till att det inte händer någon mer gång. Ni kan lita på att datagruppen kommer testa både program och utrustning ännu mer inför nästa år.

När vi arrangerade 25manna 2012 så hade vi inte prestandaproblem med programmet, så vi vet att det kan fungera.

Helen

Resultat 25manna 2013

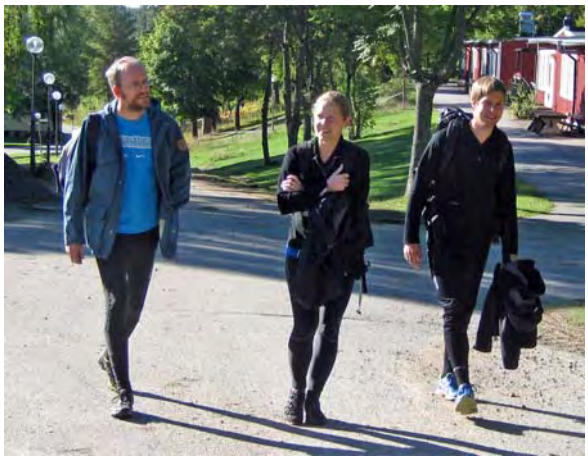
Str	Km	Löpare	Str.tid	V pl	V+/-	Totaltid	Tid+	Löpare	Str.tid	V pl	V+/-	Totaltid	Tid+
		TMOK 1		**59**		**381:39**	**66:26**	**TMOK 2**		**273**		**547:53**	**232:40**
1	6.4	Marcus Brandt	44:17	249		44:17	10:44	Jerker Åberg	56:38	352	0	56:38	23:05
2	4.9	Matilda Lagerholm	37:37	178	-71	81:54	17:03	Eva Englid	55:57	354	+2	112:35	47:44
3	4.0	Elsa Törnros	30:07	147		112:01		Lena Ljungberg	38:59	339		151:34	
3	4.0	Ronja Hill	32:41	151		114:35		Charlotta Östervall	40:08	335		152:43	
3	4.0	Helena Adebrant	34:17	152		116:11		Carina Johansson	40:11	327		152:46	
3	4.0	Emma Käll	37:52	161	-17	119:46	26:12	Matilda Jonasson	58:56	343	-11	171:31	77:57
4	3.1	Alexander Käll	19:43	131		139:29		Elias Adebrant	30:00	321		201:31	
4	3.1	Ellinor Östervall	21:20	119		141:06		Emelie Lilja	34:20	319		205:51	
4	3.1	Emma Persson	26:13	121		145:59		Hanna Åberg	35:14	316		206:45	
4	3.1	Ruben Hylander	20:14	118	-43	140:00	26:44	Ebba Adebrant	25:53	316	-27	197:24	84:08
5	6.2	Mattias Allared	41:30	111		181:30		Magnus Kjellstrand	54:50	310		252:14	
5	6.2	Joakim Törnros	42:16	104		182:16		Mattias Boman	50:09	308		247:33	
5	6.2	Anders Boström	40:05	89		180:05		Daniel Torén	67:45	303		265:09	
5	6.2	Daniel Lind	45:24	106	-12	185:24	35:36	Thomas Eriksson	72:20	304	-12	269:44	110:32
6	4.2	Dan Giberg	28:24	80		213:48		Mats Nord	43:48	299		304:08	
6	4.2	Patrik Adebrant	31:21	79		216:45		Annica Sundeby	56:56	296		317:16	
6	4.2	Kjell Ågren	37:14	88		222:38		Helen Törnros	63:20	299		323:40	
6	4.2	David Hedberg	30:45	77	-29	216:09	40:10	Anders Winell	72:01	304	0	332:21	156:22
7	5.5	Linus Rispling	38:07	68		254:16		Bengt-Åke Ericsson	59:18	295		391:39	
7	5.5	Robert Tellvik	32:13	76		248:22		Tomas Holmberg	66:20	295		398:41	
7	5.5	Mikael Tjernberg	34:06	72		250:15		Staffan Törnros	58:08	291		390:29	
7	5.5	Anders Käll	39:29	73	-4	255:38	47:50	Mats Käll	45:24	287	-17	377:45	169:57
8	3.8	Johan Giberg	27:00	68	-5	282:38	50:18	Erik Åberg	41:56	282	-5	419:41	187:21
9	7.8	Johan Eklöv	50:43	63	-5	333:21	59:25	Conny Axelsson	76:20	288	-5	496:01	222:05
10	5.5	Jennifer Warg	48:18	59	-4	381:39	66:26	Maria Mikaelsson	51:52	258	-4	547:53	232:40

Höstens KM-tävlingar

Tre klubbmästerskap har hållits under hösten. Tyvärr var deltagarantalet lågt på alla tävlingarna. Tråkigt på bra arrangemang och även för klubbkänslan.

Lång-KM
Årets Lång-KM avgjordes 21 sep vid Uttrans sjukhus, Tumba i ett strålande höstväder. Thomas var ensam arrangör, men hade det lugnt, bara 8 personer kom till start. Svårt att säga varför. Det fanns en tävling i Trosa som några TMOK:are sprang. Dessutom var några iväg på världscupstävlingar i OL-skytte i Danmark. Men resten? Är det för många andra aktiviteter i september?

Banlängderna såg väldigt korta ut i inbjudan, så vi var flera som bytte upp oss till en något längre bana. Det korades bara två klubbmästare; Elsa Törnros i D21 och Magnus Kjellstrand i H40.



Magnus, Elsa och Joakim kommer till Lång-KM

Natt-KM
Tullinges arrangemang Nattugglan, vid Broängsskolan, den 23 okt utnyttjades för årets Natt-KM. Trots kollision med Pampas Night så var det här det KM som samlade flest TMOK:are under hösten, 12 st. Hela fyra klubbmästare kunde koras; Mattias Allared H21, Helena Adebrant D21, Kjell Ågren H40 och Thomas Eriksson H50.

Ultralång-KM
Årets sista KM hölls vid Granby den 17 nov. Thomas var återigen ensam arrangör och hade lagt ner mycket jobb på att lägga banor och inte minst sätta ut och ta in alla kontrollerna. Han hade t o m pannlampa med sig för intagningen. Centrum OK körde sitt Ultralång-KM på vårt arrangemang och det känns bra att det inte bara var sju tappra TMOK:are som sprang banorna.

Vi hade även den här gången vädrets makter på vår sida. Strålande sol och inte alltför kallt för att vara i mitten av november. Jag väntade mig en bana på 5 km, men den var nästan sex km inklusive en bit till startpunkten. När jag dessutom gjorde en grov bom på ca tjugo minuter till ettan (var nästan framme när jag läste lite fel på ett kärr och inte lyckades läsa in mig), insåg jag att det skulle bli för långt för mig att ta mig runt hela banan i Granbyterrängen. Jag hoppade därför över några kontroller längst bort, men lyckades hålla ihop orienteringen resten av vägen.

Två klubbmästare kunde koras; Anders Boström i H21 och kanske också Helena Adebrant i den hastigt sammanslagna klassen HD45.

Vill framföra ett stort tack till Thomas Eriksson som enträget ordnar KM efter KM, ofta helt på egen hand.

