

TriangelTajM

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



TMOK – femma i ungdomsserien!

Nr 4 - 2014



Tumba-Mälärhöjden OK



TMOK



Tumba-Mälardalen OK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Vice ordförande	Staffan Törnros	646 16 32
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
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 unglédare, 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-Mälardalen OK	1974576-9
---------------------	-----------

Kassörens adress:

Tumba-Mälardalen 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 2015:

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

Omslagsbild: Gruppbild från Ungdomsseriefinalen

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Veteran-VM och Sydamerika	34
Årsmöteskalleler	4	OL-skytte	41
Klubbsamverkan – ekonomi	6	På ungdomsfronten	42
Tumbasidan	7	Elias Harbrofajt	43
Naturpasset	10	Ungdomsserien	44
Fundrarn	10	Ungdomspriser	46
MIK-sidan	11	USM	48
Idrottslyftet	12	Lilla Lidingöloppet	50
Ett äldre foto	13	Daladubbeln	51
Arrangemangsinfo	14	Skidlager	52
TTK-information	17	Kartritning – skolgårdskartor	54
Vintercupen	17	Ungdomsträffar	56
Intervju Pär Ånmark	20	Vinterträningsprogram	57
Vinterserien	21	På längdskidfronten	58
Harbrofajten	22	Anslagstavlan	59
KM-tävlingar	24	Gräsroten	59
25manna	28	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	60
Weinberg-OL	31	Prispallen	61
Stockholm Tunnel Run	32	X:et	62

Redaktionens spalt

Årets sista nummer präglas inte minst av den aktiva ungdomsverksamheten vi har inom klubben för tillfället. Femteplatsen i ungdomsserien var verkligen pricken över i.

Många inom klubben, både vuxna och ungdomar, ägnar sig inte bara åt orientering. Flera ungdomar har varit framgångsrika i olika löpartävlingar, Att många också ägnar sig åt skidåkning under vintern syns tydligt i tidningen. Hela 40 st är anmälda till skidlägret i Grönklitt kommande helg.



Ett juligt Canela i somrigt Brasilien

Vi i redaktionen är ganska dåliga på att tacka för varje bidrag, när ni skickar in dem. Hoppas det går bra med ett kollektivt tack i tidningen.

Det skulle inte bli någon tidning om inte många medlemmar ville bidra med sina erfarenheter. Jag tycker det blivit lättare att få in både reportage och bilder det senaste året.

STORT TACK till alla som bidragit under året.

Den mörka och solfattiga hösten är nästan över. Staffan och jag flydde från Sverige under november och fick en hel del sol i Sydamerika. Ni kan läsa mer om Veteran-VM och vår resa inne i tidningen.

Nu är det snart jul och ett nytt år. Då gäller det att blicka framåt mot nya utmaningar. Den första är kanske att få till bra och handlingskraftiga styrelser till alla våra klubbar. För första gången på ett antal år sitter jag inte med i valberedningen, men jag misstänker att deras jobb inte är helt lätt inför årsmötena. Förra året tvingades vi till ett extra årsmöte i TMOK när vi till slut lyckades övertala Conny att sitta kvar som ordförande ännu ett år.

Har du synpunkter på vem du vill ska vara ordförande i TMOK, eller ha en annan styrelsepost i någon av våra klubbar, så hoppas jag att du framför dina synpunkter till någon i valberedningarna.

Till sist vill jag för hela redaktionens räkning önska alla en god och aktiv jul och ett gott nytt år.

Helen

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Dag: Lördagen den 21 februari 2015 kl 16:30

Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 25 januari 2015.

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

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

Välkomna!

TMOK:s styrelse



Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna.



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

Kontakta någon i valberedningarna

Mälarhöjdens IK – Annica Sundeby, Jerker Åberg

IFK Tumba SOK – Lotta Östervall, Jörgen Persson, Pär Ånmark

(telefonnummer se nästsista sidan i tidningen)

Valberedningen

Kallelse till gemensamt årsmöte för
Mälardalens IK Orienteringssektion
och för
Mälardalens IK Orientering

Tid: tisdagen 17 februari 2015 kl 19

Plats: Klubblokalen på Puckgränd i Västertorp.

Orienteringssektionens verksamhet kommer fr o m 2015 att övergå till den nya föreningen Mälardalens IK Orientering.

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering.

Välkomna!
Styrelsen



IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb
kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördagen den 21 feb 2015 kl 15:00

Plats: Harbrostugan

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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 25 januari 2015.

Välkomna!
Styrelsen



Samverkan mellan klubbarna - ekonomi

14 oktober hölls ett möte med ordföranden och kassörer för våra tre föreningar (med undantag av Tor som hade förhinder). Syftet var att tydliggöra vår ekonomiska samverkan, efter ett par frågor som väckts under året.

Fördelning av bidrag från moderklubbarna till TMOK

Enligt Samverkansavtalet, bilaga 2, ska bidrag från moderklubbarna till TMOK fördelas enligt en princip där vissa kostnadstyper delas lika (fast nyckel) och vissa kostnadstyper fördelas procentuellt baserat på deltagande från respektive moderklubb (rörlig nyckel).

Denna princip följdes inledningsvis då TMOK bildades, men man konstaterade att fördelningen blev i princip hälften från varje klubb. Då gjorde man en förenkling och övergick till att fördela bidragen rakt av, utan att ta hänsyn till den rörliga nyckeln.



Nu är storleksförhållandet mellan moderklubbarna mer ojämnt så det finns anledning att återuppta

principen som föreskrivs i samverkansavtalet.

På mötet beslutades att bidrag från moderklubbarna från och med 2014 återigen ska fördelas enligt samverkansavtalets princip. I budgeten görs en uppskattning av moderklubbarnas andel av de rörliga posterna. Vid årets slut görs sedan en justering baserat på det faktiska utfallet.

Intäkter som kommer direkt in till TMOK (ex från arrangemang som vinterserien, ungdomsserien) räknas av från summan som fördelas enligt fast nyckel. Tävlingsavgifter som betalas vidare från moderklubbarna dras från summan som fördelas enligt rörlig nyckel.

Hyra för lokaler

Idag betalar TMOK hyra för Harbrostugan, 25 000 kr/år. Ingen hyra betalas för Puckgränd. Vi beslutade att TMOK fortsättningsvis istället ska betala halva nettokostnaden för båda lokalerna till respektive moderklubb.

Nettokostnaden för Harbrostugan ligger i storleksordningen 125 000 (brutto ca 195 000, varav kommunens bidrag täcker ca 35 000 och uthyrning ca 35 000). Nettokostnaden för Puckgränd är ca 65 000 kr. Även här görs en uppskattning i budgeten och den exakta hyran TMOK ska betala räknas ut vid årets slut baserat på faktiska kostnader.

vid pennan: Elsa Törnros

Ett år har gått! Dags att se tillbaka och lära inom våra tre huvudområden, rekrytera/behålla, arrangemang och Harbrostugan.

Rekrytera/Behålla

Två nybörjarkurser har hållits, en i längdåkning på skidor och en i orientering. I båda fallen har deltagarna i huvudsak varit mellan 8-12 år. Som komplement för de yngre har vi parallellt genomfört Skidkul resp. Skogskul. Huvudansvariga har varit Lotta Östervall, Helena och Patrik Adebrant. Alla fyra kurserna var mycket bra och med god anslutning. Att från sidan studera ungdomarna har varit stimulerande. Hoppet är stort att flertalet stannar kvar i verksamheten och utvecklas till duktiga skidåkare och/eller orienterare! Egentligen är det säsong två som avgör om vi lyckats i vår rekrytering. Så vi håller tummarna i december/ januari och april. **Vi har många kompetenta ledare, men vi behöver bli fler!**

Trots begränsad snötillgång lyckades vi genomföra Barnens Vasalopp vid Lida på samma fina sätt som de senaste åren. Över 130 barn kom till start i gråruggiga januaridagen, **men vi behöver en person som värvar nya medlemmar!**

Ungdomsledarna i TMOK har fått till ett härligt och stabilt gäng mellan 10-16 år där den sociala delen och kompisandan har utvecklats mycket bra! En höjdpunkt var förstas när Lilla Sportspegeln besökte Harbro-skogen efter sommaren! Det var 10-åriga Kerstin Åberg som kontaktade TV och lyckades få ut TV-teamet! Tack Kerstin! det blev ett ovanligt bra reportage!

Olle Laurell jobbar bl.a. med tre olika

rekryteringsområden, skolorna, Naturpasset och Motionsorienteringen. 18 st orienteringsdagar har genomförts för skolor eller klasser vid resp. skola eller vid Harbrostugan. 48 klasser har varit med och 1 045 elever har orienterat vid dessa tillfällen! Aktiviteterna har uppskattats mycket av både lärare och elever. Problemet är att vi inte haft någon person som haft till uppgift att knyta de intresserade till en fortsättning i klubben! **Vi hoppas kunna hitta den personen till 2015.**

Olles andra specialitet är Naturpasset där 40-50 kontroller finns utplacerade på två olika kartor från 1 maj – 31 oktober. I år har det varit kartorna mellan Harbro och Lida samt Salem/Rönninge söder om E4:an. Efter några år med vikande deltagarantal vände intresset åter uppåt med 330 sålda paket! En fantastisk möjlighet för allmänheten att utan stress söka efter uppåt 100 kontroller vid svampplockningen eller under en vanlig skogspromenad. Lämnar du in ditt "Stämpelkort" deltar du i en utlottning med fina priser och bjuds in till en fikakväll i Harbro, i år den 9 december. **Där brukar vi kunna värva några nyfrälsta till klubben!**

Motionsorientering (MOL) är Olles tredje ben. En kväll i maj och en i augusti bjuds allmänheten in till en orienteringsbana med start och mål i Harbro. 70-80 personer brukar komma till start, varav drygt 10 är klubblösa. **Även här bör en person avdelas för att sälja in klubben!**

Olle är förstås inte ensam på alla aktiviteter. En skogsgrupp bestående av Olle Rudin, Alve Vandin, Arne Åhman och Thomas Eriksson möjliggör den här stora rekryteringsinsatsen.

Lennart Hyllengren har genomfört sin 9:e Harbrofajt som tävlingsledare, med stor succé som vanligt! 500 femteklassare kom till start från 20-talet skolor i Botkyrka och Salem. Det är en lika fantastisk höjdpunkt varje år att uppleva start, målgång och inte minst prisutdelning.



Prisutdelning vid årets Harbrofajt

Det finns verkligen energi i ungdomarna. När starten var avslutad bjöd Olle på stämpelövning med ett antal SI-kontroller på gräsmattan ovanför parkeringen. Intresset för denna extraövning är stort och större för varje år!

Har ni hört det förut? **Vi behöver en person, som inte gör något annat än övertygar ungdomarna om orienteringens och IFK Tumbas förträfflighet!**

Vår ambition är att öka antalet medlemmar med 20 per år för att nå nivån 325 under 2018! I medlemsregistret på IdrottOnline har vi 299 medlemmar, men endast ca 250 har betalt medlemsavgiften! Vi har fått nära 50 nya, men problemet är att vi också tappar nästan lika många. En

del av förklaringen är att många ungdomar vill pröva flera olika idrotter och därför går vidare efter ett år. En annan förklaring är gamla medlemmar inte längre är aktiva och inte tycker att man får ut tillräckligt av medlemsavgiften! **Vi försöker hitta formen för ett projekt "Behålla medlemmar!"**

Arrangemang

Våra tävlingsarrangemang är ju grunden i vår positiva ekonomiska utveckling. Den stora besvikelsen var förstås det inställda Stockholm Ski Marathon vid Lida p g a snöbrist. Det innebar ett stort hål i vår budget. Det kompenseras dock till slut av övriga lyckosamma arrangemang. Vi blev värd för ett icke budgeterat arrangemang, SM och världscup i OL-skytte 3-5 oktober vid Vällinge norr om Södertälje. Johan Eklöv var tävlingsledare. Ny succé och det var dessa intäkter som definitivt räddade budgeten.

Men även våra andra två stora tävlingar, Aprilköret i samarbete med Snättringe SK i april och regionsfinalen i Ungdomsserien i augusti vid Broängsskolan med Jörgen Persson som tävlingsledare, gick lite bättre än budget. Viktigast var förstås att alla tre arrangemangen verkligen uppskattades av deltagarna!

Intäkterna från 25mannaföreningen är också en viktig inkomstkälla, som enligt förhandsinformation kan bli 10-20 000 bättre än vår budget.

Vår styrka vid våra arrangemang är att vi har ett hundratal positiva och kompetenta medlemmar som gärna ställer upp som funktionärer! **Även här behöver vi bli fler, så nya medlemmar kommer att få spännande inviter!**



Gropen vid Broängsskolan blev plats för resultattavla och servering vid Ungdomsserien

Harbrostugan

Roland Gustavsson är vår stugfogde som ansvarar för underhåll och inte minst uthyrning för fester och andra sammankomster. Uthyrningen har gått bra och vi har i år nått c:a 50 uthyrningstillfällen! Stugan kostar en hel del att driva och varje intäktskrona är välkommen!

Som du säkert sett under flera år så innebär varje stort regnväder att parkeringsytan och vägen upp till stugan och förrådet mer eller mindre rasar ihop. Det vållar stora problem inte minst för biltrafiken. Därför har vi grävt diken och förbättrat dräneringen för att undvika dessa problem.

Ett nytt år är på väg

Mycket rullar på, men med förhoppningen att vi ska bli ännu bättre enligt önskemålen ovan! En avgörande komponent är förstås snötillgången som vi hoppas ska möjliggöra ännu bättre nybörjarkurser och träningsmöjligheter för våra skidåkare!

Den växande ungdomsverksamheten betyder att både parkeringen och Harbrostugan nu är för små! Parkeringen planeras att utvidgas mot väster och mot norr. För stugutbyggnaden finns två huvudalternativ, österut eller söderut. Båda innehåller lite knepiga markförhållanden som för närvarande utreds. Att bygga ut med 40-60 kvadratmeter är ganska dyrt, 1 – 1,5 mkr! Känner du till någon överbliven barack, hör av dig!

Fortsatt projektering av Harbrostugan med en vettig ekonomisk lösning är en viktig fråga att lösa!

Ett viktigt mål för 2015 är att antalet medlemmar ökar till minst 270 medlemmar!

På arrangemangssidan dominerar två stora arrangemang, Stockholm Ski Marathon den 25 januari och Stafett-SM den 20 september!

***God Jul och Gott Nytt År!
Lasse Stigberg, Ordförande***

natur Passet

Naturpasset lades i år dels på ett utsnitt ur Tumba – Lidakartan och dels på Salemkartan söder om motorvägen. Och även i år är det Olle Rudin och Alve Wandin som hjälpt mig med både rekande, packande och uthängningar.

Glädjande är att antalet sålda Naturpass i år ökat för vår del till 329 st efter några års nedgång i försäljningen. Vi har i ärlighetens namn fått hjälp av att både Friluftsförbundet och Botkyrka kommun köpt ett större antal för aktiviteter inom sina organisationer.

I fjol införde SOFT under sommaren möjligheten att deltagarna själva skulle registrera sina startkort på Naturpasset hemsida. Eftersom vi i fjol inte hade något om det i våra instruktioner utnyttjades detta bara av tre deltagare men i år har merparten av de 50 startkortet kommit

in den vägen.

För tredje året bjuder vi nu in till en uppföljarträff för deltagarna på Naturpasset. Tisdagen den 9 dec kl. 18.30 sker detta i Harbrostugan. Vi tänker gå igenom årets Naturpass och tala lite om nästa år. Och så kommer vi att presentera alla vinnarna på våra Naturpass och dela ut vinster och årets diplom.

Och självklart är alla klubbmedlemmar i både Tumba och MIK också välkomna, även de som inte skickat in sitt startkort.

