

TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Dags för start i Barnens Vasalopp och
Stockholm Ski Marathon

Nr 1 – 2015



TMOK



Tumba-Mälardalen OK

Styrelsen

Ordförande	Elsa Törnros	073 647 97 98
Vice ordförande	Staffan Törnros	646 16 32
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Karin Skogholm	778 82 56
Ledamot	Johan Eklöv	530 334 53
Ledamot	Thomas Eriksson	530 395 34
Suppleant	Fredrik Huldt	531 731 66
Suppleant	Lotta Östervall	070 161 53 19
Suppleant	vakant	

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	070 1615319
	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
	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 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a fam Adebrant, Bengt Branzén, Dan Giberg, Lars Stigberg, Linda Claesson, Karin Zackrisson och Tomas Holmberg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Skidskolan	34
Ordförandens spalt	5	Grönklittläger	36
Medlemsavgifter	6	Riksläger i Skid-O	37
MIK-sidan	8	Skid-OL-SM	38
Tumbasidan	9	Skid-O DM	39
Minnesord Sven Karlsson	12	Söderskidan	39
TTK-information	13	TMOK på Skid-VM	40
TAKK-information	14	Vasaloppsveckan	42
MIK-tävling	16	På ungdomsfronten	45
Barnens vasalopp	17	Inför Spanienlägret	46
Stockholm Ski Marathon	18	Vårens ungdomsteknikträningar	46
Vinterserien	21	15-16 projektet	47
Vintercupen	24	Nybörjarkurser	48
Fundrarn + ordfläta	27	Klipp från förr	51
Andalucia O Meeting	28	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	52
Intervjuer	30	Anslagstavlan	53
På längdskidfronten	32	X:et	54

Redaktionens spalt

Känner ni igen tidningen? Jo, det är faktiskt TriangelTajM som ni fått i brevlådan, trots att den ser helt annorlunda ut. Det unga gardet i redaktionen tyckte att det gamla omslaget såg tråkigt ut och ville ha en förnyelse. Med gemensamma krafter har vi tagit fram ett nytt omslag som vi hoppas ska fungera bra även i tryck.

Innehållet i tidningen är sig dock ganska likt. Det här numret innehåller mest reportage om skidor, men även lite om skidorientering. Med tanke på den halvbra vintern är det imponerande mycket skidverksamhet som kunnat genomföras.

Tyvärr har redaktionen krympt något till det här numret. Bosse Skoog har inte möjlighet att vara med i redaktionen för närvarande, men vi hoppas att han återkommer så småningom.

Sedan sist har det hållits ett antal årsmöten i våra föreningar. Glädjande är att vi för första gången har en kvinnlig ordförande i TMOK. Det är Elsa Törnros som byter MIK-klubban mot TMOK-klubban. I MIK efterträds hon av Bengt Branzén. I Tumba fortsätter Lasse Stigberg, däremot saknar man för tillfället kassör där.

Ungdomarna (12-16 år) åker på träningsläger till Spanien på påsklovet. För att förbereda sig har de tränat ovanligt flitigt under vintern och också arrangerat en Vinterserie med framgång. Vi ser fram emot att läsa ett fylligt reportage från lägret i nästa nummer av tidningen.

Staffan och jag har redan tjuvstartat med vårtävlingar på barmark. Vi var med på Andalucia-O-meeting i Spanien. Nu ser vi fram emot vår tävlingspremiär i Sverige, det blir Nyköpingsorienteringen nästa helg.

Helen



*Framsidaerna på TriangelTajM
Från vänster första numret 2001, nr 2 2002 och nr 2 2008*



Lokala Klubbmålet

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

Stora klubbmålet



Lilla klubbmålet



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

Välkommen in till McDonald's® Tumba!

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



ORDFÖRÄNDENS SPALT

Efter 25 år i klubben (om man räknar in både MIK och TMOK) så har jag till slut fått den stora äran att vara ordförande i TMOK! Jag tackar för förtroendet och ser mycket fram emot att tillsammans med de övriga i styrelsen stötta verksamheten så bra som möjligt.

Jag får börja med att samla tips från Conny, som ju lett skutan på ett jättebra sätt under många år. Stort tack till dig för det, Conny! Övriga ändringar i styrelsen är att Lotta Östervall kommer in som ungdomsrepresentant, medan Bosse Skoog och Matilda Lagerholm lämnar. Tack även till er för era insatser i styrelsen!