Helen

KM-resultat

Lång-KM 21 september

H21 5.3 km

1. Joakim Törnros 48:17

D21 5.3 km

1. Elsa Törnros 54:07
2. Lotta Östervall 95:04

H40 5.3 km

1. Magnus Kjellstrand 59:54
2. Staffan Törnros 61:58
3. Per Ånmark 92:57

D60 3.7 km

1. Helen Törnros 59:39

D16 3.7 km

1. Ellinor Östervall 62:16

Natt-KM 23 oktober

H21 10180 m

1. Mattias Allared 84:50
2. Anders Boström 93:41

   Daniel Lind ej godkänd

D21 4930 m

1. Helena Adebrant 62:29
2. Matilda Lagerholm 72:09

H40 6890 m

1. Kjell Ågren 75:43
2. Mats Käll 98:18

H50 4930 m

1. Thomas Eriksson 64:34
2. Tomas Holmberg 71:01

Kort-kort 3440 m

1. Ruben Hylander 35:44
2. Ebba Adebrant 49:56
3. Kristoffer Hylander 58:15

Ultralång-KM 17 november

H21 14700 m

1. Anders Boström 2:29:20

   Daniel Lind utgått

D21 10800 m

1. Elsa Törnros 1:51:08

HD45 8900 m

1. Helena Adebrant 1:54:51
2. Tomas Holmberg 2:18:37

H60 7000 m

1. Staffan Törnros 1:52:38

D60 5600 m

Helen Törnros ej godkänd

KM-arrangören Thomas tar emot klubbmästare Anders vid UL-KM

KM-cupen 2013

Pl		Medel-KM Plac	Medel-KM Poäng	Sprint-KM Plac	Sprint-KM Poäng	Lång-KM Plac	Lång-KM Poäng	Natt-KM Plac	Natt-KM Poäng	U-Lång-KM Plac	U-Lång-KM Poäng	Total poäng
	KM-Cup A											
1	Joakim Törnros	2	22	1	25	1	25					72
2	Anders Boström	3	20					2	22	1	25	67
3	Mattias Allared							1	25			25
3	Johan Eklöv	1	25									25
5	Olov Wetterlund			2	22							22
6	Jakob Skogholm	4	18									18
7	Daniel Lind							Utg	5	Utg	5	10

	KM-Cup B											
1	Elsa Törnros	2	22			1	25			1	25	72
2	Anders Käll	1	25	4	18							43
3	Kjell Ågren			5	16			1	25			41
4	Lotta Östervall	5	16			3	20					36
5	Patrik Adebrant	4	18	7	14							32
6	Karin Skogholm	3	20	Arr	5							25
6	Mikael Tjernberg			1	25							25
8	Magnus Kjellstrand					2	22					22
8	Mats Käll							2	22			22
8	Jerker Åberg			2	22							22
11	Mattias Boman			3	20							20
11	Matilda Lagerholm							3	20			20
13	Ronja Hill			6	15							15
14	Johanna Lagerholm	Ej godk	5	12	9							14

15	Kristoffer Hylander			8	13							13
16	Jennifer Warg			9	12							12
17	Eva Englid			10	11							11
18	Jenny Asztalos			11	10							10
19	Björn Nilsson	Ej g	5									5

	KM-Cup C											
1	Tomas Holmberg	2	22	5	16			3	20	2	22	80
2	Thomas Eriksson	1	25	2	22	Arr	5	2	22	Arr	5	79
3	Helena Adebrant			3	20			1	25	1	25	70
4	Lotta Thuresson Giberg			1	25							25
5	Conny Axelsson			4	18							18
6	Håkan Elderstig			6	15							15

	KM-Cup D											
1	Staffan Törnros	2	22	1	25	1	25			1	25	97
2	Helen Törnros	3	20	3	20	2	22			Ej godk	5	67
3	Olof Rudin	1	25	5	16							41
4	Pär Ånmark	5	16			4	18					34
5	Carina Johansson			2	22							22
6	Ellinor Östervall					3	20					20
7	Bo Skoog	4	18									18
7	Kurt Lilja			4	18							18
9	Jette Axelsson			6	15							15
9	Eva Boström	6	15									15
11	Åke Samuelsson	7	14									14
12	Bengt Branzén			Ej godk	5							5

Silver!

Orientering i Tyskland är störst i landets östra delar vilket gör att de flesta större tävlingarna arrangeras långt ifrån min hemstad Wiesbaden. Därför är det alltid kul när något händer nära oss - som stafett-mästerskapet i Bad Kreuznach förra året. Och DM Lang och Deutschland cup i år. Denna tävlingshelg brukar vara årets sista nationella - och höjdpunkten, med mästerskap i klassisk distans och "Tysklands 25manna".

Precis som för två år sedan (när Mikael blev tysk mästare) hade vi inte sprungit några tyska ranking-tävlingar under senaste året. Favo-riterna, dvs de med flest poäng, startar sist i tävlingen - vi fick första respektive andra starttid i våra klas-ser. Vi hade samma bana, H40 sprang först. Att välja rätt rutt var inte alltid så lätt, dessutom var några kontroller svårt att hitta, t ex i diffusa grönområden. Och många höjdmeter gällde det att avverka också. Men Mikael gjorde det bra i år också. Det var bara en som kunde slå hans tid.

Jenny vid sista kontrollen vid Deutschland cup

Mikael med sin silvermedalj

Själv var jag ganska förkyld som vanligt när jag hade sett fram emot en tävling. På Natti-Natti tre dagar innan hade jag märkt hur kroppen sa emot. Men på dagens långdistans gick det lite bättre. Efter ungefär halva banan kom kraften mer och mer tillbaka. Som först startande lyckades jag nästan komma i mål först (jag såg ingen, men en tjej kom ändå i mål före). Trots problem med några kontroller och förkylning kom jag på plats 13. Nästa gång ska jag se till att vara frisk - och samla några rankingpoäng innan - så att jag får chansen att se andra i skogen!

Det var tävlingen dag ett - men

sedan kommer höjdpunkterna: God mat, t ex stadens specialitet och hembryggt öl i ett bryggeri, tillsammans med klubbkompisarna. Och naturligtvis prisutdelningen! Tävlingen ägde rum på Saarbrückens Universitets campus, och prisutdelningen var i matsalen. Tyvärr var akustisken dålig så att det var svårt att hänga med vad som hände (dansföreställningar osv). Detta kan dock även hänga ihop med ölen. Eller champagnen Mikael bjöd på för att fira medaljen - jättegod Winzersekt. Sedan var vi glada att vi hade bokat ett hotellrum (titta på bilden på "Massenlager" så förstår ni).

Jenny och Mikael valde bort Massenlager

Söndag morgon var det dags för Deutschland-Cup som genomfördes som sprintstafett i år. Det var inte helt lätt att fördela sträckorna (lång-medel-kort-medel-lång) bland oss 10 med krämpor av olika slag. Minst omtyckt var lagets första sträcka (vilket inte på något sätt hängde ihop med kvällen innan).

Stafetten utvecklades till en fajt med en vänklubb från samma distrikt. De växlade till andra sträckan lite före, vår junior sprang ikapp och sedan med deras juniortjej. Vår tredjesträckslöpare sprang ifrån dem lite men sedan förstörde min dåliga form efter förkylningen allt. Trodde jag. Trots att jag växlade 5 min efter vänklubben så lyckades Mikael varva före dem - och sprang även om en till klubb från samma distrikt.

Glädjen över distriktssegern var stor - tills Mikael stämplade ut. Han hade hoppat över en kontroll. Under tiden väntade sistasträckslöpare i andra laget på vår debutant (hans tredje orientering, inkl. träning). Han låg inte sist och vi var glada igen tills han berättade hur det hade gått. "Jag hittade alla förutom 1." "Bra att du hittade den till slut." "Nej, jag hittade den ju inte. Jag försökte med nästa i stället."

Två diskade lag trots att alla gjorde det bra under förutsättningarna. Slutsats: Vi vill prova igen nästa år!

Jenni Warg

Årets sista Weinberg-OL

På årets sista Weinberg-OL väntade en annorlunda orientering - start inne i orten, 2 km sprint, sedan en vanlig bana genom vinodlingen. Eftersom vi hade missat en av årets tävlingar var den här avgörande för totalställningen för både Mikael och mig.