Olle Laurell

funderar'n





MIK-sidan



På gång i MIK är att vi tänkt rycka tag i Puckgränd; röja ut gammalt bråte, storstäda och fixa fint. Förhoppningsvis få upp lite mer material som visar verksamheten just nu, och inte bara historiken.



Puckgränd ska fräschas upp

Planen är att vi ska börja med ett planerings- och idémöte en januari-måndag efter träningen. Sedan tänker vi oss tre olika tillfällen för att röja, städa och göra fint. Vi hoppas att alla som nyttjar Puckgränd kommer och hjälper till vid minst ett av dessa tillfällen. Då kan vi tillsammans göra Puckgränd lite fräschare och mer uppdaterat.

Andra planer för nästa år är att vi tänker dra igång ett Naturpass. Helén och Staffan har erbjudit sig att lägga banor och Peo Krook att bidra med sin erfarenhet från naturpasset i OKÄO.

Håkan Elderstig har också idéer om att starta upp en ungdomsgrupp på torsdagar i Axelsberg, på vår nya sprintkarta Hägerstenshamnen. Jag tycker det vore spännande att se vad det kan ge att lära ut orientering på en sprintkarta istället för skogen. Jag gissar att det blir lite annan metodik,

med mindre passa kartan – välja stig, och mer öva på att översätta mellan kartbild och verklighet.

På kartfronten testar vi en ny modell för kartförsäljning. Per Forsgren har kommit överens med Mälarhöjds-skolan om att de fritt får nyttja våra karträttigheter till Skärholmen-kartan. De får tillgång till en kartfil och kan själva skriva ut så många kartor de vill. För detta betalar de ett fast pris per elev och år. Jag tycker det är ett intressant upplägg, som ju innebär minimalt arbete för oss, smidig tillgång för skolan och alltid aktuella kartor för eleverna att springa på. Kanske något att sprida i fler sammanhang?

Helgen 24-25 januari arrangerar StOF en banläggartutbildning. Bengt, Branzén, som är banläggare till MIK:s medeldistans i vår, planerar att gå denna. Det kanske finns fler intresserade? Kontakta mig i så fall. Info bör komma ut på StOF:s hemsida, men jag har inte sett något ännu.

Slutligen en liten efterlysning: Tage Thells minnespris är på vift. Priset brukar delas ut varje år, i samband med årsmötet, till någon som gjort insatser för klubben utan att själv vara tävlingsaktiv. I fjol skulle det ges till Bengt Branzén, men vi kunde tyvärr inte lista ut vem som har det hemma, då dokumentation från en del tidigare år saknas. Om någon som läser detta har det hemma, kontakta mig så vi kan dela ut det till Bengt detta år istället.

Elsa Törnros



Idrottslyftet höstterminen 2014

Under hösten har vi hjälpt fem skolor med orienteringstävlingar, fyra av dessa inom Idrottslyftets ram.

Den femte skolan är Thoréns innovation school som utnyttjat de semi-permanenta kontroller jag satte upp redan förra året. Dessa består av ca tre dm långa elrör med röd tejp. Diskreta kontroller som knappt syns för oinvigda. Några behövde förstås kompletteras inför hösten. En hittade jag 10 m från kontrollplatsen. Den hade blivit leksak i en bilbana. Sin sluttävling hade Thoréns på tre nya banor vid Hägerstenshamnen.

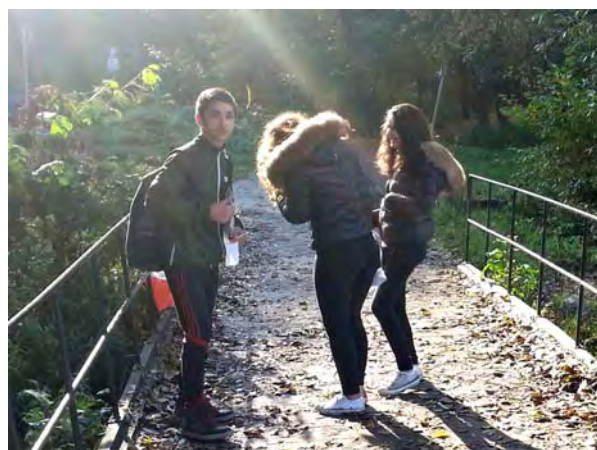
Övriga skolor; Bredängsskolan, Västerholms friskola, Fruängsskolan och Sätterskolan har vid nio olika tillfällen haft orienteringar i Sättra varv, Sättra strand, Lugnet och Flottsbro. Totalt har vi hjälpt ca 700 elever, Thoréns oräknad.



Några springer – andra går

I Flottsbro har vi numera poängorienteringsbanor där svåra kontroller och avlägsna kontroller ger högst poäng. Totalt ca 15 kontroller som ger 1 - 6 poäng. Hittills är det Fruängsskolans högstadium som testat detta och eleverna verkar tycka det

är kul. Framför allt tror jag de tilltalas av att de själva får välja hur de vill springa. Taktiksnacket innan är kul att lyssna till. Enda nackdelen med Flottsbro är väl att SLs förbindelser dit är en smula sporadiska.



Ingen panik med målgång. I stället lite fniss efter genomförd bana.

Till våren 2015 tror jag vi ska kunna locka fler skolor att använda poängkonceptet. Banorna ska ses över en smula baserat på utvärdering i Fruängsskolan.

Till sist men vill jag berätta att när vi stöttade en skola i Sättra varv hade en annan skola linjeorientering samtidigt. Jag tyckte mig se att deras banor verkade lite konstiga så jag pratade lite med lärarna. De visade upp banor och kartor. Från 1985! Det blir ju så dyrt att köpa nya kartor. Jag informerade om våra priser samt om idrottslyftet. Jag hoppas för elevernas skull att de tog till sig av min information.

Bengt Branzén

Ett äldre fotografi

Plötsligt fann jag en bild från tidigt 80-tal med en radda välbekanta MIK-ares ansikten. Färgstarka personer som inte alla längre finns ibland oss.



Övre raden från vänster - Jan Bengtsson, Conny Näsholm, Börje Rosengren, Rolf Södergren och Bosse Skoog. Nedre raden från vänster - Åke Samuelsson, Sigge Eriksson, Hans-Erik Eriksson, Harry Persson och Enar Stolt.

Vissa av personerna kunde jag namnge direkt. Andra personer fick jag hjälp med namnen på, efter att jag lagt in bilden på Facebook-gruppen Tusculums vänner. Bilden är från H43-kavlen (aka Gubb-tiomila) i Stjärnorp 1983. Kavlen arrangerades för 35+ av Linköpings OK, men förra året lades den ned (för gott?) på grund av för få deltagare.

Säkert är det ett flertal inom TMOK/Tumba/MIK som idag minns många av dessa personer.

Roligt att finna denna bild som minner om en tid som flytt. Har du ett orienteringsfoto från förr som du vill bidra med, så låt TriangelTajm-redaktionen få låna det för publicering med en kort historia om vad bilden berättar!

Bosse

Arrangemangsinformation

Genomförda arrangemang

OL-skyttehelg 3-5 oktober vid Vällinge

Efter ett ordentligt letande av lämplig skjutbana nära bra OL-terräng fann vi bara ett alternativ där vi var välkomna, Hemvärnets Stridsskola vid Vällinge! För övriga alternativ vid olika grustag reagerade både privata och kommunala ägare mycket negativt, så fort vi nämnde ordet skytte!

Tävlingsledare Johan Eklöv lyckades skapa en förstklassig tävlingshelg som de c:a 100 deltagarna verkligen uppskattade. Fint väder med ganska tuffa och utslagsgivande OL-banor. Sprint på fredag eftermiddag, klassisk distans med bl.a. punktorientering på lördag och avslutning med stafett på söndagen.

Man får förstås inte glömma bort kamratmåltiden på lördag kväll med god mat och prisutdelning. Även middagen hölls på Stridsskolan.

En extra poäng var när vi kunde disponera Anders Winells carport för starten av Sprint-distansen.



Starten för Sprinten

25manna 11 oktober vid Rudan

Årets 25manna verkar ha varit lyckosamt och uppskattades av deltagarna. I år fungerade resultatgivningen perfekt, men de som ville handla i Serveringen lär ha fått köa i över timmen! Ravinen/Haninge hade utarrenderat hela serveringsfunktionen till ett företag i branschen. Tyvärr hade man nog inte tillräckligt väl beskrivit förutsättningarna vad som krävs för c:a 12 000 besökare!

Tumba hade liksom förra året ansvaret för kartplanket. Vi bidrog med ett femtiotal personer i "skiftgång" vid kartplanket där nästan 10 000 löpare skulle passera!

På vägen hem från 25manna kände jag mig mycket nöjd över Tumba Orienterings insats vid kartplanket! Arrangören, OK Ravinen, hade framfört sin uppskattning och allt hade fungerat jättebra! Alla kom i tid, ja med ett undantag. Ett par fick problem med bilen halvvägs, vände och bytte bil! Ny bil och den här gången gick det bättre. Det hade varit lätt att säga: "tyvärr bilen pajade..."! Men icke, har man sagt att man ställer upp, så gör man det! Skönt! Men i bakhuvudet fanns någon annan skön känsla, som jag först inte kunde identifiera.

Efter en stund började det klarna. Blandningen på funktionärer som tackat JA var fascinerande. Åldersfördelningen var total, från 11 till 80 år! En skön blandning av män och kvinnor. Ett antal veteraner runt 70 år utgör alltid en god grund att stå på. Flera av våra ungdomar som

också deltog i 25manna förgyllde förstås upplevelsen! Flera av våra bästa orienterare varvade också insatser i skogen med kartplanket. Några av våra nyaste medlemmar visste vid samlingen inte egentligen

vad 25manna var för tävling! Några var föräldrar till barn i klubben. Några återupplevde 25manna från vår fina ungdomskull runt 1980.



25manna - tidig morgon och kartplanket väntar på nära 10 000 löpare

Planerade arrangemang

Skidor

Helgen den 24-25 januari är det stor skidhelg vid Lida! Barnens Vasalopp med 200 barn (?) på lördagen och Stockholm Ski Marathon med 600 åkare (?) på söndagen i strålande solsken på perfekt snö! Man får önska!

SSM har två olika banlängder 46 km (3 varv) och 16 km (ett varv). Vår tävling är extra tuff genom att start och målgång äger rum uppför halva slalombacken! Första året blev det lite väl lång kö efter starten, då åkarna åkte en i taget efter krönet i en lite nerförsbacke. Nu har Lida rensat backen och möjliggjort 2-3

spår, vilket vi hoppas ska minska kötiden!

Skidåkarna är törstiga och kan dricka fem gånger under resan och dessutom efter målgång. Det medför speciella problem på logistiken att fixa 50 kantiner med varmvatten och samma volym med kallt vatten. Många av funktionärerna får börja dagen med 13 liters vattenkokning!

Organisationen vid SSM är mycket annorlunda jämfört med en orienteringstävling. Följande funktioner finns:

Tävlingsledning, Trafik/Parkering, Skidspåret, Anmälan/Info, Start, Varvning, Vätska Brantbrink, Vätska

Varvning, Vätska Mål, Mål m speaker och Sjukvård.



Starten från 2013

Vi kommer också att arrangera "DM i Åldersjakt" torsdagen den 19 februari också vid Lida. Det innebär en jaktstart med ett sinnrikt handicapsystem där åldern avgör när du startar.

Lasse Stigberg

MIK medeldistans 19 april 2015

Tävlingen kommer att hållas på karta Korpberget som Per Forsgren håller på att revidera.

Tävlingscentrum/arena räknar vi med skall vara i Söderholmsskolan men i dag har vi inte fått ett slutgiltigt svar från dem. Alternativ till detta kan bli Vårbergs IP. Just nu arbetas mot Huddinge och Stockholms kommuner, markägare m.fl. Jag (Kalle) har mycket stor hjälp av Anders Winell vid möten samt som bollplank när det gäller Mark & Vilt.

Själva Korpberget på kartan, som ligger inom Huddinge kommun, är ett biotopiskt skyddsområde.

Inbjudan kommer att läggas upp på Eventor i början på nästa år.

Personalsidan just nu:

- Tävlingsledare - Kalle Ryman
- Bitr. tävlingsledare - Joakim Törnros

- Personal - Elsa Törnros
- Banläggare - Bengt Branzén
- Sekretariat - Helen och Staffan Törnros

De som mest är i farten just nu är kartritare, banläggare och tävlingsledaren. Snart kommer även andra att bli tillfrågade om de kan ta olika tjänster samt vara igång med arrangemanget.

Vi kommer säkert att fråga om hjälp med personal från hela TMOK.

Kalle Ryman

Stafett-SM

Inom orienteringen står vi som värd för Stafett-SM den 20 september vid Kungstorp, söder om Tungalsta-vägen, dvs samma arena och område som vi använde vid DM 2004. Vi arrangerar åter tillsammans med Snättringe SK och Per Ånmark är tävlingsledare. Tyvärr har det varit problem med några av markägarna, men Anders Winells senaste besked är positiva, så vi tror på en fin stafett i härlig Södertörnsterräng!

25manna 2017

samarrangerar vi för första gången 25manna tillsammans med våra grannar, Tullinge SK. Under nästa år tar förberedelserna fart med bl.a. den grundläggande frågan "Var får vi plats med 10 000 löpare, 3 000 bilar, 150 bussar m.m.?" De arenaområden som vi undersöker just nu är Åvinge, Kassmyra grusgrop, Lida och gamla flygfältet vid Tullinge.

Vi beslutade i början på året att Vinterserien, Sommarserien och Ungdomsseriens kvalomgångar i framtiden kommer att arrangeras under TMOK:s ledning.

Lasse Stigberg

TTK-info inför vintersäsongen

Vintercupen har dragit i gång och fortsätter nu en måndagkväll varje månad tom mars. Läs mer om det nedan och missa inte fortsättningen! De måndagar då det inte är Vintercup kan man välja på rullskidor alternativt löpträning (intervaller eller snabbdistans) ifrån Puckgränd i Västertorp.

På torsdagar i Harbro kör vi Natt-OL varvat med reflexslingan och distans på stig eller väg. Klubbträningen är kombinerad för både ungdomar över 12 år och vuxna. (För ungdomar finns också en springa-elljusspåret-grupp). För de vuxna och ungdomar som vill träna mer skidinriktat har skidkommittén stavträning varje torsdag.

Vissa onsdagar arrangerar Tullinge SK Nattugglan (träningstävling, natt-OL) som vi och andra klubbar också får vara med på. Anmälan via eventor (inkludera klubbävlingar).

TTK



Vintercupen 2014-2015



Vintercupen kör igång även i år! Den roliga och mycket uppskattade tränings-tävlingen startar i november och pågår under hela vintern, en måndag varje månad fram till mars. Alla kan vara med, ung som gammal, nybörjare som veteran. Någon form av orientering är det men utöver det kan vad som helst hända!

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

Anmälan i förväg på eventor-klubben-klubbaktiviteter, eller via mail till arrangören, det brukar också gå att efteranmäla sig på plats.

Program

Mån 10 nov
Mån 8 dec
Mån 12 jan
Mån 9 feb
Mån 9 mars

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

TTK

Vintercup del 1 - 17 nov

Den 17 november gick säsongens första vintercup av stapeln. Två veckor tidigare tilldelades jag äran att arrangera den första deltävlingen och började genast luska i vad för kul man kunde hitta på denna gång.



Matilda fixade första Vintercupen

Jag gick in på Eniro för att få en överblick av områdena kring Puckgränd. Det jag började fundera över var vilka typer av kontrollpunkter jag skulle ha. Om jag kunde koncentrera mig till en viss typ av kontrollpunkter som inte var vanliga bostadshus. Då såg jag på kartan lite mindre byggnader här och var, som även var adresserade, och undrade nyfiket vad detta var för något.