Elsa – ny TMOK-ordförande

Min egen träning har varit nära noll de senaste månaderna pga växande mage. Men jag kom i alla fall ut i skidspåren på ett par härliga turer. Där kunde jag lite smått förvånat

konstatera att jag övergått från att presentera mig (jodå, när man ger sig ut i spåren mitt på dagen en vardag i makligt tempo blir det mycket småsnack) som orienterare som fuskar i skidor, till att säga att jag är från den lokala skidklubben. För det är ju just det som har hänt i klubben de senaste åren. Vi har etablerat oss som en seriös skidklubb med verksamhet som inte bara siktar på att hålla igång orienterarna under vintern, utan på att skapa duktiga skidåkare. Vem hade trott det för fem år sedan? Inte jag i alla fall.

Annars har jag mest fått följa verksamheten hemifrån soffan. Några spaningar:

- ❖ Vintercupen fortsätter att vara en samlande kraft i vintermörkret. Jag väntar med spänning på vem som tog hem totalen.
- ❖ Vinter är mötestid. Det syns dock inte mycket av det på hemsidan. Jag tror vi skulle kunna bli bättre på att lägga in, t ex i kalendern på hemsidan, när vi har möten, så får alla lite bättre koll på vad som är på gång.

Men aldrig är man så sugen på att springa som när man inte får. Så nu står mina orienteringsskor i hallen och hoppar av iver att få komma ut i skogen. Tisdagarnas teknikträningar lockar. Och så siktar jag på tävlingscomeback lagom till 10MILA!

***Vi ses i skogen!
Elsa Törnros***

Nu är det hög tid att betala medlemsavgiften

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

Observera att tävlingsavgifterna har höjts. Höjningen har beslutats av TMOK och det är en justering av avgiften för att spegla de höjda anmälningsavgifterna till tävlingar. Avgiften höjdes senast 2005.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK OK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK OK 2015

Medlemsavgifterna är desamma som för 2014.

Medlemsavgifter

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

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	600 kr
65 år och äldre	300 kr

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

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2015

Avgiften är enligt beslut från årsmötet densamma som för år 2014.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	600 kr
65 år och äldre	300 kr

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

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201.

Vad är tävlingsavgiften

Alla vet säkert att man betalar en medlemsavgift för att vara med i en förening. Lite speciellt för Tumba-Mälarhöjden OK är att man betalar medlemsavgift till en av de s k moderklubbarna, men då samtidigt blir medlem i TMOK.

Tävlingsavgiften är en frivillig avgift som beslutas av TMOK. Om du betalar en tävlingsavgift så betalar klubben dina anmälningssavgifter för många tävlingar. Detta oavsett om du springer åldersklass eller öppen klass.

Om du betalar tävlingsavgift

Klubben betalar:

- Alla anmälningssavgifter för vår- och hösttävlingar i Sverige. I princip tror vi att mars t o m maj räknas som vårtävlingar och augusti t o m oktober som hösttävlingar.

Klubben betalar inte:

- Anmälningssavgift för sommartävlingar eller utlandstävlingar.
- Extra avgift för efteranmälan.
- Hyra av SportIdentbricka (eller Emitbricka).
- Anmälningssavgiften för tävlingar där du är anmäld men inte startat.
- Avgifter för att springa tränings-tävlingar som Vinterserien och Sommarserien.



Ungdomar och juniorer

behöver inte betala tävlingsavgift för att få sina anmälningssavgifter betalda. Däremot betalar inte klubben sommartävlingar, som O-Ringen, för dem heller.

Rent praktiskt

går det till så att klubben betalar in samtliga anmälningssavgifter när det kommer fakturor. Ett par gånger om året skickas det sedan ut uppgifter om hur mycket respektive medlem ska betala in till klubben. Det går alltså bra att begära fakturering vid direktanmälan, även om man inte har betalt in tävlingsavgiften.

Tävlingsavgiftens storlek

Motsvarar ungefär anmälningssavgiften för fem tävlingar. Senast avgiften höjdes var 2005 och i år har därför TMOK beslutat att höja tävlingsavgiften från 450 till 600 kr. Pensionärer får avgiften höjd från 200 till 300 kr.

Kontakta TMOK-styrelsen om du har några frågor angående tävlingsavgiften. Styrelsen kommer att se till att fullständig information om tävlingsavgiften blir tillgänglig på hemsidan.

Helen



MIK-sidan



Så blev jag plötsligt vald till ordförande i MIK orienteringsklubb. Gjorde jag något dumt som accepterade förfrågan? Det är inte lätt att efterträda Elsa. Och en ny ordförande borde ju ha en programförklaring. Fast det har jag inte riktigt hunnit fundera på än.