Sprinten visade sig vara lätt pga överskådligt vägnät i orten. Konsekvensen var dock att många startade för snabbt och blev trötta när de kom till vinbergen. Eller fick problem med skalan som ändrades från 1:4000 till 1:10000. Vi hade andra problem. Jag vande mig vid den enkla orienteringen som även fortsatte i början av den andra delen. Resultat: Jag fastnade direkt när det blev knepigt sedan. Som tur var

Jenny med sina priser på Weinberg-OL

utnyttjade en löpare med samma bana detta till att springa om mig och jag kom igång igen. Jag vann och därmed får jag vandringspriset igen - tyvärr med ett års paus, annars hade jag fått behålla pokalen.

Tyvärr hade Mikael inte samma flyt. Han fick en muskelbristning under sprinten. Han fick ta det lugnt, men kunde klara av banan och kom 7:a vilket räcker till andra platsen i total-ställningen.

Som alltid på den här sista orienteringen väntar någonting gott efter målgång. I år Federweisser (ungt vin), det var för varmt för Glühwein. Ni kan tänka er att det var roligt i duschen ("man hör skratt från långt håll - jag förstår varför damduschen alltid ska vara längst bort") och på prisutdelningen med bildvisning från dagens tävling i gympasal med bord och bänkar. Med god korv, kakor och vin.

Jenni Warg

OL-skytte världscupen

Tre st TMOK-are har under året representerat Sverige i OL-skytte. På herrsidan är det Johan Eklöv och Anders Boström som båda återigen gjorde det med bravur. Vad sägs om att ta hem de två första platserna i slutsammanställningen. Johan tog hem förstaplatsen trots att han missade fyra av tävlingarna. På damsidan gjorde Ronja Hill debut i landslaget och hamnade på en slutlig 14:e plats.

			Finland		Sweden		Sweden VM		Denmark		Sweden		Denmark		
Pl	Name		sprint 8/5	mass 9/5	classic 29/6	sprint 30/6	sprint 16/8	classic 17/8	sprint 20/9	classic 21/9	classic 5/10	sprint 6/10	mass 2/11	sprint 3/11	Tot
Damer															
1	Frida Wallström	SWE	27	30	24	30	23	30	25	30	27	27	25	24	226
14	Ronja Hill	SWE					14	16			14	15	19	19	97
Herrar															
1	Johan Eklöv	SWE	23	22	30	30	27	30			30	25			217
2	Anders Boström	SWE	27	24	24	24	20	0	27	17	27	16	25	25	203
3	Martin Jansson	SWE	14	12		17	13	24	30	30	19	24	30	24	198
3	Björn Karlsson	SWE	25	27	20	25	14	13							124
4	Thomas Jensen	DEN	18	19	22	23	21	18							121

Anders under prisutdelningen vid världscupsfinalen

På ungdomsfronten

En höst full med aktiviteter är nu slut, med många tävlingar, träningar, en resa till Dala-Dubbeln och annat kul bakom oss. Jag är speciellt stolt över att ni lyckades kämpa er till en 7:e plats i Ungdomsserien. En placering vi inte nått förut. Att sedan bli utmärkt till Årets bubblare av StOF är stort. På ungdomsserien ger alla som startar poäng, därför är det viktigt att alla är med och kämpar som ett lag.

UP (Ungdomspriserna)
Priserna för UP delas ut av StOF på deras avslutning som i år var i samband med Höstlunken. De tio första i varje klass får pris i klasserna HD12, HD14 och HD16. Nytt för i år är att även kortklasserna har gett poäng. Avslutningen är öppen för alla, oberoende om man skall få pris eller inte. I år kämpade 12 ungdomar ihop totalt 200 p (förra året 276 p av 9 pers). De som har samlat dessa individuella poäng är:

D12
9. Ebba Adebrant (54p)
37. Hanna Åberg (5p)
61. Malin Ågren (1p)

D14
5. Ellinor Östervall (63p)
35. Emma Persson (5p)
38. Moa Hill (4p)
43. Siri Rosengren (2p)

H14
10. Johan Giberg (53p)
42. Alexander Käll (5p)
54. Ruben Hylander (4p)
77. Erik Åberg (1p)

H16
35. Alexander Zackrisson (3p)

Det är vissa utvalde tävlingar i Stockholm som ingår i UP. Vilka tävlingar det är och andra aktiviteter som StOF planerar för 2014 finns med i tidningen. Pricka gärna in dessa datum redan nu så ni inte missar något kul.

Alexander Käll – flitig både på träning och tävling

Ungdomarnas Natt-KM
Det var 27 ungdomar som var med och sprang natt-KM från Harbro. Rekordmånga! Jättekul att det var många som testade natt-OL för första gången och tyckte det var kul.

Ungdomsavslutning
I samband med natt-KM hade vi gemensam ungdomsavslutning. Det var priser till de tre första i varje klass för natt-KM. Utdelning av Årets Ungdom och Årets lyft. Dessutom fick alla som var där pris från vårt

jättestora prisbord fullt med priser att välja på. Patrik hade satt ihop ett bildspel med bilder från det gångna året och Emma hade bakat kladdkaka. En lyckad kväll helt enkelt.

Markus och Natalie laddar inför start på ungdomsserien

Kommande träningar

Träningen fortsätter på måndagar och torsdagar som tidigare, måndagar från Puckgränd och torsdagar från Harbro. Vad vi kommer att göra och vad ni skall ha med er till träningen står alltid i kalendern på tmok.nu. Träningen kommer delvis att anpassas till vädret. Eftersom vi inte vet vad det kommer att bli för vinter är det svårt att säga exakt, men så fort det kommer tillräckligt med snö åker vi skidor. Information om Söderskidan på tisdagar och Vinterserien på söndagar hittar du också i kalendern. Det kommer även att dyka upp extrapass vissa helger.

Glöm inte heller bort 13-14 träffarna och 15-16 projektet som StOF anordnar.

Det kommer även i vinter vara möjligt för alla från 13 år att testa orienteringsskytte på Karlberg. Håll koll i kalendern efter Karlbergscupen.

Titta alltid i kalendern på tmok.nu för att få senaste nytt.

Precis som Helena sa på ungdomsavslutningen. Vill man bli bättre är det träna som gäller, desto mer man tränar desto bättre går det. Inte konstigare än så. Men valet är ditt, vi kan bara ge dig bra förutsättningarna.

Lotta Östervall
Ungdomsansvarig TMOK

Ellinor Östervall Årets TMOK-ungdom 2013

Utmärkelsen Årets TMOK-ungdom till delas den ungdom som lyckats bäst på tävlingar under året. Ellinor Östervall är den av ungdomarna som lyckats bäst på tävling 2013, och hon har tilldelats priset i år. Hon har tävlat i D14-klassen, en stenhård klass här i Stockholm med många bra tjejer.

Ellinor inledde våren under påsken, med Kjulas och Ärlas tävlingar, där Ellinor landar på en sjunde plats båda dagarna. Därefter har hon bara klättrat i listorna och vi behövde aldrig gå så långt ner för att hitta henne i resultatlistan, hon var topp fem tävling efter tävling. Vid Ravinens tävling 28 april är hon 5:a vid Järlas tävling 1 maj blir hon 3:a. Ellinor vinner den första deltävlingen i ungdomsserien och kommer 4:a i den andra. Ellinor har samlat många poäng åt klubben i Ungdomsserien.

Under hösten så levererar Ellinor åter fina lopp, hon blir 3:a i Enskedes tävling, 5:a och 3:a vid Södertörnsdubbeln lite senare in på hösten.

