TriangelTajM

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

Johan – finalist i SCC

Nr 2 - 2014

Tumba-Mälarhöjden OK

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M·I·K 1924

TMOK

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/TävlingsKommittén) - 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 ungledare, se Tumba- och MIK-informationen på nästsista sidan	

OL-Skytte

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

FIK (Fest/InformationsKommittén)

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

Plusgiro

Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o 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
	Johan Giberg	070 614 11 92
Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32

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

Preliminära manusstopp 2014:

Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Omslagsbild: Vår nye redaktionsmedlem Johan Giberg i jaktstarten i H16 vid finalen i Stockholm City Cup i Rålambshovsparken.

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a fam Adebrant, fam Giberg, Henrik Falk och Bengt Branzén. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt 3
Ordförandens spalt 5
Fundrarn 5
Tumbasidan 6
MIK-sidan 8
Extra årsmöte MIK 9
Nybörjarkurs i Hägersten? 10
TTK-information 11
TAKK 12
Naturpasset 14
Idrottslyftet 15
Medel-KM + kartinfo 17
10MILA 18
Sprint-DM 2014 22
Stockholm City Cup 28
Lång-KM 30
OL-skytte Sprint-DM 32
På ungdomsfronten 34
Vårens ungdomsträning 35
13-14 träffarvarandra 38
Upptaktsläger 39
Ungdomskavlen 10MILA 42
Ungdomsserien 45
Tältlägret 46
Mossfotboll 48
Anslagstavlan 49
Prispallen 50
Sågartorp 51
Värdpar och skötsel av Harbrostugan 52
X:et 54

Redaktionens spalt

En mycket glädjande nyhet för redaktionen är att vi fått ett nytillskott. Det är Johan Giberg som går in som ny ungdomskontakt, något vi saknat ett par år.

Om det är tack vare Johan eller den blomstrande ungdomsverksamheten vet jag inte, men det är ovanligt många bidrag av och om ungdomar i det här numret. Dessutom kryddade med en massa bilder som främst Dan Giberg bidragit med. Stort tack Dan!

10MILA gick i år långt bort, ända nere i Eksjö. Vi har just nu inte särskilt många aktiva herrseniorer, vilket märktes på laget. Om jag inte tar fel var det endast en löpare (Anders Boström) som var under 35 år. På damsidan är det något bättre, men förhoppningsvis får vi fler som kan springa nästa år, när 10MILA går betydligt närmare. Att både herrlaget och första damlaget kom på 161 plats var en liten kuriositet.

Helen mot mål i Hälsingland

Våra klubbar har stått för ett antal arrangemang under våren. Det största var MIK:s Sprint-DM under Joakims ledning. Trots ett kyligt väder blev det ett lyckat arrangemang med deltagarrekord för Sprint-DM. Tumba har, tillsammans med Snättringe, arrangerat Aprilköret och också ordnat Sprint-DM i OL-skytte.

Jag själv har tävlat ganska flitigt under våren. I år blev inga tävlingar inställda p g a snö. Vi var nog flera som tyckte att det kunde ha varit fler tävlingar i Stockholmsområdet före påsk. Under Kristi Himmelsfärdshelgen var vi uppe i Hälsingland och hann med fem tävlingar på fyra dagar. Tyvärr blev det ingen klubbresa då det krockade med StOF-lägret för ungdomar i Stockholm. Något som också påverkade deltagarantalet på tävlingarna.

Den här gången har det varit ovanligt tajt att försöka få ihop tidningen. Maj försvann på något sätt och sedan hade jag inte lång tid på mig innan tidningen måste till tryckeriet för att bli klar före midsommar. Hoppas ändå att det här numret hinner nå er innan ni åker iväg på semester.

Staffan och jag ser fram emot ett par orienteringsresor i sommar. Först ska vi åka till Riga och delta i Kapa 3-days, ett nytt orienteringsland för oss. Ett par veckor senare är det dags för O-Ringen i Skåne. Då är det glädjande hela 54 st från klubben anmälda och de flesta bor i eller vid Degeberga stugby.
Vi ses där!

Helen

Lokala Klubbmålet

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

Stora klubbmålet
78 kr

Lilla klubbmålet
45 kr

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

Vi ses på McDonald's® Tumba!

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

I'm lovin' it®

ORDFÖRANDENS SPALT

Sommarlov.

Är vad som väntar våra otroligt duktiga barn och ungdomar, en 6:e plats i ungdomsserien just nu, vilket återigen är en rekordplacering. Dessutom ett riktigt bra resultat i 10MILA:s ungdomsstafett och många andra tävlingar under våren. Det är kul att se att ungdomarna går från klarhet till klarhet.

Vi andra får nöja oss med semester och se fram emot alla trevliga sommararrangemang. Många av oss syns i Skåne i slutet av juli för att springa O-Ringen.

VM i Orienteringsskytte går i år i Tyskland utanför Berlin och TMOK kommer att vara representerad, kanske inte med lika många deltagare som när mästerskapet går närmare, eller i Sverige. Lycka till ni som åker dit.

Årets 10MILA gick väl resultatmässigt sådär, både på herr- och damsidan. Det var ett riktigt bra arrangemang totalt sett, men jag upplevde terrängen närmast start och mål som ganska brötig och sönderkörd av maskiner och själva Arenan bestod mest av stenkross. En bit ifrån Arenan så var skogen väldigt fin och orienteringen bitvis utmanande. Hoppas bara vi kan få ihop fler lag till nästa år både till 10MILA och Jukola.

Innan vi får semester i styrelserna så kommer vi ha ett gemensamt styrelsemöte för att jobba ihop verksamheterna i klubbarna så vi drar åt samma håll och fördjupar samarbetet ytterligare.

Vi syns på tävlingar därute!

Ha en riktigt skön sommar!

Conny Axelsson

*** fundrar'n ***

Tumbasidan

Rekrytering
Vårt mål är att vara 325 medlemmar 2017! Det betyder att som delmål ska vi vara 20 fler medlemmar 31 december 2014 jämfört med slutet på 2013. Det innebär 268 medlemmar, men redan idag har vi fått 39 nya medlemmar och står på 287 totalt. Fint tänker du, målet för i år är redan nått! Den stora frågan nu är, hur många av dessa 287 tänker betala medlemsavgiften även i år?

Om du inte har betalat medlemsavgiften 300 kr (eller familjeavgiften 700 kr om du är fler än två personer på samma adress) för 2014, så är Plusgirot 33 78 40-3 eller Bankgiro 5848-1201.

Hur många av medlemmarna är tillräckligt engagerade och har nytta på något sätt för att vilja vara medlemmar? Jag ställde frågan i förra TriangelTajm, finns det idéer till aktiviteter som kan intressera våra mer passiva medlemmar. Kan föreläsningar, studiecirklar, utflykter eller studiebesök vara intressanta möjligheter. Tänk till! Kanske speciellt du som just nu sitter och funderar, om du ska vara kvar eller inte! Vi är intresserade att ge dig valuta för medlemsavgiften! Hör av dig till ar@lars-stigberg.se !

Nästan hälften av de nya medlemmarna är skidåkare och är delvis kopplade till Vasaloppet. Conny Axelsson har en idé att i höst starta en träningsgrupp med sikte på Vasaloppet 2015 eller kanske 2016. Du som är intresserad, skicka redan nu ett mail. Gruppen kanske snabbt blir full. Adressen är: conny.axelsson100@gmail.com.

Nybörjarkurser
Vårens högkvalitativa nybörjarkurser i orientering med Helena och Patrik Adebrant har varit nya framgångar och förstås bidragit till många nya medlemmar. Det är alltid lika spännande att se hur många som kommer tillbaka i augusti och hur många som finns kvar till nästa vårsäsong. Henrik Falk och Karin Zackrisson har bjudit på det uppskattade Skogskul för de yngre årgångarna tillsammans med föräldrar eller mor-/farföräldrar.

Skolverksamheten
Olle Laurell har tillsammans med Olle Rudin, Alve Wandin och Thomas Eriksson lagt ner ett fantastiskt jobb på att sprida orienteringssporten i skolorna i Salem och Botkyrka. Över 500 elever har besökt Olles kluriga kontroller! Det borde väl ha blivit runt 5 000 kontrollbesök! Tyvärr har några elever tyckt att det varit kul att slänga bort några SI-enheter. Oftast har de kommit till rätta, men i något fall har skolan köpt en ny enhet åt oss.

Motionsorienteringen
Den 8 maj var det dags för årets första motionsorientering för allmänheten vid Harbrostugan, som vanligt under Olle Laurells ledning. Det fanns 7 banor med olika längd och svårighetsgrad att välja mellan. Självklart var det elektronisk stämpling med resultatredovisning som vilken annan stortävling som helst! 71 personer startade varav 47 från TMOK, 11 från andra klubbar och 13 klubblösa. I år blev det en ny medlem! Vi hälsar Kurt Ståhl hjärtligt välkommen till klubben! Höstens motions-OL arrangeras torsdagen den 21 augusti vid Harbrostugan.

Hjärta Botkyrka
Lördagen den 24 maj bjöd vi Botkyrkaborna på en orienteringsbana runt Hågelbyparken som en aktivitet av många andra. Som en följd av det varma sommarvädret var det något färre besökare än normalt. Trots detta fick vi 37 starter med entusiastiska ungdomar. Även här var det elektronisk stämpling, men manuell resultatstege. Segrartiden var imponerande, 4:32 på 730 meter och 12 kontroller!

Naturpasset
Även i år bjuder Olle på två olika Naturpass, Tumba-Lida resp. Salem-Rönningekartorna. Försäljningen verkar gå bra och vi hoppas att vi kan bryta den nedåtgående försäljningstrenden som varit de senaste åren. 2013 såldes 252 paket. Propagera för släkt, vänner och inte minst grannar. Det är fin hälsovård att ge sig ut i skogen. Det finns 48 kontroller i varje paket, så tar man sex kontroller per tillfälle räcker det till åtta sköna skogspromenader eller 16 om man köper båda! Tänk om varje medlem säljer ett Naturpass då dubblar vi förra årets siffra! Olle packar gärna flera paket!

Till vårens aktiviteter har vi tagit fram en uppdaterad presentationsbroschyr av klubben som delats ut bl.a. i Naturpasset. Behöver du en broschyr för att övertyga någon att bli medlem i klubben så finns broschyren i hallen i Harbrostugan.

Tävlingsarrangemang
Den 27 april genomförde vi framgångsrikt den nationella tävlingen ”Aprilköret” tillsammans med Snättringe SK. Vi ska ju också arrangera SM-stafetten tillsammans 2015, ett arrangemang som på allvar börjar ta form. Närmast i tur står regionsfinalen för Ungdomsserien för klubbarna söder om Stockholm. Läs mer i TAKK-spalten.

Harbrostugan
Vår stora fråga just nu är en ev. utbyggnad av Harbrostugan. Det gäller parkeringen som på sopptorsdagarna och vid andra större arrangemang är överfull.

Det gäller också det stora rummet i huvudbyggnaden. Vi undersöker om det är möjligt att bygga ut storstugan mot öster (ravinen). Man skulle i så fall kunna få 40 kvm till för storstugan, med en vikvägg som möjliggör ett stort rum eller två mindre. Kanske kan man också få ett kontorsrum framför köket med ingång från den nya storstugedelen.

Ett problem är förstås kostnaden som har uppskattats till storleksordningen 1,5 mkr. Vi försöker hitta någon överbliven barack som dramatiskt skulle kunna reducera kostnaden. Vi har tittat på några alternativ, men inget som hittills fungerat. Kanske har du något intressant alternativ i din närhet? Hör i så fall av dig! Tanken är också att parkeringsytan kan utvidgas både mot norr och väster.

Hoppas att du får en skön sommar!

Lasse Stigberg
Ordförande

MIK-sidan

Vårens stora händelse ur MIK-perspektiv har varit arrangemanget av Sprint-DM, som ni kan läsa om längre fram i tidningen. Jag tycker det är jättekul att vi rott iland en DM-tävling trots att vi inte är jättemånga aktiva.

Elsa vid Sprint-DM

En god hjälp var förstås de Tumba-medlemmar som fyllde på där vi var lite kort om folk. En annan positiv notering är att vi breddat vår bas av huvudfunktionärer, med en hel del nya ansvariga, främst föräldrar till våra ungdomar.

