

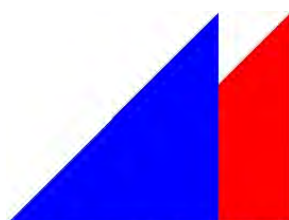
TriangelTajM

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



Ny säsong – nya skor

Nr 1 - 2014



Tumba-Mälärhöjden OK



TMOK



Tumba-Mälärhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Vice ordförande	Staffan Törnros	646 16 32
Kassör	Tor Lindström	532 532 17
Sekreterare	Karin Skogholm	778 82 56
Ledamot	Johan Eklöv	530 33 453
Ledamot	Thomas Eriksson	530 395 34
Ledamot	Bosse Skoog	530 398 04
Suppleant	Fredrik Huldt	531 731 66
Suppleant	Matilda Lagerholm	070 438 57 49

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

Teknikträningar	Anders Boström	070 228 27 75
Teknikträningar	Emma Englid	073 789 32 95
KTK	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	070 726 79 49
UK herr	Johan Eklöv	530 334 53
	Matilda Lagerholm	070 438 57 49
	Mikael Tjernberg	070 226 28 48

Ung-Kommittén

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

OL-Skytte

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

FIK (Fest/Informationskommittén)

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

Plusgiro

Tumba-Mälärhöjden OK	1974576-9
----------------------	-----------

Kassörens adress:

Tumba-Mälärhöjden OK

c/o Tor Lindström

Norra Stationsgatan 53

113 44 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 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Omslagsbild: Anders och Erik Käll samt Helena och Ebba Adebrant provar skor vid Nyköpingsorienteringen.

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a familjerna Adebrant, Giberg, och Zackrisson, Linda Claesson, Bengt Branzén. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Längdskidor i Italien	29
Medlemsavgifter	4	Fundrarn	31
Ordförandens spalt	5	Skinnarloppet	32
Rapport om klubbssamverkan	6	Vasaloppsresultat	34
Tumbasidan	8	KortVasan	35
MIK-sidan	11	Ungdomsvasan	36
TAKK	14	Vasaloppet	36
TTK-information	15	Gibergarna i vasaloppsspåret	38
Sprint-DM 2014	16	ABC i orientering	39
Klubbmästerskap	17	Karlbergscupen	42
Klubbresa Hälsningland	18	Priser till ungdomsverksamheten	45
Vintercupen	20	Vårens ungdomsträning	46
Skidsäsongen 2014	24	Ungdomsserielotteri	47
Grönklittlägret	25	Intervjuer nya ungdomsledare	50
Barnens Vasalopp	26	Anslagstavlan	52
Skate-DM	27	Värddpar och skötsel av Harbrostugan	53
Söderskidan	28	X:et	54

Redaktionens spalt

Äntligen!

Jag har just sprungit årets första tävling, Nyköpingsorienteringen, i strålande vårväder. Synd att tävlingarna i Stockholm inte kommer igång förrän 11-12 april, nu när våren är så tidig. Jag gissar att det inte bara är jag som är sugen på att komma ut i skogen.



*Solig och varmt på
Nyköpingsorienteringen*

Det har inte hänt så mycket på orienteringsfronten sedan sist, men ni kan hitta diverse information om tränings- och ungdomsverksamhet under våren. Jag kan dessutom

uppmåna er att följa med klubben till Hälsingland i juni och O-Ringen i Skåne i juli. Boka också redan nu in sön 24 aug för klubbens Medel-KM ute i östra Tyresö. Per har ritat en helt ny karta över sin hemmaskog.

Det handlar annars mest om snö i det här numret av TT, trots att snö-tillgången i Stockholm har varit begränsad under vintern. Vi har fått in massor av skidbidrag och en hel del har valt att åka skidor för TMOK i år.

Diskussionerna om ökat samarbete mellan våra tre klubbar har avslutats, åtminstone för tillfället. Rapporten från diskussionerna finns med i sin helhet i tidningen. Resultatet är ökat samarbete när det gäller arrangemang, men fortsatt tre olika styrelser.

Jag har varit med i valberedningen för MIK och TMOK ett antal år och i år var det knepigare än på länge att hitta personer, främst till TMOK:s styrelse. Både Conny och Ulrik hade annonserat att de ville avgå. Nu går Tor in som kassör och Conny fortsätter som ordförande ytterligare ett år, vilket vi är väldigt glada för.

Nästa års valberedning rekommenderas att börja i god tid med att försöka hitta en ny ordförande till TMOK, då Conny inte vill sitta kvar i evighet.

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

Helen

Nu är det hög tid att betala medlemsavgiften

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

För medlemmar i Mälärhöjdens IK gäller följande

Årsavgift för Mälärhöjdens IK 2014

Medlemsavgifterna är samma som för 2013.

Medlemsavgifter

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

Tävlingsavgifter

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

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

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2014

Avgiften är enligt beslut från årsmötet densamma som för år 2013.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr

Tävlingsavgifter

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

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

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201.

ORDFÖRÄNDENS SPALT

Ny säsong igen.

Årsmötena har varit och det är några nyheter detta år. Nya i styrelsen är Fredrik Huldt, Karin Skogholm och Tor Lindström. Tor kommer att ersätta Ulrik Englund som kassör. Ulrik har varit kassör sedan klubben bildades och har på ett föredömligt sätt hållit koll på klubbens ekonomi. Ett STORT tack Ulrik!



Fredrik – ny i TMOK-styrelsen

Annika som varit sekreterare i flera år har också valt att lämna styrelsearbetet. Tack Annika för ditt suveräna arbete med att plocka ihop årsberättelserna. Tack även till Daniel Thorén, som också valt att lämna styrelsen.

Den nya styrelsen och dess ansvarsfördelning ser ni nedan.

Namn	Roll i styrelsen	Vald	Ledamot/suppleant
Conny Axelsson	Ordförande	omval 1 år	
Staffan Törnros	Vice Ordförande, FIK	omval 1 år	ledamot
Karin Skogholm	Sekreterare, TTK	fyllnadsval 1 år	suppleant
Tor Lindström	Kassör	nyval 2 år	suppleant
Matilda Lagerholm	Ung	kvarstår 1 år	suppleant
Johan Eklöv	OL-Skytte	omval 2 år	ledamot
Thomas Eriksson	Skidor	kvarstår 1 år	ledamot
Bo Skoog		kvarstår 1 år	ledamot
Fredrik Huldt		nyval 2 år	suppleant

Vi kommer under året fortsatt arbeta för att fördjupa samarbetet mellan klubbarna inom vår klubborganisation.

En nyhet för året är att Sommarserien kommer att arrangeras av TMOK, vi håller på att sätta upp organisationen för detta. Tanken är att TMOK ska arrangera sommar- och vinterserietävlingar tillsammans med alla övriga träningstävlingar. Detta är resultat av det fördjupade klubbssamarbetet som vi arbetat med under det senaste året.

Vill ni läsa mer om klubbens verksamhetsplanering för året så finns årsberättelsen och verksamhetsplanen under Dokument på hemsidan. Ni måste då logga in för att kunna läsa dessa.

Jag ser fram emot en kul orienteringssäsong och inledningen kan ju inte bli bättre med tanke på hur tidig våren är, så ut och SPRING!

Vi syns därute!

*Ha Det Bra
Conny*

Rapport från Samverkansmöten

TMOK, Tumba, MIK

Under verksamhetsåret 2013 har ett antal möten hållits i två olika konstellationer för att diskutera samarbetsformerna mellan de olika klubbarna och titta närmare på ett antal olika alternativ för samarbete. Upprinnelsen är Patrik och Helena Adebrants motion angående klubbssammangående och en diskussion på 2012 års årsmöte.

Två gemensamma styrelsemöten har hållits under hösten och ett möte mellan de tre ordföranden i föreningarna samt flera diskussioner via mail.

I princip har vi tittat på fyra huvudscenarior:

1. Inte göra någonting.
2. Behålla moderklubbarna men samverka djupare kring arrangemang.
3. Föra över all verksamhet till TMOK men behålla moderklubbarna.
4. Gå samman till en klubb, TMOK och lägga ner moderklubbarna.

Utvärdering:

Vid det första gemensamma styrelsemötet stod det klart att alternativ 1 inte var aktuellt, vi var eniga om att vi måste gå vidare och fördjupa samarbetet. Det stod också klart att alternativ 4 inte var rimligt. Det finns inte förankring för det förslaget bland styrelseledamöterna samt att det är oklart hur det påverkar föreningen ekonomiskt. LOK-stöd från kommunerna kan troligen ej erhållas då vi inte kommer ha minimum 50% av medlemmarna i en kommun. Det finns också andra avtal med kommuner och föreningar ex. 25-manna föreningen samt ägandefrågor/arrendeavtal kring Harbrostugan som gör detta svårt på kort och medel lång sikt. Dessutom finns en farhåga att supportermedlemmar inte förnyar medlemskapet i TMOK

utan väljer att avsluta sitt medlemskap i moderklubbarna.

Alternativ 2 och 3 är i princip samma förslag men man går olika långt, nackdelarna med båda dessa förslag är att man fortsatt måste ha tre fungerande styrelser och det kan vara svårt att finna ledamöter till dessa. Fördelen är att de ekonomiska förutsättningarna och avtalsbitarna kan lämnas oberörda. Att gå till alternativ 3 fullt ut dvs. minimera styrelsearbetet i moderklubbarna till att i princip bara innehålla ekonomisk redovisning och uppfyllande av legala krav är svårt på kort sikt. Det krävs flera års arbete för att nå det, samt att det inte finns fullt stöd för det i sittande styrelser.

Huvudalternativet är alltså alternativ 2 där det finns en klar möjlighet att göra förbättringar och fördjupa samarbetet. Ett av huvudargumenten för ett fördjupat samarbete är att det framkommit synpunkter på att man vill känna sig som en klubb. Det har varit svårt vid arrangemang att nyttja resurser från båda klubbarna om den ena klubben var arrangör, Planering av arrangemang bör samordnas bättre mellan klubbarna så att klubbarna inte arrangerar mer än vad medlemmarna orkar med.

Detta har lett till att en bilaga 3 till det befintliga samarbetsavtalet har tagits fram enligt nedan. Detta går ut på;

- Att klubbarna gemensamt planerar arrangemangen
- Att TMOK:s medlemsregister fungerar som gemensam personalpool vid alla arrangemang
- Att förhållandet mellan klubbarna beskrivs vid arrangemang samt att moderklubben gör reklam för TMOK vid sina arrangemang.
- Att TMOK arrangerar tränings-

tävlingar som sommar- och vinterserien

Vi ser detta som förändringar som kan genomföras direkt men också som en start för en djupare dialog mellan klubbarna. Ett förslag är att under nästa verksamhetsår ha två gemensamma styrelsemöten där samarbetsfrågor diskuteras.

Bilaga 3 till samverkansavtal

Fördelning av arrangemang och överskott mellan klubbarna vid arrangemang.

Vi skiljer på tränings- och klubb-tävlingar (t ex Vinter- och Sommarserien, Mila by Night, Ungdoms-seriens kretstävlingar, klubbmästerskap) och övriga större arrangemang.

Träningsstävlingar och klubb-tävlingar (egna och åt andra klubbar) sker i TMOK:s regi med funktionärer från klubbens medlemsregister utan hänsyn till moderklubbstillhörighet. Intäkter och kostnader sköts i TMOK´s redovisning.

Rekryteringsaktiviteter såsom MOL och Naturpasset arrangeras av respektive moderklubb.

Övriga större arrangemang planeras och fördelas mellan moderklubbarna i Tävlings- och Arrangemangskommittén (TAKK), där representeranter från de båda moderklubbarna ingår. TAKK presenterar en rullande 5-årsplan som förankras och beslutas i de tre klubbstyrelserna en gång per år inför årsmötena.

Arrangemang genomförs normalt med en av moderklubbarna som

huvudarrangör. Den arrangerande moderklubben ansvarar för att sätta upp tävlingsorganisationen, Arrangemanget kan också bemannas med medlemmar ur den andra moderklubben.

Arrangemangets överskott eller eventuella underskott fördelas enligt följande princip. Arrangerande moderklubb erhåller 50% av resultatet, resterande 50% fördelas baserat på procentuellt antal deltagande funktionärer från respektive moderklubb.

Vid större arrangemang (typ 25manna) kan båda moderklubbarna dela på arrangörsskapet. Resultatet fördelas efter resp. klubbs insats.

En speciell informationsruta med tävlingsklubb och moderklubbar visas på alla arrangemangs inbjudan, PM etc.

*Conny Axelsson Ordförande
Tumba-Mälarhöjden OK*

*Elsa Törnros Ordförande
Mälarhöjdens IK, Orienteringsektion*

*Lars Stigberg Ordförande
IFK Tumba SOK*

Tumbasidan



Nytt år

Verksamhetsberättelser har skrivits och årsmöten har hållits. För Tumbas del fick vi tacka Lotta och Matilda för deras värdefulla insatser i styrelsen. Lotta fick på StOF:s årsmöte ta emot Ungdomsledarjackan (se separat notis på annat ställe i tidningen.)

Som ersättare i styrelsen valdes Dan Giberg in som ordinarie ledamot och Johan Eklöv som suppleant. Två mycket kompetenta personer med bara en brist, dom är inte tjejer! 100 % män är lite väl gubbigt! Trots det är Danne och Johan hjärtligt välkomna!



Danne, ny i Tumbastyrelsen

Verksamhetsplanen 2014

Planen innehåller tre rubriker

- Rekrytering
- Tävlingsarrangemang
- Harbrostugan

Som jag sagt tidigare är målet för antalet medlemmar 325 personer i slutet på 2017. Det innebär ett nettotillskott på 20 varje år, vilket vi klarade 2013. I siffrorna döljs ett

tapp varje år av gamla medlemmar resp. medlemmar som bara stannar ett år. Styrelsen funderar på att få ett bättre "grepp" på de medlemmar som inte är så aktiva. Kan vi hitta nya aktiviteter för att kunna behålla fler?