Totalt hamnar Ellinor på en 5:e plats i UP i D14 (Ungdomspriserna). Ingen annan TMOK-ungdom är i närheten av det i år. Hon har visat en jämn och hög nivå säsongen igenom.

På senare år har Ellinor utvecklat sin kartläsning så att hon numera läser bra i högre farter. Ellinor är löpskolad i friidrotten, vilket man kan se på hennes löpsteg. Hon springer ekonomiskt och blir starkare för varje år. Ellinor biter i för att följa killarna på träning, fortsätt så!

Ellinor har under de senaste åren tränat och tävlat ihärdigt. Det visar sig att det ger resultat. Du är ett gott föredöme och dina framgångar är en viktig del i den skjuts framåt och uppåt som TMOK-ungdomarna befinner sig i just nu. Framgång föder framgång! Vi ungdomsledare önskar dig lycka till när du nu ska upp och kriga vidare i D15-16.

Helena Adebrant

Johan Giberg - Årets lyft 2013

Årets lyft tilldelas den ungdom som gjort det största lyftet under året. I år tilldelas priset Johan Giberg. Vi har vetat hela tiden att kapacitet har funnits där. Från att ha åkt lite berg och dalbana i resultatlistan så har Johan under året stabiliserat sig på en jämn och hög nivå i H 14 klassen. Vi har sett det på träning och tävling, att det börjar gå riktigt fort nu och kilometertiderna krymper.

Johan har tävlat i H14 i år, en stor klass där det inte tillåts några missar för att placera sig i toppen. Johan pangar till några topplopp direkt under våren med en 2:a plats vid Kringelträffen 21 april och han blir 5:a vid Järlas tävling 1 maj. Johan blir tvåa vid de två deltävlingarna i ungdomsserien.

Sommaren kommer och familjen Giberg kör runt på diverse oltävlingar för att hålla ångan uppe. Eskilstuna weekend: Johans placeringar: 3:a, 6:a, 4:a. Kilometertiderna ligger stadigt på 8 min. Gotlands 2-dagars: 5:a. Familjen hinner också med en tur upp till Boden och O-ringen.

Sommarens ol-tourer ger resultat. Hösten kommer och Johan blir 4:a vid Enskedes tävling, 6:a DM-lång, 3:a vid Ungdomsseriens regionfinal. Sist men inte minst 4:a i den avslutande finalen. Johan ger TMOK klubbens enda 100-poängare i denna tävling!

Ett lyft på två sätt
Johan har inte bara lyft sig själv, han lyfter oss alla och hela klubben. Johan är mycket engagerad på träning och tävling. Han peppar och försöker få alla att haka på. På klubbkompisar hejar man så att det hörs. Typiskt Johan under reflex-slinga är att han vänder, försöker få gänget bakom att komma i kapp, sen kör han upp i topp igen. Johan är en stor tillgång för TMOK och har en stor del i den uppåtgående trend som vi har just nu.

Det finns något gemensamt med Johan och Ellinor. De tränar och tävlar mycket. Gör det ni också, det kommer att löna sig!

Helena Adebrant

Resultat Ungdomarnas Natt-KM 14 nov

D10 1 700 m

1	Emelie Lilja	12:45
2	Kerstin Åberg	14:30
3	Wilma Ågren	14:46
4	Philippa Biander	16:33
5	Elsa Käll	16:37
6	Ebba Kolmodin	16:43
7	Ingrid André	17:17
8	Agnes Persson	18:12
9	Sonja Thunell	18:26
10	Selma Ekman	20:41

H10 1 700 m

1	Elias Adebrant	14:09
2	Ludvig Lind	15:04
3	Mikael Magnusson-Alm	15:15
4	Douglas Hicks-Rämme	17:24
5	Oskar Eriksson	21:27

HD12 2 400 m

1	Ebba Adebrant	23:45
2	Hanna Åberg	34:07

D13-16 2 900 m

1	Ellinor Östervall	31:39
2	Emma Persson	35:26
3	Siri Rosengren	1:04:54

H13-16 3 300 m

1	Johan Giberg	27:41
2	Alexander Käll	30:42
3	Alexander Zackrisson	30:59
4	Adrian Cleveson	33:34
5	Lukas Brodin	33:49
6	Erik Åberg	35:52
7	Max-Igor Kajanus	55:05

Ungdomsserien 2013

Nytt klubbrekord - TMOK 7:a i Ungdomsserien 2013!

Ungdomsserien är en serietävling där alla klubbar i Stockholmsdistriktet deltar, 23 stycken för att vara exakt. Ungdomar upp till 16 år tävlar individuellt och samlar poäng till sin klubb. Det viktigaste för att få många poäng är att ha många deltagare. Det näst viktigaste är att få ungdomar att våga springa ”huvudklasserna” HD10 till HD16. Det tredje, och minst viktiga, är själva resultatet i sig. Hela 66 TMOK-ungdomar har under 2013 deltagit på en eller flera av de fyra deltävlingarna. Det är fantastiskt kul att vi har haft så många startande ungdomar i år! Ändå har vi bara en enda ungdom i HD16, Alexander Zackrisson.

6-årige Anton Ågren – en av de yngre på ungdomsserien

Så hur gick det då? Efter vårens två deltävlingar på Sätrastrandsbadet och Flottsbro låg vi sjua! En historiskt bra placering. Men skulle vi kunna hålla undan för jagande ”storklubbar” som Attunda och Sundbyberg? Mycket avgörs på regionfinalen för Sydklubbarna och framförallt på den stora finalen då poängen fördubblas mot de andra deltävlingarna, allt för att skapa maximal spänning in på mållinjen.

Leo och Ingrid hittade ett klätterträd

På regionfinalen blev det succé men tyvärr hade vi en liten dipp i antalet startande på finalen, bara drygt 30 TMOK-are. Orsaken stavas Tjurruset och Kalvruset på Lida som krockade denna helg. Vi ledare började bli svettiga. Måtte våra konkurrenter (läs Attunda och Sundbyberg) ha många ”Ej Start”.

Malin Ågren och Agnes Persson

Allteftersom TMOK-ungdomarna droppade in i mål kunde vi notera

många höga poäng, bäst av alla var Johan Giberg, som tryckte in en 100-poängare i huvudklassen H14! Snyggt!

Tack vare våra fantastiska ungdomar, som har visat stor tränings-vilja under hösten, kunde vi snitta på ett högre personresultat och därmed kamma hem SJUNDEPLATSEN trots allt! (Visserligen med ett nödrop, men en BRA klubb har TUR!!)

Ärespurt av TMOK – Årets Bubblare

Stockholms Orienteringsförbund, StOF, med Lasse Forsberg i spetsen, utnämnde efter det TMOK till ”Årets Bubblare” för vårt avancemang resultatmässigt i Ungdomsserien! Ungdomarna fick springa ”ärespurt” och TMOK-fanan vajade vackrast! Kul!

Vår historiska resultatsvit framgår i stapeldiagrammet nedan.

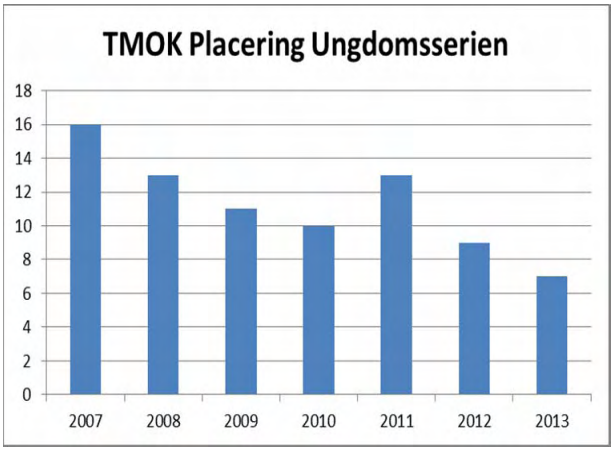
Som ledare har 2013 varit ett höjdarår i Ungdomsserien. Många nybörjare har fyllt på underifrån och det är många TMOK-are i de yngsta klasserna. Samtidigt har de äldre (läs 13-14-åringar) klarat den tuffa konkurrensen bra. Den dagen vi börjar skapa poäng i HD16 också kan Ungdomsserien bli riktigt, riktigt rolig!