Inför nästa år siktar vi på att genomföra en vanlig skogstävling. Preliminärt blir det en medeldistans-tävling den 19 april. Vi kommer att välja ett område där vi har möjlighet till arena i anslutning till en skola eller dylikt, för att inte dra på oss alltför mycket arbete.

Som ni kan se här intill så kallar vi till ett extra årsmöte i höst. Anled-ningen är att Mälarhöjdens IK beslutat att övergå till att vara en alliansförening (vilket även IFK Tumba är sedan ett antal år). Det innebär att vår orienteringssektion blir en självständig förening istället för ”bara” en sektion. Rent praktiskt innebär det inte så stor skillnad, men det medför en del formaliteter, och kräver därför ett extra årsmöte.

Vi har fortsatt hålla kontakten med MIK fotboll angående Projekt Axels-berg (konstgräs och allhus vid Axels-bergs IP). Bl a har vi delat med oss av våra tankar om vilka typer av lokaler vi skulle vara intresserade av att nyttja i ett framtida allhus. Projektet har skickat iväg många ansökningar om pengar, bl a till all-männa arvsfonden.

På agendan framöver står också att se över hur vi kan jobba med orien-tering i skolorna. Bengt som hållit i arbetet med idrottslyftet tycker att det har blivit för tungt med all administration och det har inte varit så lätt att få tag i folk som kan hjälpa till på idrottsdagarna. Vi be-höver ta oss en funderare på vad som kan vara ett bra sätt för oss att jobba, utifrån de förutsättningar vi har med funktionärer, etc.

Men först ser vi fram emot en sommar fylld av härliga orienterings-upplevelser!

Elsa Törnros

Kallelse till extra årsmöte för Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

tillika konstituerande möte för Mälarhöjdens IK Orientering

Tid: Tisdagen 2 september 2014 kl 19:00
Plats: Klubblokalen på Puckgränd i Västertorp.

Mälarhöjdens IK har hittills varit en förening med sektioner som bedrivit olika idrotter, varav orientering är en.

Huvudföreningen, Mälarhöjdens IK, har vid senaste årsmötet beslutat att MIK ska övergå till att vara en alliansförening fr o m 2015. Det betyder att varje idrott blir en självständig förening. Huvudföreningen blir kvar som en allians, med de olika föreningarna som medlemmar.

Praktiskt sett behöver orienteringssektionen hålla ett extra årsmöte för att formellt bilda den nya föreningen och anta nya stadgar. Förslaget är att den nya föreningen ska heta Mälarhöjdens IK Orientering och att föreningen antar de stadgar som föreslagits av huvud/alliansföreningen.

Vid detta möte ska även en interimistisk styrelse, fram till det ordinarie årsmötet i februari 2015, väljas. Förslaget är att sittande styrelse fortsätter i den nya föreningen.

Organisationsförändringarna påverkar inte den verksamhet som bedrivs inom orienteringen.

Kontakta Staffan Törnros om ni vill ha mer information eller ta del av de nya stadgarna före det extra årsmötet.

Välkomna!
Styrelsen

Uppstart av en nybörjarkurs i Hägersten?

Jag har en vision om att utöka ungdomsverksamheten i Mälarhöjden med ytterligare en grupp som tränar på torsdagarna. Det skulle öka upptagningsområdet och ge alla ungdomar möjlighet att träna två gånger per vecka. Dessutom skulle vi boka in torsdagarna in för framtida träning i Harbro.

Visionen emanerar ur två tankespår – dels sprint-DM och dels fasta kontroller.

Hägerstenshamnens skola är en bra plats eftersom vi har nio intresserade genom den marknadsföring vi gjorde vid Sprint-DM. Det är ett bra upptagningsområde, som ligger lagom långt från Bredäng. Genom att vi håller till vid skolan skulle orientering kunna bli extra stort på just den skolan. Helst borde vi försöka låna omklädningsrum eller ordna en samlingsplats på skolan.

Håkan har en idé om mer ungdomsorientering

Att använda en sprintkarta ger nya möjligheter för en nybörjarkurs genom att det finns andra typer av ledstänger och att det går att lägga mer varierade banor. Det blir extra hemtamt för barnen som går skolan att verksamheten sker på ”deras” karta. Det kan nog öka intresset.

Om vi kan få ett projekt med Idrottslyftet att sätta ut fasta kontroller i området kan vi förenkla det praktiska runt kursen. Vi kan lägga banor och skriva ut dem i förväg så att flera vuxna kan dela på ansvaret att hålla i kursen utan att de för den skull måste behärska banläggning och ha tillgång till en skrivare. Med färdiga banor och fasta kontroller går det även bra att springa om en gammal bana eller specialträna ett visst moment. Man kan tänka sig att skapa banor med gradvis ökande svårighetsnivå, i finare steg än grön – vit – gul. Möjligheterna till varierade övningar är också många.

Med fasta kontroller och färdiga banor ökar möjligheterna till samverkan med skolan. Om vi publicerar pdf-er som fritt får användas av skolan får vi förhoppningsvis in mer orientering på lektionstid. Låt gärna kartorna vara fria för allmänheten att ladda ner, så alla som vill kan prova att springa en bana. Fria banor bör kunna öka motionsorienterandet och leda till bredare rekrytering till klubben.

Om vi ska dra igång den här gruppen behöver vi hjälpas åt. Vi behöver fler ledare. Kan du ställa upp eller känner du någon som kan? Hör av dig till styrelsen eller undertecknad.

Håkan Elderstig

TTK-info

Nu tar ordinarie träningar en paus över sommaren och då går det istället att varje tisdag springa Sommarserien. Det är gemensam sommarträningar arrangerade av söderklubbar.

Sommarserien

Starttid: 16:00-19:00
Banor: 7-9 km svart, 4,5-5,5 km svart, 3-4 km blå, 2,5-3 km gul samt oftast 2 km mycket lätt.
Startavgift: Kostnaden för att starta anges av arrangören och är vanligtvis 50:- vilket inkluderar inritad karta och startavgift.

Kontrollera alltid tid, plats och annan information på Sommarseriens hemsida, http://www.luffarligan.se/, där du också kan se resultaten i efterhand.

17 jun	Luffarligan	Svartbäckens skola, Haninge
24 jun	Centrum OK	Årstaskogen
1 jul	Ravinen trekvällars	Hellasgården
8 jul	IFK Enskede	Ågesta Värmeverk, Vidja
15 jul	SoIK Hellas Mastloppet	
22 jul	TMOK	
29 jul	Söders SOL	
5 aug	Gustavsbergs OK	

Sommarträning

Utöver Sommarserien är det sagt att klubbarna som deltar i teknik-träningssamarbetet ska lägga en träning som ska sitta ute hela sommaren. Det skulle innebära sju träningar man kan träna när man vill. Än så länge är inga detaljer klara, men håll utkik på hemsidan efter mer information.
TTK

O-Ringen Sälen 2016

Nu när ni läser det här är det ”bara” två år kvar till O-Ringen i Sälen. En tävling som det tros kommer vara väldigt många löpare på.

Boendeuthyrning till tävlingen släpps i höst. Då det är många löpare, hyrs boendet ut fort.

Det kommer snart upp en klubbaktivitet på Eventor där det är bra om man anmäler sig för att visa intresse. Detta så vi vet på ett ungefär hur många bäddar som efterfrågas.

Information om vem som är ansvarig och närmare information kommer upp på hemsidan i slutet av sommaren.
TMOK boendeansvariga

TAKK – Lite information

Torr arena för Aprilköret

Samarbete mellan moderklubbarna

Våra första tävlingar enligt den nya samarbetsmodellen har genomförts på Aprilköret och Sprint-DM. Aprilköret innebar en begränsad insats från Tumba, eftersom Snättringe SK skulle stå för 75 % av funktionärerna. Slutredovisning har inte gjorts, men jag tror att våra 49 personer nog motsvarar åtminstone 35 % av den totala personalstyrkan. MIK bidrog med speakerteamet Elsa Törnros och Jerker Åberg samt snabbe resultatkuriren, Erik Åberg. För Sprint-DM bidrog Tumba med sex kontrollutsättare/-bevakare och ett antal andra funktionärer.
Som jag upplevt det har samarbetet fungerat bra utan problem.

Aprilköret

Anders Winell hade med sedvanlig ackuratess förhandlat fram en fantastisk arena där alla funktioner inkl. parkering skulle rymmas! Några veckor innan tävlingen var det gott om stora vattenpölar på arenan och nästan ingen avrinning alls! Oroliga och fundersamma blickar sågs besiktiga och planera arenans utformning.

Våra farhågor skingrades av ett fjortondagars högtryck. Söndagen den 27 april var en het dag! Termometern visade en bit över 20 grader och farhågorna som vi hade om en blöt arena försvann upp i torka och damm!

Skönt väder, men dammigt i sekretariatet

Utgångsläget från StOF var att vi skulle arrangera en tvådagarstävling tillsammans med Snättringe SK. Eftersom vi ska stå för Stafett-SM 2015 tyckte man väl, att det var bra att lära känna varandra. Vi har ju setts under ett antal 25mannahelger (fem st?) så det var inga främlingar vi träffade!

Varken Snättringe eller vi var intresserade av att fresta våra funktionärsstyrkor under en hel helg, varför det slutade med en långdistans på söndagen.

Vi åtog oss TA-blocket (Tävlings-Administration) som bedömdes uppgå till c:a 25 % av funktionärsstyrkan. Under förberedelserna fick vi också Miniknatet och ett antal personer för kontrollutsättning. Claes Andersson, SSK, var tävlingsledare och jag själv biträdande. Pär Ånmark och Patrik Adebrant ledde TA-gänget och Jette och Conny Axelsson fick till ett spännande Miniknat.

Carina Johansson fixade Öppen Motion med sedvanlig bravur, Danne Lind ansvarade för en utmärkt speakerfunktion och Jörgen Persson fixade prisbord och såg till att alla fick priser på annonserad tid.

Totalt sett blev det ett lyckat arrangemang som bådar gott inför SM 2015!

Mål, speaker och sekretariat på Aprilköret

5-årsplanen

På senaste TAKK-mötet uppdaterades 5-årsplanen och ser ut som följer:

2014

Region Ungdomsserien	Tumba
Världscup i OL-skytte	Tumba
25mannafunktionärer	Tumba

2015

Stockholm Ski Marathon	Tumba
Ev. DM i Teamsprint skidor	Tumba
Mila-by-Night	MIK
Medeldistans	MIK
SM-stafett	Tumba/SSK
25mannafunktionärer	Tumba

2016

Stockholm Ski Marathon	Tumba
Nationell tävling	MIK
25mannafunktionärer	Tumba

2017

Stockholm Ski Marathon	Tumba
25mannahelgen	Tumba/TSK

2018

Stockholm Ski Marathon	Tumba
Natt-DM	Tumba
25mannafunktionärer	Tumba

Ungdomsseriens regionsfinal för södra Stockholm

Onsdagen den 27 augusti är det dags för Tumbas nästa stora uppgift. Det är tredje chansen för stockholmsungdomarna att samla poäng till sina klubbar. TMOK har ju börjat alldeles strålande med en 6:e plats och 2 551 poäng efter de två första våromgångarna. Dessutom bara 3 poäng från 5:e platsen där Järla just nu parkerar! Den södra regionsfinalen är tuff – de sex första lagen just nu kommer från södra Stockholm, medan placeringarna 7 – 12 innehavs av norrklubbar!

Det kommer att bli spännande tävlingar i Brosjöskogen med Broängsskolan som tävlingsarena. Jörgen Persson är tävlingsledare och Mats Käll har lagt kluriga banor. Blockchefer är Dan Giberg/Lasse Stigberg för Tävlingsteknik (TT), Torbjörn Lindsten/Pär Ånmark för Tävlingsadministration (TA) och Thomas Eriksson för Arenaservice (AS). Har du inte fått någon uppgift så hör av dig till undertecknad!

Världscup i OL-skytte
Helgen 3-5 oktober står Tumba för en världscuptävling i tre olika discipliner. Vi söker fortfarande efter en lämplig tävlingsplats med skjutmöjlighet och bra OL-terräng. Just nu är vi nere i Uringeskogarna där det finns en grustäkt som skulle kunna fungera som skyttearena. Förhandlingar pågår!