För rekrytering har vi två huvudrubriker, nybörjarkurser och övriga marknadsföringsaktiviteter.

Rekrytering

Trots den dåliga vintern var det imponerande skidverksamhet på Harbro gårde varje torsdagskväll. Runt 50 ungdomar tumlade runt i olika grupper från Skidkul för de minsta och hård träning för de äldsta. Även Barnens Vasalopp på Lidas konstsnö blev en ny succé med 130 startande barn.

När detta skrivs är det en vecka kvar till årets nybörjarkurs i orientering på torsdagar i Harbro. Henrik Falk är ansvarig för Skogskul för 4-7 åringarna tillsammans med en förälder. Den grön-vita gruppen för 8-12 åringar ansvarar Helena och Patrik Adebrant för och ser till att man får den bästa grunden för fortsatt orientering.

När det gäller våra övriga rekryteringsaktiviteter rapporterar Olle Laurell följande:

1. Naturpasset kommer ut till 1 maj som vanligt. I år har vi Salem (söder om E4) och ett utsnitt i östra delen av Tumba-Lida. Årets pris blir 90 kronor. Som info kan jag nämna att Tullinge också lägger ett Naturpass i år från Brantbrink och österut (Tullinge skog m fl).

2. MOL (motionsorienteringen) har vi första gången den 8 maj i samband med torsdagsträningen. Den är inlagd i Eventor. Nu vill StOF gå ut med hela året snart och då föreslår jag att vi kör torsdagen den 21 augusti nästa gång. Tullinge kommer också att ha två MOL. Vi kom på StOF:s träff här-omdagen överens om att vi ska ha gemensamma affischer på kommunens anslagstavlor med alla tillfällena inlagda.
3. Skolorna är aktiva! 23 april (Tuna), 28 april och 5 maj (Kvarnhagen), 14 maj (Skogsängsskolan) är klara och kommer till Harbro. Dessutom vill Nytorpskolan ha några aktiviteter i Salem 3 gånger i slutet av maj.

Har du möjlighet att hjälpa till, är du välkommen att höra av dig till Olle Laurell.

Botkyrka kommun har två arrangemang i maj som vi är inbjudna att medverka i. "Storvreten dansar och ler" i Storvretsparken den 16-18 maj samt "Hjärta Botkyrka" i Hågelby den 24 maj. Storvreten är intressant beroende på närheten till Harbro-skogen. Hjärta Botkyrka har vi traditionellt varit med på och förra året hade vi lagt en orienteringsbana tvärs igenom Hågelbyparken. Förmodligen en ny bana i år, möjligen kompletterad med en stämplingsbana.

Tävlingsarrangemang

För att behålla vår goda ekonomi är det viktigt att kunna fortsätta arrangera på nuvarande nivå, alternativt att hitta nya inkomstkällor. Om vi summerar de tre sista åren står arrangemangen för c:a 60 % av intäkterna! För att orka arrangera måste vi bli fler medlemmar. Förslag

till 5-årsplan hittar du på TAKK-sidan. Den dåliga vintern ledde till ett inställt Stockholm Ski Marathon vilket leder till en betydande resultatförsämring för 2014.

Närmast står Aprilkoret den 27 april på programmet. Ett samarrangemang med Snättringe SK där vi begränsat våra insatser till 25 % för att inte slita på våra funktionärer alltför mycket. Det betyder förstås att vinsten blir mindre. Vårt huvudarrangemang i år är Ungdomsseriens regionsfinal den 27 augusti vid Broängsskolan.

Torpet (från 1757)

Örnen (vinden)		
Vargen		Haren

Vita boden

Järven	Björnen
	Olles

Harbrostugan

Du kommer väl ihåg de nya namnen på våra olika förrådsutrymmen? Nu är prydliga namnskyltar på väg upp också. Närmast sätts det upp nya hyllor i Vargen för att det mesta i Björnen ska kunna flyttas till Vargen. I Björnen ska bara de prylar vi löpande använder finnas.

Stugans lilla rum kallar vi för **Älgen** och lilla förrådet innanför herrarnas omklädningsrum för **Bävern**.

Vi fortsätter också att utveckla idéerna till utbyggnad av storstugan och hur vi ska kunna finansiera denna.

Stöd från Botkyrka kommun

Vi har ett positivt samarbete med Botkyrka kommun i många olika sammanhang. Här kommer ett utdrag ur det senaste avtalet för 2014. Hänvisning 1) nedan säger att om SSM ställs in flyttas den delen av avtalet över till Ungdomsseriens regionsfinal i augusti.

BOTKYRKA KOMMUN



Utdrag

Bakgrund

Syftet med sponsringssamarbetet är att stärka kommunens varumärke som en kreativ upplevelsekommun med fokus på kultur, natur och idrott.

Sponsringen har följande mål:

- 100 % av de tävlande i klubben känner till att kommunen sponsrar evenemangen Barnens Vasalopp och Stockholm Ski Marathon ⁽¹⁾ och syftet med detta.
- 100 % av de tävlande i klubben förstår betydelsen av långt ifrån

lagom – att Botkyrka är en kontrastrik och kreativ mötesplats.

- 30 % av medlemmarna i klubben uppfattar att kommunen sponsrar evenemangen Barnens Vasalopp och Stockholm Ski Marathon och att det är ett led i att stärka kommunens profil som en kreativ upplevelsekommun med fokus på kultur, natur och idrott.
- Minst 300 personer som tittar på evenemangen Barnens Vasalopp och Stockholm Ski Marathon uppfattar att kommunen sponsrar klubben.

Med hänvisning till kommunens arbete för en hållbar utveckling och mänskliga rättigheter, som bland annat utgår ifrån FN:s deklamationer och konventioner om de mänskliga rättigheterna, är sponsringsmottagaren väl införstådd med dels att det är en bestämmande förutsättning för kommunens samarbete med sponsringsmottagaren, att sponsringsmottagaren delar kommunens värderingar och ambitioner, så som de har kommit till uttryck på www.botkyrka.se, dels att sponsringsmottagaren delar kommunens uppfattning om att alla flickor och pojkar, kvinnor och män är lika mycket värda och ska ha samma möjligheter att ta del av sina rättigheter på lika villkor, oavsett ålder, social eller etnisk bakgrund, språklig eller religiös tillhörighet, hudfärg, funktionsnedsättning, sexuell läggning, politisk eller annan uppfattning och att det är av synnerlig vikt för kommunen att kommunen på intet sätt exponeras i sammanhang som kan uppfattas stå i konflikt med kommunens värderingar och värdegrund.

**Läs och begrunda!
Lasse Stigberg**



MIK-sidan



Vad som hänt i styrelsen, sedan förra numret, är framför allt att vi hållit årsmöte. Styrelsen ser ungefär ut som i fjol, med den ändringen att Bengt-Åke Ericsson gått in som ledamot och representant för ungdomsverksamheten, vilket vi är mycket glada för! Vad styrelsen ska syssla med under året kan du läsa om i verksamhetsplanen.

Studiecirkeln är nu avslutad och har varit ett bra sätt att fräscha upp och sprida våra arrangemangskunskaper. Stort tack till Kalle som hållit i den!

På arrangemangssidan pågår ju arbetet med Sprint-DM med full fart. Vi håller också på och försöker spika våra arrangemangsplaner för 2015. Just nu lutar det åt att vi siktar in oss på en medeldistans under tidig vår. Kanske i SM-relevant terräng?

MIK orientering har gått in som samarbetspartner i Projekt Axelsberg. Projektet drivs av fotbollssektionen och går i huvudsak ut på att försöka få till konstgräs på Axelsbergs bollplan (som ligger på vår nyritade sprintkarta) och i anslutning till det bygga ett allhus med omklädning, café, etc. Vår roll som samarbetspartner innebär att vi ingår i en referensgrupp, som har möjlighet att tycka till om projektet (men inga finansiella åtaganden).



Bengt-Åke, här med sonen Oskar

Tanken från vår sida är att det planerade Allhuset skulle kunna vara intressant som utgångspunkt för träning, sprintarrangemang, etc. Vi får se vart det kan tänkas leda. För den som är intresserad finns en facebookside man kan kolla in, sök på Projekt Axelsberg.

Elsa Törnros

MIK:s Vinterserie 2014

MIK:s arrangemang inom vinterserien gick i år av stapeln den 2 februari. Ca 170 startande infann sig. Någon vidare vinter var det inte. Ljummet för årstiden och nästan ingen snö. Start och mål hade vi vid Gubbängens IP, en bra plats för dessa mindre arrangemang.

De som sprang var nöjda både med banor och arrangemang i övrigt. Detta trots två incidenter.

Den första får jag som banläggare ta på mig. Pga datastrul när vi skulle lägga upp tävlingen på Eventor kon-



Korta svåra banan vid Vinterserien

verterade jag banorna till en äldre version av purple pen i tron att det skulle avhjälpa problemet. Dessvärre tappade jag en kontroll på utsättningskartan vid hanteringen vilket drabbade en av de kortare banorna. Man kan aldrig vara nog försiktig.

Den andra incidenten bestod i att två SI-enheter stals under tävlingens gång. En tävlande trodde sig ha sett en av stölderna. Men dessvärre återfanns ingen SI-enhet. Tilltaget är polisanmält. Som vanligt vänliga och tåliga orienterare tog det hela med jämnmod och berömde oss.

Ett tack till alla som hjälpte till.

***Bengt Branzén
banläggare***

MIK:s verksamhetsplan för 2014

Under 2014 avser MIK orienteringssektion:

- Att i enlighet med TMOK:s verksamhetsplan kunna erbjuda variationsrik orienteringsverksamhet i form av träningar och tävlingar för samtliga klubbens medlemmar, oavsett om dessa valt att i tävlingssammanhang representera MIK eller TMOK.
- Bedriva en bred ungdomsverksamhet inom upptagningsområdet, dels för att rekrytera nya medlemmar, men även för att behålla och vidareutveckla våra ungdomar.
- Att verka för att bli fler aktiva medlemmar

Arrangemang

MIK kommer under 2014 att arrangera en nationell tävling: Sprint-DM, onsdagen 7 maj vid Hägerstenshamnens skola.

Övriga mindre träningstävlingar som sommarserien och vinterserien, mm, kommer fortsättningsvis att arrangeras av TMOK.

Rekrytering

- Satsa på att rekrytera även vuxna nybörjare, ex genom Naturpasset, motionsorientering, geocaching eller dylikt.
- Se över att hemsidan fungerar på ett bra sätt för att fånga in potentiella nya medlemmar, med uppdaterad information, länkar till TMOKs hemsida, mm.
- Utnyttja att vårt arrangemang sprint-DM går i ett närområde för att skapa intresse kring vår idrott och förening och rekrytera nya medlemmar.

Klubblokal

- Se över skötseln (städning, inköp, mm) av nuvarande klubblokal i Puckgränd.

- Undersöka möjligheten att hitta en annan klubblokal som är mer lämplig för verksamheten (i anslutning till skog samt med duschmöjlighet).

Ungdomskommittén

Verksamheten ska under året fokusera på att:

Träning

- Arrangera teknikträningar på grön till gul nivå varje vecka under vår- och höstsäsong. Erbjudna träning i TMOKs regi från orange till violett nivå.
- Arrangera löpträningar och/eller skidträning på måndagarna under vintern.

Tävling

- Etablera en känsla av att tävling är lustfyllt, utmanande och kan ske på barnets egna villkor
- Verka för att så många som möjligt ska klara tävlingsklasser.

Rekrytering

- Nya ungdomar som är intresserade av orientering ska informeras genom affischering på skolor och information på vår hemsida.
- Eventuellt i samband med idrottslyftet ge information till ungdomarna och gymnastiklärarna om vår verksamhet.

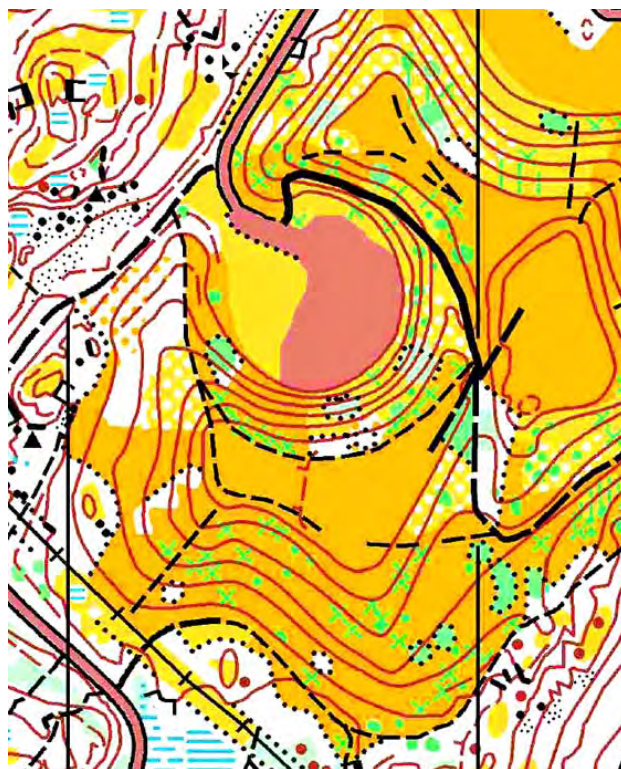
Idrottslyftet

Vi avser att under 2014 arbeta vidare med skolorna inom Idrottslyftets ram ungefär som under 2013. Eftersom en del nya banor togs fram under 2013 borde arbetet bli lite enklare under 2014

Kartkommittén

Vi avser (i mån av tid) att utföra ett antal revideringar/nyritningar. Prioriterat är:

1. Färdigställning av sprintkarta för sprint-DM 2014
2. Korpberget – nyrita med laser-scannat.
3. Högdalstoppen – revidera med laserscannat.
4. Eventuella skolkartor (bl a. Bandhagens skola)



Korpbergetkartan behöver ritas om

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

Vi avser att försöka hitta medel för att förenkla kartförsäljning, samt hitta sätt att öka kartförsäljning, framför allt till privatpersoner och skolor.