Philippa Bander på väg mot mål

Oscar skuggad av pappa Bengt-Åke

På ungdomsavslutningen spikade ungdomarna själva målet för 2014: Sexa ska vi bli! Sen om vi klättrar en plats varje år är vi bästa ungdomsklubb i Stockholm 2020. Då får vi nog börja bygga ut Harbro, det börjar bli trångt när det är ungdomsträning!

Patrik Adebrant, ungdomsledare



Inför varje deltävling samlas vi för lagbild och hejaramsa: ”TUMBA-MÄLARHÖJDEN, TUMBA-MÄLARHÖJDEN, NU KÖÖÖR VI!!”

Totalresultat för ungdomsserien 2013

Pl	Klubb	Före	Finalen	Anm	Totalt	Efter	Diff
1	OK Ravinen	5414	4817	92	10231	0	0
2	Snättringe SK	5377	4836	100	10213	18	18
3	Tullinge SK	4855	3212	83	8067	2164	2146
4	OK Södertörn	4306	2867	60	7173	3058	894
5	Järla Orientering	3596	2104	49	5700	4531	1473
6	Järfälla OK	3777	1661	42	5438	4793	262
7	Tumba-Mälarhöjden OK	3111	1164	31	4275	5956	1163
8	Sundbybergs IK	2700	1559	37	4259	5972	16
9	Attunda OK	2959	1285	40	4244	5987	15
10	OK Österåker	2352	1438	43	3790	6441	454
11	Täby OK	2535	1044	24	3579	6652	211
12	IFK Lidingö SOK	1659	1263	41	2922	7309	657
13	Gustavsbergs OK	1749	1124	24	2873	7358	49
14	Haninge SOK	1675	1040	28	2715	7516	158
15	Waxholms OK	1292	744	14	2036	8195	679
16	Skarpnäcks OL	1365	623	26	1988	8243	48
17	Bromma-Vällingby SOK	1040	556	13	1596	8635	392
18	Skogsluffarnas OK	1076	418	7	1494	8737	102
19	OK Älvsjö-Örby	925	566	12	1491	8740	3
20	IFK Enskede	1019	436	11	1455	8776	36
21	Hellas Orientering	827	477	8	1304	8927	151
22	Söders-Tyresö	904	382	11	1286	8945	18
23	Väsby OK	409	176	5	585	9646	701

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.

I'm lovin' it®

Daladubbeln 19-20 oktober 2013

Allas vår busshjälte, Daniel Torén, skaffade i år fram en SL-buss av Regional-klass, där vi klämde in ett 20-tal ungdomar, några ledare och en massa bagage. Vårt mål var Falun och årets upplaga av ungdomstävlingen Dala-dubbeln! Sent på fredagkvällen anlände vi till vår skolsal i Falun och sussade snart gott i våra sovsäckar.

SL-bussen och TMOK-gänget

Daladubbeln består av två delar: En stafettävling på lördagen och en patrulltävling i ultralång distans på söndagen. Som om inte ultralång distans räcker, så klär dessutom många patruller ut sig. (Det är faktiskt en inofficiell parallell tävling. I år vann en patrull som var utklädda till astronauter i maffiga Christer Fuglesang-dräkter av papier-maché och aluminiumfolie).

Frukost och middag serverades i skolans matsal, ett mycket bra och prisvärt upplägg. Mycket bekvämt att bara behöva gå ner två trappor och slippa diskutera igenom fördelar och nackdelar i en restaurangmeny med 20 hungriga ungdomar.

Det första som slår en när man kommer ut till arenan på lördags-morgonen är den höga ljudnivån på musiken.
”800 GRAAAADER! DU KAN LIITAA PÅ MIG DU KAN LIITAA PÅ MIIIIIIG!” Speakern går sen rakt på sak: ”TYCKER DU LJUDET ÄR HÖÖÖGT? BRA! DET SKAAAA DET VARA FÖR NU ÄR DET UUUUUNGDOMS-TÄVLING!!! OCH DÅ SKA DET VARA HÖÖÖÖÖGT” Och sen mer musik på samma decibelnivå. Ganska skoj faktiskt, bara att anpassa sig som ledare och skruva ner hörapparaten, om man har någon.

Kallt på väg till arenan

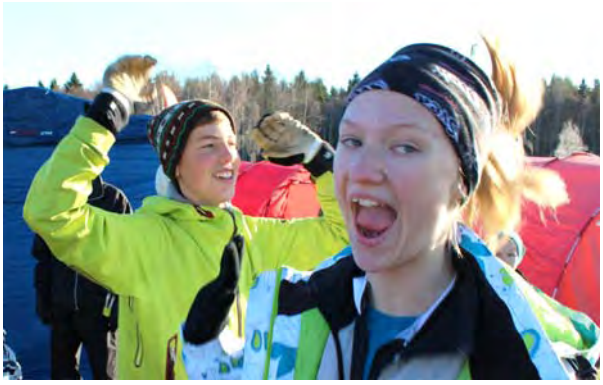
Från TMOK startade åtta tvåmanna-patruller och tre ungdomar (Johan G, Alexander K och Ebba A) hade bildat patrull med kompisar från andra klubbar. Solen sken över Skägg-hedens gård när förstasträckslöparna studsade iväg till deltagarnas egna önskelåtar, prydligt uppskrivna på ett stort blädderblock. Bästa TMOK-lag blev våra D10-tjejer Kerstin Å och Elsa K, som for iväg som ett jehu och slutade på plats 26 av 95 startande lag. Mycket bra!

Trollen Kerstin och Elsa kom 26:a på lördagen

Åter i vårt Faluhem, skolsalen alltså, förvandlades raskt vår busshjälte Daniel till actionhjälte när han visade sig egenproducerade orienteringsfilm från det glada 90-talet. Ni minns kanske, förra årtusendet alltså. Viss nostalgikänsla infann sig när vi fick se benskydd och stiftklämmor passera revy på filmen. Filmen handlar om orienteringens mening och själ med en kul underton. Den är välproducerad och står sig än. Ung-domarna gillade den skarpt!

Filmtajm!

Efter orienteringsfilmen var det dags för DISKO på Magasinet vid Falun station! Vi som hade slitna trum-hinnor efter 800 grader kunde invänta diskoslutet på närbelägna Max med en kaffekopp i handen. Bra att vara i närheten om någon vill gå hem i förtid från diskot. Efter diskot berättade de minsta att de tyckte diskot var jättekul! De hade lekt kurragömma och massa annat skoj och berättade i förtroende att vissa av de stora ungdomarna hade fått dansa TRYCKARE! Lite läskigt, men spännande!


Glada deltagare – Ruben och Emma

På söndagen slog Kung Bore till ordentligt! Termometern visade på -9 grader. Brrr. I oktober! (Kändes mer som minus 800 grader, du kan lita på mig, du kan lita på mig….) Dessutom var det utklädningsdag. Speciellt synd var det om prinsessorna från någon Dalaklubb i hemsydd långklänning med bara axlar. Men vill man vara fin får man lida pin. Våra ungdomar var taggade och man kunde notera Ninjakrigare, Vampyrer, Häxor, Kaniner, Troll, Soldater m.m. i TMOK-bussen ut till tävlingen.