Funktionärer till 25manna
Lördagen den 25 oktober ska vi svara för 30 dagsverken på 25manna. Med största sannolikhet kommer vi att jobba vid kartplanket.

Funktionärshandbok
SOFT har de senaste åren arbetat på att ta fram en digital Arrangörshandbok. Vi har ju sedan flera år arbetat med en egen handbok med lite annorlunda struktur. Vid senaste TAKK-mötet beslutade vi att övergå till SOFT:s version, bl.a. för att slippa det rätt tunga underhållsarbetet. Gå in på SOFT:s hemsida så kan du under ”Arrangemang” titta närmare på den digitala handboken.

Lasse Stigberg

naturpasset

”Södra Sidans” bild på Olle i skogen

Naturpasset 2014 är i full gång. 48 kontroller i Salem söder om motorvägen i riktning Södertälje och 48 kontroller i skogen mellan Tumba och Lida. Som vanligt sitter kontrollerna uppe hela sommaren och hösten och plockas in först i november. Försäljningsställen är medborgarkontoren i Tumba och Tullinge, Apoteken i Salem, Tumba (Kronan) och Tullinge samt Lida Värdshus och Statoil i Salem.

Nytt för i år är att man kan registrera in sitt startkort direkt på nätet under adress Naturpasset.se. Samma adress visar också på alla 333 (dagsnotering 30 maj) områden som finns runt om i landet. Kan vara bra att veta inför semestern.

Vi fick lite hjälp med marknadsföringen när tidningen Södra Sidan gjorde ett trevligt helsidesreportage

om Naturpasset vilket publicerades den 10 maj. I Södra Sidan har vi också annonserat tillsammans med Tullinge SK, Snättringe SK och OK Älvsjö-Örby som ju alla lägger Naturpass i år i sin hemmaterräng.

Olle Laurell

Idrottslyftet i Tumba

IFK Tumba är med i tre olika nätverk med Idrottslyftet. Botkyrka norra och Botkyrka Södra samt Salem. Vårterminen har varit hektisk med sammanlagt nio olika aktivitetsdagar. Thomas Eriksson. Alve Wandin och Olle Rudin har hjälpt till med olika skolor.

Största problemet under våren har varit samordningen av material. Först var det vår och Snättringes tävling och sedan Mälarhöjdens sprint-DM och därefter vår egen Motionsorientering den 8 maj som behövde utrustning. Under den perioden fick vi låna kontrollenheter från Tullinge som vi därmed riktar ett stort tack till. Vi använder ju även SI-pinnarna och då är det samordningen med framförallt ungdomsledarna till olika aktiviteter och tävlingar. Men ingenting är omöjligt och utrustningen skall ju användas.

Den stora plumpen är att några elever från Tunaskolan och Grindtorpskolan i Alby roade sig med att skära av snören på skärmarna och kasta bort kontrollenheterna. De flesta är återfunna men en verkar vara borta för evigt. Kostnaden för att införskaffa en ny kommer att debiteras skolan.

Största förhoppningen på nyrekrytering ställer jag på tredjeklasserna från Kassmyra som provade på en bana med 8 kontroller runt Harbro gärde. Det var premiär för många barn och många tyckte det var ”jätteroligt”. Vi får se om dom kommer ihåg det till hösten så att det dyker upp i någon nybörjargrupp.

Sammanlagt har lite drygt 450 elever provat på orientering under våren.

Olle Laurell

Idrottslyftet i Mälarhöjden

Under maj har vi haft aktivitet inom Idrottslyftet i tre skolor.

Vecka 20 ordnade vi orientering för Västertorpsskolan måndag (åk 6), onsdag (åk 5) och fredag (åk 4). Kalle Ryman hjälpte mig att få ihop det hela. Entusiastiska elever avverkade de tre banorna vid Sätra varv. Vädret stod oss bi hela veckan med soligt och varmt väder.

På torsdagen samma vecka ordnade vi dessutom kvällsorientering i Lugnetparken för årskurs två i Västertorpsskolan, med föräldrar och syskon. Mycket uppskattat. Bengt-Åke Eriksson och Staffan Törnros bidrog till det. Kvällen avslutades med fika i Puckgränd.

Den 21 maj ordnade Kalle Ryman och undertecknad orientering för Hägerstenshamnens skola på vår nya, fina sprint-DM-karta. Glada elever i klass två och tre, i grupper om två, avverkade de tre banor jag lagt. Ja, ett par grupper nöjde sig inte med tre banor utan gav sig ut på egna äventyr bland kontrollerna. Vi enades om att en fjärde, något svårare bana kan vara bra att ha för de bästa eleverna. Även denna dag var vädret soligt och skönt.

Den 26 maj var det så Slättgårdsskolans tur. Pga tidigare sjukdom hade jag förhinder denna dag och vi hade ingen möjlighet att hjälpa till under själva orienteringen i Sätra varvskogen. Helen Törnros satte ut kontrollerna och ungdomstränarna (som ändå hade träning på kvällen i samma område) tog in kontrollerna.

De flesta skolungdomarna tycker orienteringen är rolig. Några få gillar inte orientering men nästan alla anstränger sig och gör sitt bästa. Det är väldigt roligt att hjälpa till på dessa idrottsdagar och jag önskar att vi under hösten kan få fler i klubben att hjälpa till. Själv hjälper jag mer än gärna till de dagar jag har möjlighet. Däremot har jag tyvärr ingen möjlighet att ta på mig planeringen inom idrottslyftet i fortsättningen.

Bengt Branzén

Några elever ute i Sätraskogen

Missa inte Medel-KM 24/8

På Brevikslandet i Östra Tyresö. Detaljerad inbjudan med anmälan kommer snart. Fin skärgårdsterräng med en del spännande inslag, ny karta. vackra vyer, fina bad- och grillmöjligheter.

(foto: Niklas Wrane)

Nytt från MIK:s kartfront

Under vintern togs en sprintkarta för Sprint-DM fram. Kartan täcker sluttningarna ner mot Mälaren, från Mälarhöjden till Vinterviken. Kartan är lite större än den del som trycktes för DM, så det finns outnyttjade delar.

Ni som har behov av våra kartor kan få access till MIK:s del av den kartdatabas vi delar med Botkyrka-Salems kartkommitté.

Dam- och herrkavlen

I år var det en bit att åka till 10MILA, platsen var samma som O-Ringen 2009 dvs Ränneslätt i Eksjö. Dit tog vi oss tillsammans med OK Södertörn och Snättringe i stora bussar.

En buss för ungdomar och damer (där även många pappor och tillika herrlöpare samt lagledare ville åka) och en senare som var tänkt för herrar. En minibuss för ungdomarna som skulle springa startsträckan avgick även någon timme innan den första stora bussen. Det var många turer innan vi fick ihop vem som skulle åka var, men till slut var det löst!

Lastpallar till förankring av vindskyddet

Efter ankomst med den första stora bussen begav vi oss mot arenan för att leta upp vår vindskyddsplats vilken visade sig vara belägen bakom själva huset man skjuter ifrån på en skjutbana. Vi såg alltså ingenting av tävlingen från vår plats, men å andra sidan var det lite mer vindskyddat denna blåsiga dag och man behövde inte störa sig på någon speaker. Det var också en bit att gå till storbildsskärm och resultat men vem behöver det i dessa app-tider? Dessvärre var underlaget grus så det var omöjligt att få ner några tältpinnar men efter några räder i området hittades ett antal lastpallar som fick förankra tältet.

Storbildsskärmar på Arenan

Ungdomarnas tävling var snart igång och TMOK:s ungdomar sprang jättebra! Stort grattis till förstalagets 50:e plats! Jag gissar att det står mer om ungdomarnas insatser på annan plats i tidningen. Sen var det damernas tur. Första sträckorna som sprangs av Iva och Helena A gick enligt UK:s plan men sen tappade tyvärr förstalagets Jenny W och Matilda L en del på andra och tredje sträckan. Andralagets Emma K och Carina J höll sig mer till UK:s gissning.

Endast en kvart skiljde lagen åt inför fjärde sträckan som sprangs av Elsa T respektive Hanna K. Andralaget

fick sikta in sig på omstart för Mia M på sista sträckan och jag själv, som också skulle springa sista, insåg att vi inte heller var långt ifrån omstart.

Men Elsa gjorde ett bra lopp och kom in med några minuters marginal, skönt! Jag hade också en bra dag i skogen, någon liten miss bara och vi slutade på plats 161, andralaget på plats 255.

Årets (enda) herrlag saknade flera löpare som brukar springa 10MILA, vilket gjorde att det var svårt att fylla laget. Tio löpare kom dock till start och vilken start sen genom Dan Giberg! Läs om hans förstasträcka på annan plats i tidningen. Eftersom jag som de flesta andra damer åkte hem på lördagskvällen har jag inte så stor koll på hur det gick för resten av laget men resultaten finns nedan. Laget slutade 161:a vilket är exakt samma placering som damerna! Nya tag till nästa år!!

Karin Skogholm

Fick Juha Mieto någonsin sin revansch?

8 maj 1982, ska snart fylla 15 år och debut i 10MILA för den forna storklubben IK Jarl från Rättvik.

Gubbarna klagade på sega ben och dåligt med träning. Själv har jag inte vett att säga nej, så plötsligt står jag uppställd med övriga ca 500 löpare på 1:a sträckan, 13 875 m lång, där slalombacken i Eskilstuna snart skulle bestigas med språng.

Bredvid eller framför mig står Juha Mieto, den väldige finske skidåkaren som två år tidigare fick stryk av Wassberg med 1 hundradels sekund på 15 km vid OS i Lake Placid. Vilket skägg och en blick som visade att den försmädliga hundradelsförlusten inte var glömd, nu skulle revansch utkrävas.

3 maj 2014, 32 år sedan debuten. Jag står åter uppställd i startfållan tillsammans med drygt 300 andra förväntansfulla. Även i år start i dagsljus, som för 32 år sedan. Skönt att inte behöva någon lampa. Formen känns bra, jag har inte varit sjuk på länge och vinterträningen har fungerat bra. Bäst före datum är nog dock passerat.

Dammig start på herrkavlen

Startskottet går och det dammar till, efter några steg faller jag tillbaka genom fältet. Precis som för 32 år sedan är det en kraftig klättring efter starten som väntar och tempot går ner något och jag lyckas få igång benen igen. Kommer in i orienteringen och spikar 1:an, skönt. Många löpare som hjälper till att hålla tempot. Det blir en liten krok till 5:an, när jag passerar fel gaffel. Litet tidstapp som inte påverkar fokus.

Dan Giberg nu och då – högra bilden från 1984 eller 1985

Efter enkel kontrollplock och några längre sträckor passerar jag TV-kontrollen, där jag för säkerhets skull vänder tillbaka och stämplar en andra gång. Man vet aldrig när man får vara med i TV igen.

Mot slutet av banan skrålöpning i grönområden och klättring igen, benen känns lite tyngre nu men orienteringen fungerar fortsatt bra.

In mot växling, skylten visar placering 196 ca 11 min efter täten, och jag lämnar över till Anders Käll.

Noterar att det börjar skymma, nu väntar några tuffa nattsträckor innan det gryr igen. Efter ytterligare 9 väl genomförda sträckor blir slutplaceringen 161.

Hur det gick med revanschen för Juha Mieto kommer jag dessvärre inte ihåg men däremot känns det som att nästa år kommer vi bli fler TMOK-are som springer när Skepptuna bjuder på intressant terräng mindre än en timme från vår ”hemmaplan”.