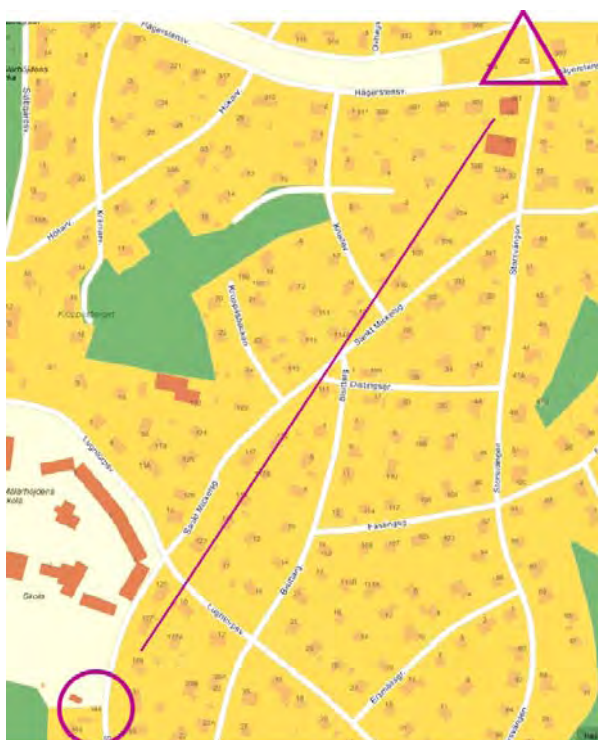
Då fick jag användning för flygfoto- och gatuvyfunktionen och kunde konstatera att de flesta av dessa små byggnader jag hittat på kartan var eltransformatorer (elstationer). Dessa var ju perfekta att ha som kontrollpunkter!



Detta var kartan de som sprang bana A och bana B fick vid starten. Här ser man att 8:an är början på bana B:s minnesorientering.

Jag hittade ett lagom antal och lagom utspridda elstationer över kartan så jag lätt kunde lägga banor med rimliga sträckor och längder.

Då var bara frågan hur stämplingen skulle gå till och vad det "plojiga" inslaget i banan skulle vara. Jag kom att tänka på minnesorientering, vilket var längesen jag själv sprang. Det är samtidigt en rolig och bra orienteringsövning och jag beslöt mig för att en del av banan skulle bestå av just detta.



Kartutklippet som den här bilden visar satt uppsatt vid startpunkten (kontroll 8 i föregående bild), för att visa vägen till nästa kontroll i det "blinda" området.

Minnesorientering innebär att vid varje kontroll hänger ett kartutklipp med vägen till nästa kontroll. Man har alltså inte någon karta med sig utan måste förlita sig helt till sitt minne. Det gäller att läsa in sig

ordentligt vid kontrollpunkten och förenkla kartan så gott det går för att kunna fokusera på de tydliga och avgörande punkterna för att hitta in till kontrollen.

Nästa steg var att göra en "rek-runda" för att se kontrollpunkterna och känna på området. Då lade jag märke till att det satt en tydlig adressskylt med gata och gatunummer på varje station. Det blev då självklart att stämplingen skulle göras med hjälp av dessa gatunummer.

Sista steget var lite tekniskt pyssel med att få in ett kartutklipp från Eniro in i OCAD (orienteringsbanläggningsprogram) för att lägga banorna. Slutligen också att få till ett schysst utskriftsformat på kartan,. Med gemensamma krafter lyckades jag och pappa Tomas övervinna dessa hinder.

Tävlingen

Beroende på ålder och form fick man välja mellan tre banlängder; C – 4,6 km, B – 6,0 km eller A – 8,2 km och löparna fick starta med 30 sekunders mellanrum.

24 löpare inklusive skuggor var med och sprang. Minnesorienteringen verkade inte vara några problem för dem, de flesta verkade nöjda när de kom i mål.

Efter en del knåp med att få fram ett så rättvist handicap som möjligt till deltagarna fick vi fram en vinnare; Elsa Käll.

Matilda Lagerholm



Vem är Pär Ånmark

TriangelTajm fortsätter att intervjua både gamla och nya medlemmar. Det här numret är det en välbekant medlem för många, som just nu är aktuell som tävlingsledare för nästa års SM-stafett.

Fullständigt namn:

Per Ånmark

Ålder?

65

Familj?

Javisst

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

Har varit lite av varje, bland annat ordförande i Tumba.

Sysslar mest med arrangemang.

Är tävlingsledare för SM-stafetten 2015.

Vad är det bästa med orientering?

Att lösa problem i skogen oavsett var det är och vilket väder det är.

Din styrka som orienterare?

Kommer till slut till målet på något vis.

Vilken orientering gillar du bäst och varför?

Lång, det är en lagom dos.

Favoritteräng för orientering?

Södertörn är trevligt.

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på nästa sommar?

O-ringen

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

OL-skytte

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

En klase bananer.



Valfrågor – du måste välja ett alternativ

Frukt/**godis?**

Hamburgare/**varmkorv?**

Hav/insjö? **Stilla havet**

Kött/grönsaker?

Läsa bok/**lyssna på musik?**

Skidsemester/badsemester?

Har inte provat någondera

Sommar/vinter?

Tights/**nylon?**

Tumkompass/**traditionell**

kompass?

TV/bio?

Någon annan fråga du vill svara på?

Man får mycket energi av att syssla med OL och av att se andra stora och små göra detsamma.

Hur är det att vara tävlingsledare:

Rollen som tävlingsledare är alltid intressant och innehåller en hel del utmaningar och arbete. IFK Tumba SOK och Snättringe SK ska tillsammans arrangera SM-stafetten 20 september 2015.

Båda klubbarna är väl tränade att arrangera stora stafetter som 25manna. Det gör att det för mig som tävlingsledare finns goda förutsättningar att, tillsammans med alla de engagerade funktionärerna, bjuda den svenska eliten på ett bra evenemang.

Rollen som TL handlar, enligt min mening, främst i att ge blockchefer och funktionsansvariga goda förutsättningar att lösa sina uppgifter innan, under och efter tävlingen, på bästa sätt. Vidare handlar uppgiften om att hjälpa till med koordinering mellan olika funktioner och att



försöka se att allt viktigt blir omhändertaget och inte hamnar mellan stolarna eller glöms bort.

I rollen finns också att ta nödvändiga beslut och att ange t.ex. ambitionsnivå. Det finns också en biträdande TL, Roger Larsson SSK, som jag förstås arbetar ihop med i de flesta uppgifterna.

De fyra tävlingarna Natt, Lång, Medel och Stafett är paket som vi i StOF gör. Koordineringen mellan dessa sker dels via TL, men också på blocknivå.

Pär Ånmark

Vinterserien 2015

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

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

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

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

Första vinterserien för säsongen ordnas redan 28 dec och den sista 15 mars.

Aktuell information finns alltid på www.luffarligan.se, klicka vidare till "Vinterserien". Kontrollera alltid informationen på hemsidan innan du åker iväg.

Helen

Harbrofajten 2014

Onsdagen den 10 september var det stora ögonblicket för genomförande av den 19:e Harbrofajten. Orosmoment är som alltid vädret och jag kollade prognosen var femte minut dagarna före tävlingen, som om det skulle hjälpa,. Men det kanske hjälpte för det var uppehållsväder och riktigt skönt.

Dagen före tävlingen startade ett vägarbete mitt för utfarten till Harbro, och det var osäkert var bussen skulle stanna och hur deltagarna från Tullinge skulle ta sig över vägen. Men vi var förberedda och hade varslat dem om att det kunde bli problem. Med stor tillfredsställelse kunde vi konstatera att de infann sig minuterna före första start.

Liksom tidigare år satte Olle Laurell och jag upp startfällorna kvällen före. Olle Rudin satte ut kontrollerna. Hedvig Lindström hade kommit med förslag på ändrade målfällor, och med henne som målsansvarig fick vi målgången att fungera mycket smidigare än tidigare år. Dessutom hade Ann-Britt Sjöberg föreslagit förändringar i fastnitningen av startkorten, så att de var lättare att ta ut.



Hedvig m fl vid målet

Klockan åtta samlades funktionärerna, knappt trettio stycken. För många av dessa pensionärer blir tävlingen ett trevligt återseende och för några var det en ny upplevelse.

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

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



Saftutdelning efter målgång

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

Prisutdelningen var satt till klockan 12:00 och den tiden lyckades vi hålla. Denna ceremoni är en stor fest

med många högljudda, förväntansfulla och entusiastiska deltagare.



Prisutdelning

Totalt var 512 elever från 20 klasser anmälda. Till start kom sedan 484 stycken. För första gången deltog Parkskolan från Salem. Det största jublet hördes från Broängsskolan klass 5 från Tumba som vann. De övriga pokalerna togs av Kassmyraskolan klass 5C och klass 5B. Just utanför prispallen kom Söderby Fri-

skola 0,4 poäng efter trean.

Vi hade en aktivitet nere vid Brosjön för något år sedan, där även Kassmyraskolan var. Då frågade läraren mig vad som fordrades för att vinna Harbrofajten, och jag svarade att om man tränade varje dag har man en god chans. Kassmyraskolan verkar ha tagit till sig rådet med sin andra och tredje placering.

Det känns bra när klasserna går hem efter prisutdelningen och allt har fungerat. Då går en tacksamhetens tanke till alla som har lagt ner arbete för tävlingen, markägare, kommun och alla funktionärer. Nu är det bara att se fram emot nästa års tävling, en vacker septemberdag 2015.

Tyckte och kände
Lennart Hyllengren,
tävlingsledare för åttonde gången

(PS. läs också Elias reportage längre fram i tidningen - redaktionen)



Broängsskolan- nöjda segrare

Natt-KM vid Visättra 24/9

Årets upplaga av natt-KM arrangerades av Thomas Eriksson med medhjälpare Ulrik Lindström. Platsen var Visättra och kvällen var fin. En liten skara TMOK:are samt Snättringelöpare samlades vid elljusspåret för att ge sig ut i den mörka och härliga Flemingsbergsskogen. D21 och HD12 var största TMOK-klasser med tre startande i varje klass.

För mig gick orienteringen förvånansvärt bra med tanke på den minimala mängden natt-OL-träning. Kände mig osäker ett flertal gånger men kontrollerna satt där de skulle varje gång. Min Mila Sirius vars batteri har sett bättre dagar höll hela vägen till mål efter att jag haft lampan på halvljus.



Karin vann både Natt-KM och UL-KM

Tyvärr bröt de två resterande D21-orna, Elsa och Emma E. Det fanns dock en hel del kantareller i skogen att glädja sig åt även om man inte tog hela banan.

I H21 startade Anders B och Joakim. Den senare hade önskat tidig start för att efter målgång hinna till sin tennisträning. Efter lite för mycket bommar så räckte tyvärr tiden inte till så Joakim fick hoppa över de sista kontrollerna.

I HD12-klassen vann Mikael Magnusson Alm före Emelie Lilja-Malmström och Elias Adebrant och i D14 vann Ebba Adebrant över Klara Bolin (som åker skidor för TMOK, men orienterar för Tullinge). Övriga klasser var H60 med endast Staffan Törnros, samt D45 med Helena Adebrant.

Tack Thomas och Ulrik för en härlig nattorienteringskväll!

Karin Skogholm

KM Ultralång - eller: Är ni galna?

Vad är man mest sugen på efter 2 timmars nattorientering en fredag kväll? Jo, sova. Och när man sedan vaknar på lördagsmorgonen och ser att det är kallt, regnigt och grått, vad är man sugen på då? Vända sig om och sova vidare? Nej, inte som orienterare, i alla fall inte när det är Ultralång-Km!

Efter en snabb kalkyl förstod jag att det skulle bli svårt att hinna med 11,9 km inom maxtiden 3 tim. Med tanke på mina 2 tim på 3,4 km kvällen innan, med antydan till förkylning, samt andra symptom som

begränsar löpförmågan lyckades jag övertala Mikael att leda mig igenom skogen (kommentar Mikael: Jag trodde hon frågade om vi skulle "springa tillsammans" - men det blev knappt promenadtempo ;)).

Efter genomgång av information och sätt att transportera energitillskott samt kartutdelning var det dags för masstart för alla glada (men delvis lite oroliga - så långa banor på 3 tim) orienterare från TMOK och Centrum.

Tack vare Mikael's orienteringsförmåga lyckades vi hålla samma fart som några andra i början trots att vi tog det lugnt. När det sedan var dags för en långsträcka sprang dock alla ifrån oss. Banorna gick från Lida söderut, dvs. på andra sidan sjön. En för mig okänd terräng.

Efter ca 1 tim (kändes det som) hade vi äntligen klarat av långsträckan. Som vanligt hittade Mikael kontrollen galant och inte bara det utan även en tjej från Centrum som var lika glad som jag att se någon annan i skogen. Innan var det enda hon hade mött en älg. Tyvärr var hon också förkyld och sprang tillbaka istället för att hänga på oss.

Vi fortsatte vår resa genom skogen. Vi lärde oss att det går snabbare att ta omvägar för att jag knappt rörde mig framåt alls när det var bökitigt och då blev det lite bättre. Ibland regnade det, ibland inte.

Efter ett tag stod vi inte ut längre. Med stark vilja hade vi stövlut förbi många fina kantareller och stod emot att ta dem. Med tanke på stackars Jakob som väntade på löparna hade jag lämnat den, så här års, obligatoriska svampplockspåsen hemma. Sedan hände det dock: De största och finaste kantarellerna jag har sett! Vi var tvungna att plocka dem. Jag fick offra min plastficka, och pga regnet därmed även kartan.

Trots att jag inte kunde hänga med på orienteringen längre blev det roligt nu - dels på grund av att det blev lite mer stiglöpning så att man kände att man kom liiite framåt ändå, dels pga att det blev svampstopp ibland. Och plötsligt några andra löpare igen!

Tyvärr missade vi en kontroll på slutet (därför att jag fick låna kartan ett tag och Mikael tappade kartminnet...) så vi skyndade oss ganska mycket sista kilometern för att hinna med maxtiden. Vi missade med en knapp minut, men fick vara med i resultatlistan ändå.



Svamp i grytan efter UL-KM

Vi fick till och med en grillad korv när vi kom till utstämplingen! Sedan skyndade vi oss in till bastun, vilket var välbehövligt efter 3 långa blöta timmar i fina höstskogen. Och vad roligt att se andra löpare efteråt, trots att man har varit ute så länge! Det kändes som om alla kämpade på bra (även "okända" namn i resultatlistan, eller hur, Annick?). Och inte många bröt!

Tack för en trevlig tävling! Nästa gång vill jag dock ha en vattentät karta - man vet ju aldrig vilka skatter man hittar (värde på ICA den dagen: 399 kr/kg kantareller) :) Och att fler är med - denna gången var det tyvärr inte många som fick äran att komma 2:a i klassen, som jag.