Vår kartinformation via hemsidan behöver förbättras.

Styrelsen

TAKK – lite information

Nya förutsättningar för våra arrangemang

Ordförandena i våra tre klubbar, Conny Axelsson, Elsa Törnros och undertecknad har, tillsammans med våra styrelser, under 2013 diskuterat hur våra arrangemang ska organiseras. Resultatet har blivit en Bilaga till vårt samverkansavtal. Läs mer på annan plats i tidningen.

Nuvarande medlemmar i TAKK är:

Tumba: Lasse Stigberg (sammankallande), Anders Käll, Tor Lindström, Jörgen Persson, Anders Winell, Pär Ånmark

MIK: Joakim Törnros, Staffan Törnros (vi hoppas på fler)

Vid vårt första möte den 5 mars diskuterades bl.a. nedanstående 5-årsplan.

5-årsplan

2014

Sprint-DM	MIK
Aprilköret	Tumba
Ungdomsserie regionsfinal	Tumba
25manna (funktionärer)	Tumba
OL-skytte	Tumba

2015

Mila-by-Night	MIK
Stockholm Ski Maraton	Tumba
Ev Medeldistans	MIK
SM-stafetten	Tumba
25manna (funktionärer)	Tumba

2016

Stockholm Ski Maraton	Tumba
25manna (funktionärer)	Tumba

2017

Stockholm Ski Maraton	Tumba
25mannahelgen	Tumba

2018

Stockholm Ski Maraton	Tumba
Natt-DM	Tumba
25manna	Tumba

TMOK kommer att arrangera 2 x Vinterserien, Sommarserien och diverse klubbävlingar varje år.

Aprilköret 27 april

Ett samarbete med Snättringe SK som en förövning till SM-stafetten 2015. Claes Andersson är tävlingsledare och undertecknad biträdande. Arenan ligger vid Vinkelbodakurvan söder om Hantverksbyn på vägen mot Lida. Det är en imponerande stor grusplan som rymmer allt inkl. bilparkering. Lite svårt kanske att få ner tältpinnar.

Vår huvuduppgift är blocket Tävlingsadministration (TA) med Pär Ånmark som huvudansvarig. Blocket innehåller Sekretariat, Speaker (Daniel Lind och Johan Eklöv), Resultat, Öppen Motion (Carina Johansson) och Priser (Jörgen Persson). Vi kommer att vara c:a 30 personer och dessutom hjälpa till med några personer inom kontrollhanteringen och ev. ansvara för Miniknätet. Anders Winell har som vanligt lagt ner mycket tid på markfrågorna.

Ungdomsseriens regionsfinal 27 augusti

Arenan blir Broängsskolan med den härliga Brosjöskogen med många olika OL-utmaningar. I tävlingen deltar alla Stockholms söderklubbar och vi räknar med 500-600 deltagare. Jörgen Persson är tävlingsledare och Mats Käll banläggare. Anders Winell har lagt ned mycket tid på markfrågorna. Under maj återkommer vi med funktionärslistor.

Pricka redan för i din almanacka, alla kommer att behövas!

Stafett-SM 20 september 2015

Nytt samarbete med Snättringe. Pär Ånmark är tävlingsledare och Göran Nilsson och Rune Rådeström (SSK) banläggare. Tanken är att vi ska dela

på de flesta funktionerna mellan klubbarna. Arenan är tänkt att vara vid Kungstorp, där vi arrangerade DM 2004. Anders Winell och Sture Lantz jobbar hårt med markägarna, då vissa av ägarna är inte helt positiva!

Lasse Stigberg

TTK-info

Träning

Nu drar vårsäsongen igång och med den teknikträningarna på tisdagar! De är till för alla i klubben som klarar orange bana (ca HD14) eller svårare. Har du ingen skjuts eller kan tänka dig att plocka upp någon på väg till träningen så skriv på klotterplanket!

Första träningen den 1 april är vid Högdalstoppen med brunbildsorientering och TMOK som arrangör. Samling 18:00. Det blir tre slingor och det kommer finnas en orange bana (som det gör vid varje teknikträning).

Här är hela programmet (preliminärt, kolla alltid hemsidan för exakt plats):

1/4	TMOK	Högdalstoppen
8/4	SOL	Öranvägen
15/4	OKS	Paradiset
22/4	Järla	Harberget
29/4	Söders	?
6/5	Luffarna	Ågestakartan
20/5	SSK	Hanestorp/Mörtsjön
27/5	TMOK	Lida/S om Getaren
3/6	SSK	Gladökvarn
10/6	Luffarna	Brotorp

Under sommaren är det sagt att varje klubb ska lägga en träning var som ska sitta ute hela sommaren. Detta innebär att vi då har sju träningar man kan träna när man vill. Mer info kommer på hemsidan.

På torsdagar blir det olika typer av intervaller. Vi kör tillsammans med de äldre ungdomarna från Harbrostugan kl 18.00. Tjejträningarna som vi kört på torsdagar varannan vecka fortsätter under våren! Vi ska också satsa på några teknikträningar. Kolla hemsidan och mailen!

Stafetter

Dessa stafetter planerar vi att springa i vår:

- sö 30/3 Måsenstafetten
- sö 13/4 Rånässtafetten april
- må 21/4 Kolmårdskavlen (annandag påsk)
- on 23/4 Tiomilarepet
- lö-sö 3-4/6 10MILA
- lö-sö 14-15/6 Jukola? (om fler visar intresse, ingen resa är bokad än).

Resan till 10MILA blir troligen med stora bussar tillsammans med Snättringe och Södertörn. Ungdomar och damer åker tidigt lördag morgon och hem lördag kväll, herrar åker lördag em och hem söndag efter tävlingen. Ev. blir det komplettering med någon bil. Mer info kommer.

Klubbresa

Miss inte klubbresan till Hälsingland i början av juni! Se separat info i tidningen.

TTK

Sprint-DM 2014

Förberedelserna inför Sprint-DM är i full gång. När du läser detta är det troligtvis inte mer än ca en månad kvar till tävlingen, vilket innebär att det mesta förhoppningsvis är planerat och under kontroll.



Arenan med Hägerstenshamnens skola till höger

Som jag skrev i förra numret är det den 7 maj som gäller och plats för arenan kommer att vara vid Hägerstenshamnens skola nära Axelsbergs T-bana (röda linjen). Det mesta känns bra, mycket tack vare rutinerade funktionärer.



Vackert belägen kontroll

Om man ska lyfta fram något, som tagit lite mer tid och kraft än vad åtminstone jag kunde förutspå, är samråd med olika markägare och andra intressenter. På de flesta håll är det inga större problem, men på vissa håll är man lite ängsliga, främst över att vi ska förstöra någon gräsmatta el.dyl. På det hela taget

tycker jag ändå att vi får ett positivt bemötande från de flesta, när vi visar att vi tar hänsyn till boende och övrig verksamhet i området.

Nu när det börjar dra ihop sig ska vi försöka göra lite reklam i området för att uppmärksamma vårt arrangemang och förhoppningsvis lyckas locka lite nyfikna till tävlingen. Eftersom tävlingen går inom vårt naturliga upptagningsområde hoppas vi kunna dra nytta av det i vårt rekryteringsarbete. Planen är att vi ska ordna någon form av prova på-aktivitet i samband med tävlingen, men det är ännu lite oklart vad vi kommer att hitta på.

Slutligen skulle jag redan nu vilja tacka alla, som på något sätt är engagerade i arbetet inför Sprint-DM. Nu kör vi hårt de sista veckorna, så blir det riktigt bra det här!

Joakim Törnros
Tävlingsledare

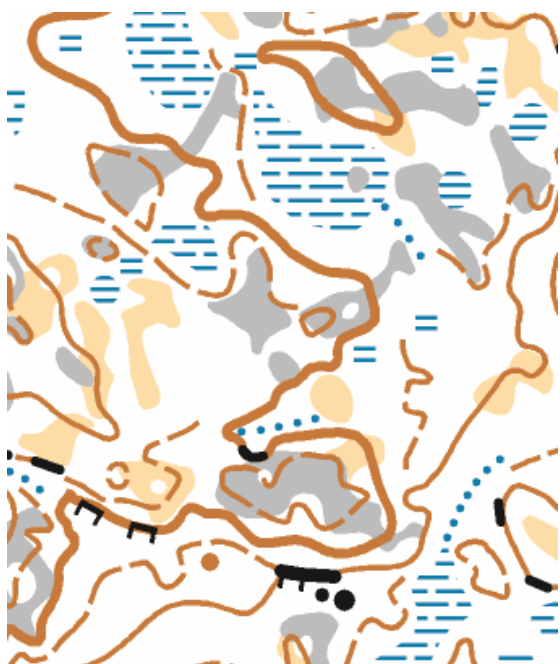
Klubbmästerskap 2014

Här är preliminära datum för årets klubbmästerskap. Banläggare och arrangörer efterlyses till sprint-KM och natt-KM.

KM	Datum	Arrangör	Plats
Lång-KM	24/5	Snättringe SK	Lida
Sprint-KM	?	?	?
Medel-KM	24/8	Per Forsgren	Tyresö (se nedan)
Natt-KM	24/9	TMOK	?
Ultralång-KM	Oktober?	Centrum OK (?)	?

Inbjudan till Medel-KM, sön 24/8

Välkomna till en intressant orienteringsupplevelse i vacker skärgårdsmiljö och spännande terräng. Vi bjuder på nyritad karta i jungfrulig skärgårdsterräng – här har det aldrig tävlats i orientering förr!



Kartklipp från helt nyritad karta (ej skalenliga)

Samlingsplatsen är Trinntorpsbadet, ute på Breviklandet i östra Tyresö. Här finns goda möjligheter till bad i Erstaviken, lekplats och grillmöjligheter.

Tävlingsområdet, Telegrafberget, är en bergsplatå med öppna lättlöpta hållmarker, vilken omgärdas av

rejåla stup. Tävlingsområdet omringas av tomtområden, och genomkorsas av ett par mindre stigar och kraftledningar. Telegrafberget, är också Tyresö kommuns högsta punkt.

Mer information kommer senare.

Per & Sofia Forsgren

Välkommen till ÖSA-träffen



2014

6-7-8 juni
medel - lång - medel



TÄVLINGEN SOM HAR DET LILLA EXTRA



SNABBLÖPT TALLHED

UTMANANDE TERRÄNG



FISKETÄVLING



CAMPING VID SKOGS-TC

Dessutom
MTB-O och OL-skytte



GRILLTALLRIK

**NYTT OMRÅDE
efter Voxnadalen**

Klubbresa till Hälsingland

Helgen 6-8 juni bär det av till Hälsingland och Alfta-Ösas tre tävlingar!

24 bäddar (6 st 4-bäddsrum) finns bokade på Voxnabruks camping torsdag till söndag (se kanot-camping.se). Campingen ligger endast någon mil från arenan som är samma alla tre dagarna.

Anmälan till boende görs på eventorklubbaktiviteter senast 20 april. Först till kvarn gäller. Det finns också möjlighet att tälta eller ställa upp husvagn. I nuläget behöver inte tältplats bokas (dvs. det finns gott

om plats ännu). Angående husvagn, ta kontakt med campingen direkt.

Om vandrarhemmet:

Handfat och toalett i korridoren, dusch finns i angränsande hus. Kök finns också i ett annat hus där det även finns en samlingslokal som rymmer alla som bor på vandrarhemmet (totalt 28 platser).

Pris: Helt 4-bäddsrum 555 kr/natt. Campingtomt 160 kr/natt.



Voxnabruks camping

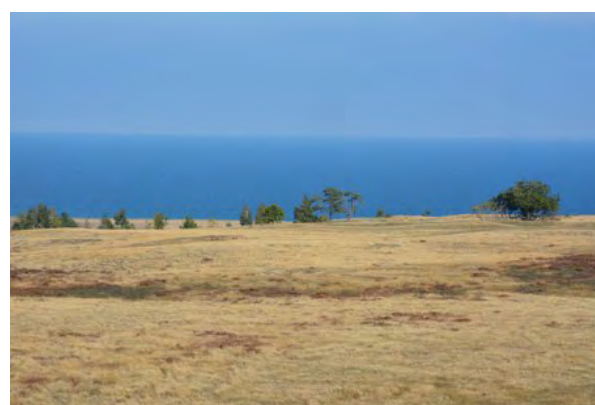
Arena för Ösa-träffen

Bollnäs ca 20 km från Alfta

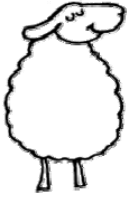
O-Ringen Skåne 2014

I nuläget är redan 45 TMOK:are anmälda till årets O-Ringen. De flesta av oss kommer att bo i stugor, husvagn eller tält vid Degeberga stugby.

Vill du hänga på? Stugorna är fullbokade men du kan ringa stugbyn på 044-350060 och höra om det finns plats för ytterligare tält eller husvagnar. Eller om det rentav finns något ledigt vandrarhemmsrum?



Ett etappmål vid Östersjön



Vintercupen 2013-2014



Vintercupssäsongen startade i november med första deltävlingen av totalt fem stycken och avslutades i mars. Tävlingen behåller sin popularitet och totalt deltog 50 personer vid minst en etapp.

Deltävling ett

Karin S var arrangör och tävlingsmomentet var bokstavs jakt med avslutning på extra klurig karta (spegelvänd).

På den första delen, i Mälarhöjden/Västertorp, hade alla banor åtta kontroller med bokstäver men utöver det också olika antal "fejkkontroller" där det inte fanns någon bokstav.

På den kluriga avslutningen på sprintkartan "Hägerstensåsens skola" hade alla banor fyra kontroller och alla utom den lättaste även två fejk. För de äldre var kartan även spegelvänd.