Dan Giberg

Resultat 10MILA 2014

Str	*km*	*Löpare*	*Strtid*	*Tapp*	*Km-tid*	*Vxlplac*
Damer Lag 1						
1	8,0	Iva Kosarkova	59,57	+9,39	7,49	148
2	8,0	Jenny Warg	76,29	+26,56	9,56	215
3	5,0	Matilda Lagerholm	55,20	+25,26	11,07	226
4	7,6	Elsa Törnros	54,34	+9,20	7,18	185
5	9,2	Karin Skogholm	70,16	+14,53	7,64	161
Damer Lag 2						
1	8,0	Helena Adebrant	72,22	+22,04	9,05	269
2	8,0	Emma Käll	80,21	+30,48	10,04	260
3	5,0	Carina Johansson	53,23	+23,29	10,68	262
4	7,6	Hanna Käll	76,36	+31,22	10,08	252
5	9,2	Mia Mikaelsson	95,37	omstart	10,39	255
Herrar						
1	8,6	Dan Giberg	56,41	+10,48	6,59	196
2	8,6	Anders Käll	75,13	+29,33	8,75	230
3	13	Jerker Åberg	118,23	+43,38	9,11	237
4	11,6	Pavel Kosarek	100,45	+29,54	8,69	218
5	11,6	Mikael Tjernberg	92,59	+25,13	8,02	185
6	17,1	Johan Eklöv	125,37	+28,00	7,35	155
7	8,7	Mats Käll	75,10	+25,26	8,64	158
8	12,9	Conny Axelsson	133,56	+60,42	10,38	173
9	15,6	Anders Boström	112,00	+28,33	7,18	161
10	8,5	Thomas Erikssom	71,44	omstart	8,44	161

Starten i damkavlen

Sprint-DM

Onsdag 7 maj arrangerade MIK Sprint-DM vid Hägerstenshamnens skola.

Dagarna innan tävlingen såg väderprognosen ganska dyster ut, med regn och inte många plusgrader. Nu hade vi ändå tur och slapp regnet (dropparna började falla när jag satte mig i bilen och skulle åka hem) även om det var blåsigt och aningen kylslaget.

Joakim i samspråk med TA-ansvarig Kalle och Arenaansvarig Bengt-Åke

Antalet föranmälda deltagare uppgick till ca 850 och tillsammans med direktanmälningar till öppna klasser kom vi upp i hela 939 anmälda, vilket vi får vara väldigt nöjda med.

Av responsen vi fått från deltagarna verkar det även som de flesta av dessa var nöjda med vårt arrangemang. Karta och banor verkar ha fått bra omdömen, likaså den kompakt utformade arenan. Några saker som vi fått synpunkter på var den något bristfälliga skyltningen på arenan och att det blev en del köbildning till toaletterna.

Då vi inte är någon storklubb, och således inte har möjlighet att gödsla med funktionärer, kan man i efterhand konstatera att det hade varit bra med lite fler funktionärer inom vissa funktioner.

Bl.a. var det lite hektiskt i markan stundvis (mycket tack vare efterfrågan på allt gott hembakt kaffebröd) och till kontrollutsättning och -vaktning hade det varit bra med högre bemanning.

Andra saker vi tar med oss till framtida arrangemang är att man inte ska underskatta tidsåtgången för samråd med markägare vid sprintarrangemang. Förvisso hade vi inga jägare att ta hänsyn till, men däremot en 4H-gård med djur, en camping, båtklubbar, idrottsanläggningar, skola samt ett stort antal bostadsrättsföreningar och hyresfastigheter. Kontakten med alla dessa tog betydligt mer tid i anspråk än vi insåg från början, men det löste sig bra på i stort sett de flesta håll. De flesta vi pratade med var väldigt positiva till vårt arrangemang.

Tävlingen i full gång

Det ekonomiska utfallet från tävlingen blev över förväntan. I skrivande stund har vi ännu inte fått in alla utlägg, men det mesta pekar på ett nettoresultat på ca 55 000 kr. En

del av vinsten kommer att gå till Tumba, enligt fördelningsnyckeln i samverkansavtalet (se bilaga 3 till samverkansavtalet i förra TT), utifrån den stöttning vi fick i form av ”inlånade” funktionärer.

Förklaringar till det goda resultatet är dels det höga deltagarantalet, men även att vi lyckats hålla nere kostnaderna. Markan gjorde i sig ett väldigt bra resultat, mycket tack vara att så många hjälpte till att baka.

Alla som hjälpt till med arrangemanget i någon form borde ha fått ett elektroniskt tack, men om det inte nått fram till alla vill jag återigen passa på att utropa ett stort tack till alla medhjälpare som gjorde Sprint-DM till ett riktigt lyckat arrangemang!

Joakim Törnros
Tävlingsledare

Sprint–DM - ett fotoreportage

Hela nätverket uppkopplat och testat i förväg hemma hos Staffan. 17 datorer, tre skrivare, två sträcktidsskrivare, ett antal masterenheter m m.

I den starka blåsten var det inte lätt att sätta upp markatältet utan förankringsmaterial. Genom att göra det mindre och åka hem och hämta linor och skruv löste det sig.

Startansvarig Mattias Boman och Karin Kolmodin får startmaterial av Arenaansvarig Fredrik Huldt.

Mattias och Karin bygger upp starten alldeles nere vid vattnet nedanför 4H-gården.

Diana Sarmiala och Sten Tiderman, kontrollutsättare- och vakter hämtar material hos banläggare + kontrollansvarig Bengt Branzén.
Till höger - Banläggare Per Forsgren gör de sista kontrollerna.

Nu är Arenan färdig och löparna kan få komma. Två timmar kvar till start.

Direktanmälda strömmar till och tas omhand av Jenny Rosengren, Sofie Åberg och Siri Rosengren

Kalle Ryman - ansvarig för TävlingsAdministrationen

Håkan Elderstig försökte, tillsammans med Mattias Allared och Mia Mikaelsson, rekrytera nya orienterare bland de som bor i området.

Nu är det dags att gå till starten, ner till Mälaren och följ den en bit

Max-Igor Kajanus – en av de första i mål. Fick sedan skynda sig för att hjälpa till vid avläsningen

Samuel inspekterar målfållan tillsammans med mamma Elsa Törnros - personalansvarig

Annica Sundeby skyndade sig hem från Indien för att hinna vara speaker tillsammans med systern Malin och Sofia Forsgren. Johan Eklöv hjälpte dem igång

Anders Käll och Jörgen Persson sätter upp de första resultaten under överinseende av resultatansvarig Magnus Kjellstrand, längst till vänster.

Joakim Jörgensen och Lars Johansson (morfar Åberg) bemannade avläsningsdatorerna. I bakgrunden Mats och Staffan Törnros

Några löpare diskuterar vägval efter målgång

Emma Englid hade det lugnt som sjukvårdsansvarig. Här med lillebror Emil, som gjorde comeback och sprang en öppen bana.

Markaansvarig Karin Skogholm hade, med hjälp av många klubbmedlemmar, sett till att det var ordentligt uppdukat med hembakt i serveringen, som tidvis hade hektiskt. Här syns Bosse och Kerstin Skoog till vänster och Hanna Åberg på den högra bilden.

Jerker Åberg hade det hektiskt vid prisutdelningen. Alla ville hem på kvällen. Många vattenflaskor från TeamSportia delades ut.

Mikael Tjernberg slutade tvåa i H40, en av de bästa placeringarna för TMOK-are. Allra bäst var Gunilla Häggstrand som vann D70 och dessutom kom Lydia Hylander tvåa i D10.

Dagen efter tävlingen. Nästan inga spår alls. På Arenan gick det inte att se var mål-fållan hade varit. Vid startplatsen till höger var ogräset nedtrampat i startfållorna, men några veckor senare hade kirskålen vuxit upp och det syntes inga spår alls.

Stockholm City Cup

Stockholm City Cup har varit en stor del i slutet av vårens tävlingssäsong. SCC är en sprinttävling med det där extra. Tävlingarna är väldigt jobbiga och är lite längre än den vanliga sprintnormen.

Efter kommunal färd ut till tävlingsarenorna, och efter att ha fått många undrande och frågande blickar från personer som inte vet vad orientering är, kommer man ut till den uppbyggda arenan i en miljö som skiljer sig från vanliga tävlingar.

Karin och Eva, ofta med vid SCC

De tre deltävlingarna hölls vid Akalla, Skinnarviksparken respektive Rålambshovsparken. De har medfört mycket svett och bra träning.

Deltävlingarna hade alla olika karaktär. Akalla fick bra betyg av många och var nog den deltävling som var svårast. Det på grund av många broar och opasserbara hörn som fick en att börja tänka ”VARFÖR?!?! är det ingen öppning här?”.

Tävlingen vid Skinnarviksparken var den tävling som hade finast utsikt från arenan. Det var dessutom den tävling som hade flest höjdkurvor att bestiga.

Den sista tävlingen, vid Rålambshovsparken, var en speciell tävling för mig. Jag hade blivit uttagen till en av de tio i jaktstartsfältet i H16 klassen. **Fem** kartbyten stod på schemat under tävlingen.

Tävlingen började bra och jag tog ikapp de tio sekunderna fram till löparen som startade före mig. Tur att det gick lite bra i början skulle man kunna säga, för sedan gick det inte så bra. Jag slutade på en sjunde plats bland de seedade löparna sedan tre hade blivit felstämplade. Dock en bra erfarenhet att ha med sig.

Johan Giberg

Fin utsikt från toakön vid Skinnarviksparken

Sprintkartors läsbarhet

Jag hör till dem som tycker att det är riktigt roligt med sprintorientering. Det är en utmaning att lyckas fatta bra och snabba beslut om vägval, när det är kluriga banor.

De senaste åren har jag fått allt svårare att läsa sprintkartor. Dels för att min syn blivit sämre, men också för att sprintkartorna har blivit mer svårlästa, även om de följer sprintnormen. Även unga personer med fullgod syn har svår att läsa delar av dagens sprintkartor. Här nedan följer några exempel.

Helen

SCC E1 Finns det en öppning vid pilen eller inte. Jag påstår att det inte går att se på den vänstra bilden utan förstoringsglas och bra ljus. Svar ja, det finns ett par trappsteg.

SCC E2
Går det att komma ner vid pilen? Ja, det finns en trapp som knappt syns pga höjdkurvorna, brantstreck och grönstreckningen. Jag valde ett längre säkrare vägval.

Sprint-DM
Den här kartan var mer lättläst än de övriga, t ex var trapporna lättare att läsa på den här kartan Det som orsakade problem främst för många äldre var området i början av banorna. Tre olika gröna färger, tre olika gula, grönstreckat, berg i dagen, beige stigar och bruna höjdkurvor gör det svårläst, även om det är korrekt återgivet.

Lång-KM

Någon hade lyckats planera in årets Lång-KM till en av de varmaste dagarna i år och då var det skönt att det finns stora träd som skuggar vid Lida friluftsgård.

Snättringe SK stod för arrangemanget och de sprang också på samma banor alldeles före oss. Ytterligare ett par klubbar var inbokade på samma banor någon eller några dagar senare. Utmärkt att klubbarna hjälps åt med den här typen av arrangemang, det blir mindre jobb totalt. Dessutom roligt för banläggaren att några fler springer varje bana.

Det finns många andra aktiviteter som tävlar om medlemmarna i maj och tyvärr var det bara 25 st startande. Det var tre anmälda i H21, men alla lämnade återbud av olika anledningar, så det blev ingen klubbmästare i seniorklassen.

Banorna var utslagsgivande och min bana var ca en km längre än den brukar vara på långdistans, vilket kändes i värmen. Att jag gjorde några missar bidrog också till att tiden ute i skogen blev lång.

Ett träd stod för skön skugga vid Lida

Familjen Hylander vid Lång-KM

Bäst av alla sprang Elsa som blev klubbmästare i damklassen och dessutom slog alla gubbarna på den längsta banan.

Staffan gick också bra, trots att han råkat ta ett par av mina orienteringsskor med sig (dvs alldeles för små). Han var på väg att ge sig ut i skogen i sandaler då Thomas ställde upp som en räddande ängel och lånade ut sina slitna löparskor. Tyvärr lyckades Staffan under loppet trampa på foten till ett trasigt vinglas. Det gick rakt igenom skosulan och upp i foten och det blödde rejält. Turligt nog gav det inga större skador, utan Staffan kunde springa för fullt redan veckan efter.

Staffan fick avstå från bad i Getaren, men flera av de andra deltagarna gjorde årets baddebut och påstod att det inte alls var kallt.