Jenny Warg

Resultat

Natt-KM Visättra 24 sep

H21 7 km

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. Anders Boström | 63:42 |
| Joakim Törnros | Felst. |

D21 5.7 km

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. Karin Skogholm | 55:51 |
| Elsa Törnros | Felst. |
| Emma Englid | Felst. |

H60 2.9 km

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Staffan Törnros | 61:31 |
|--------------------|-------|

D45 3.9 km

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Helena Adebrant | 61:44 |
|--------------------|-------|

D14 2.9 km

- | | |
|------------------|-------|
| 1. Ebba Adebrant | 31:05 |
| 2. Klara Bolin | 38:42 |

HD12 1.9 km

- | | |
|---------------------------|-------|
| 1. Mikael Magnusson Alm | 19:42 |
| 2. Emelie Lilja-Malmström | 25:41 |
| 3. Elias Adebrant | 26:20 |

Ultralång-KM Lida 25 okt

H21 14.270 m

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. Anders Boström | 2:10:34 |
|-------------------|---------|

D21 11.720 m

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. Karin Skogholm | 1:55:52 |
| 2. Jennifer Warg | 3:00:55 |

H40 11.720 m

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Mikael Tjernberg | 3:00:37 |
|---------------------|---------|

H50 8.940 m

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Thomas Eriksson | 1:44:53 |
| 2. Tomas Holmberg | 2:16:58 |

H65 5.750 m

- | | |
|------------------|---------|
| 1. Tor Lindström | 1:45:20 |
| 2. Per Ånmark | 1:48:17 |

HD-X 5.750 m

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. Annica Sundeby | 1:51:11 |
| Ulrik Lindström | ej godkänd |

Totalresultat i KM-Cupen 2014

Grattis till alla vinnare. Anders, Karin och Staffan vann alla ganska komfortabelt, medan Thomas Eriksson hade en tuff kamp mot Helena Adebrant i KM-Cup C. I år var det ingen som lyckades vara med på samtliga KM-tävlingar, men alla vinnarna var med på fyra st. Det lönar sig att vara flitig.

	Lång	Sprint	Medel	Natt	UL	Totalt
KM-Cup A						
1. Anders Boström		25	18	25	25	93
2. Joakim Törnros			22	5		27
3. Lars Soldagg			25			25
4. Johan Eklöv			20			20
5. Linus Rispling			16			16
6. Per Forsgren			5			5

KM-Cup B

1. Karin Skogholm	20		22	25	25	92
2. Kjell Ågren	18	20	18			56
3. Elsa Törnros	25		20	5		50
4. Mikael Tjernberg	22				22	44
5. Anders Käll	15	25				40
6. Patrik Adebrant	16	18				34
6. Jenny Warg	14				20	34
8. Ulrik Lindström		14	5	5	5	29
9. David Hedberg			25			25
10. Jerker Åberg		22				22
11. Emma Englid			12	5		17
12. Terese Eklöv			16			16
12. Erik Sandelin		16				16
14. Fredrik Huldt		15				15
14. Diana Soldagg			15			15
16. Sanna Steen			14			14
17. Thomas Eriksson			13			13
18. Kristoffer Hylander	5					5
18. Sofia Forsgren			5			5

KM-Cup C

1. Thomas Eriksson	22	20		5	25	72
2. Helena Adebrant	18		25	25		68
3. Mats Nord	16	22				38
4. Charlotta Östervall	5		22			27
5. Alexander Käll	25					25
5. Ulf Örnberg		25				25
7. Tomas Holmberg					22	22
8. Ruben Hylander	20					20
9. Carina Johansson		18				18
10. Conny Axelsson		5				5

KM-Cup D

1. Staffan Törnros	25	25	20	25		95
2. Helen Törnros	20	20	16			56
3. Per Ånmark	16		15		22	53
4. Ellinor Östervall	22		25			47
5. Tor Lindström			18		25	43
6. Emma Persson	5		22			27
7. Kurt Lilja		22				22
8. Annica Sundeby					20	20
9. Ebba Adebrant	18					18
9. Anders Winell		18				18
11. Bengt Branzén		16				16
12. Moa Hill		5				5
12. Carina Persson			5			5
12. Birgitta Samuelsson			5			5
12. Åke Samuelsson			5			5
12. Bo Skoog			5			5
12. Arne Åhman				5		5



25manna 2014



Årets stafett gick av stapeln vid Rudan i Haninge. Målet var att få ihop och få runt två lag, vi klarade det första men tyvärr inte det andra.



Starten har gått på 25manna – i år startade damerna

Redan i somras började UK efterfråga anmälningar för att få ett enklare jobb när tävlingen närmade sig. Först anmälda var Siri och Jenny Rosengren! Flest anmälda löpare hade vi till den vita ungdomssträckan där vi hade en hel rad reserver. Sist anmälde löpare var Robert Tellvik (numera bosatt i Norge) som hörde av sig vecken innan tävling. När Joakim Törnros som skulle sprungit 5:e i förstalaget fick kasta in handduken p.g.a. förkylning så fick Robert Tellvik sin sträcka (till nästa år har han dock redan anmält sig och även till 10-mila ;)

Tyvärr saknades några givna 25mannarävar p.g.a. resor och annat men till slut stod vi där en klar oktobermorgon med två fulla lag!

Själv startade jag för förstalaget. Lite osäker på löpformen efter en del förkylningar och lite för lite träning, men orienteringen gick bra. Kände mig dock fränsprungen redan på startgärdet. När jag läste ut i mål saknade sträcktidslappen tid vid en

kontroll, men det stod OK så jag var godkänd.

Jag skickade ut min UK-kollega Johan med en halvskadad höft, han gjorde sitt jobb och hade snabbast km-tid i laget. Så var det dags för damsträckan. 15-åriga Emma Persson sprang riktigt bra och slog de rutinerade damerna Elsa Törnros och Matilda Lagerholm som även de gjorde godkända insatser.

På denna sträcka hände även det som inte får hända, Terese tappade SI-pinnen. Efter en bra inledning på banan och ett hopp nedför en brant på den andra delen så flög pinnen av. Panik och letande i mossan men ingen pinne gick att finna och Terese återvände till tältet för att fråga vad hon skulle göra. Ta en ny pinne och springa om banan eller gå i mål? Hon sprang i mål och skickade ut Ellinor Ö på str. 4 så att resten av laget i alla fall skulle få fortsätta.

Resten av tävlingen fortsatte utan större överraskningar och jag tycker nog att UK gjorde ett ganska bra

jobb med laguttagningarna även om vi inte fick någon slutplacering.



Anders Käll flankerad av coacherna Johan och Emma

I andralaget hade vi svårt att hitta en andrasträckslöpare efter att Håkan "Höften" Edmans come back ställts in. Till slut blev lösningen att sätta en dam där och det blev

Helena Adebrant som fick den äran. Klart snabbaste km-tiderna i laget hade syskonen Hanna och Erik Åberg på fjärde sträckan. Jämnaste tider, och km-tider förstås, hade de fyra tappra kämparna på sträcka sex Annica, Helen, Jenny och Ulrik). Även herrarna på sträcka sju fick kämpa på ett tag för att ta sig runt. Tyvärr blev inte heller detta lag godkänt efter en felstämpling på str. 5.

Tack alla klubbkompisar för att ni var med och sprang 25manna! Och kom ihåg att göra UK glad genom att redan nu gå in och anmäla er till nästa år!

Karin Skogholm

Resultat 25manna 2014

TMOK Lag 1

Str	Längd	Färg	Lag 1	Tid	Km-tid
1	5,1	Blå	Karin Skogholm	37:46	7,4
2	6,8	Blå	Johan Eklöv	43:02	6,3
3	3,8	Röd	Emma Persson	32:53	8,7
	3,8		Terese Eklöv	tappat pinnen	
	3,8		Matilda Lagerholm	34:54	9,2
	3,8		Elsa Törnros	34:58	9,2
4	2,8	Vit	Ebba Adebrant	22:40	8,1
	2,8		Adrian Cleveson	29:02	10,4
	2,8		Lukas Brodin	23:22	8,3
	2,8		Ellinor Östervall	28:57	10,3
5	5,7	Blå	Per Forsgren	49:13	8,6
	5,7		Robert Tellvik	49:31	8,7
	5,7		Dan Giberg	43:11	7,6
	5,7		Mattias Allared	42:50	7,5
6	4,6	Röd	Jerker Åberg	38:43	8,4
	4,6		Patrik Adebrant	43:25	9,4
	4,6		Ruben Hylander	52:21	11,4
	4,6		Johan Giberg	43:29	9,5
7	4,8	Röd	Micke Mellberg	45:17	9,4
	4,8		Mattias Boman	41:53	8,7
	4,8		Anders Käll	40:07	8,4
	4,8		Micke Tjernberg	39:11	8,2
23 rak	3,8	Orange	Alexander Käll	31:50	8,4
24 rak	5,0	Blå	Sanna Steen	45:28	9,1
25 rak	8,2	Blå	Anders Boström	61:07	7,5



"Seniorsträckan" (str 5) sprangs i förstalaget av Danne, Per, Robban och Mattias

TMOK lag 2

Str	Längd	Färg	Lag 2	Tid	Km-tid
1	5,1	Blå	Monika Nygren	49:26	9,7
2	6,8	Blå	Helena Adebrant	76:47	11,3
3	3,8	Röd	Mia Mikaelsson	50:21	13,3
	3,8		Lotta Östervall	44:16	11,6
	3,8		Lena Ljungberg	55:21	14,6
	3,8		Carina Johansson	42:21	11,1
4	2,8	Vit	Siri Rosengren	28:35	10,2
	2,8		Hanna Åberg	21:41	7,7
	2,8		Elias Adebrant	23:34	8,4
	2,8		Erik Åberg	21:30	7,7
5	5,7	Blå	Bengt-Åke Ericsson	74:38	13,1
	5,7		Tomas Holmberg	felst	
	5,7		Staffan Törnros	72:56	12,8
	5,7		Thomas Eriksson	54:06	9,5
6	4,6	Röd	Annica Sundeby	76:49	16,7
	4,6		Helen Törnros	75:48	16,5
	4,6		Jenny Rosengren	76:04	16,5
	4,6		Ulrik Lindström	77:57	16,9
7	4,8	Röd	Anders Winell	95:57	20,0
	4,8		Tor Lindström	79:24	16,5
	4,8		Jörgen Persson	*	
	4,8		Håkan Elderstig	*	
23 rak	3,8	Orange	Max-Igor Kajanus	46:34	12,3
24 rak	5,0	Blå	Jenny Warg	43:24	8,7
25 rak	8,2	Blå	Daniel Mathlein	86:14	10,5

* Både Jörgen Persson och Håkan Elderstig sprang bra och korrekt, men saknas av okänd anledning i resultatlistan. Håkan var t o m först inne följd av Jörgen.



Weinberg-OL

Traditionellt avgjordes årets sista Weinberg-OL första helgen i november. TC är alltid på samma ställe, därför valde arrangörerna i år att köra deltagarna till starten 3 km bort. Att få till denna transport med privatbilar är inte så lätt, och det blev lite bråttom till start för mig och Mikael vilket resulterade i att vi tryckte in oss i en redan full bil. Lite roligt ska man ju ha :)

För både Mikael och mig var loppet lite viktigare än vanligt den här gången. Resultaten av de bästa 3 av 4 lopp under året räknas ihop - och vi hade bägge chansen att ta segern i våra klasser. Dumt bara att jag var förkyld och Mikael inte i så bra form samtidigt som många duktiga löpare var med i startlistan. Det var som vanligt roligt att springa (eller för min del gå/jogga) ändå.



Jenny och Mikael med Jennys brorson och mamma

Efter målgång blev det ingen vila - Mikael skuggade min brorson Tom i H10, jag min mamma i Trimmer Kurz (den korta av de 2 banorna för motionärer). Väderrapporten hade lovat sol och värme, men istället var det svalt och dimmigt. Vilket passar utmärkt till den här tävlingen. Det väntar ju Glühwein efter målgång!

Innan prisutdelningen som tar plats i en gymnasal visades bilder från dagens lopp genom geggan (och vinodlingen). Det brukar vara högt ljud därför att alla är glada (inte bara pga Glühwein utan helt enkelt också därför att stämningen är bra) - svårt för speakern att genomföra prisutdelningen :). Trots att det inte blev någon pallplacering för oss idag (och därmed ingen vinflaska) hade vi fått ihop tillräckligt med poäng för att ta hem cupen! Och fick dessutom äran att bli nämnda i en artikel på den officiella tyska orienteringssidan, Orientierungslauf.de.

Jenny Warg

STOCKHOLM TUNNEL RUN 2014

"Inget publiklopp" stod det i PM. Lotta var en av de få som fick se en del av den mäktiga folkmassan i gult starta och ta sig i mål.



Danne, Johan och Ellinor inför loppet

42.513 löpare var anmälda, 34.351 startade, indelat i 15 startgrupper á ca 3.000 löpare som startade med 10 min mellanrum. De som, tack vare, Mats hade anmält sig redan efter första rundan på reflexslingan förra vintern fick starta direkt efter eliten.

Förutom några hundra meter vid start- och målgång samt nära Universitet gick hela loppet i den nya biltunneln Norra Länken som öppnades för trafik den 30 november, dvs 8 dagar senare. Som på en orienteringstävling var det alltså svårt för publiken att se löparna. Däremot fick löparna inte bara se grå betong: Konstverk som Vassen, Vatten och Skog, ibland med ljus- eller ljud-effekter förgyllde loppet. Det var orkestrar som spelade, det var diskoområden. Alla var tvungna att ha på sig den gula reflexvästen som delades ut, många hade också vantar man fick. Väldigt maffigt att springa bland massvis med gula

reflexvästar i det speciella ljuset i tunneln!

Till och med snön hade hittat till den nya tunneln. När man hade blivit ordentligt varm (enligt arrangörerna skulle det vara lika kallt i tunneln som ute - så kändes det inte, bland alla människor...) kom man till den minnesvärda "vintersträckan". Fina granar med konstsnö som kändes äkta, man kände kylan och längtade lite extra till snön. Många hade med sig sina mobiltelefoner och stannade till och tog kort. Och pga denna fina känsla var det lätt att missa stigningen upp mot "utfart" Universitetet. Tydligt fortsatte stigningen även utomhus, men där var man ju bara glad att få lite luft och kyla! Och äntligen några få personer som hejade på! Sedan vända, och ner i tunneln igen. Nej, helt platt är ett sånt lopp inte - man måste ju komma ner under jorden, och upp igen!

2,5 km innan mål bjöds det på glögg och pepparkakor, vilket de flesta TMOK-are lär ha missat med tanke på vilka kanontider de sprang: Johan under 40 min (inte ens 10 min efter segraren), Danne och Mikael 2 min långsammare. Och tjejerna imponerade också. Matilda sprang på 45 min, och Ellinor (som aldrig hade sprungit ett 10 km lopp) och Jenny (med extraperson) på 50. Alla i Tumbagänget tog sig runt, några med lite längre, några med lite kortare tid att njuta av tunneln.

Arrangemanget runt omkring var tyvärr väldigt kaotiskt. Många gula människor överallt, ingen visste vart man skulle, knappt någon skyltning, för få toaletter, för små ingångar till startfällorna. Svårt att få vatten under loppet (hur kan 4 stycken försöka ge mig saft och säga att det är vatten?) och efteråt (i PM:et står det vätska efter loppet - kan man räkna glögg som vätska?). Många startade i tidigare eller senare startgrupper än planerat på grund av kaoset, och många gånger registrerades inte tiderna (vi kommer nog aldrig veta, om Mikael eller Danne var snabbast därför att Mikael starttid inte registrerades).

Men det kan man kanske acceptera med tanke på den trevliga stämningen under loppet. Förutom atmosfären som konsten i tunneln skapade berodde det kanske just på blandningen: snabba och långsamma löpare, folk som gick långsamt och tittade noggrant på allt, rullstolar. Ibland kunde det bli väldigt trångt och man fick försöka ta sig fram över

vägrenen, ibland behövdes armbågarna, framförallt när folkmassan skulle vända i någon ända av tunneln, men i stort sett rullade det på bra, framförallt för de som startade tidigt. Och så den häftiga känslan att se den gula vågen strömma in i mål och mynna i folkhavet på TC.

Synd bara att de redan har börjat lägga spår i Citybanan - hade varit roligt att "provspringa" den tunneln också.