De totalt 12 bokstäverna skulle sedan bilda ett ord. Deltagarna fick en poäng per korrekt bokstav + 10 poäng extra om de löste ordet. Maxtiden var en timme och poängavdrag

gavs med en poäng per påbörjad minut för de som var sena. För dem som slutligen hamnade på samma poäng användes löptiden för att skilja dem åt i resultatlistan.

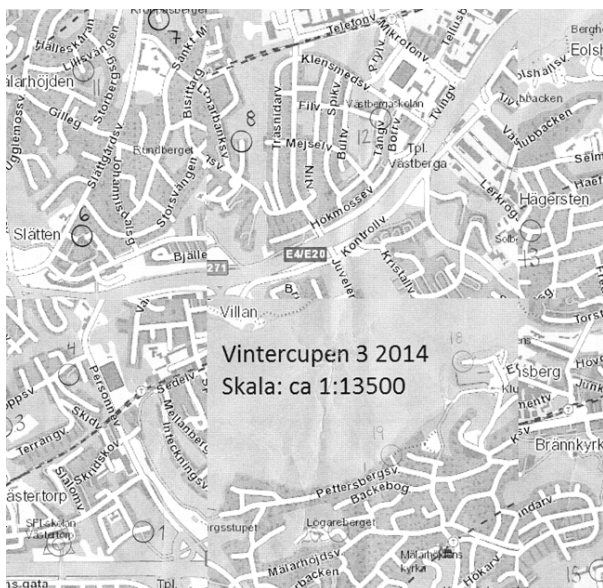
Det rätta ordet var TRIANGELTJM. Familjen Törnros dominerade stort med Joakim som segrare, Elsa som tvåa och Helen som trea.

Deltävling två i december hade Helen T som arrangör och tävlingsmetoden var (inte helt oväntat!) fotoorientering. Det gällde att springa till ett antal kontroller och där matcha ihop den verkliga dörren med rätt dörr på ett papper med foton. Det fanns 26 kontroller men några extra foton. Varje dörr gav en poäng, men om dörren råkade vara en garagedörr så gav den tre poäng. Fel kontroll gav minuspoäng, liksom om man var ute över en timme. Vid lika poäng avgjorde tiden.



Genomgång inför deltävling tre

Det var väldigt kul att jaga dörrar! Jenny och Mikael var de enda som tog alla kontroller, men då räckte det inte med en timme. Jerker, Dan och Anders Boström klarade 22 kontroller på en timme. Flera av ungdomarna klarade imponerande många kontroller och Johan G lyckades pricka in hela fem garagedörrar vilket medförde att han hamnade i topp. Snabbast i mål var Sonja med pappa Jakob.



En del av den kluriga kartan etapp tre

Deltävling tre

I januari var det sen dags för nästa omgång, denna gång var det Anders B och Emma E som hade lagt banor. Det gällde att springa till ett antal kontroller som var värda olika många poäng beroende på vilken färg de hade på kartan. Vid varje kontroll fanns det en liten bokstav på ett snöre, inte helt lätt att hitta, men det klurigaste vid denna etapp var ändå kartan.

En svartvit karta hade klippts itu i sex bitar som sedan satts ihop igen, men på fel sätt. Ganska klurigt att hålla reda på åt vilket håll man skulle springa för att komma till en viss kartbit. Lokalkännedom underlättade vilket kanske medverkade till

att Jerker Å tog hem segern denna gång.

Deltävling fyra

Näst sista deltävlingen höll Matilda L och Tomas H i. Tävligen innehöll två moment, först ett antal kontroller i bostadsområden där man skulle ange färgen på huset som bevis på att man varit där. Man skulle ta så många kontroller man vågade innan man begav sig vidare till Långbroparken för en sprint på flygfotokarta. Kontrollerna i parken var markerade med snitslar där det var uppsatt gem i olika storlekar. Stort gem gav mer poäng än litet gem därför gällde det att vara där i tid om man ville knipa de stora.

Maxtiden var en timme och tanken var att man först skulle ta de vanliga kontrollerna och sen avsluta med sprinten och efter den fick man inte ta några fler kontroller. All info gick inte riktigt fram till alla löpare så poängen på gemen i parken justerades lite i efterhand.

Två ungdomar kom på samma bästa poäng, men Elsa Käll tog hem spelet med kortare löptid före Johan Giberg.



Jerker går igenom Bing-OL

Deltävling fem

Så var det dags för finalen! Jerker Å stod som arrangör med en favorit i repris: Bing-OL i kända och okända villakvarter. Det fanns tre kartor med kontroller, ungdomar upp till 12 år hade bara en.



Dags för start vid finalen

På varje karta fanns ett antal hus/kontroller inringade och markerade med bokstäver och till området hörde en Bing-OL bricka med husnummer. När man tagit sig till en kontroll angavs bokstaven vid rätt husnummer på Bing-OL brickan. Man fick en poäng per rätt bokstav i rätt ruta. 3 minuspoäng för fel, 3 poäng per Bing-OL rad och 5 poäng för hel fylld bricka. Maxtiden var 60 min och varje minut över det gav en minuspoäng.

Den extra svårigheten för de över 12 år var att de två ytterligare kartorna hade en gemensam Bing-OL bricka vilket gjorde att det var svårare att

fylla hela. Det var också knepigt att hitta mellan de tre kartorna då översiktskartan man fick var i skala "pytteliten".

Ålderskoefficienter användes och etappsegrare blev Dan Giberg trots 10 min i tidsavdrag! Två blev Anders B och tre Elsa K.

Totalt då? Jo, slutsegrare efter fem etapper blev Johan Giberg med 224 p. Grattis!! Johan får överta vandringensprisets ba-Mä från förra årets segrare Ellinor Ö.

Inför finalen låg Johan tvåa, en poäng bakom Elsa T som blev totaltvåa på 220 p. Trea blev Alexander K med 201 p.



Totalsegrare Johan

Tack alla arrangörer och deltagare och välkomna tillbaka i höst!

Karin Skogholm

Totalresultat i Vintercupen 2013-2014

Plac	Deltagare	VC 1	VC 2	VC 3	VC 4	VC 5	Totalt
1	Johan Giberg	33	50	49	49	43	224
2	Elsa Törnros	49	38	48	47	38	220
3	Alexander Käll	43	49	45	37	27	201
4	Matilda Lagerholm	47	42	37	25	30	181
5	Anders Käll	41	33	30	39	35	178
6	Emma Persson	40	34	25	36	42	177

7	Joakim Törnros	50		35	46	45	176
8	Jerker Åberg	46	48	50		25	169
9	Dan Giberg		37	47	29	50	163
10	Ruben Hylander	44	45	44		25	158
10	Thomas Eriksson	30		43	41	44	158
12	Oscar Ericsson	37		33	34	47	151
13	Siri Rosengren	25	27	25	30	42	149
14	Karin Skogholm	25	43		44	36	148
14	Ingrid André	37		29	35	47	148
16	Lotta Thuresson Giberg	32	44	39		32	147
17	Anders Boström		32	25	40	49	146
18	Carina Johansson	28	40	34	43		145
18	Ellinor Östervall	42	35	26		42	145
20	Tomas Holmberg	34	30	27	25	28	144
21	Elsa Käll			40	50	48	138
22	Staffan Törnros	39	25	41		31	136
23	Sonja Thunell	37	25	29	33		124
23	Erik Åberg	26	25	46		27	124
25	Håkan Elderstig		36	25	26	34	121
26	Johanna Lagerholm			37	45	30	112
27	Charlotta Östervall	31	41	38			110
28	Helen Törnros	48	25		32		105
29	Bengt-Åke Ericsson	25		25	25	25	100
30	Jennifer Warg		47		48		95
31	Eva Englid		31	25		37	93
32	Max-Igor Kajanus		25	25		33	83
33	Sofia Forsgren		39	42			81
34	Helena Adebrant	45		25			70
35	Magnus Kjellstrand				28	39	67
36	Elias Adebrant	38		25			63
37	Leo Kajanus			31	31		62
38	Kristoffer Hylander	25	28				53
39	Ebba Adebrant	27		25			52
39	Eva Thunell	25			27		52
41	Mikael Tjernberg		46				46
42	Jakob Skogholm				42		42
43	Marcus Giberg				38		38
44	Martin Sundberg			33			33
45	Lydia Hylander	29					29
45	Annica Sundeby		29				29
47	Malin Sundeby		26				26
48	Jakob Thunell		25				25
48	Hannah Börjesson			25			25
48	Emma Englid			25			25

Skidsäsongen 2013/2014

Trots en snöfattig vinter har alla skidintresserade i klubben aktiverat sig en hel del på längdskidorna under hela säsongen.

Här är en sammanfattning av dessa aktiviteter (förutom alla måndags- och torsdagsträningar):

- Läger Orsa/Grönklitt 13-15 dec
- Morapinglan 28 dec
- Barnens Vasalopp på Lida 25 jan
- Skid-DM i Storvreta 26 jan
- Söderskidan 21 jan (Nacka), 28 jan (Lida) och 4 feb (Rudan)
- Skinnarloppet 16 feb
- Skidåkning i alperna
- Vasaloppsveckan 21 feb-2 mars (KortVasan, Ungdomsvasan, Vasaloppet mm)
- Hammarbysprinten 8 mars



Utöver detta har även ungdomsgrupperna samlat stjärnor under hela säsongen. Svenska skidförbundet anordnar "Stjärna på skidor" där man kan samla stjärnor till en Stjärnliga genom att genomföra olika längdskidsövningar och aktiviteter.



Övningen Draken

I detta ingår även ett häfte med träningstips och övningar som ungdomarna fått där de även ska fylla i lite om sig själva och fundera på t ex vad de är bra på och vad de vill bli bättre på. Totalt kunde man samla ihop 32 stjärnor under säsongen, vi lyckades få ihop hela 29 stycken och kom åtta i Stjärnligan!



Hilma vid Hammarbysprinten

Vi har övat på att staka i uppförslbacke, byta hängarm i tvåans växel i skate, köra stafett, draken mm. Den enda aktiviteten vi inte lyckades med var att samla till ett grönt märke som innehåller många övningar och även köra en slinga på 2 km på tid 5 gånger. Snötillgången var helt enkelt inte tillräcklig för att vi skulle få ihop dessa övningar.

I "Stjärna på skidor" kan man även ställa frågor till landslagsåkarna och genomföra utmaningar från bl a Johan Olsson och Ida Ingemarsdotter. Nästa år hoppas vi på lite



Hammarbysprinten

på lite mer snö så att vi även kan anta oss utmaningarna!

Det som ungdomarna tyckte var roligast under skidsäsongen var framförallt Grönklittlägret (kanske kan det påverkas av att det var den enda träningen med riktigt bra snöförutsättningar), stafetter, skidororientering och att vara med i Söderskidan.

Linda Claesson

Grönklittslägret

Den 12 december styrde 30 glada TMOK-are till Grönklitt för skidläger. Vi hade 5 stugor där vi klämde in oss familjevis, förutom Drängstugan där alla H14 killarna kamperade. Vi hade organiserad träning under ledning av Helena och Jerker på morgonen och eftermiddagen.

Vi körde mycket teknik och roliga lekar för att få upp skidvana och samla poäng till Stjärna på skidor.

Klubbens nya skateskidor kom väl till användning. Efter en kanoninsats av Danne så hade vi 20 par skidor med

upp till lägret. Efter en blyxtpreparering på löpande band så kunde alla som ville köra på ett par skateskidor. Det visade sig vara väl värt mödan, för alla vart riktigt duktiga på att skata.



Stort och glatt gäng i Grönklitt



Genomgång i grupp

På fredagskvällen var det samling i stuga Giberg för fika och på lördagskvällen var det Adebrant som fixade

fikat. Ungdomarna ägnade sig mest åt bus i drängstugan eller snöbollskrig, så vi vuxna hade gott om tid att planera vinterns stordåd.

Tvärr var det snöbrist, så den planerade skidorienteringen fick ställas in. Vi kunde iallafall åka en hel del på konstsnöspåret och vägspåren som var bra preparerade.

Efter kort förmiddagspass på söndagen så bar det av hemåt, med den traditionsenliga lunchen på Mora-Pinglan.

Jerker Åberg



Den 25 januari arrangerade Tumba skidor, med mycket hjälp av Mälärhöjden, Barnens Vasalopp på Lida.

Många av barnen från våra skidgrupper deltog och visade framfötterna. Trots att det var barmark runtomkring så lyckades Leif på Lida få ihop ett 500 m långt skidspår. Barnen fick själv välja hur många

varv dom skulle åka, och många åkte hela timmen som tävlingen pågick.

Tack till alla som ställde upp och delade ut nummerlappar, ledde upp- och nedvärmning, serverade blåbärssoppa och lyfte barn som trillat.

Jerker Åberg



Målgång i Barnens Vasalopp

Skate-DM

Eller Öppet DM medel fristil +UNT-cupen i längdskidor i Storvreta söndagen den 26/1 1014

Skidsäsongen blev väldigt kort i år så det gällde att passa på att träna och tävla under den korta perioden det fanns snö.

Söndagen den 26/1 var det ett glatt gäng från Tumba-Mälärhöjden OK som begav sig till Skogsvallens IP i Storvreta i Uppland för att tävla.



Helena på Skate-DM

Dagen bjöd på strålande solsken och nypreparerad skatebädd av konstsnö med ett klassiskt spår i kanten. Arrangörerna hade jobbat hela natten med att få i ordning spåren. Tävlingsformen var masstart med fri åk teknik i alla klasser.

Alla ungdomar fick priser och hederspriser delades ut i övriga klasser.



Kerstin på prispallen

De som deltog i detta lopp från klubben var:

Kerstin Åberg 2:a i D 9-10
Hilma Claesson 10:a i D 9-10

Hanna Åberg 26:a i D 11-12

Elias Adebrandt 24:a i H 11-12

Ebba Adebrandt 13:e i D 13-14
Klara Bolin 14:e i D 13-14

Viktor Zackrisson 13:e i H 13-14
Erik Åberg 15:e i H 13-14

Helena Adebrandt 2:a i D 35-

Själv var jag med som coach och hejade på alla våra duktiga skidåkare när de flög fram på den fina skatebädden.