Helen

Resultat Lång-KM 24 maj 2014

Plats: Lida Friluftsgård
Banläggare: Urban Freij, Snättringe SK
Sträcktiderna kan ses via Eventor - Tävlingskalendern. Inkludera klubbtävlingar under Tävlingstyp. http://eventor.orientering.se/Events

D21 5560 m

1.	Elsa Törnros	43:05
2.	Karin Skogholm	47:52
3.	Jenny Warg	87:29

H40 5560 m

1.	Mikael Tjernberg	45:55
2.	Kjell Ågren	48:52
3.	Patrik Adebrant	50:06
4.	Anders Käll	53:30
	Kristoffer Hylander	Ej godkänd

D40 4650 m

1.	Helena Adebrant	58:55
	Charlotta Östervall	Ej godkänd

H50 4650 m

1.	Thomas Eriksson	45:45
2.	Mats Nord	61:44

H16 4650 m

1.	Alexander Käll	44:55
2.	Ruben Hylander	55:22

H60 4550 m

1.	Staffan Törnros	50:00
2.	Per Ånmark	88:48

D60 4550 m

1.	Helen Törnros	77:49

D16 4550 m

1.	Ellinor Östervall	58:01
2.	Ebba Adebrant	85:07
	Emma Persson	Ej godkänd

H12 2200 m

	Elias Adebrant	Ej godkänd

D10 1700 m

1.	Elsa Käll	16:36
2.	Lydia Hylander	29:27

H10 1700 m

1.	Simon Adebrant	30:08
2.	Oscar Ericsson	33:19

KM-Cup 2014 - aktuell ställning

KM-Cup B

1.	Elsa Törnros	25
2.	Mikael Tjernberg	22
3.	Karin Skogholm	20
4.	Kjell Ågren	18
5.	Patrik Adebrant	16
6.	Anders Käll	15
7.	Jenny Warg	14
8.	Kristoffer Hylander	5

KM-Cup C

1.	Alexander Käll	25
2.	Thomas Eriksson	22
3.	Ruben Hylander	20
4.	Helena Adebrant	18
5.	Mats Nord	16
6.	Charlotta Östervall	5

KM-Cup D

1.	Staffan Törnros	25
2.	Ellinor Östervall	22
3.	Helen Törnros	20
4.	Ebba Adebrant	18
5.	Per Ånmark	16
6.	Emma Persson	5

KM-Cup A inga startande

Öppet DM OL-skytte Sprint

Måndagen den 19 maj arrangerade IFK Tumba Stockholms Öppna DM i orienteringsskytte Sprint. Av 28 anmälda kom 22 till start och bland dem en del från angränsande distrikt.

Hacksjöbanan plats för skjutningen vid OL-skytte Sprint-DM

Skjutningen genomfördes som separat moment före orienteringen och ägde rum på Hacksjöbanan i Tullinge. Vi fick hjälp av Botkyrka Skytteförening med Arne Borg i spetsen och sköt mot elektroniska mål och därmed reducerades behovet av funktionärer.

Resultaten för varje skytts 5 enskilda liggande och 5 stående skott redovisades på dator och pappersutskrift. Före och mellan skjutmomenten löpte deltagarna 300 m vilket höjde pulsen och därmed svårighetsgraden i skyttet. Tiden för skjutningen ingår i totaltiden.

Efter skjutningen förflyttade sig de tävlande till Lida för att löpa eventuella straffrundor och två orienteringsslingor i höjdpartiet innanför det korta elljusspåret.

Många ungdomar från TMOK passade på att prova på orienteringsskytte och våra egna skidskyttegevär räckte inte till, men vi fick låna 6 gevär från Svenska Mångkampsförbundet.

I H21 segrade Anders Boström före Christian Hansen, OK Ravinen. Vi kunde också notera att vår världsmästare Johan Eklöv stämplade fel.

I D40 blev det en hård strid mellan våra ”gamla” svenska mästarinnor Carina Johansson och Lotta Östervall där till slut Carina, tack vare färre straffrundor, kunde vinna med nio sekunder.

I D21 visade Terese Eklöv att skyttet fortfarande fungerar bra efter några års uppehåll, men även löpförmågan. Seger med knappt sex minuter före

Lida - plats för orienteringen vid OL-skytte Sprint-DM

Matilda Lagerholm som också hon hade ett bra skytte med totalt bara tre straffrundor.

Helgen 28-29 juni finns nya tillfällen att prova på orienteringsskytte då SM i sprint och masstart arrangeras på Grimsta skjutbana och med orientering i Grimstaskogen. Du som gillar att se på skidskytte i TV har här en möjlighet att uppleva samma spänning på plats ”live”. Framför allt masstarten brukar bjuda på stora omkastningar på skjutvallen. Förutom vanliga tävlingsklasser finns det Öppen klass, Nybörjarklass och Prova-på samt Skytteskola. Mer information finns på:
www.orienteringsskytte.se

Tor Lindström

Resultat – Öppet DM OL-skytte Sprint 19 maj

H50			*Tid*	*Bom L*	*Bom S*
1	Conny Axelsson	TMOK	29:56	2	3
2	Göran Davidsson	OK Klemmingen	33:35	4	2
3	Tomas Holmberg	TMOK	33:55	1	3
H40			**Tid**		
1	Dan Giberg	TMOK	28:12	5	3
2	Christer Arksand	Vallentuna-Össeby OL	32:49	3	0
3	Roger Lindén	Attunda OK	33:07	5	5
4	Andreas Fredriksson	Attunda OK	38:39	1	1
H21			**Tid**		
1	Anders Boström	TMOK	30:47	1	2
2	Christian Hansen	OK Ravinen	32:01	5	3
3	Magnus Johansson	Attunda OK	34:25	5	3
	Johan Eklöv	TMOK	Felst.	0	1
H16			**Tid**		
1	Johan Giberg	TMOK	25:29	5	3
2	Alexander Käll	TMOK	29:41	4	1
3	Ruben Hylander	TMOK	29:43	4	4
4	Erik Åberg	TMOK	36:14	3	4
5	Max-Igor Kajanus	TMOK	39:39	4	5
D40			**Tid**		
1	Carina Johansson	TMOK	34:16	1	4
2	Lotta Östervall	TMOK	34:25	3	5
D21			**Tid**		
1	Terese Eklöv	TMOK	30:41	1	2
2	Matilda Lagerholm	TMOK	36:30	1	2
D16			**Tid**		
1	Emma Persson	TMOK	32:23	3	3
2	Ellinor Östervall	TMOK	36:33	2	3

På ungdomsfronten

Då var våren gången och sommaren är i full fart. Många roliga orienterings-händelser har hänt och mycket kommer att hända.

Ett glatt gäng på upptaktslägret i Eskilstuna

Jag kan börja med att understryka **6:e placeringen** i ungdomsserien! En fantastisk insats av alla oss ung-domar och bra hjälp av alla ledare och föräldrar. Vi ska inte glömma att ungdomsserien inte är över och att det finns många poäng kvar att vinna till klubben.

Vi siktar i nuläget på att hålla sjätte placeringen, varför inte ta steg uppåt? Planera in

- Regiontävlingen den 27 augusti
- Finaltävlingen den 5 oktober

Vi ungdomar har startat upp att några ska vara nöjesansvariga. Det för aktiviteter som kanske inte bara har att göra med sporten oriente-ring. Aktiviteter som mer är till för att ha det roligt utanför sporten och som kan göra så att man gillar den mer.

Ett exempel som vi redan har genomfört är klubbens Tom Tits besök. Då sprang vi Kringelträffen på förmiddagen och avslutade med en eftermiddag på Tom Tits. Dagen blev mycket lyckad!

Elsa Käll har radat upp topplaceringar under våren

Under vårlägret i Eskilstuna skrevs det upp önskemål om aktiviteter. Aktiviteterna har vi börjat fila på och info kommer upp på hemsidan då

datum är spikade. Kom med egna önskemål!

Bra träningar har det varit många av, med olika inriktningar. Det som möjligen har saknats är ni vuxna på torsdagar. Lite draghjälp och uppeldning i löpningen skulle inte skada.

Hoppas att alla har samma syn på träningar och sporten som jag, att det är super kul. Orienteringen medför mycket vänskap!

Ansvariga för nöjesaktiviteter är bl a Johan Giberg och Emma Persson.

Johan Giberg

Skogskul

I Skogskul har vi haft en rolig vår med flera nya barn som börjat hos oss.

Karin med några av barnen i Skogskul

Vi som varit ledare i gruppen har verkligen trivts med att se hur barnen lärt känna varandra.

Vi har lärt oss lite karttecken, övat oss att titta på kartan och förstå vart vi gått, pratat om djur och natur och såklart lekt, sprungit och busat massor.

Vi har också provat att springa en bana med sportidentpinne, letat skatter, klättrat i berg, kramat träd och mycket mer.

Till hösten kommer Karin Zackrisson inte längre att vara ledare för skogskul och intresserade föräldrar får gärna höra av sig för att hjälpa till med träffarna på torsdagarna.

Glad sommar önskar
Henrik Falk och Karin Zackrisson

Bredängsgruppen

Som vanligt tränar vi under måndagskvällarna på Bredängsarenan där vi samlas vid parkeringen utanför Bredängs camping. Där finns en lagom stor äng med en populär klätterställning.

Magnus Kjellstrand och Bengt-Åke Ericsson har engagerat sig som ledare och det gör att vi hinner med att hjälpa fler att bli bättre orienterare. Målet till hösten är att även engagera några föräldrar som inte själva orienterat.

Vi kör samma grundkoncept varje gång. Först någon slags kull som

Magnus – ny ungdomsledare

barnen väljer. Därefter springer vi tre varv på en kort slinga i skogen.

Magnus håller i närvaron och vi passar på att hålla kort information med föräldrar och barn innan vi gör ett löpskolningspass på väg till startpunkten där det finns banor på grön, vit eller gul nivå att välja på. Vi använder ofta samma banor som förra året eftersom alla väljer bana på en högre nivå året efter. De som sprang grön förra året tar vit i år osv.

Nu är vi omkring 15-20 stycken deltagare och många har blivit bra kompisar. Ofta springer de banorna i par eller tre tillsammans och det kunde man se som ett problem men vi uppmanar dem att tänka på orienteringen hela tiden och peppar dem att springa själva. Ur skuggningshänseende blir det lättare och man kan se det som ett steg på vägen mot att springa utan skugga. Det är viktigare att de har kul när de orienterar än att de blir helt självständiga på denna nivå.

Till hösten kan det hända att några vill byta till fortsättningsgruppen men i huvudsak kommer de äldsta att fortsätta med gul nivå till hösten.

Vi har haft omkring åtta barn med på Ungdomsserien, de flesta med föräldrar som har orienteringsbakgrund. Till hösten hoppas vi att fler åker ut på tävlingarna.

Ebba Kolmodin med pappa Mattias Boman vid Lidingös tävling

Utvärderingen i år gav att barnen vill springa en längre slinga i skogen samt att de vill ha svårare orienteringsbanor. Att de vill ha svårare banor betyder inte nödvändigtvis att vi ska göra svårare banor. Men det är ett viktigt kvitto på att barnen känner sig trygga och har självförtroende i sin orientering.

Min egen reflektion är att vi behöver utveckla teoribiten. Dels behöver vi utbilda föräldrarna som skuggar och dels behöver vi klämma in ett stående teoripass varje gång även om det kan vara svårt att hinna med.

Håkan Elderstig

Tumbas nybörjarkurs våren 2014

Under våren har vi organiserat om ungdomsgrupperna för att bättre kunna lotsa in alla ungdomar i orienteringen på bästa sätt. I Harbro på torsdagarna har vi kört fyra grupper under våren:

1. *Skogskul 4-7 år. Ledare: Karin Zackrisson och Henrik Falk*
2. *Nybörjargrupp 8-12 år (Grön-vit nivå). Ledare: Helena och Patrik Adebrant*
3. *Mellangrupp 9-13 år (Vit-gul nivå). Ledare Dan Giberg och Kjell Ågren*
4. *Storgrupp 10-16 år(Gul-violett nivå). Ledare Jerker Åberg*

Under tidig vår annonserade vi i lokalpressen (MittI), på diverse anslagstavlor, i skolor och på våra hemsidor för nybörjarkursen. Vi är lite tuffare nu än tidigare och kräver att en vuxen följer barnet (skuggar) under det första året, eller tills dess att barnet är trygg med karta och kompass. Syftet är minst lika mycket att få med föräldrarna, som också ofta börjar tycka att sporten är riktigt kul. Orientering är ingen ”lämna in barnet och åk och handla på Willys idrott”.