I alla fall, kontinuitet är också viktigt. Alla de aktiviteter som Elsa nämnde i förra numret av Triangel-tajm ska naturligtvis fortsätta som tänkt:

- Uppsnygning av Puckgränd
- Naturpasset
- Ungdomsgrupp i Axelsberg
- Kartförsäljningsförsök till Mälarehöjdens skola mm.



Bengt – ny ordförande för MIK OK

På tal om Axelsberg får vi hoppas att de i lokalpressen omskrivna transporterna från vattentunnelbygget inte begränsar orienteringsmöjligheterna på Hägerstenshamnens karta. Det är glädjande att läsa att man verkar respektera Eolshälls 4H-

gård fullt ut. Det har vi också nytta av. Och vi ska självklart också ta den hänsyn som behövs till gårdens djur och verksamhet. Samarbetet med 4H inför sprint-DM förra året var mycket bra.

För övrigt har Elsa lovat att fortsätta delta i projekt Axelsberg. Vad det blir av detta, och inte minst tidplanen för allaktivitetshuset, känns dock väldigt osäkert om man får tro lokaltidningarna.

När detta skrivs, den 4 mars, har jag precis varit på vårens nätverksmöte inom Idrottslyftet. Jag fick klart för mig att vår klubb är ensam inom orientering om att vara med i nätverket från Liljeholmen ner till Vårberg. Eftersom samtidigt de ansvariga för nätverket jobbar för att fler skolor ska komma med kan vi nog räkna med ökat intresse och tryck. Vissa skolor använder mycket gamla kartor i sina skolorienteringar (jag har med egna ögon sett exempel på 30 år gamla kartor) och här kan vi göra en stor insats om vi får chansen.

Den poängorientering i Flottsbro som Fruängsskolan har provat i två år kommer under våren att provas av minst en skola till. Det ska bli spännande att se hur det går. Här pratar vi om både svåra och lätta kontroller som får tas i valfri ordning. Svår kontroll ger många poäng, kontroll långt ifrån samlingspunkten ger många poäng. Eleverna får alltså

välja taktik själva, vilket de tycker är kul. Det är mycket intressant att höra snacket både före och efter. För att inte tala om att vara på plats vid någon kontroll i skogen och iakttä hur man tar sig fram och höra glädjetjut vid funnen skärm.

För att vi ska kunna rekrytera ungdomar gäller det att orientering upplevs som kul. Gamla kartor som inte stämmer är inte kul. Vi måste bli bättre på att ta vara på ungdomar som tycker skolorientering är kul. En liten broschyr att sticka i handen på eleverna vore bra. En bra hemsida, som visar var, när och hur vi träffas och tränar, utan för många klick är viktig.

Så kan jag nämna att förberedelserna för vår medeldistanstävling den 19 april fortgår. Tävlingscentrum

blir i Söderholmsskolan. Tävlingsområdet är väldigt fint och med nyreviderad Korpberget-karta. Berörda kommuner är kontaktade (Huddinge och Stockholm, i Stockholms fall via ansökan om polistillstånd). Från Huddinge har vi fått värdefulla och pragmatiska naturvårdssynpunkter. Låt oss hoppas på soligt, skönt väder den 19 april.

Slutligen: En ny ordförande behöver hjälp. Om du vet något som du anar att jag borde känna till är jag tacksam om du kontaktar mig. Och ställer jag en fråga som tyder på att jag är okunnig hoppas jag ändå att du hjälper mig att finna svaret.

Vi ser fram emot ett bra orienteringsår 2015 och en skön vår!

Bengt Branzén

Tumbasidan



Stipendier

2015 har börjat bra! Redan på trettondagen utsågs fyra stipendiater vid IFK Tumba Alliansens årliga jurymöte. Två av dem kommer från IFK Tumba SOK!

- Årets IFK:are - Anna Wikström, Friidrott, 10 000 kr AlfaLaval
- Årets Ledare - Ulf Abrahamsson, Ishockey, 5 000 kr Alliansen
- Årets Ungdom - Johan Giberg, SOK, 5 000 kr Fastighetsbyrån
- Årets Ungdomsledare - Patrik Adebrant, SOK, 3 000 kr Botkyrka kommun

Prisutdelningen skedde i samband med handbollsmatchen i Idrottshuset mellan IFK Tumba och Västerås/Irsta.