Karin Zackrisson

Slutresultat Söderskidan 2014

Eftersom det bara blev 3 tävlingar så beslöt tävlingsledningen att 3 körda tävlingar fordrades för klassseger. Märk väl att det kan vara någon som har högre poäng än klassegraren men bara åkt 2 tävlingar. 2 tävlingar gav medalj.

Klass. Plac. Namn Klubb Deltävl. Total. Medalj

Vinnare

D 9-10	1. Hilma Claesson	TMOK	-	-	5	5	--	
	3. Elsa Käll	TMOK	-	-	3	3	--	
D 11-12	1. Lisa Ekberg	Nacka-Värmdö	-	5	4	9	🏆	🏆
	2. Hanna Åberg	TMOK	2	2	1	5	🏆	
	3. Kerstin Åberg	TMOK	2	3	-	5	🏆	
	5. Hilma Klasson	TMOK	-	1	-	1	--	
D 13-14	1. Signe Svensson	IKJ	2	4	4	10	🏆	🏆
	2. Ebba Adelbrant	TMOK	-	2	2	4	🏆	
D 35	1. Helena Adebrant	TMOK	-	1	1	2	🏆	
H 8	1. Oskar Eriksson	TMOK	-	1	2	3	🏆	
H 11-12	1. Helmer Lönnqvist	IKJ	-	6	4	10	🏆	
	3. Elias Adebrant	TMOK	-	3	-	3	--	
	4. Alexander Stockhaus	TMOK	-	2	-	2	--	
H 13-14	1. Johan Ekberg	Nacka-Värmdö	-	7	7	14	🏆	🏆
	2. Erik Åberg	TMOK	2	4	4	9	🏆	
	3. Alexander Käll	TMOK	-	3	5	8	🏆	
	4. Viktor Zackrisson	TMOK	-	5	-	5	--	
H 40	1. Ulf Tingström	IKJ	8	-	5	13	🏆	🏆
	2. Jerker Åberg	TMOK	6	3	3	12	🏆	

Slutställning

Klubb	Poäng	Delt	Medalj	Klassvinnare
1. Stockholms Rullskidklubb	303	41	24	3
2. IKJ	278	37	22	5
3. Nacka-Värmdö	119	17	8	-
4. Tumba-Mälarhöjden	67	14	8	3 Medalj = 2 tävl.
5. Huddinge SK	51	11	6	4
6. Telia IF	28	8	-	3 -
7. SK Linden	11	3	-	-
8. Hammarby IF Skidor	6	6	1	

Livet är toppen i Italien

särskilt om man får åka skidor och tävla

För 4:e året i rad stod ett gäng skidåkare samlade på Arlanda torsdagen den 13 februari för årets skidutflykt. Gänget i år bestod av en brokig skara orienterare, Scania anställda mm inkl. 2 st TMOK:are, då även Jerker i år insett glädjen med ett soligt Italien där man får åka hur mycket skidor man vill.



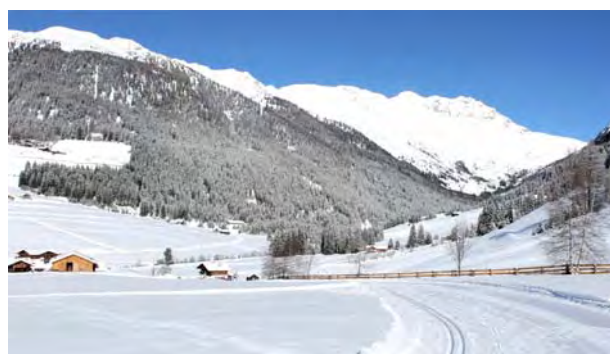
Målet för årets resa, precis som förra året, var tävlingen GsieserTal Lauf (www.valcasies.com), ett 42 km långt lopp i klassisk stil med ca 1000 deltagare med start och mål i den lilla byn St Martin ca 20 km från mera kända Toblach.

I år flög vi till München med första morgonflyget och efter ca 3 timmars bilresa genom Brennerpasset och Österrike anlände vi till vårt hotel Pension Panorama i Tesido ca 20 km från St Martin.



Skidåkargänget

Snabb incheckning och ombyte för att hinna prova tävlingsspåren innan mörkrets inträde. Bansträckningen består av ca 30km platt stakåkning i dalen för att sedan avslutas med en klättring på 200 höjdmeter under ca sex km upp till byn St Magdalena



Längdspår i italienska alperna

och sedan samma sex km nerför som en storslalombana mot målet.

Första dagen provåkte vi den platta delen. Ganska snart träffade vi på den första spårvakten som gjorde oss uppmärksamma på att om vi inte betalade 5 EUR så hade vi inte något i spåret att göra. Efter diverse diskussioner lyckades vi (Jerkers italienska ordförråd är tämligen imponerande) övertyga honom om att vi dag två skulle betala spåravgift, möjligen dubbelt, om vi hade pengar med oss då.



Stilstudie på Danne

Väl tillbaka till hotellet och efter ombyte väntade dagens höjdpunkt, den italienska middagen på hotellet med diverse pasta- och köträtter. Perfekt energitillskott efter en eftermiddag i spåren.

Efter frukosten dag två begav vi oss åter ut i skidspåret för inspektion av de avslutande 12 km på tävlingsspåret. Med strålande sol i ryggen och bergsmassiv på båda sidor tog vi oss efter några pauser upp till byn St Magdalena på ca 1500 möh. Åkningen nerför är betydligt behagligare där minst rädd vinner. Inte heller idag bröts några stavar eller skidor.



Danne och Jerker njuter av solen

Resten av dagen följde med OS på TV, italiensk lunch i närbelägna byn Monguelfo, vallning, middag och ännu mera vallning. Efter att ha studerat aktiviteten i källaren kan man tro att om man gnuggar skidorna tillräckligt mycket och länge kan detta kompensera bristen på skidmil och annan träning.

På lördagen var det så dags för resans huvudmål. Startskottet skulle avfyras kl 10.00 och vi passerade starten vid ca 9.00 och la ut våra skidor i första led. Vilken skillnad mot Vasaloppet. 9.45 promenerade vi från närbelägna gymna-

stikhallen till starten och susade sedan iväg nerför dalen.

Ganska snabbt visade sig Jerker vara den vassaste av oss i gänget och dessutom blev han bäste **svensk** i loppet på en 37 plats. Vann gjorde Franz Göhring före Stanislav Rezak. Undertecknad kom i mål ca 12 min efter Jerker på en 76 plats.



Stilstudie på Jerker

Efter målgång serverades en komplett italiensk lunch med pasta, ostar, kött och kaffe med apfelstrudel som efterrätt.

Som om inte 42 km räckte så valde ett antal i gänget (inkl Jerker) att åka skidor till hotellet ca 20 km. Vi övriga tog givetvis bilen. OS på TV, snack i soffan på hotellet och som avslutning på dagen ytterligare en italiensk middag.

På söndagen var det dags för hemresa. Efter packning och utcheckning begav vi oss upp till Seiser Alm, ni vet där längdlandslaget brukar förlägga sina läger innan mästerskapen



Mer skidåkning

för att vässa formen, vilket vi också siktade på.

Parkering nere i byn Castelrotto och kabinbana upp till 2000 möh. I år var vädret tyvärr molnigt, annars är det ett väldigt vackert landskap där skarpa dolomitklippor möter skog och vita vidder med slalombackar

och längdspår. Här bjuds allt från korta lätta spår till längre väldigt tuffa sträckningar.

Vi hann även med lunch med OS och herrstafetten på TV för att sedan ta kabinbanan ner mot parkering och bilen mot München för vidare färd till Stockholm.

Nästa år blir det troligen Marcialonga igen om vi lyckas anmäla oss. Arrangörerna tycker det har blivit för många deltagare från Sverige och Norge så man har infört restriktioner och försvårat genom att anmälan måste ske genom resebyråer med begränsat antal platser. Men förhoppningsvis kommer om ett år en skildring från Marcialonga, där även alltid solen skiner för det mesta.

Vid pennan och i skidspåret
Danne Giberg

FUNDRAR'N



Skinnarloppet, ett lopp utan köer

Lördagen 15 februari packade jag och Anne Arén in oss i hennes bil och drog upp till Malung för att åka Skinnarloppet på söndagen. Vi var båda anmälda till Vasaloppet och behövde rätt så mycket en genomkörare.

Jag hade åkt (=halkat runt) Wadköpingsloppet, 42 km i Örebro 2 februari. Nollföre, svårvallat och med obefintligt fäste. Jag tänkte det skulle vara kul att åka ett lopp med fäste. En liten förhoppning fanns också förstås att seeda upp sig ett led i Vasaloppet. Dagsläget var led fem för mig och led sex för Anne.

Boende hittade vi hos en mycket rar farfar som gärna hyrde ut ett rum över natten. Hans fru hade lämnat jordelivet för 10 år sedan, så han tyckte det var trevligt med lite sällskap i huset. Farfar hade massvis med barnbarn och barnbarnsbarn i Malung, men de var inte så bra på att hälsa på honom. Farfar bodde i en villa ca 200 meter från skidstadion i Malung och 100 m från nummerlappsutdelningen. Det passade oss fint.

Sen eftermiddag knackade vi på oss farfar. Förutom vi så bodde här även en manlig tävlande från Täby och en till stockholmare som åkte för Ericsson. Efter en kopp kaffe och pratstund med farfar, så var det dags att valla fäste och testa skidorna. Vi saknade gasol och det blev svårt att få ut klistret, men det gick till slut. Kallgaraget farfar anvisat oss för vallning var verkligen kallt. Det hade snöat ymnigt hela dagen, men upphört mitt på dagen. Grader runt nollan. Det fick bli universal med rossa, samt täckning med kallvalla. Det blev en liten runda från skidstadion, vi var nöjda med vallningen båda två. Denna lilla skidtur gav dock ingen ledning om

hur jobbigt det skulle bli i morgon, det var nog tur det. Efter pasta blev det TV-kväll, med farfar och de andra två skidåkarna. Vi hade ju hört dramatiken med damernas stafett på radion i bilen på väg upp, så det var kul att få se lite repriserna från OS-studion i Sotji.



Helena i andra skidspår

Anne var nöjd med skidorna även söndag morgon, men jag tyckte det släppte, mer Rode rossa ville jag ha. När jag precis konstaterat att min storebror inte svarar när jag som mest behöver honom, då kommer han åkandes mot mig i spåret. Storebror tävlar för Karlslunds IF, min barndomsklubb där jag en gång lärde mig åka skidor. Han hade kört från Örebro samma morgon. Min storebror har typ alla vallor och tillbehör som man kan tänkas behöva. Gasol har han förstås. Han

har till och med en sprayflaska som man har till trugorna för att det inte ska fastna snö på dem. Storebror tar bort min täckvalla, lägger på mer rossa och rillar upp glidyorna åt mig. Jag fick fint fäste och fint glid, tack för det bror!

Damerna startar en halvtimme innan herrarna, ca 50 damer. Rätt långt ifrån trängsel, mer gemytligt. En lång, rosa tjej står längst fram. Annika Löfström, Åsarna IK.



För er som inte åkt detta lopp så kan jag berätta att det finns där åsar som man åker upp och ner för, många gånger! Springbackar första varvet, saxbackar andra. Damerna skulle åka 42 km (2 x 21 km).

Killarna startade en halvtimme efter oss (åker 45 km) och kom då susandes en bit in på andra varvet. Jens Eriksson kom först, Oskar Svärd därefter. Inte så länge ser jag dem.

En mamma från IK Stern, typ i min ålder, började prata med mig på härlig göteborgska. Jag hade fullt upp med att andas och ta mig fram. I mål efteråt sa hon att hon förstått att jag hade fullt upp med att andas och ta mig fram när hon fick något osammanhängande rosslande till svar. Så hon började heja på alla killar som åkte förbi oss, i stället för att prata med mig. Hon låg precis före mig men när det stod 40 km, då tänkte jag att nu är det bara 2 km kvar, nu spurtar jag och for förbi. I

själva verket var det 5 km kvar eftersom markeringarna gäller herrarna som kör 45 km. De sista 3 km blev väldigt tunga, backe upp, backe ner mot skidstadion, backe upp från skidstadion, backe ner, backe upp, hur många backar kan det finnas? Men nu får det väl räcka i alla fall, orkar inte mer!

2.55 blev min sluttid mot Annikas Löfströms 2.06. Anne hade 3 timmar jämnt. Jag hade behövt åka på 2.48 för att kvala till led fyra. Anne två minuter snabbare för led fem.

Det tar vi nästa år. Då vet vi hur banan går, då kan vi spurta lite mer välplanerat. Då har vi åkt mer rullskidor samt byggt mer muskler på överkroppen. En åttonde respektive 11:e plats i D 35 blev resultatet av våra lopp. 2.43 hade segraren i D 35. Strax efter att jag gått i mål kommer storebror, han har åkt 45 km på 2.32. Han är nöjd. Senare på eftermiddagen så ringer han från prisutdelningen och säger att han valt ett par skinnhandskar som jag förärats för min åttonde plats. Trevligt lopp det här!

När vi duschat, ätit och packat ut oss från farfar och var på väg hem anade jag oråd, frös, blev varm, frös. Anne anade nog inte oråd just då men senare visar det sig att vi båda däckat fullständigt på var sitt håll med olika slags sjukdomar. Vår tänkta uppladdning då inför Vasaloppet? Tja, det visade sig senare att det var sega sjukdomar som inte ville ge sig de närmsta veckorna. Något Vasalopp blev det inte för någon av oss. Det tar vi nästa år!

Helena Adebrant



Vasaloppsveckan

TMOK (eller IFK Tumba SOK) hade deltagare i de flesta loppen under Vasaloppsveckan. Resultaten ser ni här på sidan och på de följande sidorna finns reportage från några av dem som åkte.