Tio härliga trettondelar av Nybörjargruppen 2014

13 glada ungdomar med skugga samlas nu varje torsdag i Nybörjargruppen. Vi börjar alltid med kartan, som allt kretsar runt i orientering. Det är mycket att förstå - alla karttecken, passa kartan, tumgreppet, och samtidigt lista ut åt vilket håll jag ska springa för att komma till nästa kontroll. Kompassen väntar vi med tills hösten, det är medvetet. Grunden är att förstå att kartan är en bild av verkligheten och att kunna passa kartan mot det man faktiskt ser med sina ögon. Mycket svårare än man tror! Men det gäller att lyfta blicken och vrida på huvudet. Alla sinnen på helspänn med fullt fokus! (Det behöver nog alla vi orienterare ständigt bli bättre på.)

Samtidigt försöker vi utföra övningarna på ett lekfullt och kul sätt, och försöker att ha roligt tillsammans. Roligast brukar vara när vi rusar tillbaka Harbrostugan efter övningarna, då får man gasa på allt vad man orkar!

Gruppen har också varit med i på bägge etapperna av Ungdomsserien i klassen U1(Grön). Några vågade sig på klassen U2(Vit) på andra etappen, med stor framgång. I U-klasserna får man ha sin skugga med sig, som har order om att inta en passiv hållning.

Tanken är att man under sitt andra år i verksamheten (i mellangruppen) ska våga springa själv, utan skugga, och så småningom kunna ta steget upp i huvudklasserna H10/D10 eller H12/D12.

Vi ledare jobbar mycket med att skapa grupper som har kul ihop, målet är att man ska längta till kompisarna i Harbro. Både den sociala

Tyra och Amanda tränar på att vrida kartan i "Labyrinten". Skugga Nina och ledare Helena assisterar

biten och orienteringsbiten måste locka, där måste vi ledare ständigt bli bättre för att behålla de ungdomar vi har och samtidigt locka nya så att vår verksamhet växer.

Det känns som att hela ungdomsverksamheten är inne i en positiv trend just nu. Kul! Vi satte nytt "All-Time-High" i Ungdomsserien den 13 maj med hela 49 startande TMOK-ungdomar (8-16 år). Förra året kom vi 7:a i tabellen och efter vårens två etapper ligger vi nu 6:a, dvs sjätte bästa Stockholmsklubb bland ungdomarna! Målet är att komma just 6:a 2014, det målet satte ungdomarna själva i slutet av 2013. Just nu ser det ut att lyckas! Klättrar vi sen en plats varje år så är vi BÄST I STOCKHOLM år 2019!

Patrik Adebrant
ledare för nybörjarkursen i Harbro

Höstens teknikträningar för ungdomar

Teknikträningar på måndagar börjar den 11 aug och det är 8 st tillfällen under hösten. Första teknikträningen är från Harbro. Var de andra kommer att vara anslås på hemsidan.

Anders Käll

13-14 träffarvarandra

Nu så tänkte jag berätta om 13-14 träffarna som har hållit på här i vår. 13-14 träffarna är en träff där alla som är 13-14 år samlas och lär känna varandra och tränar ihop.

Den första och sista träffen (det är fyra träffar) så träffas alla i distriktet. Men dom andra träffarna delar man upp söder och norr-klubbarna.

Den första träffen var i Källbrink, det kom sammanlagt 90 ungdomar. Vi sprang långpass i snön och sedan duschade vi och efter det åt vi middag. När alla hade ätit upp så delade dom upp oss i grupper och då så körde vi 2 olika lekar. På den här träffen var jag, Siri, Erik och Alexander med från våran klubb.

Den andra träffen var jag inte med på men den var i allafall den 15 februari i Gustavsberg för söder-klubbarna och i Täby för norr-klubbarna.

Den tredje träffen var i Järla den 26 mars. Där sprang vi en tvåmanna stafett, jag och Alexander var i lag och vi kom 4:a :) När vi hade sprungit så duschade vi och sedan åt vi mat och hade prisutdelning, efter det var det slut.

Den fjärde och sista träffen var i Tullinge den 4 juni. Där sprang vi en stafett i schweizisk modell. Med det menas att alla i laget springer samtidigt, men man har bara en pinne och man delar upp kontrollerna som man vill. Man var tre i varje lag. Efter det så åt vi hamburgare ute och hade prisutdelning och sedan var det slut.

Jag rekommenderar 13-14 träffarna väldigt mycket för dom är roliga och man lär känna nya från andra klubbar i sin egen ålder :)

Ebba Adebrant

Upptaktsläger Eskilstuna 5-6 april

då två klubbmästare korades!

Så var det dags att samla ihop ungdomarna för ett upptaktsläger och få i gång ben och huvud, samt försöka samordna dessa två. Anders Käll tog initiativet och beslutade att upptaktslägret skulle vara tävlingsläger, bra tanke. Anders bokade in oss i gula campingstugor på Vilsta camping i Eskilstuna. Vi andra, vi åkte dit!

Det var vi – och några till – som var med på lägret

Vilka var då "vi"? Jo, det var Markus S och Markus G, Siri, Max-Igor, Adrian C, Vilma, Malin, Alexander K, Lukas, Elli, Erik, Ebba, Elsa K, Johan, Elias, Leo, Emma, Simon. Ja och så Emma K, Lotta Ö, Danne, Kjelle, Patrik, Helena och lägergeneralen Anders förstås.

Vi åkte inte direkt de gula stugorna, utan först till OK Tors Ungdomstävling. Här erbjöds ett stigrikt närområde, svag till måttlig kupering, med mestadels god framkomlighet.

Genomgång av kartor på liten yta

De som lyckades bäst denna dag var Max-Igor i H14K med en andra plats. Alexander och Elli blev båda 5:a i H14 respektive D16. Elias drar runt sin H12 bana på 7.51 /km och tillsammans med Johan G (7.20/km) och Leo i H10 så är det de nämnda 6 ungdomarna som fixar kilometertider under 10 min denna dag, bra start!

Övriga sparade sig nog inför den riktigt viktiga tävlingen som skulle komma senare under kvällen.
Först incheckning i de gula stugorna med den inte alls livsfarliga trappen, nej, nej! (enligt alla under 16 år i allafall) samt en yta som inte var särskilt stor. Dock tillräcklig för att ha en gemensam genomgång av dagens karta med HD14-16 gänget. Anders fick in dagens karta på sin dator och projekterad på väggen. Var och en fick berätta hur de tänkt på olika sträckor, och så diskuterades detta.

Vilma vann

KM i Plankan

Men hur bör man tänka då? Att tänka "baklänges" är ett bra tips. Dvs när man ska bestämma ett vägval så börjar med att bestämma från vilket håll man vill ta kontrollen för att få enklaste kontrolltagningen. Att välja vägval med utgångspunkten att minimera risken för bommar helt enkelt. Vilken sista säkra har jag? När du gjort ditt val, var noga med riktning ut från din kontroll och så full fart till din sista säkra. Därifrån

sänker du farten beroende på hur svår ingången till kontrollen är.

Efter denna analys så var det då dags - för KM i Plankan. Den som härdade ut längst och tog hem priset var Vilma Ågren med 3 minuter och 55 sekunder. Alla som provat vet hur bra det är, Grattis Vilma! För er som inte känner till det kan jag berätta att Vilma förutom orienteringen även sysslar med gymnastik, förmodligen en bidragande faktor till uthålliga bukmuskler. Johan och Erik delar andra platsen på 3 minuter och 50 sekunder och det utan övningar på bom och barr (så vitt jag vet iallafall?).

KM i 90 grader

Den riktigt viktiga tävlingen fortsatte senare under kvällen mot en vägg, ja just det med "90 grader". Några värmer upp med att ta en tur uppför slalombacken. Ni vet den där backen som skulle "passeras" i startögonblicket 10-mila 1997.

Hur som helst: Starten går: De flesta faller i från här innan 2 minuter har gått. Alla som provat detta förstår varför, det gör OOONT!! Efter 4 minuter står endast Ebba, Erik, Johan, Ellinor och Elsa kvar. Märkliga "jag tyar inte längre, men jag står kvar ändå ljud" hörs nu från de tävlande. Ebba och Erik ger sig. Mellan Johan och Elli finns det någon slags enorm prestige (ser det ut som) som bara inte kan förloras. De sneglar ideligen på varandra, men till sist är det iallafall Johan som ger upp här. Två kvar i tävlingen nu: Elsa och Elli. Elsa håller ut lite drygt 5 minuter och vinner tävlingen. GRATTIS Elsa, klubbmästare på 90 grader!

Elsa sitter kvar medan Ebba och Elli börjar se ansträngda ut

Så fick vi riktigt god middag på sporthotellet och senare en ännu godare överraskning som familjen Giberg ordnat med. Kladdkaka med grädde, bättre avrundning på dagen får man leta efter. Tack Gibergs!

Nästa dag gäller Torfejden, på samma plats, på samma karta som i går. Markus H16K, Siri D14K och Adrian H14K springer bra alla tre, de vinner sina klasser! Säkerheten finns nu för att ta steget upp i huvudklass helt klart. TMOK får fler pallplatser: Leo H10 och Lukas H14K blir tvåa. På tredje plats hittar vi Johan H16, Elsa D10 och Max-Igor H14K.

Bra jobbat alla som var med på lägret! Nu har vi fått en riktigt bra start på säsongen och det ska bli spännande att se vad mer den kan föra med sig! Tack Anders att du fixade detta så bra!

Helena Adebrant

Ungdomskavlen 2014

Den 3 maj genomfördes 10MILA med bl a den intressanta ungdomskavlen. En orienteringskavle som ger ett speciellt pirr i kroppen inför växling och start. En hel helg som ger en speciell känsla. Att vara uppe hela natten!

Tumba-Mälarhöjden OK hade två lag i årets ungdomskavel. Två lag som båda gjorde en bra insats, dock blev ett lag inte godkänt.

Ungdomskaveln var en viktig punkt på listan med osynliga mål för ungdomarna. Målet byggde mycket på att slå de tidigare årens placering. Vi hade snackat taktik och tittat på kartan på klubbkvällarna, man kan säga att vi var förberedda.

Siri och Lukas på ut efter växling

Starten gick 11.30 då första laget hade Alexander på första sträckan och andralaget Ebba. Dammet från gruset började yra på startfältet och jag ”hoppas” att många av de på startsträckan kände blodsmaken.

På andra sträckan sprang Emma och Natalie respektive Siri och Lukas i våra lag. Nu började placerings-ätandet.

Ellinor gav sig ut på en 111:e plats efter de två första sträckorna och i andra laget gav sig Ruben och Erik ut.

Ellinor kom in som TMOK:s första löpare på tredje sträckan. Första laget låg då på en 95:e plats när Johan gav sig ut på sista sträckan.

Resultaten kollas på mobilerna

Det som fick 10MILA-arenan att bli extra upphettad under TMOKs sträcka tre var andra lagets spurt-duell till växling. Ruben hade gjort missar i skogen och beskrev sitt lopp med missnöje, annat var det för Erik som var nöjdare. Deras orienteringslopp slutade med en spurtduell. Erik kom först in på uppploppet men bakom kom en frustande Ruben som trampade på med hög frekvens. Tillslut kom Ruben om Erik i duellen och växlade

över till Alexander Zakrisson som gav sig ut på sista sträckan.

En nöjd, men ändå lite missnöjd, Erik beskrev spurtduellen på detta vis:
- Ruben var ju ute och vilade sig i skogen efter alla missar.

Jag själv gav mig ut på min tredje sistasträcka i karriären. Jag var lite orolig för att göra en tabbe. Men det blev det inte så mycket av, inget alls om jag ska säga det själv.

Det blev årets lopp, mitt livs lopp hittills. Efter att ha tuggat mig igenom de tre första kontrollerna var jag inne i orienteringstänkandet till 100%. Det skulle också kunna kallas för tåget som var på färd.

Alexander målstämplar

Hela tiden såg jag en rad med löpare framför mig, det var att ta det som en trappa. Ett steg i taget. Kontrollerna satt där jag ville, SI-pinnen pep och orienteringen fungerade. Jag började närma mig speakerljudet och arenan. Till slut var jag där på upploppet och spurtade mot målet.