Johan Giberg har tilldelats Årets Ungdomsstipendium på 5 000 kr från Fastighetsbyrån. Johan belönades bl. a. för sitt stora engagemang i klubbens verksamhet och i vår strävan att ständigt bli bättre! Han stimulerar lagkamraterna till mer träning genom nya idéer där också hans sociala kompetens betyder mycket! Han är med och utformar läger och arrangerar aktiviteter även utanför våra idrotter. Han är en uppskattad kompis och en ständig idéspruta mot våra styrelser.

Patrik Adebrant har tilldelats Ungdomsledarstipendiet på 3 000 kr från Botkyrka kommun. Patrik belönades bl.a. för sin stimulerande och fram-

gångsrika satsning på nybörjarkurserna i både skidor och orientering! Han har också bidragit till att "Skogskul" och "Skidkul" blivit stora framgångar. Han är en av personerna bakom våra populära läger både sommar och vinter. Han har också lyckats engagera många av barnens föräldrar, vilket är en framgångsfaktor för en fortsatt bra verksamhet!



Johan får prischecken av Yngve Qvarnström, kontorschef vid Fastighetsbyrån i Tumba.



Patrik fick sin prischeck av Ahmad Azizi från Botkyrka kommun

Barnens Vasalopp

Trots den besvärande snöbristen kan man alltid lita på Lidas konstsnö på den 300 m långa slingan nedanför pulkabacken. Ungdomsledarna i TMOK har verkligen funnit formen för Barnens Vasalopp. Fina spår, skyltmarkeringar med Ortsnamn från riktiga Vasaloppet, vätskekontroller och inte minst en stimulerande speaker i form av Patrik Adebrants numera klassiska stämman! Den dåliga

vintern höll åter ner deltagarantalet, men ändå kom 121 barn till start! Spännande att se hur mycket den siffran kan öka, när vi får en riktig vinter!

Några klipp ur verksamhetsplanen 2015

Framtid

På kort sikt har klubben god ekonomi uppbyggd till stor del av ett antal lyckade tävlingsarrangemang. På lång sikt har vi ett problem med för få medlemmar och därmed för få funktionärer vid våra arrangemang. Med andra ord är den största inkomstkällan hotad. Redan nu är Harbrostugan för trång och med tanke på våra rekryteringsmål, måste vi hitta en lösning både byggnadstekniskt och ekonomiskt under 2015.

En livsviktig fråga för framtiden i våra idrotter är tillgången på mark. Det är viktigt att vi får vara remissinstans i vår kommuns planer för väg- och bostadsbyggande och realisering av nya naturreservat. Men lika viktigt är att vi i "vardagslivet" tar mer hänsyn till markfrågor än vad vi hittills gjort. Det gäller givetvis att vid alla former av tävlingsverksamhet tar kontakt med berörda markägare och jägare i de tidiga förberedelserna! Det gäller också träningsverksamhet. För att göra detta hanterbart kommer vi att upprätta årsplaner, där vi så långt som möjligt beskriver vad som planeras. Planen presenteras för markägarna för kontinuerligt samråd.

Rekrytering

Huvudmålet i klubben är att under 2017 nå 325 medlemmar, dvs. en ökning med 65 medlemmar. Eftersom vi tappar en hel del medlemmar varje år, behöver vi skapa ett pro-

jekt, som undersöker skälen till detta och föreslår aktiviteter som bromsar avgångarna! En person/ grupp bör utses som uppföljare och hålla räkning på rekryteringen och se till att de nya får relevant välkomstinformation! Vi ser fyra kanaler för att nå målet:

1. Vår nybörjarverksamhet inom orientering
2. Vår nybörjarverksamhet inom längdskidor
3. Vår satsning på skolor och motionsaktiviteter till allmänheten
4. Övrig rekrytering

Tävlingsarrangemang

Inom TAKK ska vi i samarbete med MIK jobba vidare med 5-årsplaneringen och balansera arrangemangsinsatserna så att inte tävlingsverksamheten i TMOK blir lidande. Våra arrangemang är grunden för vår positiva ekonomiska utveckling som i sin tur är grunden för all vår verksamhet både i moderklubben och tävlingsklubben (för mer detaljer se under TAKK-sidan). En viktig faktor är att Botkyrka fortsätter att stödja våra tävlingsarrangemang på olika sätt

Harbrokommittén

Vi har fem ambitioner:

1. Strukturera och förbättra våra lagringsutrymmen
2. Utredda och ev. påbörja utbyggnad av Harbrostugan och Parkeringsytan
3. Utredda renoveringsbehov i befintliga byggnader
4. Utredda möjligheter för att ytterligare sänka elförbrukningen.
5. Förbättra vägen till förråd och torpet

(hela verksamhetsplanen finns på www.ifktumbsok.se under klubbinfo)

Idrottslyftet

Vi är på väg att söka bidrag för att förbättra möjligheterna kring Harbrostugan inte minst för skidåkningen. Bättre belysning och bättre spårpreparering på Harbro gårde och färre träd runt elljusspåret är några av våra förbättringsområden. En förvaringsbod/container vid Harbro gårde skulle underlätta för våra ungdomsledare. Ett utegym vid klubbstugan står också på önskelistan!