Resultat

Resultat är medtagna för skidåkare från Tumba-Mälarhöjden OK och IFK Tumba SOK. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar. Placerings-siffrorna i Vasaloppet är för herrar respektive damer.

Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet herrar			
Jerker Åberg	TMOK	636	5:02:31
Olle Hjerne	TMOK	1319	5:28:15
Johan Eklöv	TMOK	2938	6:19:21
Kjell Ågren	TMOK	3282	6:32:10
Fredrik Zetterlind	IFK Tumba SOK	4380	7:09:24
Conny Axelsson	TMOK	4748	7:21:49
Henrik Björkman	TMOK	7397	8:51:29
Karl Gustavsson	IFK Tumba OK	9609	10:19:21
Erik Karlsson	TMOK	10457	11:18:46
Olov Vetterlund	TMOK	10481	11:20:59

Vasaloppet damer

Carina Johansson	TMOK	788	9:53:56
------------------	------	-----	---------

Öppet spår

Kerstin Wolff	IFK Tumba SOK	måndag	10:13:39
Mikael Åström	IFK Tumba SOK	måndag	10:13:54

HalvVasan

Mats Nord	IFK Tumba SOK		3:48:57
Boje Ericson	IFK Tumba SOK		4:38:03
Lena Rindevall	IFK Tumba SOK		5:35:07
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK		brutit

KortVasan

Erik Åberg	TMOK		2:57:16
------------	------	--	---------

UngdomsVasan

Kerstin Åberg	TMOK	30 (D9-10)	15:30
Hilma Claesson	TMOK	44 (D9-10)	16:37
Hanna Åberg	TMOK	67 (D11-12)	24:17

KortVasan

På torsdagen innan vi fick sportlov åkte jag och pappa Jerker upp till vår stuga i Rättvik. Vi kom fram till stugan och började valla upp skidorna till morgondagens lopp KortVasan.

Dagen efter väcktes jag tidigt och åt ett monsterlass gröt till frukost. Sedan gick vi till bilen och åkte ungefär en halv timme till Mora.

I Mora hade de slagit upp ett gigantiskt tält och bredvid tältet stod en massa bussar. Vi lastade in skidor och stavar (mycket försiktigt) och hoppade på en buss till Oxberg. Då vi kom fram såg vi ett imponerande TC med gigantiskt startfält och en massa tält. Vi gick och hämtade våra nummerlappar och fick en ful mössa.



Viktor och Erik vid Skate-DM

Vi hade en och en halvtimme till start så vi gick och såg första start. I

det ledet stod allt från pensionärer, barn och Daniel Tynell med Robin Bryntesson. Efter en häftig start bytte vi om och tog lite varm choklad från ICA som var huvudsponsor.

Sen var det dags för start. Vi blev på ett värdigt sätt transporterade fram av folk med bambupinnar och sedan smällde det. Det gick hårt i starten och redan efter första backen var vi ikapp några av dem som startade i ledet innan.

Tiden i spåret var lång men otroligt kort att berätta om. Men jag kan säga att spåren inte var något vidare.

Förutom kontrollerna i Hökberg och Eldris var det många som hade slagit upp små egna tält och skickade dricka och annat.

Halvvägs till Eldris började smärtan komma, men jag lyckades slita mig fram. Vid Eldris hände något. Efter ett glas blåbärssoppa, ett glas sportdryck och en bulle började krafterna komma tillbaka och jag kunde hålla ett högt tempo de sista nio kilometrarna. Då det var en kilometer kvar så åkte vi om nummerlapp 1.

KortVasan var ett väldigt roligt lopp som jag rekommenderar till alla som inte är rädda för att bli trötta. För jobbigt var det men kul så anmäl er till 2015!

Erik Åberg

Ungdomsvasan

Den 23 februari 2014 var det dags för Ungdomsvasan. Starten gick i Hemfosa i Mora. Kerstin Åberg, Hanna Åberg och jag (Hilma Claesson) var de som startade från klubben.

Kerstin och jag körde tre km och Hanna fem km. Det var fint väder och spåren var helt okej med tanke på hur det var i resten av Vasaloppsveckan.



Hilma och Kerstin vid Ungdomsvasan

För att få riktigt bra fäste fick vi hjälp av Swix med klistervallan. På 3-kilometersloppet fanns det en vätskekontroll.

På starten skulle man springa ut i fällor, det var lite jobbigt för alla sprang så fort. Kerstin hamnade lite längre fram i starten för hon sprang lite snabbare än jag. Jag hamnade precis bakom en tjej som inte var så snabb annars var det inte så trångt.

Banan var lite "kullig" det var lite upp och ner, små uppförbackar och små nedförbackar.

Vid starten var det ganska mycket publik som hejade men längs banan var det inte lika mycket. Det var häftigt att köra på det "riktiga" vasaloppsupploppet. Kerstins mamma, Erik och min mamma stod och hejade på upploppet och det var peppande. Det var en skön känsla att gå i mål och jag är mycket nöjd med mitt lopp!

Man fick en medalj efter loppet, den var speciell för den var formad som ett par skidor.

Hilma Claesson

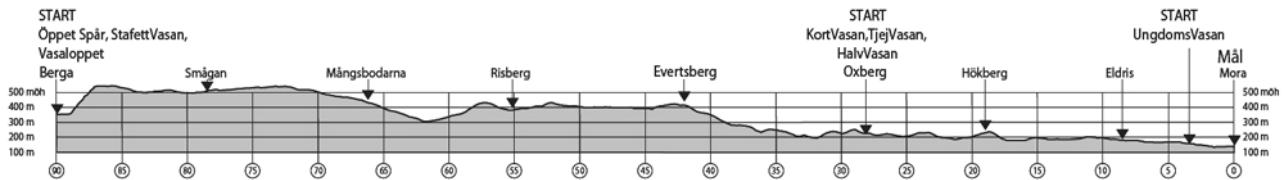
Vasaloppet från Grönt till Svart.

Äntligen, efter mycket vända, var det så dags att börja en ny skidkarriär i TMOK:s färger. Efter den snöfria vintern så var formen mycket osäker.

Efter att ha laddat en vecka med sportlov och en Kortvasa med Erik, kändes det dock ganska tryggt att ta bussen upp från Mora till Sälen på lördag eftermiddag. Trots klubbytet var jag fortfarande välkommen i Hammarbystugan. Den ligger fan-

tastiskt fint, bara ett par hundra meter från starten i Sälen.

Nytt för i år var att jag bestämt att jag skulle valla helt själv istället för att som tidigare år låta Janne Ottosson sköta vallningen. Glidet hade jag



fixat innan jag åkte upp, men fästet fixades på plats. Trots det ymniga snöfallet funkade klister med kallvalla ovanpå riktigt bra, jag kunde klättra fint upp i backen - på lördag kväll.

Efter att nöjd ställt in skidorna i vallaboden gick jag in i stugan och åt min ofantliga pastamidag och uppsökte sedan min madrass, en av 20 i detta vardagsrum och kröp ner och försökte sova. Gick väl ganska bra, men lite snurrikt blir det.

Klockan ringde kl 04.30, då jag kastade på mig kläderna, stoppade en dubbelsmörgås i fickan och gick ner och ställde mig i kön in till startfällan. Klockan 6 öppnade startfällorna och jag kunde äntligen gå in och lägga skidorna på plats, tredje raden i led 2. Snabbt tillbaka till stugan, en gröt och massa dricka.

Sedan packa ihop och ner till skidorna igen till klockan 8 då starten går. Inte kallt för första gången på många år, 0 grader och riktigt skönt. På med skidorna och sen går starten. Full fart framåt och försöka parera dom som rasade precis framför.



Målgång för Jerker

Starten var något hopklämd pga av snöbristen så det var lite lugnare över startgärdet än vanligt. Framme i backen, nu ska det bli kul att börja klättra. Trodde jag, gårdagens dunderfäste var som borta. Fick staka, saxa och slita mig uppför första backen. Toktrött och syra överallt efter 3 km, bara 87 kvar.

Väl på toppen så gled skidorna bra och jag bestämde mig att skipa det där med fäste och staka hela vägen till Mora. Det gäller att bestämma sig. Ganska trevligt när det går i 1 eller 2 spår, man får gilla läget och åka i det tempo som är, ibland för snabbt och ibland lite långsamt. Att åka om i lössnöspåren bredvid är något man bara provar en gång.

Eldris, Mångsbodarna, Risberg, Evertsberg flyger förbi. Funkar riktigt bra till Lundbäcksbäckarna innan Oxberg, då det började bli tungt. Lyckas på något sätt hacka mig upp och staka på igen när det blir platt.

Fick reda på att jag låg på plats 670 i Hökberg, vilket kändes skönt. Stakade på och låg med i några bra klungor. Det gick mest i ett spår, då det fortfarande var mycket lös snö i spåren bredvid. Kropp och skidor kändes riktigt bra hela vägen in

Äntligen, Mora, bara att bomba på sista kilometern. Kom i mål på dryga 5 timmar och plats 639, vilket jag är riktigt nöjd med efter denna snöfattiga vinter.

En bra start i den svarta TMOK-dräkten, jag hoppas det blir fler.

Jerker Åberg

Debut för de yngre Gibergarna i Vasaloppet

Även familjen Giberg var ute och åkte vasaloppet, okej kanske inte hela Vasaloppet.



På skidor i dimma

Sportlovet började gå mot sitt slut och det var dags att säga adjö till Trysilfjället. Mycket slalom hade det blivit och det gjorde att vi blev allt mer sugna på att åka skidor i en annan lutning, längdskidåkning.

Vi bestämde oss för att debutera i Vasaloppet. Det var på fredagen under vasaloppsveckan, då det inte var något lopp. Även om det inte fanns någon kö skippade vi startgården i Berga by och hoppade på vid Mångsbodarna.

Vi blev allt mer sugna på att sätta på skidorna och åka när vi satt i bilen på väg till Mångsbodarna. Johan och Lotta åkte sträckan mellan Mångsbodarna och Risberg. Dan och

Marcus mötte upp oss på skidor när vi började närma oss Risberg.

Vägen dit bjöd på mycket. Det var en hel del uppför efter Tenäng. Mestadels fina spår, men även bitvis blöta spår, komiska snitslingar vid sidan av spåren från tidigare lopp under vasaloppsveckan pga vådrets blöta krafter och sist men inte minst bjöds det på häftiga vasalopps känslor.

Det var det sista skidpasset för säsongen, och då ett lite speciellt.



Dan, Marcus och Johan i Vasaloppsspåren

Nästa år har vi satt upp Kort-Vasan som ett mål att kämpa för. Därtill ska vi heja på det svenska skidlandslaget i Falun under VM.

Johan Giberg

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 är det dags att gå ut i terrängen och öva.

Det påpekas att man alltid ska veta "var man just befinner sig", vilket givetvis är lika giltigt idag. Det gäller att följa med på kartan och ha klart för sig "när man passerar tydliga terrängföremål såsom vägar, gårdar, vattendrag, myrmarker, fält, höjdparter eller sänkor."

Ibland behöver man dock "med andra metoder hålla reda på det tillryggalagda avståndet".

En metod är att använda sig av stegning. "Man brukar därvid räkna antalet dubbelsteg pr 100 m. En fullvuxen man använder sålunda i medeltal 55 dubbelsteg på 100 m. vid gång och cirka 35-40 vid lugn löpning. För kvinnor och barn gälla något högre siffror. Bäst är, om man på en i förväg känd eller uppmätt sträcka provar ut, hur många dubbelsteg man själv behöver taga på 100 m."

En annan metod är att ta klockan till hjälp. Tabellen visar ungefärliga minuter per kilometer i olika terrängtyper för vuxna män i dagsljus.

ANTAL MINUTER PER KILOMETER FÖR I	LANDSVÄG	ÅNGSMARK	VANLIG SKOG	SVAR TERRÄNG
VANDRARE	10	15	20	25
STANDARD	6	8	10	14
ELIT	4	6	8	10

Bild 35. Hastighetstabell vid terrängförflyttning, utvisande det ungefärliga antalet minuter per kilometer vid olika kategoriers framfart i olika terrängtyper.

Boken ger exempel på ett antal övningar för att bli en duktig orienterare. "Ni får beväpna er med tålamod ännu en tid, öka er praktiska erfarenhet och i övrigt taga lärdom av de missöden och fel, som allt emellanåt inträffa."

Första kartmarscherna.

"Det blir er uppgift att göra en kartläsningspromenad längs vägarna, dels för att lära er läsa kartan och dels för att få den rätta blicken för karttecknens utseende i terrängen."



Bild 38. Kartpromenad. Snart nog lär man sig läsa kartan på rätt sätt — inriktad efter terrängen. Jämför här kartbilden och de kringliggande terrängföremålen: vägen med dess krökar, kyrkan, sänkan ned mot sjön, stigningen mot de båda höjderna, skogen och bergstoppen.

Kartan håller ni hela tiden framför er så, att den väg ni går ligger i riktning med vägens sträckning på kartan. Ni blir kanske nödsakad att hålla kartan upp- och nedvänd eller sidvänd för att detta skall gå för sig.

Kartläsning från utsiktspunkt

"När ni vid era kartmarscher kommer fram till någon öppen plats med fri sikt, så stanna gärna några minuter och orientera er."

"Vid en sådan direkt jämförelse mellan karta och terräng måste man gå systematiskt tillväga för att nå säkerhet och precision. Man tager därför frågorna i rätt ordning, och det är: Var är norr? Var står jag? Vad ser jag?"



Bild 39 b. Kartläsning från utsiktspunkt. Sedan man fastställt stationspunktens läge (här bergknallen i kartans nedre kant) och kartan blivit rätt orienterad mot norr (se bild 39 a), erbjuder det ingen större svårighet att på kartan pricka in de tydliga terrängföremål, som synas. Jämför kyrkan, herrgården, sjön till vänster, ån, landsvägen, torpet och skogshöjderna.