När jag kom i mål fick man höra fantastiska kommentarer och mycket positivt. Själv hade jag gjort ett lopp med bra löpning och bra orientering, men jag förstod inte att det hade varit så bra, 16e snabbaste sistasträckan!!

Man kan säga att jag måste ha varit väldigt placeringshungrig. TMOKs förstalag i kavlen slutade på en 50:e plats.

Alex och Johan efter målgång

Då ungdomskavlen var klar började väntan inför natten och allt annat skoj.

Några mål till nästa års stafett? Kanske tre ungdomslag som fullföljt. Alltid kul att vara med, så häng på!

Johan Giberg

Resultat – Ungdomskavlen

Löpare	*Löptid*	*Strplac*	*efter*	*totaltid*	*vxlplac*
50 TMOK 1	**2:14:09**				
1. Alexander Käll	36:54	115	+7:55	36:54	115
2. Emma Persson	24:14	137	+5:09	1:01:08	111
2. Natalie Carlén	29:52	332	+10:47	1:06:46	
3. Ellinor Östervall	32:53	133	+8:42	1:34:01	95
4. Johan Giberg	40:08	16	+4:18	2:14:09	50
- TMOK 2	**ej godkänd**				
1. Ebba Adebrant	ej godkänd		ej godkänd		
2. Siri Rosengren	30:18	341	+11:13	ej godkänd	
2. Lukas Brodin	42:46	414	+23:41	ej godkänd	
3. Ruben Hylander	36:18	197	+12:07	ej godkänd	
3. Erik Åberg	36:52	210	+12:41	ej godkänd	
4. Alexander Zackrisson	59.19	217	+23:29	ej godkänd	

Nästan alla löparna (Alexander Z och Natalie saknas) – Ruben, Alexander K, Lukas, Emma, Johan, Erik, Ebba, Ellinor och Siri.

Ungdomsserien

Nu är vi halvvägs igenom ungdomsserietävlingarna och vi ligger bättre än vi nånsin har gjort 6:a, bakom Järfälla! Nu gäller det att vi måste hålla i det här och det gör vi på bästa sätt med så mycket folk som möjligt. Så kom på ungdomsserien i höst!

En del av TMOK:s stora ungdomsgäng

Första tävlingen arrangerade Hellas vid Hellasgården. Vi hade rekordmånga deltagare, 49 st, och tog 4 förstaplatser genom Hanna, Malin, Markus och Alexander. Dessutom 4 andraplatser.
Senaste tävlingen var vid Hacksjöbanan den 22 maj. Det var fint väder och TMOK hade 46 startande. Vi var nästflest efter Tullinge som arrangerade tävlingen. Vi fick hela 5 förstaplatser och 7 andraplatser. Ellinor, Kerstin, Ludvig, Malin och Siri tog de ärofyllda första platserna. Detta var en otroligt lyckad ungdomsserieetapp.

Trots att solen sken, banorna var fina, placeringarna var bra och vi var många, så saknades 12 personer som var anmälda. Detta är ett alldeles för högt antal och det måste sänkas till nästa tävling. Vi behöver absolut alla löpare vi har och alla måste göra allt de kan för att komma till tävlingarna!

Jag vill också påminna om att alla som är med får poäng till lotteriet. Ju fler tävlingar man deltar i desto större chans till bra pris. Så missa inte ungdomsserien för din och klubbens skull!

Erik Åberg

Tältlägret 2014

Bild inifrån militärtältet

Sprint
Vi rullar in mot Rönninge by i Täby med den dåliga väderprognosen med utlovat regn i bakhuvudet.

Ungdomarna samlas och ledarna berättar att det nu ska bli sprint den första kvällen på lägret. Efter tälten rests upp vandrar vi bort mot starten för att springa våra banor.

Sprintbanorna var lite speciella eftersom vi inte var nära ett samhälle. Banorna blev alltså som vanliga lite kortare orienteringsbanor i skogsmiljö. Vi slapp regnet som blivit utlovat under tävlingen.

Efter man genomfört sin bana fick man ta en skön varmdusch och basta som belöning. För att runda upp dagen fick man korv till kvällsmat och sedan en relativt torr och inte allt för kall natt i tältet.

Ruben Hylander

Träning
På lördagsmorgonen skulle vi ha teknikträning. Nästan direkt efter frukosten var det dags att börja gå till träningen. Efter en km var vi framme.

Jag, Ebba, Siri och Erik tränade på orange banor medan Ruben, Johan, Emma och Ellinor tränade på violetta banor. Det fanns tre olika banor vi skulle springa, en tempobana, en kontrollplockbana och en linjeorientering. Vi turades om att springa de olika banorna och Patrik turades om att skugga och coacha oss.

Alla olika banor gick bra och var inte så svåra, det var också några kontroller som var samma på de olika banorna vilket underlättade lite.

Patrik sammanfattade min orientering så att jag vet vart jag ska när jag springer ut från kontrollen men att jag behöver öva på att få mer flyt i löpningen alltså att jag inte ska stanna så ofta utan springa med flyt.

När vi var färdiga med träningen och skulle gå hem gick jag och Ebba tyvärr fel och höll på att inte hitta

tillbaka. Men som tur var så hittade vi ett par andra ungdomar som kunde vägen tillbaka.

Max Igor Kajanus

Tre glada lägerdeltagare

Äventyrsstafett

Höjdpunkten på lägret närmade sig starkt och fler och fler blev taggade över att springa den efterlängtade äventyrsstafetten. Max-Igor, Siri och Emelie fick äran att starta stafetten och sprang ut först på ett kontroll-plock i valfri ordning. Emelie var först i mål bland TMOK:s tre lag och släppte iväg Ruben på andrasträckan som hette “sjö och berg”, man skulle springa upp och ner för bergen. Tredjesträckan var en snitslad bana som de yngre barnen fick springa. På fjärdesträckan var det badning som gällde men innan de tävlande fick hoppa i vattnet behövde de springa en kort orienteringsbana.

Sen var det min tur att springa ut på sista sträckan och det här året var kartan till denna sträcka formad som en kub. På väg till ettan kom Ellinor ikapp mig och vi sprang hela banan tillsammans.

Det klurigaste på banan var att strecket mellan kontrollerna inte fortsatte där det slutade, där strecket på ettans sida slutade fort-satte det inte på tvåans sida. Man skulle strunta i strecket för det hade de bara satt dit för att förvirra en. När jag och Ellinor var på väg till sista kontrollen låg hon lite före mig, på upploppet försökte jag komma ikapp men henne men lyckades tyvärr inte. Ellinor kom in först av oss och hennes lag blev bäst i klubben.

Trots att vi inte vann så var det en superrolig tävling och alla hade kul vilket är vitsen med stafetten.

Emma Persson

Lägergänget samlat i solen

Lägerstafett

På söndagen var det dags för läger-stafetten. Lägerstafetten är en tre-mannastafett med ungefär medel-distansbanor. I år ställde Tumba-Mälarhöjden upp med fem lag. Tre lag i mellanstafetten bestående av två gula sträckor och en vit i mitten och två lag till stora stafetten som består av två röda och en gul sträcka.

Fin tredjeplats på lägerstafetten

Tumba-Mälarhöjdens bäst placerade lag var en tredjeplats inskaffad av förstalaget i stora stafetten. Laget

bestod av Johan Giberg, Ellinor Östervall och Ruben Hylander som lyckades springa till sig en tredje-placering efter sina insatser i skogen. Tumba-Mälarhöjdens fyra andra lag kom alla in godkända i mål. En lyckad helg fick avslutas med en lyckad stafett!

Ruben Hylander

Mossfotbollen

Vårsäsongen är slut och snart börjar sommarlovet. Alla ungdomar som varit med ett tag vet då vad det betyder, jo just det, mossfotboll. En höjdpunkt för många och även mig själv. Jag skulle säga att det är lika roligt nu när jag är femton som när jag var åtta.

E*llinor studerar kartan noga efter Lidingös tävling*

Vissa som aldrig varit med har undrat vad som är så roligt med det, vilket kan vara lite svårt att förklara. Inte i alla fall när man försöker få ut alla lerklumpar ur håret som blivit värsta rufset, kanske mest känslan av att inte behöva bry sig om att man blir lite lerig. Sen så är det ganska roligt att se alla icke-orienterares reaktioner när man är på väg tillbaka till Harbrostugan, lerig topp från tå men trots det är man glad.

Träningen började med en varsin kortare slinga för de äldre och yngre. Efter det var det dax för mossfotbollen. Jerker gjorde det enkelt för sig och lagen blev de med tmoktröjor mot de utan klubbkläder på sig. Mossen blev snabbt upptrampad och det gick inte att vara ren länge. Det var riktigt roligt och jag tror i alla fall att alla tyckte det var lite kul, eftersom alla gillar leran olika mycket.

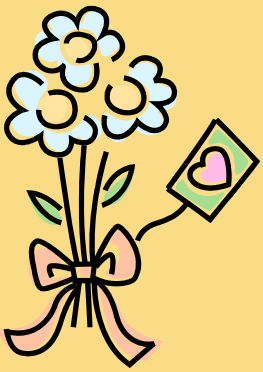
Vissa av föräldrarna som stod och kollade på såg nog hur roligt det va,r för efter ett tag var även några av dem med, vilket var roligt. Synd bara att den här mossfotbollen var inför en långhelg vilket gjorde att alla inte kunde.

Alla som nu missade mossfotbollen får se till att inte göra det till nästa gång, för det är en roligt grej och du kommer ångra dig om du inte har testat.

Ellinor Östervall

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!



60 år

Sisko Rönnmark
26 aug

75 år

Tage Tammert
15 jul

75 år

Kjell Häggstrand
18 sep

Nygifta - grattis

Harald Nordlund och
Supamas Sumrianrum
13 mar i Songkhla Thailand

Paret bor numera på
Stenbocksvägen 3 i Huddinge

Adressändringar

Daniel Torén

Vallmostigen 11
137 36 Västerhaninge.

Prispallen 2014

2:a plats

Mora Skid-O lång 25/1
Carina Johansson D50

OK Tor ungdom 5/4
Markus Sörqvist H16 Kort
Max-Igor Kajanus H14 Kort

Torfejden 6/4
Leo Kajanus H10
Mikael Tjernberg H40
Dan Giberg H45
Lukas Brodin H14 Kort

IFK Lidingö medel 12/4
Evely Nord ÖM3

IFK Enskede lång 13/4
Alexander Käll H14

Stockenfejden 13/4
Olof Rudin H80

Kjula Påsk-OL 19/4
Dan Giberg H45

Järfälla lång 21/4
Kerstin Åberg D10
David Hedberg ÖM8
Teodor Hedberg ÖM1

Tiomilarepet 23/4
TMOK 2 H21 Kort
(Jerker Å, Anders K)
Håkan Elderstig ÖM3

Kringelträffen 26/4
Moa Hill D16 Kort
Carina Johansson D50
Ellinor Östervall D16
Karin Skogholm D21
Dan Giberg H45

Aprilköret lång 27/4
Karin Skogholm D21
Elsa Käll D10

Klemmingekampen 1/5
Mikael Tjernberg H40

OK Tyr Propagandan 1/5
Kajsa Ljungberg U2

Deje-Sisu-träffen medel 3/5
Alice Ljungberg U1

Deje-Sisu-träffen lång 3/5
Stefan Ljungberg ÖM5

DM Sprint Stockholm 7/5
Mikael Tjernberg H40
Lydia Hylander D10

1:a plats

Mora Skid-O medel 25/1
Carina Johansson D50

Hallandspremiären natt 7/3
Arne Karlsson H55

Gotlands Bro OK Nattinatta 4/4
Arne Karlsson H55

Torfejden 6/4
Markus Sörqvist H16 Kort
Siri Rosengren D14 Kort
Adrian Cleveson H14 Kort

IFK Enskede lång 13/4
Anton Steen ÖM3

Ingelheimer Weinberg-OL 16/4
Jennifer Warg D19

Kjula Påsk-OL 19/4
Elsa Törnros D21
Olof Rudin H80
Johan Giberg H16

Järfälla lång 21/4
Olof Rudin H80

Tiomilarepet 23/4
TMOK 2 D21 Kort
(Sanna S, Helena A)
TMOK 1 H21 Kort
(Joakim T, Mikael T)