Den bitande kölden gjorde att alla behöll ytterkläderna på in i start-ögonblicket. Men sen åkte överdraget av och de välklädda ekipagen skenade iväg mot startpunkten.

Bäst totalt gick det för Johan G som kom på plats 9 i H14 med sin kompis Jason från Skogsluffarna.

Patrik Adebrant, ungdomsledare

Klass	Plac	Namn	Namn	Tid (tot)	Tid efter
D14	41	Ellinor Östervall	Emma Persson	145:41	39:15
D14	89	Natalie Carlén	Siri Rosengren	240:17	133:51
H14	9	Johan Giberg	Skogsluffarna	109:11	20:40
H14	39	Alexander Käll	Tullinge	139:48	51:17
H14	-	Ruben Hylander	Erik Åberg	160:02	71:31
H14	-	Max-Igor Kajanus	Markus Sörqvist	-	-
D12	26	Ebba Adebrant	Tullinge	85:00	21:45
D12	-	Emelie Lilja	Hanna Åberg	-	-
H12	95	Martin Sundberg	Marcus Giberg	162:00	99:18
D10	32	Elsa Käll	Kerstin Åberg	68:36	24:06
H10	26	Elias Adebrant	Leo Kajanus	74:09	20:39

Gruppbild med mer eller mindre utklädda deltagare i kylan

Siri och Natalie

Markus

Emma och Ellinor

Ebba och Klara (Tullinge)

Ruben och Erik

Leo och Elias

2013-11-07

Ungdomsprogram 2014 för Stockholms OF

Månad	Aktivitet	Arrangör	Anmärkning
Januari			
Lö 18	**15-16 projektet**	IFK Lidingö	Träff 2, Löpteknik
Lö 18	**13-14 träffarvarandra**	Snättringe SK	Norr och söder
Februari			
Lö 15	**13-14 träffarvarandra** (Söder)	Gustavsbergs OK	
Lö 15	**13-14 träffarvarandra** (Norr)	Täby OK	
Lö 15	**15-16 projektet**	Järfälla OK	Träff 3, Orienteringsteknik
Mars			
Ons 26	**13-14 träffarvarandra** (Söder)	Järla IF	Träff 3 (Söder)
Ons 26	**13-14 träffarvarandra** (Norr)	Sundbybergs IK	Träff 3 (Norr)
Ons 26	**15-16 projektet**	Farsta/Midsommarkransens OL-gymn	Träff 4, Mästerskapsförberdel.
April			
Fre 04	UP-Tävling (1/2)	Väsby OK	Natt (DH16)
Må 21	UP-Tävling	Järfälla	Medeldistans
Sö 27	UP-Tävling	IFK Tumba/Snätttringe SK	Långdistans
Maj			
Ons 1	UP-tävling	Gustavsbergs OK	Långdistans
Lö-Sö 3-4	**10MILA**	Småland	
Ti 6	**UP-Tävling**	**Mälarhöjdens IK**	Sprint-DM
Tis 13	**Ungdomsserien Kretstävling 1**	Attunda, IFK Lidingö, Hellas, Ravinen, Södertörn, Haninge	Långdistans
To 22	**Ungdomsserien Kretstävling 2**	Väsby, Järfälla, Tullinge, Gustavsberg, Järla, Söders	Långdistans
Fre-sö 29-1/6	**StOF:s sommarläger**	Täby OK	
Juni			
Mån 9	**13-14 träffarvarandra (Söder+ Norr)**	Tullinge SK	Träff 4
Mån 9	**Ungdomsledarträff** i samband med 13-14 träff ovan		
Mån 24-	**Bussresa Rikslägret i Sälen**	StOF/klubbledarna	DH 13-16
- Lö 31	**Bussresa Rikslägret i Sälen**	StOF/klubbledarna	DH 13-16
Juli			
Lö 19	**O-Ringen ungdomsstafett** (DH13-16)	Kristianstad	Uttagning på Sprint-DM
Augusti			
V 32	**USM-läger** i Västmanland	Snättringe SK + hjälpledare	DH 15-16
Mån 4 - Ons 6	**HD 14 Läger - Domarudden**	StOF	
Ons 6 - Fre 8	**HD 12 Läger - Domarudden**	StOF	
Lö 16	UP-Tävling	OK Södertörn	Medeldistans
Ons 27	**Ungdomsserien Regionfinaler**	IFK Tumba/OK Österåker	Medeldistans, start 18
Sö 24	UP-Tävling	Attunda OK	Långdistans
Lö 30	UP-Tävling	Tullinge SK/Skarpnäcks OL	Långdistans
September			
Lö 6	**UP-Tävling**	**Skogsluffarnas OK/Sigtuna OK**	**DM-långdistans**
Sö 7	**UP-Tävling**	**Rånäs OK**	**DM-medeldistans**
Fre 12	UP-Tävling	**Täby OK**	**Natt-DM**
Fre19 – Sön20	**USM-Resa – Köping**	**StOF.** Hjälpledare sökes	Sprint, Lång och Stafett
Fre 19	UP-Tävling (2/2)	OK Ravinen	Natt (DH12-14)
Lö 26	UP-Tävling	Hellas	Medeldistans
Oktober			
Lö 4	Österåkerskavlen	OK Österåker	Stafett/medeldistans
Sö 5	**Ungdomsseriefinalen**	Solna OK	Långdistans
November			
Sö 2	**UP-avslutning**	Snättringe SK	I samband med Höstlunken
Mån 3	***Ungdomsledarträff*** *(planering av 2015)*		
Lö 8	**StOF-konventet 2014**		
Lö 15-sö 16	**15-16 projektet**	Arrangör sökes	Uppstart 2015

Inbjudan till
Längdskidskola 2013-2014
för barn och ungdomar!

IFK Tumba Skid-och Orienteringsklubb kör i gång skidskola för barn & ungdomar, **på torsdagar kl 18.00 vid Harbrostugan från torsdag 9/1.** Vi kommer att träna teknik på olika sätt. Målet med träningen är att du ska förbättra din teknik och tycka att det är roligt med längdskidåkning!

För vem? För barn och ungdomar födda 06 och tidigare. Vi vill att du är med som förälder. Vi delar in grupper efter ålder och färdigheter.

Plats: IFK Tumba SOK:s klubbstuga: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

Utrustning: Det är viktigt att du har skidutrustning som fungerar. Lämpliga kläder för längdskidåkning är ett underställ samt vindoverall el dylikt.

Anmälan och frågor: Du anmäler dig till helena_adebrant@hotmail.com. Ange följande: namn, postadress, personnummer och något kort om dina färdigheter - om du har åkt något tidigare.

Löpande information om spårförhållanden vid Harbro skriver vi på **www.tmok.nu: Klotterplanket**

Arrangör: IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb

VÄLKOMNA!

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

Skidåkning i TMOK

Vi har nu samlat oss i ett skidmöte där vi dragit upp riktlinjer inför säsongen.

Längdskidskola:
Vi kommer att köra längdskidskola för barn och ungdomar födda 06 och tidigare. I ledarstaben finns Anders Käll, Kjell Ågren, Danne Giberg, Jerker Åberg, Helena & Patrik Adebrant. Karin Zackrisson, Carina Johansson och Thomas Eriksson kommer också finnas med i grupperna. Vi kör i gång torsdag 9 januari 2014. Vi söker nu efter ledare för de minsta barnen. Dels till en skidlekgrupp 4-7 år, dels till gruppen för 7-9 år. Vill du? Hör av dig till helena_adebrant@hotmail.com. Vill du ha förslag på vad och hur man kan göra så har vi massor av idéer.