*"Man får härvid icke falla för frestelsen att gissa sig fram och mera på en höft säga sig, att det där är nog det här. En god regel är att själv icke godtaga sin egen lösning, förrän man ärligt besvarat följande tre frågor:
Stämmer riktningen?
Stämmer avståndet?
Stämmer terrängen?"*

Kompassmarsch i terrängen

"Efter ovanstående övningar kan ni nu våga er på försöket att ge er direkt ut i geografin och uteslutande med kompassens tillhjälp taga er fram till en viss punkt. Glöm varken karta, kompass, klocka eller blyerts. Välj för denna kompassvandring ut ett område, som ligger om-

givet av vägar eller vattendrag, så att ni lätt blir uppfångad om ni skulle villa bort er."

"Vänj er från första början vid att alltid ta klockan till hjälp vid kompassmarsch. Beräkna den tid ni anser att förflyttningen skall taga och kontrollera vid framkomsten, om ni hållit beräknad fart."

Vägvalet i terrängen

*"I regel finner orienteraren sin väg genom att samtidigt begagna sig av kartläsning och kompassgång."*⁰

"Det gäller att studera kartan noggrant och analysera varje terrängavsnitt och på grundval av de uppgifter kartan lämnar er om terrängens utseende, vägar, stigar, bäckar osv fastställa den bästa marschvägen."

"Ofta nog får man vid dylikt val av marschväg än ta hänsyn till säkerhetens krav, än till bekvämlighetens och snabbhetens. På bilden (se motstående sida) kräver säkerheten en uppdelning av sträckan A-B. På delsträckan A-C fordrar snabbheten att man först rundar berget strax norr om A; därefter kan man huvudsakligen genom kartläsning (bäcken) ta sig fram till sjöspetsen C. Delsträckan C-D klarar man med tillräcklig säkerhet genom direkt kompassgång; att där ta omvägen över bäckkröken vore ett onödigt offer av tid och kraft. Även på slutsträckan D-B får kompassen visa riktningen; ett noggrant kartstudium (jordhöjden) säger här, när man nalkas målet."

Den första orienteringsmarschen

"Innan ni ger er av, studerar ni kartan ordentlig. Den tid, som användes på att omsorgsfullt planera färden, är aldrig bortkastad tid. Att följa den

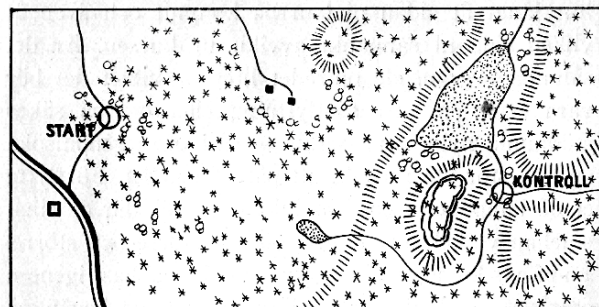
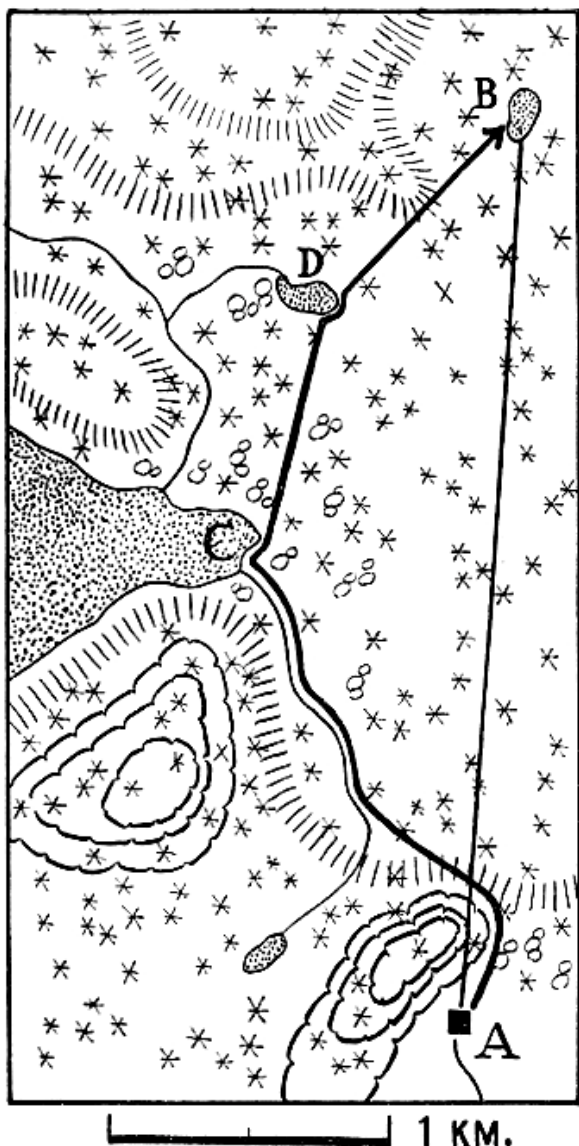


Bild 43. Schematisk kartbild med exempel på första riktiga orienteringsmarschen. Uppgiften är att från starten vid vägkröken söka sig fram till kontrollen vid bäcksammanflödet. Tre alternativ finns: 1) kompassgång rätt mot kontrollen, tvärs genom skogen och med berget som uppfångare. 2) Kompassgång mot sydost till den lilla tjärnen och därifrån bäcken fram till kontrollen. 3) Kompassgång österöver genom det lilla skogspartiet fram till fälten kring de två torpen; därifrån genom skogen till stora sjön samt utmed denna och längs bäcken till kontrollen. — Alternativ 1 förkastas såsom för osnabbt (idell skog samt ett stort berg att runda eller klättra över). Möjligheten n:r 2 är för osäker för nybörjaren; endast en verkligt driven kompassgångare kan beräkna gå rätt på den lilla tjärnen; omvägen är vidare väl stor. Alternativ 3 väljes: först en kort skogslöpning mot uppfångande fält; från torpen kan en stig beräknas leda till sjön; utmed denna och uppför bäcken bör terrängen vara lättlöpt; alternativet förenar alltså säkerhet, snabbhet och bekvämlighet.

bästa och lämpligaste vägen är ju som sagt det svåra i all orienteringskonst och därför det som kräver mest övning."

Se bildtexten till bild 43 hur man kan tänka för att välja rätt vägval.

"Skulle det tyvärr hända, att ni råkar vilse och icke lyckas finna kontrollen, skall ni icke meningslöst bara springa omkring och leta. I regel blir då resultatet att man villar bort sig än värre och till slut icke har någon aning om var man befinner sig. Märker ni, att ni har gått bort er, tappa

då ej besinningen. Försök konstatera, hur långt ni rimligen längst kan ha kommit och vart ni minst bör ha nått. Bedöm – med tillhjälp av vad kartan har att säga om den kringliggande terrängen – hur långt är sidan ni kan ha kommit och även åt vilken sida ni sannolikt avvikit ur kursen. Är det sålunda begränsade området litet – vilket det bör vara efter en kort förflyttning eller om en säker stödpunkt nyligen passerats – så kan ni genomsöka en lika stor yta i avsikt att påträffa målet. Förflytta er då lämpligen i en rätvinklig spiral, där de sinsemellan vinkelräta sidorna bli allt större och större."

Jag slås av hur relevanta de flesta övningarna är ännu idag, trots att kartorna ser mycket annorlunda ut.

Fortsättning följer i kommande nummer av TT. Då är det dags för tävling.

Helen

Karlbergscupen

Ungdomarna i TMOK har börjat lite smått med sporten orienteringsskytte. Karlbergscupen är en olskytte-cup med olika deltävlingar vid Karlbergs slott. Vi har deltagit vid två cuper och ett skytteläger.

Tävlingsdagarna börjar med en inskjutning som alltid är kul. Inskjutningen är mestadels till för att lära sig skyttet och att ställa in siktet.

Själva tävlingarna startar med en liten löprunda för att få upp pulsen, sedan sker det första skyttet. Man tycker att en liten löprunda inte ska ge så mycket puls, men det känner man när man ligger på skyttevallen.

Efter att de fem skotten är skjutna ger man sig ut på den första orienteringsbanan. Just vid Karlbergscupen ska man nog snarare kalla det sprintbanor då det inte är så stor tillgång på skog.

Efter sprintbanan kommer man in på andra skyttet och gör sig i ordning för att trycka av första skottet. Vi

ungdomar utför alltid liggande skytte men de äldre utför ett stående skytte då de kommer in på vallen för andra gången.

Den andra och sista sprintbanan sprang man i ett högt tempo till dånet av Essingeleden. Efter att man hade genomfört sista skyttet målstämplade man och började längta efter att gå fram och se hur skyttet blev. Som alltid vid Karlbergscupen är man nöjd efter tävlingen.

Kan avsluta texten med att rekommendera olskyttet för alla andra ungdomar i TMOK. Inte för tävlingskänslan i cupen utan för glädjen som man alltid får av att vara med ungdomar i klubben och glädjen från skyttevallen.

Johan Giberg



Skjutning på Karlberg

TMOK-ungdomarnas resultat i Karlbergscupen 1

Plats	Namn	Klubb	Löptid	Bom	Tillägg	Tot	KC-poäng
H16 (8 anm)							
1	Thorsten Svensson	Klemmingen	11:52	2+2+1	2:30	14:22	20
2	Alexander Käll	TMOK	11:45	2+3+1	3:00	14:45	17
3	Johan Giberg	TMOK	11:46	3+2+2	3:30	15:16	15
8	Erik Åberg	TMOK	22:00	3+3+3	4:30	26:30	10

D16 (3 anm)

1	Evelyn Wendelius	Lidingö	12:29	1+1+0	1:00	13:29	20
2	Ellinor Östervall	TMOK	12:33	2+1+2	2:30	15:03	17
3	Emma Persson	TMOK	13:51	2+3+3	4:00	17:51	15

TMOK-ungdomarnas resultat i Karlbergscupen 2

Plats	Namn	Klubb	Löptid	Bom	Tillägg	Tot	KC-poäng
H16 (8 anm)							
1	Johan Giberg	TMOK	13:27	0+3+3	3:00	16:27	20
2	Alexander Käll	TMOK	13:55	2+1+3	3:00	16:55	17
6	Erik Åberg	TMOK	16:40	3+3+4	5:00	21:40	12

D16 (3 anm)

1	Ellinor Östervall	TMOK	14:43	2+2+1	2:30	17:13	20
2	Emma Persson	TMOK	14:54	3+3+3	4:30	19:24	17



Johan, Alexander, Erik, Ebba, Ellinor och Emma på OL-skytteläger vid Karlberg



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.

Prisregn över TMOK:s ungdomsverksamhet



TMOK har fått två fina priser den senaste tiden. Dels ett av Luffarligans ungdomspris och dels Stockholms Skogskarlar pris Ungdomsledarjackan. Grattis Lotta! Läs motiveringarna nedan.

Luffarligans ungdomspris

Luffarligans ungdomspris utdelas årligen till de klubbar som haft bäst utveckling av antalet poäng i Ungdomsserien och antalet deltagare vid DM – lång och medel. Ett pris går till den klubb som har bäst utveckling från föregående år i absoluta tal och ett pris går till den klubb som har haft bäst procentuell utveckling.

För 2013 tilldelas Snättringe 6.000:- för bäst utveckling i absoluta tal. Tumba-Mälarhöjden OK tilldelas 3.000:- för bäst utveckling procentuellt.

Ungdomsledarjackan

Stockholms Skogskarlar delar ut många fina priser till förtjänta orienterare. Ett av de finaste prisen är utan tvekan Ungdomsledarjackan. Många driftiga och engagerade ungdomsledare har erhållit detta uppskattningspris genom åren.

För 2013 har Skogskarlsrådet beslutat att tilldela priset till Charlotta Östervall från IFK Tumba och Tumba-Mälarhöjden OK. Lotta har under många år varit en av krafterna bakom arbetet som bidragit till att TMOK gjort ett lyft på ungdomssidan, framförallt under 2013, då TMOK även blev "Årets bubblare" i ungdomsserien.

Det är självfallet fler i en klubb som avgör om verksamheten ska fungera, men Lotta har varit med under en längre tidsperiod och därmed stått för kontinuiteten.



Lotta vid 10MILA 2013

Priset delades ut vis StOF:s årsmöte den 3 mars.

Ungdomsgrupperna våren 2014

Under våren kommer ungdomsarbetet i klubben att ha ett lite annorlunda upplägg än tidigare.

Vi har sett från tidigare år att steget mellan nybörjargrupp och fortsättningsgrupp har varit för stort, och vi har tappat lovande ungdomar. Inte bra. Vi insåg att vi helt enkelt behöver en ny mellangrupp på torsdagarna, där nya orienterare får "nöta" vit nivå ett tag för att så småningom kunna ta steget upp och vara med på teknikträningarna på måndagarna (Ansv Anders Käll).



Dan Giberg som, tillsammans med Kjell Ågren, leder Mellangruppen

Därför skapar vi nu en sån Mellangrupp, med Kjell Ågren och Dan Giberg som erfarna ledare. Förhoppningsvis kan vi då samtidigt bygga kompisgäng, där alla har en given plats i en grupp. Ingen ska känna sig vilsen i vår fantastiska verksamhet.

Rekryteringen sker som tidigare i form av Nybörjarkurser på två platser, måndagar från Bredängs Camping (Ansv Håkan Elderstig) och på

torsdagar från Harbrostugan (Ansv Patrik+Helena Adebrant). Mycket bra att det är två olika veckodagar, då kan vi hänvisa till varandra om någon nybörjare är upptagen någon dag!

För de allra yngsta fortsätter Henrik Falk och Karin Zackrisson med sin populära verksamhet Skogskul, på torsdagar från Harbro. På ett lekfullt sätt får barn möta skogen och stämpla vid kontroller.