Kringelträffen 26/4
Natalie Carlén D16 Kort
Olof Rudin H80
Mikael Tjernberg H40

Klemmingekampen 1/5
Olof Rudin H80

Fellingsbroträffen 1/5
Johan Eklöv H21

Gustavsberg medel 1/5
Elsa Käll D10

Aneby Tiomilaprologen 1/5
Pavel Kosarek H21

Deje-Sisu-träffen lång 3/5
Kajsa Ljungberg U2

DM Sprint Stockholm 7/5
Gunilla Häggstrand D70

Jubileumsdubbeln lång 10/5
Elsa Käll D10

Jubileumsdubbeln medel 11/5
Olof Rudin H80

3:e plats

Mila Sthlm By Night 8/1
Ulrik Englund Pöbel

Pan-Våren medel 1/3
Ulrik Englund ÖM8

OK Tor ungdom 5/4
Siri Rosengren D14 Kort

Torfejden 6/4
Max-Igor Kajanus H14 Kort
Johan Giberg H16
Elsa Käll D10

IFK Lidingö medel 12/4
Sally Nord ÖM3

IFK Enskede lång 13/4
Sanna Steen D21 Kort
Karin Skogholm D21
Elsa Käll D10

Stockenfejden 13/4
Carina Johansson D50

Kjula Påsk-OL 19/4
Elias Adebrant H12

Järfälla lång 21/4
Jerker Åberg ÖM9
Elsa Käll D10

Tiomilarepet 23/4
Jenny Rosengren ÖM3

Kringelträffen 26/4
Marcus Giberg H12 Kort

Aprilköret lång 27/4
Kerstin Åberg D10

OK Tyr Propagandan 1/5
Alice Ljungberg U1

Gustavsberg medel 1/5
Helen Törnros D60
Kristoffer Hylande ÖM5

Jubileumsdubbeln lång 10/5
Mikael Tjernberg H40

Jubileumsdubbeln medel 11/5
Mattias Boman H40
Hanna Åberg ÖM3
Arne Åhman H75

Centrum Teamsprint 16/5
Tumbatarzan HD20
(Kerstin Å, Elsa K)

Skogsstjärnan Modubbeln 10/5
Arne Karlsson H55

Faxeträffen lång 29/5
Helen Törnros D60

Rehns BK sprint 31/5
Staffan Törnros H60

Rehns BK lång 1/6
Helen Törnros D60

Stockholm City Cup E3 4/6
Ellinor Östervall D16

IFK Mora medel 24/5
Dan Giberg H45

IFK Mora lång 25/5
Dan Giberg H45

Stockholm City Cup E2 21/5
Jerker Åberg M17

Faxeträffen medel 30/5
Helen Törnros D60

Rehns BK sprint 31/5
Helen Törnros D60

Rehns BK medel 31/5
Helen Törnros D60

Sommarlägerstafetten 1/6
TMOK 3 Stora HD16
(Johan G, Ellinor Ö, Ruben H)

Ösa-träffen medel 6/6
Johan Giberg H16

Ösa-träffen lång 7/6
Dan Giberg H45

Ösa-träffen medel 8/6
Dan Giberg H45

Totalt hittills under 2014 (hela 2013)

34 (60) 2:a platser

30 (45) segrar

30 (65) 3:e platser

Sågartorp vid Harbrostugan

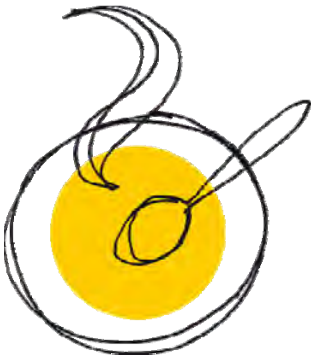
Lite historik om torpstugan vid Harbro.

Min kusins farfarsfarfarsfar, Per Persson, föddes i Husby, Grödinge år 1800. Per gifte sej 1825 med Chatarina Persdotter och flyttade till torpet Stora Vreten (Storvreten) år 1836. Hon fick nio barn varav fyra föddes i Stora Vreten. Fyra barn avled innan de blev tio år.

När hustrun Chatarina avled 1850, gifte han om sig med sin piga Eleonora Nilsdotter och de fick ytterligare två barn.

År 1855 flyttade familjen till torpet Sågartorp som är beläget intill Harbrostugan (vår klubbstuga). Där föddes ytterligare två barn. Eleonora blev 50 år och avled år 1873.

Per Persson avled 1875 i Mosstorp som är beläget bakom gamla Söderby sjukhus.
Roland Gustafsson



VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2014

Datum	Namn	Telefon	Städning
21/8	Conny & Jette Axelsson	530 36216	hall + kök
28/8	Karin & Jakob Skogholm	778 82 56	herrarnas omkl
4/9	Fam. Sörqvist och Carlén	647 74 95	damernas omkl
11/9	Familjen Moberg	530 328 81	stora rummet
18/9	Johan & Terese Eklöv	530 334 53	hall + kök
25/9	Familjen Adebrant	447 61 61	herrarnas omkl
2/10	Familjen Mats Käll	778 87 58	damernas omkl
9/10	Mats och Evely Nord	070 303 1593	stora rummet
16/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95	hall + kök

Städorganisation för värdparen

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:
1) Diskar och torkar disk
2) Torkar bord
3) Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
4) Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

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

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

Hjälp med tillsyn av Harbrostugan

Arbetet består av att kontrollera samtliga byggnader, så det inte har varit något inbrott, samt vid behov klippa gräsmattorna runt Harbrostugan. Gräsklipparen och bensin finns i verkstaden. Larmet är samma som i F1. Kolla att den röda dioden är släckt innan du går in i verkstaden!

V25	16/6-22/6	Patrik Adebrant	08-447 61 61
V26	23/6-29/6	Tor Lindström	08-532 532 17
V27	30/6-6/7	Thomas Eriksson	08-530 318 39
V28	7/7-13/7	Paul Strid	08-530 395 34
V29	14/7-20/7	Lennart Hyllengren	08-532 532 08
V30	21/7-27/7	Alve Wandin	08-531 733 41
V31	28/7-3/8	Bengt Karlsson	08-532 511 43
V32	4/8-10/8	Tomas Holmberg	070-590 46 67
V33	11/8-17/8	Pär Ånmark	08-530 345 86
V34	18/8-24/8	Tore Johansson	08-530 363 22
V35	25/8-318	Kurt Lilja	08-532 554 04
V36	1/9-7/9	Roland Gustafsson	08-530 318 42

Du kan byta med någon annan på listan, om förslaget inte passar.

Om det har hänt något med stugan så ring:
Roland Gustafsson, HAK 070 – 556 62 48
Tore Johansson, HAK 070 – 600 13 75

Gräsmattorna måste klippas under sommaren

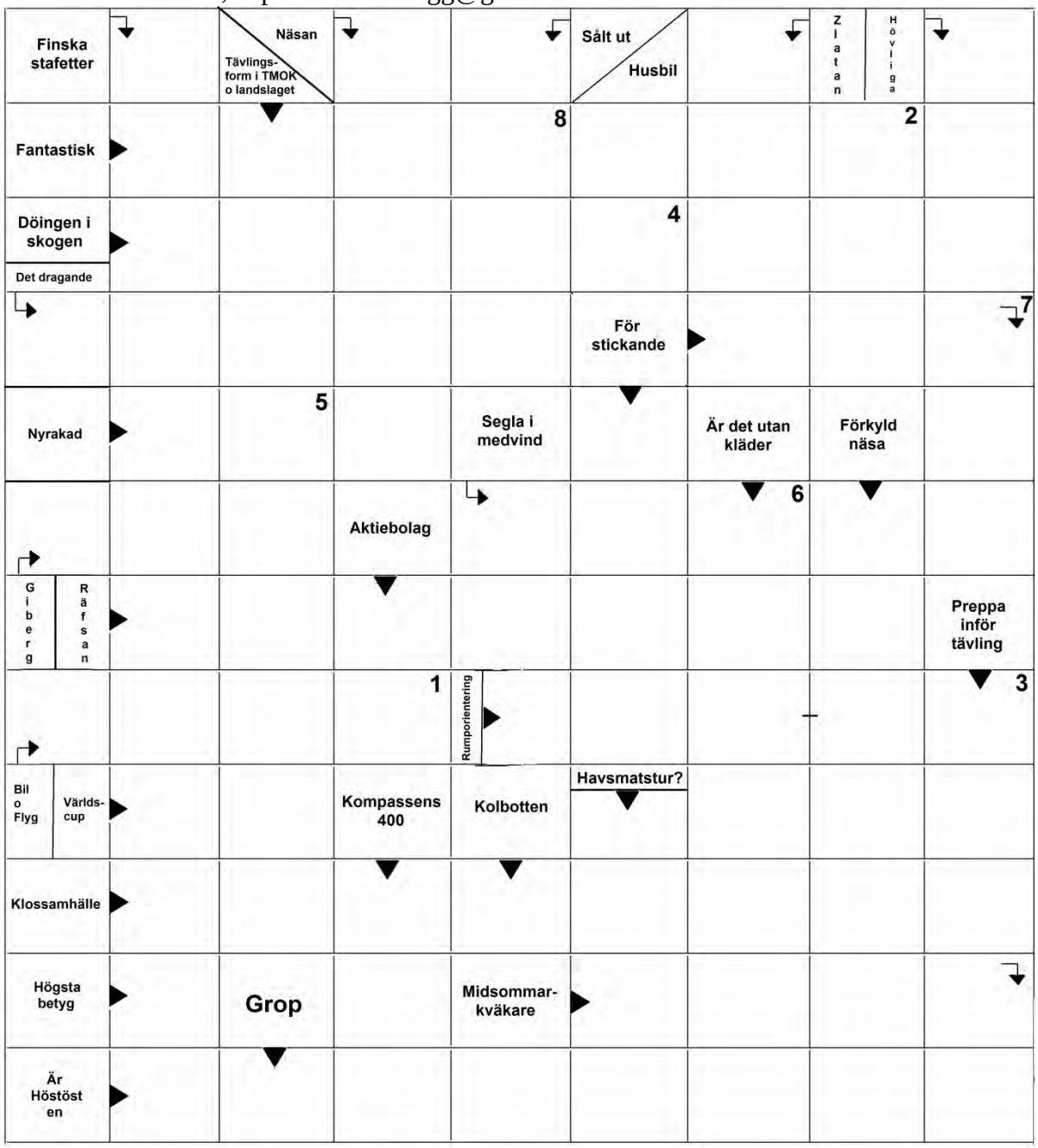
Soldagg X

Förra numrets lösenord var AnCnoc, vilket Arne Åhman, Bengt Huldt, Tor L och Jörgen P lyckades klura ut, bra jobbat!

Finns i många olika varianter, de flesta riktigt goda:

1	2	3	4	5	6	7	8

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



TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

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 8666gustafsson@telia.com	530 318 42

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 staffan.tornros@telia.com	646 16 32

Jordgubbstårta

Jenny Warg bidrar med recept på en uppfriskande jordgubbstårta som passar utmärkt på sommaren.

Ingredienser

Tårtbotten:
100 g smör
100 g socker
2 ägg
1 msk vaniljsocker
100 g mjöl
1 tsk bakpulver

Kvargkräm:
500 g kvarg (kesella)
citronjuice från 1 citron
100 g socker
6 vita gelatinblad
500 g jordgubbar
1 påse tårtgelé

Gör så här:
Sätt ugnen på 175°. Blanda ingredienserna till tårtbottnen och fördela i en springform (ca 26 cm i diameter). Grädda ca 20 min tills tårtbottnen är gul. Låt svalna.

Vispa kvarg, citronjuice och socker. Blötlägg gelatinen i kallt vatten i 7 min. Lös sedan upp den på svag värme. Tillsätt lite av kvargblandningen, blanda väl. Blanda in resten av kvargblandningen. Ta en handfull jordgubbar och skär dem i små bitar och blanda in dem försiktigt också.

Fyll i kvargblandningen i formen. Ställ tårtan i kylen. Rensa, skölj och dela jordgubbarna. Lägg dem på kakan när den har varit i kylskåpet i ca 1h. Följ anvisningarna för tårtgelén och fördela den över tårtan.

Gott också med andra bär eller frukter!