Jenny Warg

Resultat för TMOK-are (alla sprang i TL Motion, men för olika klubbar):

85	Johan Giberg	39:16
358	Dan Giberg	41:29
400	Mikael Tjernberg	41:39
1756	Matilda Lagerholm	45:05
5180	Ellinor Östervall	49:35
5906	Jennifer Warg	50:18
11148	Johanna Lagerholm	54:56
21700	Karin Lindsten	64:18
24334	Evely Nord	67:44
24688	Karin Näslund	68:14
29536	Mats Nord	80:51



Starten har gått på Tunnel Run



WMOC2014
WORLD MASTERS
ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
BRASIL-FS

Sydamerika och WMOC

Redan för över ett år sedan fick vi syn på Per Nordahls broschyr om en resa till årets Veteran-VM i Brasilien och det såg så lockande ut att vi anmälde oss direkt. Vi slog till på det längsta alternativet med både Peru och Ecuador förutom Brasilien.

I slutet av oktober var det dags att komma iväg efter en hel del förberedelser. Totalt sett var det över 400 personer som reste med Per Nordahl men vi var uppdelade på ett antal olika grupper. Alla samlades bara vid själva Veteran-VM. Från TMOK så var även Carina Johansson och Pia Rydh med, men vi åkte inte med samma grupp.

Vår grupp började med ett par dagar i Rio och hann också med de fantastiska vattenfallen i Iguazu (på gränsen mellan Brasilien, Argentina och Paraguay) innan tävlingarna.



En liten del av de mäktiga Iguazufallen

Veteran-VM hölls på två orter i södra Brasilien. Sprintkvalet gick i en jättepark i staden Porto Alegre. Innan dess hade vi ett Sprint Model Event i ett annat område strax intill. Tyvärr hade staden grävt upp halva området, så det var inte helt lätt att se kontrollerna.

Vårt hotell låg intill parken för sprintkvalet, vilket var bekvämt då det regnade hela dagen. Parken var nästan helt platt och det fanns en hel

del träd. Vad som var markerat som gult respektive vitt på kartan var lite svårt att bedöma då träden växte glest. Det fanns ett vattendrag som skar av passage och för att göra det lite svårare hade man, på modernt sätt, satt upp tillfälliga staket lite här och där.

Varken Staffan eller jag gjorde perfekta lopp, men det räckte ändå för att gå till A-final. Även Carina tog sig till A-final, medan Pia hamnade i B-finalen. Det var lite färre deltagare än det brukar vara på Veteran-VM, drygt 1.600 st, och det innebar i de flesta klasser att hälften av de startande gick till A-final.

Efter sprintkvalet var det dags att åka buss till den lilla staden Canela ett par timmar bort. Den ligger ganska högt (nästan 1000 möh) och är tillsammans med grannorten Gramado världsberömd i hela Brasilien för sitt julfirande. Redan tidigt i november är hela städerna julpyntade och lagom när vi åkte därifrån satte de igång med enorma julshower, både utomhus och inomhus. Lite märkligt att försöka tycka det är julstämning när det känns ungefär som en bra svensk sommar ute.



En del av Per Nordahls gäng vid WMOC



Helens bana vid sprintfinalen på WMOC

Första dagen i Canela var det dags för sprintfinal. På väg till arenan stannade vi till vid ett skogsområde där det var Sprint Final Model Event. Några kontroller utsatta i ett, på kartan, helt grönt skogsområde. Några otydliga stigar, stenar och stup fanns det också. Vad var detta? Sprintorientering!? Vi hann bli ganska oroliga inför sprintfinalen, skulle det verkligen bli så här?

Sprintfinalen gick i en friluftspark vid ett högt vattenfall (som vi aldrig

hann titta på). Jag var glad att det var en helt annan terräng än på model event. Det var en väldigt bra och utslagsgivande sprint. Terrängen var varierad och rejält kuperad och det tillsammans med väldigt varmt och soligt väder gjorde att sprinten blev riktig jobbig.

De flesta banorna började med ett par kontroller i ett relativt öppet område för att sedan gå in ett mellangrönt område. Där fanns det dock en hel del stigar. Jag hade en



Helen mot mål i sprintfinalen

sträcka på ca 75 m rakt igenom tät djungel, men det var det värsta. Avslutningen gick sedan i ett öppet område med tätt med kontroller och detaljer.

Det var många som missade mycket i finalen, särskilt i slutet. Jag själv gjorde två mindre bommar. Dels gick jag ut snett från en kontroll och dels gjorde jag ett vägval som visade sig vara dåligt. Tyvärr stämde inte kartan riktigt där och det var flera som klagade på kartan främst i slutdelen av loppet. Totalt sett var jag ändå nöjd med att komma på en 12:e plats.

Carina missade också lite i slutet, men kom ändå på en 22:a plats, Staffan missade lite mer och kom på 61:a plats medan Pia kom på andra plats i B-finalen.

Nästa dag var det dags för Long Course Model Event. Spännande att ge sig ut i den riktiga brasilianska skogen, även om den här dagen var regnig. Början av banan gick riktigt bra. Kartan var mest vit med lite gula och gröna inslag. Skogen var till stora delar planterad och stod i

rader. Det var en ganska öppen skog men mycket ris på marken.

Mot slutet av banan kom vi till ett helgrönt område, mest ljusgrönt, men med en hel del inslag av mellangrönt och mörkgrönt. För att ta sig in i det här området gällde det att hitta en passage i ett staket. Staffan och jag kom ihop här och hittade till slut passagen, men inte riktigt där den var utsatt på kartan.



Pia och Carina vid första kvalet

Väl inne i området såg man ca 5 m framåt. Inte helt lätt att hålla reda på vare sig höjdkurvor eller riktning när man får klättra fram i en djungel. Efter ett tag var vi en ganska stor grupp som trodde att vi

lyckades läsa in oss vid ett kärr. Vi var nog ganska rätt, men vi hittade till slut kontrollen tack vare röster från ett gäng som tog banan bakifrån. Vi var flera som efter den här erfarenheten undrade om vi skulle klara oss runt långdistansloppen de kommande dagarna.

Vi hade inte behövt vara så oroliga. Dagen efter, på det första kvalloppet, var det knappast något grönt alls på kartan. Det var nästan bara hög och gles tallskog med massor av ris på marken. Det mesta av riset var gammalt men på en del ställen även grenar. Som någon uttryckte det - det var som att springa i en mosse hela tiden. Det bästa var om man hittade gamla körvägar (ej med på kartan) där det var lite hårdare. Orienteringen var lätt den här dagen, det gällde bara att bestämma om man skulle springa på strecket eller runt på stig/vägar.

Det andra kvalloppet gick på samma ställe där finalen skulle gå, bara någon mil från Canela. Nu var det mer varierande terräng. Det fanns både vita, gula, gröna och inte minst grönstreckade områden på kartan. Jag hade ett par kontroller i grönområden, men det var bara korta

snuttar som inte var stig. Det jobbigaste området var i slutet, där det var väldigt mycket ris på marken. Jag gjorde ett par små missar, men var inte förvånad över att placeringen blev bättre än dagen innan, då orienteringen var betydligt mer utmanande. Mina kvallopp räckte med god marginal till A-final, vilket varit mitt mål.



Staffan tvättar skorna efter finalen

Även Staffan och Carina gjorde två stabila kvallopp och tog sig till A-final, medan Pia nöjde sig med B-final.

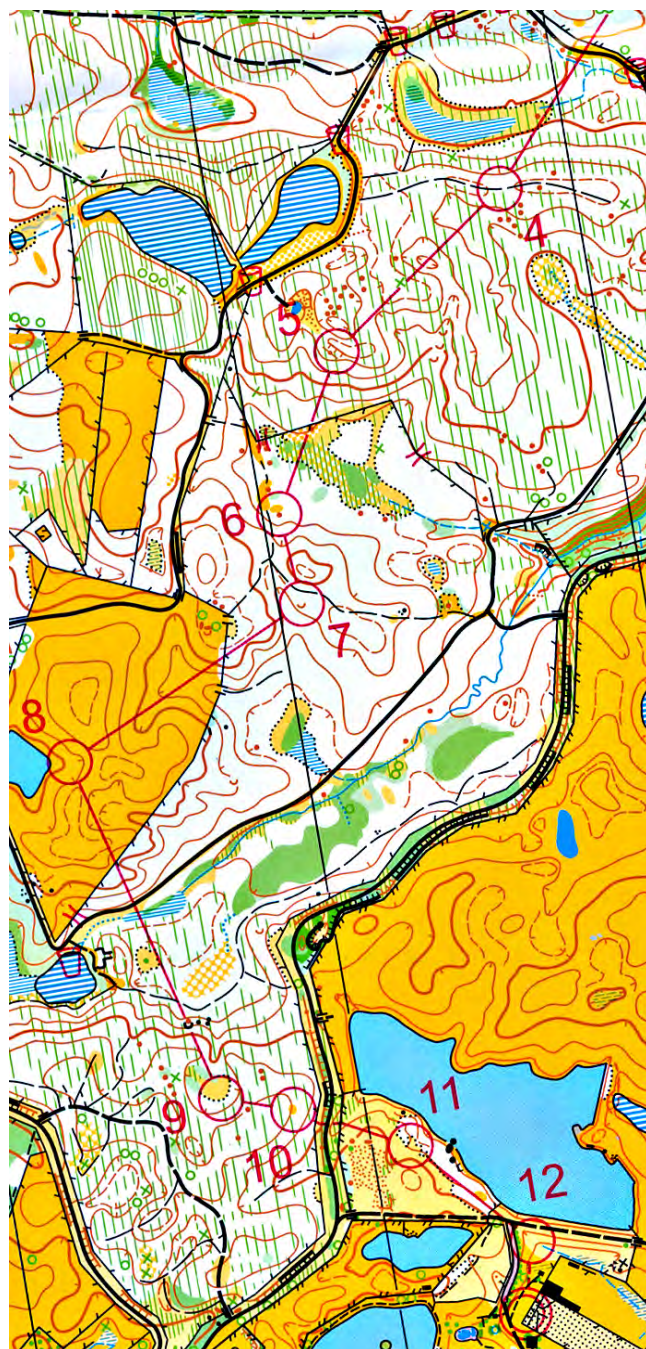


Arenan för andra kvalloppet och långdistansfinalen

Efter en vilodag var det så dags för finalen. Solen sken nu från en klarblå himmel och det var alldeles för varmt för att jag skulle vara nöjd, även om det var skönt när vi inte sprang. Jag hade lite svårt att komma in i loppet, men det som tog knäcken på mig var sträckan till andra kontrollen. Först skulle vi över ett dike och uppför fem höjdkurvor i en lerig slänt i tät skog (man behövde dra sig upp mha träden). Sedan följde ytterligare nio höjdkurvor över ett hygge med mer än knähögt ris. Jag hade knappt gå-tempo i den stekande solen. Ett par bommar därtill i den risiga terrängen trots att det inte var så svår orientering. Jag kan inte påstå att jag var nöjd med loppet. En 35:e plats blev det till slut.

Carina var den som fick till bäst lopp i finalen och kom på 26:e plats. Staffan missade en del och hamnade på 67:e plats, medan Pia kom fyra i B-finalen.

Om någon undrar hur arrangemangen var, så fungerade det mesta utmärkt och mycket liknade våra tävlingar hemma. SportIdent som stämplingssystem, toaköer till Bajamajor, ingen dusch men vätska både före och efter loppet (och ibland under dem också).



Slutet av Helens bana vid långdistansfinalen (ej skalenlig)



Lamadjur på Inkaleden

Efter VM-tävlingarna så fortsatte vår resa runt i Sydamerika. Vår grupp åkte vidare till Cusco i Peru och många av oss vandrade Inkaleden under fyra dagar, med avslutning vid Machu Picchu. 45 km låter inte så jobbigt, men med tanke på att vi vandrade på mellan 3.000 och 4.200 m höjd hela tiden så var det ansträngande. Vår grupp bestod av ca 60 svenskar och 80 bärare/guider.



En del av Machu Picchu

Även Titicacasjön med sina vassöar hann vi med innan vi åkte vidare till Ecuador och Galapagosöarna. Där bodde vi på två olika öar och hann se massor av sköldpaddor, iguaner, sjölejon och så massor av olika fåglar.



Kvinnor och barn på vassöarna

Drygt en månad var vi ute och reste och vi var inte avundsjuka på vår researrangör. Man kan inte säga att allting fungerade perfekt i Sydamerika. Vi drabbades "bara" av att ett antal bussar gick sönder så att vi försenades mellan en och sju timmar på tre bussresor. Vi fick också tillbringa nästan två dagar på Galapagos utan bagage, flygbolaget hade struntat i att ta med över 100 svenska väskor på planet av okänd anledning.

Andra drabbades värre. Några blev sittande flera dagar i Lissabon på gatastrejk när de skulle flyga till tävlingarna. Andra (bl a Carina och Pia) drabbades av en bondestrejk i Peru, så att bussarna aldrig kom fram till Titicacasjön, utan de fick vända. Att flygplan var överbokade och bussar kom för sent, eller hade fel antal platser, var vardagsmat.



Några iguaner på promenad på Galapagosöarna

Även om resan var jobbigare än vi förväntat oss med många timmar på buss och i köer så var den fantastisk. Många frågar oss vad som var bäst, men det är svårt att svara på. Hur jämför man vattenfall med Inkatempel eller iguaner?

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.



Världscupen i OL-skytte



Även i år var det mycket svenskt i toppen på världscupen. Tolv deltävlingar har hållits i Sverige, Danmark, Tyskland och Finland. Allra högst upp på herrsidan hittar vi, som vanligt, Johan Eklöv. Trots att han inte var med vid de fyra sista deltävlingarna tog han hem segern.

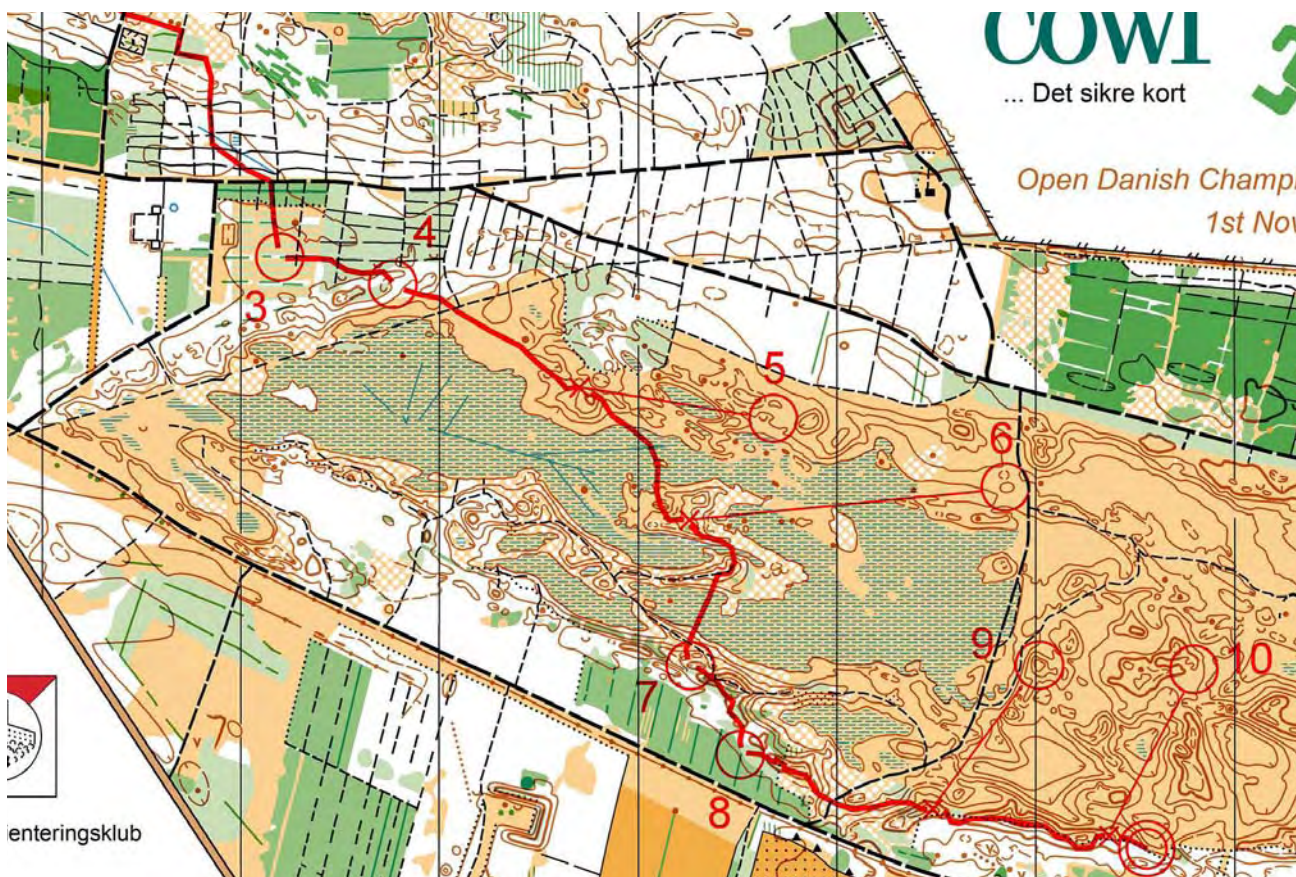


Anders på pallen i Danmark

Anders Boström hamnade i år på en åttondeplats i världscupen. Anders missade också ett par tävlingar, men gjorde sina bästa resultat för året vid de avslutande tävlingarna i Danmark i november.