Läger i Grönklitt.
Ca 30 TMOK:are drar upp till Grönklitt på läger 12-15 december. Det kommer att erbjudas teknikträning och skid-olträning/tävlingar vid bra snötillgång. Gemensam kvällssamvaro och för första gången i år en ”ungdomsstuga”. Carina Johansson driver och organiserar lägret på ett förträffligt sätt. Det är riktigt kul på dessa läger. Haka på om du inte redan gjort det. Carina bokar på fler stugor om mer intresse visar sig.

Tävla i skidåkning för TMOK:
Medlemmar i IFK Tumba och MIK tävlar numera även i skidåkning för TMOK. Moderklubbar arrangerar tävlingar men vi själva tävlar i såväl orientering som skidor i TMOK. Om du vill anmäla dig till skidtävlingar ska du kontakta Roland Gustafsson: 8666gustafsson@telia.com (medlemmar i IFK Tumba) eller Staffan: staffan.tornros@telia.com (medlemmar i MIK). De måste markera dig som aktiv längdskidåkare för att du ska kunna anmäla dig. Det kommer instruktioner på www.tmok.nu framöver hur du sedan ska gå tillväga. Skid-OL-tävlingar anmäler du som vanligt i Eventor då skid-OL tillhör Svenska orienteringsförbundet.

Söderskidan:
TMOK arrangerar Söderskidan på Lida tisdag 28 januari tillsammans med Telia. Thomas Eriksson är kontaktperson för TMOK.

Pengar från Idrottslyftet:
Vi har fått 20 000 kr från idrottslyftet för ett projekt som heter ”Skidor åt alla”. Vi ska köpa in skateskidor som ungdomarna ska få låna av klubben.

Få igång ungdomar att tävla i längdskidåkning.
Alla ungdomar som vill tävla ska uppmuntras att göra detta och vi ska organisera oss för att underlätta tävlande i längdskidåkning.

Träd och skidspår.
Hamra gård har gallrat en del längs vårt elljusspår men inte de träden som skulle behöva huggas ner för att få en bra spårgata. Lasse har en dialog med Hamra om detta. Inför nästa säsong 2014/15 ska spårgator breddas på kommunens mark.

Utbildning:
Carina och Helena var i Torsby en helg i september. Carina gick organisationskurs och Helena kurs för ungdomstränare 13-16 år. Helena och Kjell gick i våras barntränarutbildning steg 1. Eftersom det gynnar vår verksamhet att vi utbildar oss ska vi försöka få fler att åka i väg.

Skidkommitté i TMOK:
Vi ska bilda en sådan i TMOK. Thomas Eriksson är ansvarig. Fler namn kommer. Det kommer dyka upp en flik på www.tmok.nu med ”skidor”. Håll koll på den, info kommer!

Helena Adebrant

...

Söderskidan 2014

Tisdag 28 januari är vi i TMOK tillsammans med Telia IF Skidor arrangörer av en deltävling av Söderskidan vid Lida. Mer information kommer på TMOK:s websida innan tävlingarna.

Program

Datum	**Plats**	**Stil**	**Arrangör**
7 jan	Rudan	Klassiskt	IKJ Haninge/SK Linden
14 jan	Ågesta	Fri stil	Huddinge SK/Stockholms Rullskidklubb
21 jan	Ågesta	Klassiskt	Hammarby IF Skidor/ Nacka-Värmdö SK
28 jan	Lida	Fri stil	Telia IF Skidor/ TMOK
4 feb	Rudan	Klassiskt	SK Linden/IKJ Haninge

Reservdagar: 11/2 och 18/2

Program för Vinterserien 2014

Varje söndag under vintern ordnas som vanligt vinterserien av ett antal söderklubbar. Enkla träningstävlingar där du själv väljer din bana. Starten är mellan 10 och 12 om inte annat anges.

Kostnaden för att starta anges av arrangören och är vanligtvis 50 kr vilket inkluderar omklädning inomhus, inritad karta och startavgift.

Numera tas tiden med SportIdent så glöm inte att ta med din bricka.

Åtminstone följande banor ska finnas, men det kan finnas fler.

A: 7 - 9 km svart
B: 4,5 - 5,5 km svart
C: 3 - 4 km blå
D: 2,5 - 3 km gul

Aktuell information finns alltid på www.luffarligan.se, klicka vidare till "Vinterserien". Kontrollera den senaste infon på hemsidan innan du åker iväg. Det händer då och då att platsen ändras.

Mer information samt resultat kommer också att finnas på hemsidan. Just nu saknas en del information om plats för arrangemangen, men mer information kommer närmare varje arrangemang.

Mälarhöjden kör vid Gubbängen även i vinter

Datum	Klubb	Plats
29 dec	SoIK Hellas	
5 jan	IFK Enskede	
12 jan	Skarpnäcks OL	
10 jan	OK Älvsjö-Örby	Älvsjö gamla IP
26 jan	Söders SOL Tyresö	
2 feb	Mälarhöjdens IK	Gubbängens IP
9 feb	IFK Tumba SOK	Lida Friluftsgård
16 feb	Järla Orientering	
23 feb	OK Södertörn	Farstanäset
2 mar	Snättringe SK	Källbrinks IP
9 mar	Skogsluffarnas OK	
16 mar	Centrum OK	

Prispallen 2013

2:a plats

Värmlandsserien 1/9
Kajsa Ljungberg ÖM1
Lena Ljungberg ÖM4

DM Natt Stockholm 13/9
Annica Sundeby D35
Elias Adebrant H10
Ulrik Englund H45

Golden Weekend medel 21/9
Arne Karlsson H55

Bromma-Vällingby medel 22/9
Ebba Adebrant D12

Södertörnsdubbeln lång 29/9
Ebba Adebrant D12
Ellinor Östervall D14
Annica Sundeby D35

Österåkers medeldistans 5/10
Olof Rudin H75

Tyska mästerskapen lång 5/10
Mikael Tjernberg H40

Weinberg-Cup totalt
Mikael Tjernberg H19

Nov-tävlingarna medel 9/11
Elias Adebrant H10
Ellinor Östervall D14
Arne Karlsson H55

Nov-tävlingarna lång 10/11
Elias Adebrant H10

1:a plats

Värmlandsserien 1/9
Alice Ljungberg ÖM1
Stefan Ljungberg ÖM4

DM Natt Gästrikland 6/9
Arne Karlsson H55

Södertörnsdubbeln lång 29/9
Elias Adebrant H10

Ungdomsseriefinalen 6/10
Natalie Carlén D14 Kort

Motala Älgfritt 13/10
Arne Karlsson H55

Helg utan älg lång 19/10
Ulrik Englund H40

Helg utan älg medel 20/10
Ulrik Englund H40

Helg utan älg totalt 19-20/10
Ulrik Englund H40

Haningenatten 26/10
Arne Karlsson H55

OK Enen Oktoberracet 27/10
Ulrik Englund H45

Weinberg-cup Saulheim 2/11
Jennifer Warg D19

Weinberg-Cup totalt
Jennifer Warg

Höstlunken 3/11
Ellinor Ö/Alexander K HD14

Nov-tävlingarna medel 9/11
Ebba Adebrant D12
Mikael Tjernberg H40
Ulrik Englund H45

3:e plats

DM Lång Stockholm 7/9
Olof Rudin H75
Ronja Hill D21 Kort
Jerker Åberg ÖM9
Karin Lindsten ÖM7

DM Medel Stockholm 8/9
David Hedberg H40
Siri Rosengren D14 Kort

DM Natt Stockholm 13/9
Staffan Törnros H60

Natti Natti 22/9
TMOK Stora
(Johan E, Mikael T, Dan G, Jennifer W, Joakim T, Elsa T, Mattias A, Anders B)

Österåkers medeldistans 5/10
Helen Törnros D60

Höstlunken 3/11
Ebba Adebrant D12 (m Tullingetjej)

Nov-tävlingarna medel 9/11
Olof Rudin H75
Anders Käll H40
Carina Johansson D50

Nov-tävlingarna lång 10/11
Ebba Adebrant D12
Björn Nilsson H40

Totalt hittills under 2013 (hela 2012)

60 (77) 2:a platser

45 (54) segrar

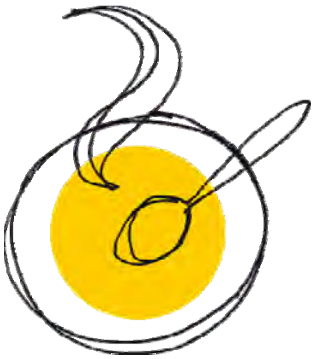
65 (62) 3:e platser

Statistik 2013

45 personer har varit på prispallen totalt 170 gånger.