För de äldre, mer erfarna, ungdomarna skapar vi en Storgrupp. I Storgruppen förväntas ungdomarna vara med på de givande teknikträningarna på måndagarna och starta i individuella tävlingar och kavlar. Teknikträningarna alternerar mellan olika platser för att ungdomarna ska se nya kartor och möta nya utmaningar. Fokus är att utveckla sin teknik och bli en bättre och starkare orienterare.



Glad Elias på årets första tävling

Sammantaget ser då ungdomsverksamheten ut som i tabellen nedan

Målet med ungdomsverksamheten 2014 spikades av ungdomarna själva i höstas:- **6.a i Ungdomsserien!** (Dvs 6:e bästa ungdomsklubb i Stockholmsdistriktet. Vi kom 7:a 2013)

Det klarar vi om vi lyckas få till en bra verksamhet där alla känner gemenskap och **prioriterar Ungdomsserien!** Vi ledare kommer att

göra mycket reklam för Ungdomsserien, som är en bra start på en lång orienteringskarriär!

Vi har nu en bra tillgång på ungdomsledare. Kul! Men vi behöver fler ungdomar! Sprid ryktet att vi är en kanonklubb som är uppe och fajtas i Stockholmstoppen! Tala om det för släkt, grannar, kompisar, kolleger, mormor och klassfröken. Den absolut bästa marknadsföringen är en rekommendation från Dig!

Patrik Adebrant

Dag	Tid	Plats	Verksamhet	Ledare
Mån	18.00	Bredäng	Nybörjarkurs, ca 8-12 år	Håkan Elderstig+Vakant
Mån	18.00	Olika	Teknikträning, vit-violett nivå	Anders Käll
Tors	18.00	Harbro	Skogskul, ca 4-7 år	Henrik Falk, Karin Zackrisson
Tors	18.00	Harbro	Nybörjarkurs, ca 8-12 år	Patrik + Helena Adebrant
Tors	18.00	Harbro	Mellangrupp, ca 9-13 år	Kjell Ågren, Dan Giberg
Tors	18.00	Harbro	Storgrupp, ca 10-16 år	Jerker Åberg

Ungdomsserielotteri

Som ni kanske vet kom vi på en fantastisk sjunde plats i Ungdomsserien 2013. Men vi tror att vi kan komma ännu bättre om vi lyckas få ännu fler att komma. Därför har vi kommit på ett system som ska motivera fler att delta.

Vid säsongsavslutningen kommer det att uppföras ett dignande prisbord. Om priserna på detta bord kommer det dras lotter om vem som får ta första pris. Du får 1 lott med ditt namn

på för varje ungdomsserie etapp du deltagit i och om du har varit med på alla får du 3 extra lotter. Så om du har varit med på alla tävlingar har du 7 lotter.

På dina lotter står ditt namn och då du får ditt namn uppropat får du välja pris. Så desto fler tävlingar du är med på desto större chans att få bäst pris. Så kom på Ungdomsserien!

Erik Åberg

SKOGSKUL

(För barn 4-7 år med vuxen)



Välkommen att vara med i vår grupp "Skogskul". Gruppen vänder sig till barn i åldrarna 4-7 år (födda 2007-2010) som tillsammans med en vuxen får ha skoj i skogen med några lätta orienteringsinslag. Kursen förbereder barnen inför nybörjarkursen i Orientering (födda 2006 och tidigare)

Start: Tor 27 mars 2014, kl 18

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

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

Kostnad: 300 kronor.

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

Anmälan och frågor till:

Henrik Falk: henrik.falk@centerpartiet.se, 070-1015856
(Ange i anmälan namn, adress, telnr, personnr)

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



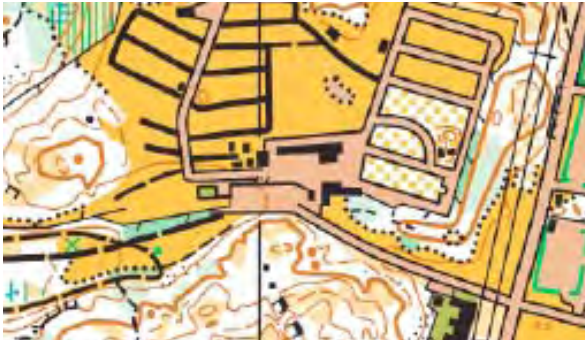
VÄLKOMNA!





Nybörjarkurs i orientering Mälarhöjden

Mån 31 mars kl 18 - 19.30 startar vårens kurs i MIK, med både nybörjar- och fortsättningskurs för barn mellan 8 och 14 år. Vi samlas varje vecka vid parkeringen utanför Bredängs camping. Kursen fortsätter på måndagskvällar hela våren.



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

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

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

Ungdomsledarna i MIK

Håkan Elderstig 0722-549319
Bengt-Åke Ericsson 070 590 59 43
Magnus Kjellstrand 08 25 14 19

Uppdatera er på vår hemsida **tmok.nu** för aktuell information inför varje träning. Om ni inte kan komma på träningen hör av er till ledarna!

Ungdomsledarna



Lär dig orientera tillsammans med ditt barn!

Start: Tor 27 mars 2014, kl 18:00

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

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

Kostnad: 300 kronor.

Omfattning: Kursen omfattar perioden mars till juni, huvudsakligen torsdagar i Harbro, men också några

andra platser och dagar. Inga förkunskaper krävs. Denna kurs vänder sig till barn mellan 8-12 år som tillsammans med en vuxen får tillfälle att lära sig grunderna i orientering.

Anmälan och frågor till:

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

Arrangör: IFK Tumba Skidor & orientering - Tumba Mälarhöjden OK

VÄLKOMNA!

Nya ungdomsledare

Redaktionen har intervjuat två nya ungdomsledare som har en sak gemensamt. Ingen av dem har någon bakgrund inom orienteringen utan har kommit in i klubben via skidåkningen.

Fullständigt namn:

Linda Claesson

Ålder?

38 år

Familj?

Gift med Hannes, barn Hilma 10 år och Livia 8 år

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

Tränare i mellangruppen i längdskidor. Hoppas jag kan bidra med lite organisation och planering (t ex strukturera upp "Stjärna på skidor"), själva skidtekniken finns det andra som kan bättre.

Vad är det bästa med skidåkning?

Att man kan göra allt ifrån tuff, allsidig träning till härliga fjällturer tillsammans hela familjen med matsäck i ryggsäcken och framför allt att man får vara ute i naturen och får frisk luft.

Din styrka som skidåkare?

Uthållig.

Favoritterräng för längdskidåkning?

Klassiskt, lätt uppför. Har inte kört fri stil tidigare, men har blivit riktigt sugen på att börja.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Discodans i ungdomen och är gruppträningsinstruktör. Numer blir det mest löpning, längdskidor och rullskidor.



Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

1:a SM och 3:a NM (nordiska mästerskapet) i discodans

Valfrågor – du måste välja ett alternativ

Frukt/godis?

Hamburgare/varmkorv? Hemlagad

Hav/insjö?

Kött/grönsaker?

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester?

Sommar/vinter?

TV/bio? (om jag måste välja)

Fullständigt namn:

Henrik Falk

Ålder?

28

Familj?

Min fru Lisa och döttrarna Hilma 7,
Nora 5 och Elsa 1

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

Jag halkade in i klubben när jag och Hilma letade efter någonstans att åka skidor. Vi började vara med som deltagare på Skidkul vintern 12/13. När orienteringen sedan skulle börja hörde vi att det inte fanns någon ledare för den yngsta gruppen och bestämde oss för att hjälpa till, trots att varken jag eller min fru Lisa orienterat tidigare. Vi har lärt oss tillsammans med barnen och fått hjälp från andra mer erfarna orienterare i klubben.

Vad är det bästa med orientering?

Det jag upplevt hittills är en härlig kombination av natur, löpning och och själva klurigheten i att veta var man är.

Din styrka som orienterare?

Jag har nog svårt att kalla mig orienterare. Jag hoppas att min styrka som ledare för Skogskul är att få alla barn att känna sig sedda.

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?

Jag tror inte att jag kommer att tävla något i sommar, om jag inte ska prova något enkelt motionslopp i närheten. Däremot åkte jag Vasaloppet i år och har anmält mig även för loppet nästa år.



Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Längdskidor

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

Banan och bulle

Valfrågor – du måste välja ett alternativ

Frukt/godis?

Hamburgare/varmkorv?

Hav/insjö?

Kött/grönsaker?

Läsa bok/**lyssna på musik?**

Skidsemester/badsemester

Sommar/vinter?

Tights/nylon?

TV/bio?

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

80 år

Olof Rudin
23 juni

70 år

Karl-Erik Ryman
18 maj



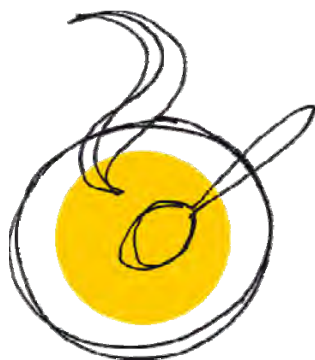
Adressändringar



Bengt-Åke Ericsson

Sjövägen 66
14142 HUDDINGE

Prispallen återkommer i nästa nummer.



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar våren 2014



Datum	Namn	Telefon	Städning
3/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	523 523 79	hall + kök
10/4	Hans-Göran och Maj-Lis Melander	530 369 37	damernas omkl.
17/4	<i>Skärtorsdag – ingen soppa</i>		
24/4	Kurt och Emelie Lilja	0733 466 416	herrarnas omkl.
1/5	<i>1:a maj – ingen soppa</i>		
8/5	Familjen Carina och Jörgen Persson	0706 996 922	stora rummet
15/5	Carina Johansson och Ronja Hill	0702 514 109	hall + kök
22/5	Sören och Ingegerd Lindström	532 559 96	herrarnas omkl
29/5	<i>Kristi Himmelsdag – ingen soppa</i>		
5/6	<i>Dag innan Nationaldagen – ingen soppa</i>		

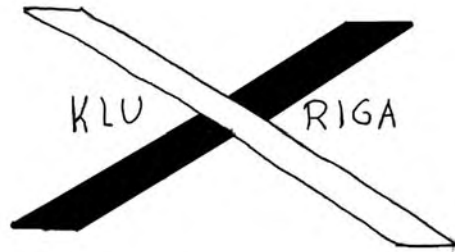
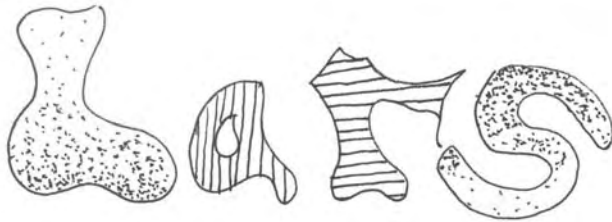
Städorganisation för värdparen

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:

- 1) Diskar och torkar disk
- 2) Torkar bord
- 3) Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
- 4) Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

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

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



Förra numrets lösenord var Highland Park, vilket Tor, Jenny W, Micke T lyckades klura ut, bra jobbat!

Whiskyn smakar sådär:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

Säte till stort djur			Träningsbas	Blir det ofta mellan benen			Hal sport	Nära
Trädgårdsmarodören			Fiskemärke fast med enkelt				Finskt nej	
↳		1	▼				▼	
↳				Sitter i varje SI-pinne		6		
På kladdigt TC				Ger Mjolk			Vatten-drag	
USAs federata polis							Tids-inkapslings-projekt	
Fisk				... o ve		3		Junis
↳				De frossar på aräset				▼
Arkman	4				Engelsk nyckel	↳		
Mellan norr och söder			Blekinge-klubb		5			
↳					Frisyr med volym	Bi-svärd	På	
							Ger ljus	
Värde-full metall			Tå-skydd				↳	
Märke			Språk-störning					
På den kan man fynda					Dominikansk valuta		Under-känt	2
↳								
Läns-nyheter			PAN Orienterare				↳	

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Lars Stigberg	070-318 11 36
Vice ordförande	Thomas Eriksson	070-519 87 91
Sekreterare	Kurt Lilja	073-346 64 16
Kassör	Lennart Hyllengren	070-571 70 41
Ledamot	Dan Giberg	070-967 50 13
Suppleant	Johan Eklöv	070-309 01 95
Suppleant	Roland Gustavsson	070-556 62 48

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	073 647 97 98
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bo Skoog	530 398 04
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43

Valberedning Annica Sundeby 0730513931
vakant

Ungdomskommittén

Ansvarig	Håkan Elderstig	0702 44 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	25 14 19
	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

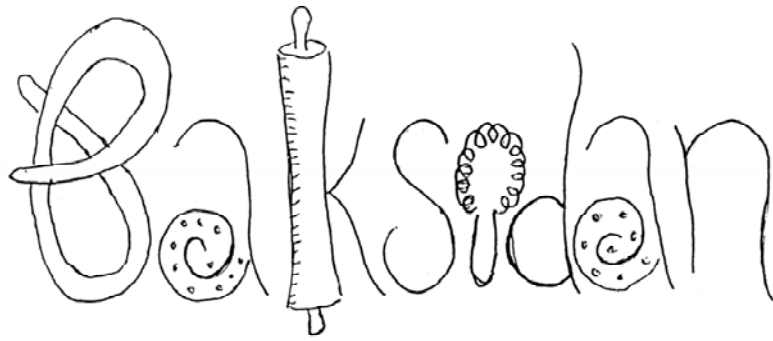
Mälarhöjdens IK orienteringssektion 50 22 33-0

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



Kokoskakor

30-50 st

Mer lättbakat än så här kan det knappast bli.

Ingredienser

2 ägg
1½ dl socker
6 dl (200 g) kokosflingor
50 g smör

Gör så här:

Smält smöret.
Blanda ihop ägg och socker.
Rör i kokosflingor och det smälta smöret.

Klicka ut smeten på en plåt med
bakplåtspapper.

Grädda kakorna tills de börjar få lite färg.
Små kakor ca 7 min i 200 grader.
Större kakor ca 12 min i 175 grader.