För första gången på flera år har TMOK också en dam högt upp på listan. Det är Terese Eklöv, som kom på en fin femteplats.

Helen



En del av punktorienteringsbanan vid en av tävlingarna i Danmark i november

På ungdomsfronten.



Läxor, läxor och sen lite mera läxor. I skrivande stund är vi i slutet av november. Bara tråkigt väder och inget solsken. Julmånaden december börjar närma sig. Och längtan efter lov blir stor hos många.

Det är vid den här tiden allt fler lärare kommer på att de har glömt något. DIDUDIDU!! Syrenerna går igång och en röd skylt där det står **PROV** börjar lysa i många lärares pannor. Just jag måste ha ett prov tänker många lärare. Det slutar med, att allt kommer som en klump över tre veckor.

Den här texten låter oerhört negativ, men nu kommer ljusningen - **TRÄNINGAR**

För mig är träningar en mycket viktig sak under de tråkiga och jobbiga månaderna. Träningarna gör att jag tänker i en annan bana, inte bara på plagget hela tiden. Jag kan fokusera mer under skoldagar. Men främst är

betydelsen av träningar för mig ett nöje. Det är kul att träffa dom man känner och göra något som man är bra på eller tycker är kul. Löpning, intervaller, stavgång, rullskidor och mycket annat.

Så hoppas jag många av er tänker och tycker om klubbträningar. Desto fler desto roligare. Häng på!

Nu under de kommande fyra månaderna kommer det vara lite extra viktigt. Det är till påsklovet vi ska vara i toppform. Under lovet kommer vi 12-17 åringar troligen att åka på ungdomsträningsläger i Spanien!! En resa med bra och utmanade träningar.

Johan Giberg

Häng med på Träningsläger till Spanien i påsk!

TMOK planerar ett träningsläger i Spanien under påsklovet för ungdomar från 12 till 17 år. Det kommer bli ett ypperligt tillfälle att utveckla sin orientering och ha kul med kompisarna.

Vi kommer under vintern att anordna några tematräningar med inriktning mot träningslära, kost, mental träning etc. Vi vill att man är med på dessa samt även två klubbträningar per vecka för att komma väl förberedd till lägret.

Kostnad ca 1500 kr, resten bidrar klubben med.

Är du intresserad så kontakta snarast någon av ungdomsledarna i klubben!



Elias Harbrofajt

Jag vaknar på morgonen pirrig i magen och väldigt nervös. Jag är jätteorolig för tävlingen vid Harbrostugan idag men jag förbereder mig genom att äta en rejäl frukost. Sedan sätter jag på mig mina orienteringskläder och packar väskan.

Jag börjar gå till skolan. Egentligen är jag inte så nervös för jag går på orientering eller det kanske är självklart, eftersom det här skrivs i en orienteringstidning. Vi samlas vid skolans entré och när alla är samlade tar Misha, vår idrottslärare, närvaro. Vi kliver på en buss som ska köra till Harbrostugan och bussen börjar köra.



Elias i täten redan vid starten

När vi kommer dit är det precis som jag minns det. En stor stuga, parkering, en liten gräsmatta framför parkeringen och elljusspåret som går upp mot skogen. Skillnaden är bara

att det är massor av folk, men det hade jag ju väntat mig. Klassen slår sig ner framför stugan och Misha tar genomgång. Vi skulle springa i grupper som Misha delade in oss i.

Jag fick vara med två klasskamrater som båda är väldigt bra på att springa. Sedan var det bara att vänta på vår starttid. När vi till sist fick gå in i startfällan började vi diskutera hur vi bäst skulle ta oss till kontrollerna. Den ena av min gruppkompis hade klocka för vi hade bara 45 minuter på oss att ta alla kontrollerna. Starten gick och vi sprang in i skogen.

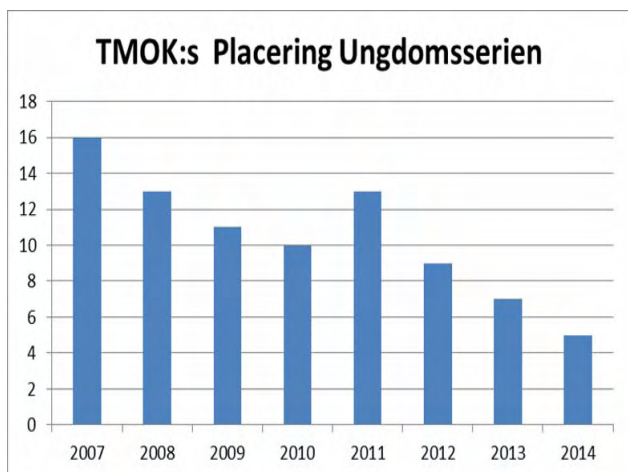
Det gick faktiskt jättebra på banan. Vi prickade alla kontrollerna utan problem, inga bommar. Vi sprang om så många att jag under banan nästan visste att vi skulle få en bra tid. I slutet av banan tog jag i lite extra så att mina lagkompisar hamnade lite på efterkälken. Och som jag hade trott blev jag förvånad när vi kom in i mål för det var hela 10 minuter kvar av tiden då.

Sedan väntade vi på prisutdelningen. Vi fick vänta på att alla skulle komma in i mål vilket tog lång tid. Men sedan blev det prisutdelning. VI VANN! Ja, det är sant. Vi fick en stor pokal som vi bestämde skulle stå i prisskåpet i skolan. Sedan åkte vi hem och avslutade skoldagen.

Elias Adebrant

Nytt klubbrekord i Ungdomsserien - igen

År 2012 kom vi nia, 2013 kom vi sju. År 2014 kom vi FEMMA! Tre år, tre klubbrekord.



Vad är det han pratar om? Vadå FEMMA? Och dessutom med versaler? Just det, VERSALER! TMOK är FEMMA bland Stockholms ungdomsklubbar. Imponerande. Statistiken från Ungdomsserien talar sitt tydliga språk. Inget snack, vi kan snart kalla oss en storklubb på ungdomssidan. Vi krossade alla Stockholms norrklubbar och dessutom Järla, med bara Ravinen, Tullinge, Södertörn och Snättringe framför oss. Men hur gick det till?

De senaste åren har vi haft en kraftsamling mot Ungdomsserien, som ofta är den första tävlingskontakten inom orienteringssporten efter nybörjarkursen. Med ständig information, samlingar och hejaramsor försöker vi att bygga en stark lagkänsla. Alla ska ha klubbtröja och alla ska bli påhejade. Det är VI som tävlar, inte JAG. TMOK ska dessutom höras och synas, vilket är viktigt för lagkänslan.

På finalen på Ungdomsserien i Åkersberga startade 51 TMOK-ungdomar och poängen formligen rasade in. För att hålla spänningen vid liv till slutet har man bestämt att finalen ska ge dubbla poäng mot de andra deltävlingarna, och då gäller det att ha många deltagare på finalen.

Efter en intensiv lobbyingkampanj lyckades vi övertyga de allra flesta ungdomarna att bege sig upp till Åkersberga en kylig söndag i oktober och göra sitt bästa. Och många kom.





"Årespurt" vid ungdomsserien

"Bara" två TMOK-ungdomar kom på pallen, Kerstin Åberg i D10 och Sara Kolmodin i U1 Flickor. Inte jättemånga topplaceringar alltså, men en väldigt stor bredd, vilket är det viktigaste i Ungdomsserien. Med stor bredd kommer topp, och man måste alltid börja med bredden anser vi ungdomsledare. Vart det sen leder får vi se om några år.

Bästa poängplockare åt klubben blev definitivt våra HD10-or, där vi mönstrar starka startfält. Det visade sig också när D10-an Elsa Käll utsågs till Årets ungdom och H10-an Ludvig Lange fick priset för Årets lyft. De, och ett gäng till, kommer under nästa år att ta klivet upp i H12 och D12. Det kommer att bli spännande att följa våra många 04-or framöver.

Men! Vargarna i tabellen bakom oss är hungriga och ylar efter revansch. Så vi får inte slå oss till ro. 2015

kommer vi att fortsätta satsningen ännu mer på att få ut våra ungdomar på Ungdomsserien. Förhoppningsvis är sen steget mindre att börja springa nationella tävlingar och samla poäng i UP-serien och bli en mer säker orienterare.

Jag måste också tala om att det är otroligt kul att jobba med alla fantastiska ledare och föräldrar. Det är ni som gör femteplatsen möjlig, med ert engagemang och alla måååååå timmar ni lägger ner på våra ungdomar. Varje ungdom har sina behov och sin kunskapsbas. Vi ledare försöker att se och stötta alla ungdomar, oavsett nivå, men ibland kan det vara svårt att räcka till. Med 50 ungdomar har vi lite växtvärk, några fler ledare skulle vara mycket välkomna! Hör av dig till mig eller någon annan ledare om du känner dig sugen på att vara med i det härliga ledargänget.

Patrik Adebrant, Ungdomsledare

TMOK:s ungdomspriser 2014

Vid den sedvanliga ungdomsavslutningen så delades det i år ut tre utmärkelser: Årets TMOK-ungdom, Årets lopp och Årets lyft.

Årets TMOK-ungdom: Elsa Käll

Denna utmärkelse är ett tävlingspris. Den som lyckats bäst på tävling får priset, helt enkelt. Elsa Källs meritlista vittnar om en oerhörd jämnhet och ett stort tävlingsflit. Lite drygt 40 tävlingar blev det under året. Aldrig ett dåligt lopp. De 10-banor kan skilja rätt mycket, vissa är löprace och andra med fler klurigheter. Elsa fixade båda och bevisar att både kartkontakt och löpförmåga är god. Här har ni hennes meritlista.

- 1:a – Gustavsberg, Jubileumsdubbeln, Trekvällars 1:a etapp
- 2:a - Aprilköret, Gotlands 3-dagars, Svartviksmedeln, För-SM Hemfosa, Ungdomsserien regionsfinal, DM-medel, Waxholm, Hellasmedeln
- 3:a – Torfejden, IFK Enskede, Järfälla



Årets lopp: Johan Giberg

Året är 2014, månaden är maj och



platsen är Eksjö. Tävlingen är 10MILAs ungdomsstafett. Alexander Käll gör ett bra lopp på första sträckan. Ellinor, Emma och Natalie följer upp med snabba kilometertider, inga missar. Är det detta faktum som tändar en gnista hos Johan? Laget ligger 95:a när Johan tar över stafettpinnen från sträcka 3. Johan ska springa 6,8 km. Hur länge behövde vi vänta? Inte länge: 40.08 min. Det ger en kilometertid på 5,89 minuter/km. Johan plockar 45 platser på sistasträckan, och laget blir 50:e lag i denna tävling Efter att ha pustat ut i målet så säger Johan att "det här är ett av mina absolut bästa lopp". Ingen TMOK:are i herr eller damlag i den senare tävlingen kom att slå Johans kilometertid.

Årets lyft: Ludvig Lange

Ludvig Lange tränar i vår mellangrupp och har tagit ett stort språng i utvecklingen detta år. I våras så sprang Ludvig Lange U-klass för att nu i höst varit en av våra bästa H10:or. Ludvig har fått till en fin kartkontakt och det blir allt färre stopp utefter banan.



Han har fått en känsla för när man kan dra på och när man måste ta det lite lugnare in till kontroll. Ludvig har t ex plockat många poäng åt klubben i ungdomsserien. Han är flitig på träningarna och

det är alltid full fart. Du är en mycket viktig kugge i vårt fina H10-gäng och vi hoppas att ditt lyft får med sig många fler!



Så tar vi av oss hatten för dessa tre pristagare detta år

GRATTIS alla tre!

Ungdomsledarna gm Helena

TMOK vann gratis start på 10MILA 2015

Stockholm genomförde en ungdomssatsning vid natt-DM för att få fler att springa nattorientering. Här kunde man vinna två olika priser.



Presentkort

Grattis till en fri start i ungdomsklassen på 10MILA 2015 i Uppland. 10MILA är en idrottsklassiker av stora mått som avgörs den 9 maj 2015. Du kan läsa mer om 10MILA på webben; www.10mila.se. För att anmäla er klubb (eller i kombination med en annan klubb) så mejlar ni oss senast den 1 mars till: styrelsen@10mila.se

Återigen stort GRATTIS och välkommen till 10MILA 2015

De tre klubbarna med flest startande i ungdomsklasserna (relativt till årets regionfinal i ungdomsserien) vann pannlampor skänkta av Stockholms Skogskarlar. Det blev Bromma-Vällingby som vann tre lampor,

Attunda två lampor och Täby en lampa.

Sedan lottades det ut en fri start till ungdomsklassen på 10MILA 2015. Klubbarna fick en lott per startande ungdom. Vi hade åtta ungdomar med, Ravinen med flest ungdomar hade 16 st, men vi tog hem det. En fri start till oss nästa år!

Bra jobbat Kerstin Å, Elias A, Ellinor Ö, Emma P, Hanna Å, Alexander K, Ebba A och Erik Å.

Lotta Östervall



USM 2014

Vi var fyra personer från klubben som åkte till USM som i år gick i Köping. Jag, Ruben Hyllander, Ellinor Östervall och Emma Persson skulle ut och sätta TMOK på SM- kartan

I slutet av sommarlovet hade vi åkt på ett förSM-läger, se förra numret. Vi fick många bra, varierande träningar som exempelvis var kontrollplock och längre sträckor. Banläggaren höll ett föredrag med information om banor och terräng så att vi skulle ha förkunskap om vad som väntade på USM. Vi var alltså väl förberedda

Ledighetslappen var inlämnad och det var dags att ge sig av mot Köping. Dagen då vi anlände blev det en rivstart med sprint. På vägen till tävlingen gick högtalaren med "Stockholm, Stockholm stad i världen" på högvarv. Och alla med 08-tröjorna sjöng med.

Startfältet var stort så startspannet var mycket långt. Till slut fick jag ge mig av mot start. När starten ljud kutade jag iväg. Början på loppet gick bra. Över, under, fram och tillbaka fick man springa runt ån som går genom Köping. Det var en mycket teknisk sprint där det var extra viktigt att kolla mycket noggrant på kartan. När jag passerade varningen hade jag en bra tid. Sen började slarvet. När jag kom i mål på torget i Köping, där det utbrutna målet var, jag inte lika nöjd.