Topp 3 på prispallen 2013

Mikael Tjernberg 21 ggr
Ebba Adebrant 14 ggr
Ronja Hill 11 ggr



VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2013

Datum	Namn	Telefon	Städning
9/1	Anders och Emma Käll	646 04 33	herrarnas omkl.
16/1	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41	damernas omkl.
23/1	Elsa och Joakim Törnros	420 340 92	stora rummet
30/1	Karin Näslund och Ann-Britt Sjöberg	532 553 33 532 538 47	hall + kök
6/2	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18 076 135 52 90	herrarnas omkl
13/2	Thomas Eriksson	530 395 34	damernas omkl.
20/2	Fam Giberg	532 535 91	stora rummet
27/2	Sportlov		hall + kök
6/3	Staffan och Helen Törnros	646 16 32	herrarnas omkl.
13/3	Fam Jonasson	0709 86 13 99	stora rummet
20/3	Fam Jerker Åberg	0709 74 69 32	hall + kök
27/3	Fam Hylander	420 205 06	herrarnas omkl.

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

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

50 år

Mats Nord
21 mars

Nyfödda - grattis

Karin och Jakob Skogholm
fick en dotter, Hilda,
den 16 oktober

Sanna och Anton Steen
fick en son, Alvar,
den 26 september

Diana och Lars Soldagg
fick en son, Agaton,
den 15 oktober

Adressändringar

Sanna Steen
Storskiftesvägen 71
141 39 Huddinge

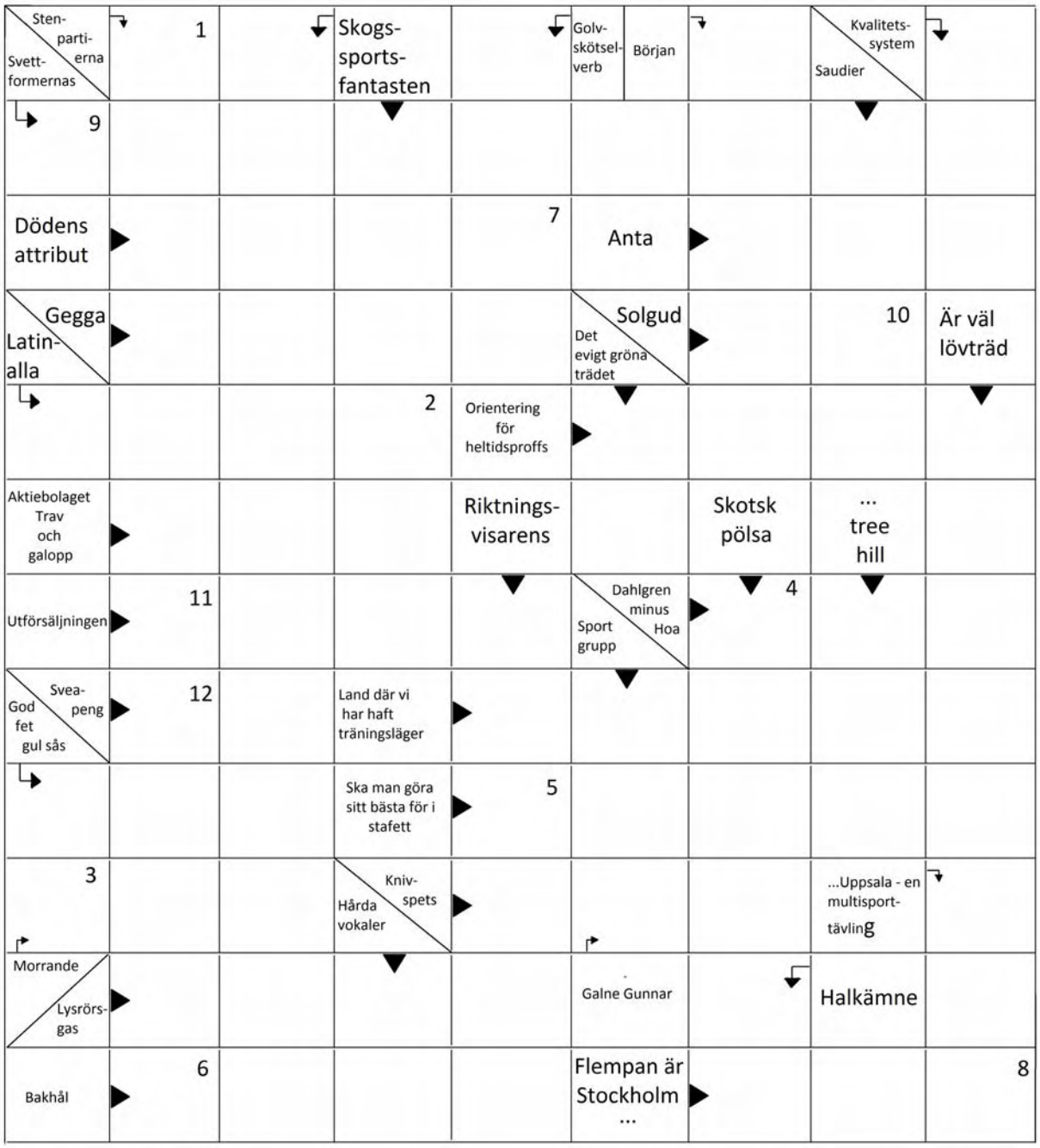
Soldagg X

Förra numrets lösenord var Finlaggan, vilket Fredde och Bengt 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	10	11	12

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



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	

Bakstugan

Sachertårta

Nu när det är mörkt och kallt ute, tycker redaktionen att det är lämpligt att festa lite extra. Varför inte baka en smarrig tårta till kaffet.

Ingredienser:

Botten
150 g blockchoklad
150 g smör
5 äggulor
2 ½ dl florsocker
1 dl ströbröd
½ tsk nejlikor
1 tsk kanel
5 äggvitor

Garnering
1 dl aprikosmarmelad
100 g smält blockchoklad
½ msk matolja

Gör så här:

Sätt på ugnen på 200 grader.

Smält blockchokladen.
Rör smöret smidigt och blanda med chokladen.
Rör ner en äggula i taget och därefter florsockret.
Blanda ner ströbrödet och kryddorna.
Visa äggvitorna hårt och vänd ner dem i smeten.
Häll smeten i smord och bröad form.
Grädda ca 30 min.

Stjälp upp kakan och låt den svalna.
Dela tårtan.
Bred ett lager aprikosmarmelad på kakans undre hälft.
Lägg på den andra halvan.
Täck hela tårtan med den smälta blockchokladen, blandad med oljan.

Servera gärna med lite vispad grädde.

Sachertårtan

- *den mest kända av Wiens alla tårtor*
- *bakades för första gången redan 1832 av Frans Sacher.*