Jag lade istället fokus på långdistansen dagen efter. Ett lopp som jag var mycket nöjd med under stora delar. En teknisk bana som krävde mycket kartläsning. Vid förvarningen var jag på en 10:e placering. Sedan kom

långsträckan, en sträcka med kärr, grönområden och höjder med ekvidistans på 5 m. Resultatet blev dåligt. Inget jag kommer vara nöjd över var första tanken.



Ellinor och Emma vid USM

Sista dagen väntade en avslutning av USM där man utser Sveriges bästa ungdomsdistrikt genom en stafett. Vilka som fick vara med i de 10 Stockholmslagen fick vi i distriktet reda på kvällen innan. Till min besvikelse tog varken jag eller Ruben plats i något av lagen, utan vi fick springa i kombinationslag.

Vi kom ut till tävlingen tidigt på morgonen, dimman låg tät. Nu var det dags att vända den negativa trend som hade skapats under USM:et. En hård inställning till loppet som jag skulle göra bra hade skapats.

Starten gick och alla 90 löparna sprang iväg. Med en liten miss i början av loppet var tabbarna förbrukade. Ruben låg alldeles framför

mig och hade ett bra tempo. Vid varvningen drog klungan ifrån lite smått inkl Ruben. Jag kutade på och började närma mig mål. Vid upploppet hördes låten "Stockholm" och alla från distriktet hejade på.

Den negativa trenden var vänd och jag kunde känna mig nöjd, även om

Ruben hade slagit mig.

Vi kom i mål som de två bästa kombinationslagen på placeringarna 18 och 20. I Stockholm kom vi in som lag 5 och 6. Emma och Ellinor gjorde bra insatser i Stockholms lagen 4 och 6.

Johan Giberg



Ruben och Johan på stafetten

Resultat sprinten

D15

1	Jenny Wegebros	13.55
14	Ellinor Östervall	15.32
65	Emma Persson	19.09

H15

1.	August Mollén	11.57
39	Johan Giberg	14.59
49	Ruben Hylander	15.26

Resultat långdistansen

D15

1	Jenny Wegebros	39.51
22	Emma Persson	56.36
34	Ellinor Östervall	60.00

H15

1	Olle Grywenz	38.26
35	Johan Giberg	55.04
38	Ruben Hylander	55.56

LIDINGÖLOPPET

Jag hade tränat i flera veckor innan. Från klubben var det Kerstin, Hanna, Erik, Elinor och Johan som sprang Lilla Lidingöloppet. Det var kul att så många kom. Vädret var fint, sol hela dan.

Jag och pappa värmdde upp. Först så joggade vi banan, sen så gjorde vi lite rusningar.



Johan och Elinor efter sina lopp

Sedan gick starten. Formen var ganska bra så det var bara att köra. Jag var nästan först till backen, sen tappade jag lite. Backen var ganska jobbig. Jag var typ 5-6:a upp för backen sen gick det fort. När vi kom ut på gärdet låg jag 6:a, jagad av Filippa Rydensjö. Jag vann den lilla spurten.

När jag hade sprungit i mål så drog dom tag i mig och satte mig på en bänk och frågade om jag ville ha vatten. Sen när vi skulle gå upp på scen så skulle vi stå i ordning. Jag fick stå först. När jag skulle gå upp på scen så ropade alla från klubben KERSTIN, KERSTIN. Det var kul. Jag fick en tröja och en ryggsäck. Från

klubben kom Johan 8:a, Erik 38:a, Elinor 16:e Hanna 55:a och jag 6:a.



Kerstin kom fin 6:a på Lidingöloppet

Hon som vann min klass heter Krista Manninen. Tvåan heter Klara Borg, hon är också orienterare. När alla hade gratulerat mig så gick vi och åt en macka. Sen åkte vi hem.

Kerstin Åberg

Daladubbeln

Helgen den 17-19 okt åkte jag och några till iväg på Daladubbeln. Det här året var vi inte så många, så vi behövde bara två minibussar.

Resan startade lite senare på eftermiddagen, runt klockan fem. Både jag och Natalie som satt bredvid varandra var ganska trötta, så vi lyssnade mest på musik. Runt klockan elva på kvällen kom vi fram till skolan där vi skulle bo. Vi lade oss och sov nästan direkt, eftersom klockan var mycket och vi skulle upp på tävling nästa morgon.

Vi vaknade tidigt och efter frukosten så gav vi oss ganska snabbt iväg till tävlingscenteret. Det var väldigt kallt, så jag sprang många rundor för att hålla mig varm. Min klass startade sist så när jag kom iväg så var flera från klubben redan i mål.

Jag var lite nervös innan jag skulle starta, eftersom det var violett bana som jag inte hade sprungit förut. Men jag måste ändå säga att, trots en del tabbar, det gick ganska bra.

Senare på kvällen så gav jag, Max-Igor och Alexander oss iväg till ett disco som låg på en annan skola. Vi hittade inte jättebra, men efter ett tag så kom vi dit. Det var jättekul! Jag var helt slut när jag somnade.

Sista morgonen så gick vi upp rätt tidigt och jag och Natalie skyndade oss verkligen med frukosten för vi var tvungna att hinna sminka oss. Vi skulle nämligen vara zombier. Det blev väldigt bra, mycket tack vare Natalies blodröda smink!

Den här dagen fick vi som tur var starta lite tidigare. Banan var ganska svår, med det var varmare än förra

året då jag sprang, så det gjorde inte så mycket.



Leo Kajanus och Ingrid André vid Daladubbeln

När vi kom i mål så gjorde vi oss i ordning snabbt, för vi behövde åka hem. Lättare sagt en gjort med mitt smink visade det sig! Efter flera försök fick jag helt enkelt acceptera att jag skulle förbli en glad zombie tills jag kom hem, men det var det verkligen värt!

När jag kom hem var jag trött, men det hade varit kul. Rolig helg med roliga klubbmedlemmar!

Siri Rosengren

Skidläger i Torsby

Den 26-28 oktober var jag och Klara Bolin på ett skidläger i Torsby skidtunnel tillsammans med andra ungdomar som åker skidor i Stockholm. Det här lägret var som ett litet träningsläger inför ICA Cup som är en skidtävling där några får tävla för sitt distrikt.

Men åter till lägret så vaknade vi en tidig söndagsmorgon och det var dags att åka. Mamma och jag hämtade upp Klara och sedan åkte vi till Mälardalshöjden där vi skulle få åka med en av ledarna och hans barn ända upp till Torsby. Bilresan gick bra och tog ungefär sex timmar (varav en timme var en liten extrarunda, vi ville leka turister ☺).

När vi kom fram så åt vi på en restaurang som tillhörde vandrарhemmet vi skulle bo på. När allas magar var belåtna åkte vi bil bort till skidtunneln. Vi körde ett 1 ½ tim långt skatepass. Det var stor temperaturskillnad mellan utomhus och tunneln, så jag fick lite ont i halsen först men man vande sig efter några varv. Själva banan var rätt så kupe-rad och tunneln var ungefär 1,5 km lång.



När vi var klara så åkte vi tillbaka till vandrарhemmet och började packa upp. Vi bodde i en av de stora byggnaderna som vandrарhemmet ägde, där vi hade två egna kök. Vi bodde två och två i varje rum. Jag bodde med en tjej som hette Evelina och Klara med en tjej som hette Signe. Båda två var lika gamla som vi och vi hade väldigt roligt. Kvällen spenderades med kortspel och pingis.

Nästa dag på morgonen körde vi ett till skatepass, vi gjorde olika bra balans- och teknikövningar. Efter det gick vi tillbaka till vandrарhemmet, åt mat och gjorde oss redo för nästa skatepass.

Vi körde lite olika roliga tävlingar och olika stationer som man bytte emellan. Efter det passet var jag väldigt trött men direkt efter det så skulle vi köra ett stavgångspass i en jättebrant slalombacke. Det var en fin utsikt från toppen så det var värt det.☺

Sedan begav vi oss till vandrарhemmet och åt mat och duschade. Efter det så åkte vi till ett äventyrsbad, det var roligt och vi körde bl.a. leken burken i en av poolerna. Klockan 9 var vi tillbaka på vandrарhemmet, väldigt trötta och hungriga. Tur att det väntade ett gott kvällsfika med nybakat bröd. När vi hade ätit körde vi lite kortspel och kollade på tv och efter det gick vi och la oss.

Nästa dag väntade ett klassiskt pass. Men innan vi gav oss iväg tog vi kort på oss alla tillsammans. Olle, som var en av ledarna, höll också i en kort liten vallakurs i vallastugan. Den var bra och man lärde sig några bra tips om vallning. Efter ungefär 30 min begav vi oss till skidtunneln. Då körde vi ett bra pass med många bra teknikövningar.

Vi körde också en liten tävling då man skulle tävla mot en annan på en sträcka där man skulle staka. Det

var roligt men rätt så svårt eftersom vi inte körde i spåren utan på skatebredden.

När vi kom tillbaka så började vi packa våra saker och städa. På eftermiddagspasset fick vi åka vad vi ville i en timme. Så jag, Klara, Hedda och Oscar körde lite olika saker t.ex. en stafett runt hela varvet. Eftersom vi hade checkat ut från vandrarhemmet så duschade vi i skidtunnelns egna

omklädningsrum.

Efter det var det kramkalas och vi började vår resa hem. På hemresan åt vi på MacDonalds vilket var väldigt gott efter all nyttig mat på lägret.☺ Detta läger var väldigt roligt och jag lärde känna nya människor. Och förhoppningsvis blev jag lite bättre på skidor ☺

Ebba Adebrant



Ebba m fl på skidlägret i Torsby

Kartritning

Nu, efter ungefär ett års arbete med den lilla skolgårdskartan, kan jag nästan säga att jag är klar. Men bara nästan. Då kan man fråga sig om jag nu kan kalla mig kartritare? En kartritare som gör de där kartorna som täcker hektar av skog och mark. Näää, vet inte om jag verkligen kan kalla mig "kartritare", möjligen "en typ av kartritare".

Jag har under stora delar av min skolgång haft en Idrottslärare som aldrig har förstått vad orientering är. En lärare som bara vet vad lekar och fotboll är.

Men äntligen hade Rönninge skola fått en ny idrottslärare. Då var det dags att visa vad orientering är, inte bara för läraren utan också för elever i skolan. Att lära ut att orientering är en kul sport.

Var skulle man börja då? Mats Käll startade lite av ett projekt om kartritning med mig och då hakade Emma och Ellinor på.

Jag fick material från kommunen och laddade ner kartritningsprogrammet OCAD på min dator. Och sen då? Är det bara att gå ut och leta efter stenar i skogen? Nej, det visade sig rätt så snabbt att det var några steg däremellan. Jag spenderade flera månader med att smårita på kartan bara för att jag skulle lära mig kartritningsprogrammet. Jag ritade dit tomtmark, hus och höjdkurvor. Sedan var det dags att börja rita kartan på riktigt.

När jag var ute på skolgården och skulle börja rita på det helt vita

papperet kom det upp många frågor. Hur ritas jag den här saken, är det här en sten eller punkthöjd. Ja, mängder med frågor.

Ritandet gick vidare och det började med små steg mer och mer likna en karta. Min idrottslärare fick en halvfärdig karta med många brister som han använde och tyckte fungerade bra. Även många elever i de yngre klasserna tyckte nu att orientering var roligt. Något som är helt omänskligt att tycka om sporten då man går på högstadiet i vår skola. Den där sporten då man är ute och letar svamp och kontroller i skogen.

Efter att jag hade fixat en ram till kartan kunde jag äntligen känna mig klar med det årslånga projektet som jag har lärt sig mycket av. Framst vilken mängd av förarbete som krävs och sammanfattningsvis hur man bygger upp en karta från grunden.

Emma och Ellinor har tillsammans ritat en karta över Skogsängsskolan. Den kan också snart lanseras.

Vi "kartritare" kan avslöja att det kanske blir ett Rönninge two trip race under våren 2015.

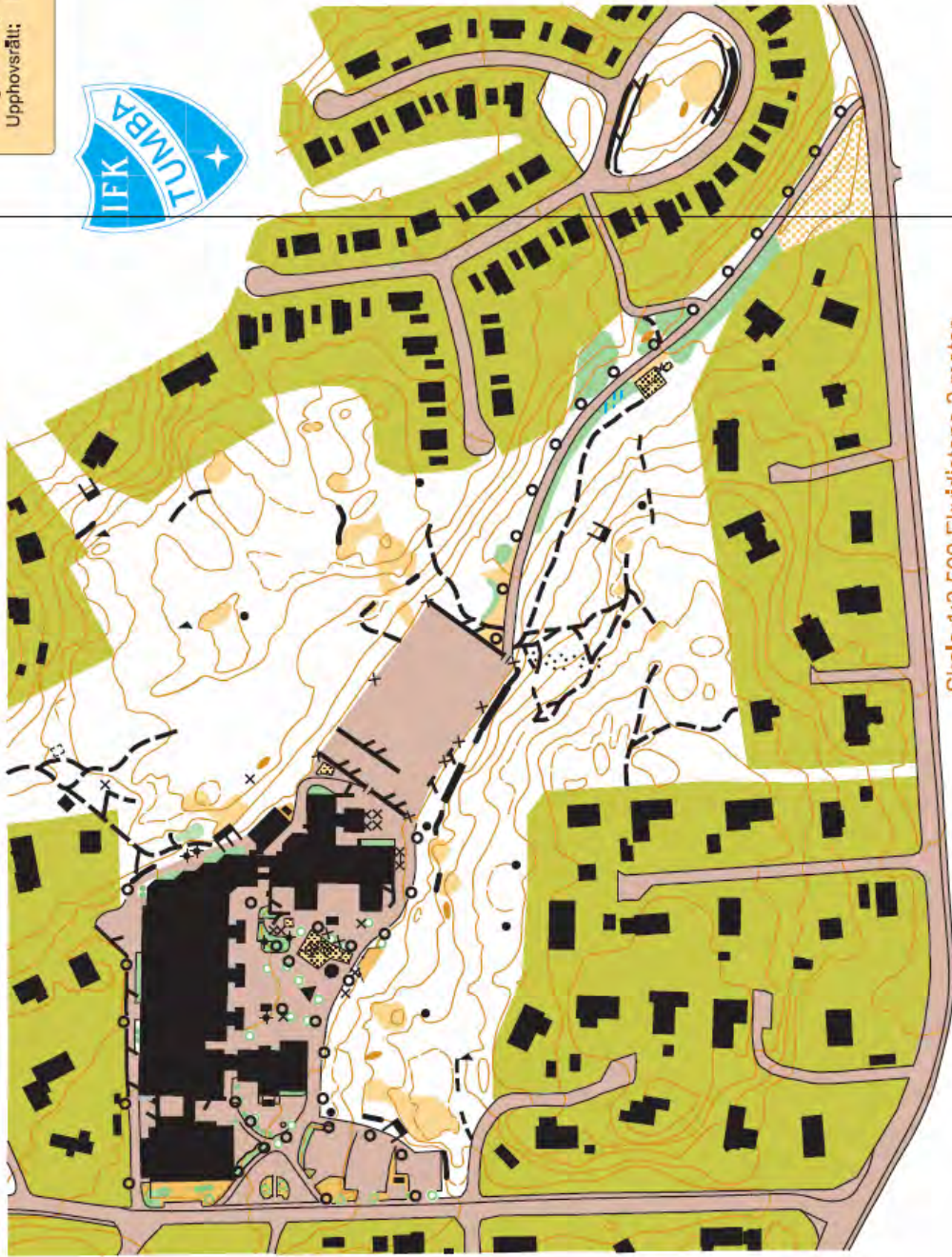
Johan Giberg

OBS. Kartan på nästa sida är ej skalenlig

Rönninge skola

En skolkarta över Rönninge skola
Utgiven 2014 av IFK Tumba SOK

Grundmaterial: Salems kommun (2013)
Färdarbete & digitalisering: Johan Gberg (2014)
Programvara: OCAD 9
Upphovsrätt: IFK Tumba SOK



TECKENFÖRKLARING

- Bilväg
- Gångväg, Cykelbana
- Stor slitg
- Liten slitg
- Otydlig slitg
- Högt stängsel
- Stängsel
- Byggnader
- Brant, passerbar
- Brant, opasserbar
- Sten
- Grupp av stenar
- Exakt begränsningslinje
- Tydlig begränsningslinje
- Höjdkurvor
- Höjdpunkter
- Sänkmark, stor / liten
- Dike
- Asfalt, grusyta
- Öppen mark
- Halvöppen tätöpt mark
- Öppen mark med grov botten
- Halvöppen mark, grov botten
- Löphindrande skog
- Svåröpt skog
- Öframkomlig skog
- Tomtmark, förjudd område
- Öppet sandområde
- Lokala tecken: Klätterställning
- Lekplanering, bänk, grillplats,
- Lyktstolpe
- Särpräglad träd
- Gungställning
- Buskage
- Skärmatak

Skala 1:2 500 Ekvärdstans 2 meter



Kartan får fritt användas av skolor i Salems kommun.
Kartan framställd med välvilligt bidrag från Idrottslyftet, Svenska Orienteringsförbundet.

Ungdomsträffar inom StOF

Om man springer HD13-14 eller HD15-16 under 2015 kan man få vara med på roliga träffar tillsammans med orienterare från andra klubbar i distriktet. Stockholms Orienteringsförbund, StOF, arrangerar tillsammans med olika klubbar vid varje tillfälle.



Fyra st träffar nu under vintern/våren, syftet är att under lekfulla former skapa mötesplatser för socialt umgänge mellan ungdomar i distriktets olika klubbar. Vid träffarna blir det någon form av aktivitet/träning och sociala aktiviteter samt lunch.

DatumArrangörVilka

17 jan	OK Södertörn	Norr+Söder
14 feb	Söders SOL	Söder
1 april	Skarpnäcks OL	Söder
15 juni	Haninge SOK	Norr+Söder



Projektet är ett tvåårsprojekt där deltagarna träffas och utbildas inom olika områden inom orienteringssporten. Syftet är att utbilda 15-16-åringar i syfte att på sikt utvecklas som orienterare tekniskt, mentalt, fysiskt samt att skapa mötesplatser för socialt umgänge mellan ungdomar i olika klubbar.

- Testa olika träningsmetoder
- Föreläsningar om kost, mental träning, träningslära osv
- Erfarenhetsutbyte, diskutera ungdomsfrågor, framtidsfrågor
- Sociala aktiviteter

Första träffen var det vi som arrangerade den 15-16 november, 70

ungdomar kom. Vi höll till i Södertörns Friskola vid Flemingsberg, tvådagarsövning med övernattnig. Riktigt kul att vi i år har hela 8 ungdomar anmälda till 15-16 projektet från TMOK: Johan, Ellinor, Emma, Ruben, Alexander, MaxIgor, Lukas och Erik. Hör av dig om du vill vara med men inte anmält dig.

Program

Lör-Sön 15-16 nov,	TMOK
Lör 17 jan kl 11-15	OK Ravinen
Lör 14 feb kl 11-15	IFK Lidingö
Ons 1 apr kl 18-21	Fredrika Bremer OL-gymnasium /Haninge SOK

Kontaktpersoner för TMOK

Har du frågor eller funderingar kring dessa träffar är du välkommen att kontakta mig eller Helena.

13-14 träffar varandra – Helena Adebrant, 073 951 56 69

15-16 projektet – Jörgen Persson, 070 266 19 30

Jag vill även slå ett slag för ungdomssidorna på StOF:s hemsida, www.orientering.se/stockholm och klicka på Ungdom.

*Ös på,
Jörgen Persson*



Vinterträningsprogram

Nu är vi mitt uppe i försäsongsträningen inför vintern och allt skidåkande. Under vintern kommer det vara många träningar på helgerna både stavgång och löpning. På löpningsfronten kommer det mestadels vara längre pass för att hålla igång löpningen under vintern.

Preliminärt program.

Kontrollera alltid TMOK:s hemsida för aktuell information.

Måndagsträningar

Från och med måndag 13 nov är det rullskidor varje måndag, löpning för den som inte vill rulla, från Puckgränd (MIK:s klubblokal) i Västertorp. Kl 18-19

Torsdagsträningar:

Stavträning och styrka.

Elljusspårgruppen med löpning på elljusspåret.

Löpning, längre pass för de som vill.

Bastu och soppa efteråt. Kl 18-19.

Lördagsträningar

Se kalendern för plats och typ av träning.

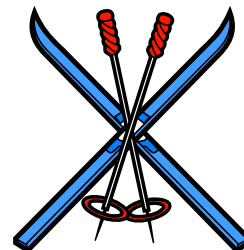
Söndagsträningar

Hemma hos träningar, långpass på olika ställen. Se kalendern för info.

Träningarna är för alla grupper; lilla, mellan och stora.

Ungdomsledarna

På längdskidfronten



Barmarksträningen är i full gång och nu håller vi alla tummar för att det ska bli en snörik vinter. Vi ser närmast fram mot skidläget i Orsa/Grönklitt 12-14 december.

Se kalendern på hemsidan för mer information och ev förändringar.

Barmarksträning

Aktivitet	När	Var
Rullskidor	Måndagar kl 18-19	Puckgränd
Stavlopning	Torsdagar kl 18-19.30	Harbro
Stavgång backträning	Lördagar, se hemsidan	Se hemsidan

Träning på snö

Aktivitet	När	Var
Längdskidor	Måndagar kl 18-19	Ågesta
Längdskidor	Torsdagar kl 18-19.30	Harbro



Stjärnjakten pågår i "Stjärna på skidor". Vi genomför övningar, uppdrag och tre stycken utmaningar och tävlar om att få ihop så många uppdrag och stjärnor som möjligt. Gå gärna in på www.stjarnapaskidor.se och se hur det går. Vår målsättning i år är att samla ihop alla stjärnor.

Några tävlingar under 2015:

17/1	DM	klassisk stil	Sundbyberg
31/1	Lilla Värmdöloppet	klassisk stil	Gustavsberg
25/1	Huvudstadscrossen	fri stil	Täby
	Söderskidan, tisdagar (se nedan)		
27/2	Kortvasan	klassisk stil	Mora
1/3	Ungdomsvasan	klassisk stil	Mora

Linda Claesson

Preliminärt program för Söderskidan 2015

Datum	Plats	Stil	Arrangör
13 jan	Rudan	Klassiskt	IKJ Haninge/SK Linden
20 jan	Lida	Fri stil	Huddinge SK/Stockholms Rullskidklubb
27 jan	Ågesta	Klassiskt	Hammarby IF Skidor/ Nacka-Värmdö SK
3 feb	Lida	Fri stil	Telia IF / TMOK (vi arrangerar)
10 feb	Rudan	Klassiskt	SK Linden/IKJ Haninge

Reservdagar: 17/2 och 10/3

DM Skidor Åldersjakten 19 feb

Torsdag 19 februari är IFK Tumba SOK arrangör för DM-skidtävlingen Åldersjakten vid Lida. Tävlingen har en gemensam klass för alla deltagare där man får ett försprång efter sin ålder.

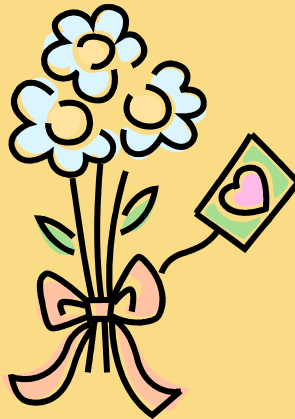
Thomas Eriksson

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

50 år

Annica Käll
10 jan



50 år

Fredrik Hellman
11 jan

50 år

Mats Käll
21 jan

50 år

Pia Rydh
16 mar



Gräsrotens

FÖR UNGDOMSIDROTTEN I SVERIGE

Du vet väl att du kan vara med och betala ut 50 miljoner till ungdomsidrotten i Sverige?

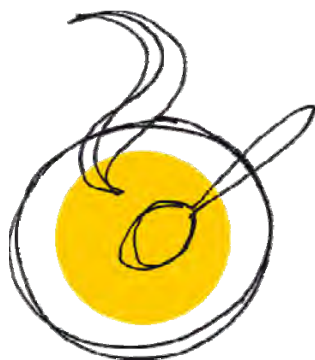
Det kostar inget extra, allt som behövs är att du är kund hos Svenska Spel och har ett "Spelkort". Du väljer själv vilken av våra föreningar och vilken idrott du vill stödja.

För närvarande har MIK Orientering en, IFK Tumba SOK mångkamp en och IFK Tumba SOK orientering sju stödjare. Det var inga svindlande

summor som betalades ut under 2014, men det kan bli mer 2015. Den 1 oktober 2014 nollställdes mätarna och en ny intjänandeperiod inleddes som pågår till den 30 september 2015.

Läs mer om hur du kan stödja våra föreningar på svenskaspel.se/grasroten

Tor Lindström



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2015



Datum	Namn	Telefon	Städning
8/1	Anders och Emma Käll	646 04 33	stora rummet
15/1	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41	kök
22/1	Elsa och Joakim Törnros	420 340 92	damernas omkl.
29/1	Karin Näslund och Ann-Britt Sjöberg	532 553 33 532 538 47	herrarnas omkl.
5/2	Daniel Lind eller Mia Mikaelsson och Thomas Eriksson	689 90 18 530 395 34	stora rummet
12/2	Fam Giberg	070 967 50 13	damernas omkl
19/2	Staffan och Helen Törnros	646 16 32	herrarnas omkl.
26/2	<i>Sportlov</i>		
5/3	Hans-Göran och Maj-Lis Melander	530 369 37	hall + kök
12/3	Fam Jonasson	0709 861399	herrarnas omkl.
19/3	Fam Jerker Åberg	0709 746932	damernas omkl.
26/3	Fam Hylander	420 205 06	stora rummet

Städorganisation för värdparen

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:

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

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

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

Prispallen 2014

2:a plats
DM lång 6/9 Gunilla Häggstrand D70 Siri Rosengren D14K
DM Medel 7/9 Gunilla Häggstrand D70 Elsa Käll D10
DM Natt 12/9 Kerstin Åberg U2
Waxholm Skärgårdsmedeln 21/9 Elsa Käll D10 Moa Hill D16K
Hellas medel 27/9 Helen Törnros D60 Elsa Käll D10
Älgdrevet medel 5/10 Ronja Hill D21 Moa Hill D16K
Boxholm Staffans minne 18/10 Thomas Eriksson H50
Helg utan älg 18/10 Moa Hill D16K
Helg utan älg 19/10 Moa Hill D16K
Helg utan älg totalt 18-19/10 Moa Hill D16K
Lunds OK Hedjakten 19/10 Joakim Törnros DH7 (tillsammans med Jonathan Gunnarsson)
Höstlunken 2/11 Anton Steen Kort-Lunken
WMOC Brasilien Sprintfinal 5/11 Pia Rydh W45B
Nov.tävlingarna medel 8/11 Ellinor Östervall D16 Anders Käll H40
Nov.tävlingarna lång 9/11 Simon Adebrant U1

1:a plats
DM lång 6/9 Olof Rudin H80
DM Medel 7/9 Olof Rudin H80
Trosa Skogslopp 21/9 Olof Rudin H80 Lova Nygren ÖM1
Hellas medel 27/9 Olof Rudin H80 Lova Nygren ÖM1
Mälarmårdsdubbeln 28/9 Mattias Allared ÖM8
Ungdomsseriefinalen 5/10 Kerstin Åberg D10
25mannakorten 12/10 Olof Rudin H80
Haningenatten 24/10 Mikael Tjernberg H40
Weinberg-OL tot Mikael Tjernberg MH Jenny Warg WH
FK Göingarna medel 16/11 Arne Karlsson H55

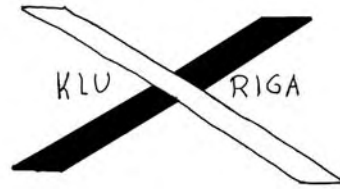
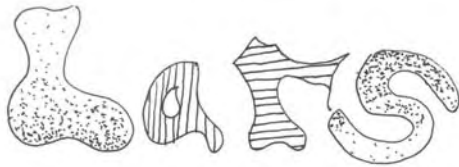
3:e plats
DM lång 6/9 Helen Törnros D60 David Hedberg H40
DM Medel 7/9 Kerstin Åberg D10
DM Natt 12/9 Annica Sundebj D35
Waxholm Skärgårdsmedeln 21/9 Alexander Käll H16
Mälarmårdsdubbeln 28/9 Carina Johansson D50
Älgdrevet lång 4/10 Ronja Hill D21K
Österåker medel 4/10 Helen Törnros D60
Ungdomsseriefinalen 5/10 Sara Kolmodin U1 Flickor
Axevallanatta 17/10 Arne Karlsson H55
Boxholm Staffans minne 18/10 Mats Nord H50
Helg utan älg 19/10 Ebba Adebrant D14
Nov.tävlingarna medel 8/11 Dan Giberg H45 Elias Adebrant H12
Nov.tävlingarna lång 9/11 Viktor Sandelin H10

Totalt hittills under 2014 (hela 2013)

80 (60) 2:a platser

69 (45) segrar

72 (65) 3:e platser



Förra numrets lösenord var Glenturrent, vilket X:et rävarna Arne Åhman och Fredrik Huldt lyckades klura ut, bra jobbat!

Precis som Glenturrent så ligger denna högländare långt söderut:

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

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

I detta gäller det att vara träffsäker samtidigt som man har huvudet på skaft	Passar bra till sudd	Vigsel		Yemen valuta	Kollades		Hyperaktiva	Plockas
	Börjar				Trollsk			
↳	6	▼		▼	7	▼	3	▼
Gör man om man gör sitt bästa	▶							
Har sänkt pris	↳	9	Har ekan	▶				
				Telefon				Dess spets är vass
↳			Het	▶				
Bomma	▶		Kina Bas	↳	2			▼
Byrå								
				Kan Rättor vara	▶		5	
↳								
llar	Skjuter OL-skytt på	▶						
Topp domän								
↳		Anonyma icke drickare		Gör den glade	Omringat av vatten		Död vid leverans	
F Å G E L	N-AT-RI-UM Trodde	▶	8	▼	Sammanfogade	▶		
↳						El-leverantör		4
↳		Görs gångväg vintertid	▶	1				

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

	Lotta Östervall	070 1615319
	Pär Ånmark	530 345 86
	Jörgen Persson	070 2661930

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	070 3764392
	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	070 3764392
	Johan Eklöv	530 334 53

Skallgång Tor Lindström 070 3764392

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

Ordförande	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 Sundebý 0730513931
Jerker Åberg 0703 63 87 45

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



Västerbottenspaj

En klassisk förrätt - ät den som den är eller varför inte lite lyxigt med löjrom, gräddfil och rödlök?

Ingredienser

Pajskal

125 g smör
3 dl vetemjöl
vatten

Fyllning

150 g riven västerbottensost
3 ägg
2 dl vispgrädde
svartpeppar

Gör så här:

Sätt på ugnen på 225°.

Blanda smör och mjöl till deg (ev behövs lite vatten). Kyl degen lite.

Tryck ut degen i pajformar (t ex 3 små formar, ca 14cm, eller en stor form).

Nagga botten på pajerna med gaffel.

Förgrädda pajskalen i 10 minuter.

Vispa ihop äggen med grädde, västerbottensost och kryddor.

Fyll skalen och grädda pajerna i ugn ca 20 minuter.