Vi hoppas på en fin vår i orienteringsskogarna!

Lasse Stigberg
Ordförande



Olle Laurell informerar att Naturpasset kommer att finnas som vanligt 1 maj till 31 oktober. I år blir det på Tumba - Lida-kartan och på Salemkartan. Pris 100 kronor. Bra tips till de som just börjat.

Den första motionsorienteringen blir i Harbro torsdagen den 7 maj.

Sven Karlsson har lämnat oss!

1927-05-07 – 2015-02-15



En av våra stora medlemmar har slutat sin OL-karriär efter en längre tids sjukdom!

Sven var under större delen av sitt liv en av våra bästa orienterare. Han blev medlem i klubben redan 1956! Sin idrottsliga karriär började han som fotbollsmålvakt i dåvarande division 2.

Han var en flitig O-Ringenlöpare och nådde hela 37 årgångar i rad, med undantag av 1975 i Stockholm, då

han var startansvarig! 1986 vid 5-dagars i Borås klämde han till med en etappseger i H60B, som det hette på den tiden!

I den DM-statistik från och med 1977, som jag själv har koll på, intar Sven en imponerande 2:a plats i klubben. Sven lyckades vinna fem DM-tecken, alla på natten!

Han var också en duktig skidåkare och klarade bl.a. av 11 Vasalopp. Under 70-talet satt han i orienteringssektionens styrelse.

2012 tilldelades Sven IFK:s Centralstyrelsens "Förtjänstmedalj Stort silver". En synnerligen välförtjänt utmärkelse.

Han var också en pålitlig funktionär vid alla våra tävlingar under många år. Han var vår givne startchef och utvecklade alla startdetaljer till en konst. Hans finurliga startbord spreds sig utanför klubben!

Svens personlighet var imponerande, alltid villig att hjälpa till, alltid med gott humör!

Våra tankar går till Kerstin, Arne och Lars med deras familjer.

Sven, vi saknar dig!

Lasse Stigberg

TTK-info våren 2015

Tävling

Snart är tävlingssäsongen här och med den en del stafetter! I år tänkte vi springa följande:

- Måsenstafetten, sön 29 mars
- Rånässtafetten, sön 12 april
- Tiomilarepet, ons 22 april
- 10-mila, lör-sön 9-10 maj
- Jukola, lör-sön 13-14 juni

Intresseanmälan sker som vanligt på eventor-klubben-klubbaktiviteter. I dagsläget är två damlag och sannolikt två herrlag anmälda till 10-mila. Vi behöver fler löpare för att fylla dem! Så kom igen nu TMOK!!

Till Jukola har vi nu bokat en resa. Det är många som sagt kanske och några som sagt *ja*. Det kan gå att få ihop ett herr- och ett damlag om alla *kanske* blir *ja* ☺ plus att några till anmäler sig! Resan går att avboka till en mindre summa fram till 30 dagar innan avresa, så innan början på maj måste vi ha bestämt oss.

Träning

Teknikträningarna, tillsammans med andra söderklubbar, drar igång tisdag den 31 mars. Då står TMOK som arrangör, så missa inte det.

Teknikträningarna på *måndagar* som fram tills nu varit för ungdomar är i år också öppen för övriga klubbmedlemmar. Meddela dock ungdomsledarna om du vill komma så att det finns kartor till alla. Dessa träningar startar måndag 30 mars. På torsdagarna går vi över till intervallbetonad träning samma vecka. Där kommer en ungdomsledare samt en från TTK stå som ansvarig vid varje tillfälle.

Klubbresa

Under Kristi Himmelsfärdshelgen, tors 14 maj – sön 17 maj är planen att åka på klubbresa till Dalarna.

Tors 14 maj:

OL-touren dag 1, sprint, Sätersbygdens OK

Fre 15 maj:

OL-touren dag 2, medel, Sätersbygdens OK

Lör 16 maj:

OL-touren, medeldistans, Bjursås OK

Sön 17 maj:

OL-Touren dag 4, lång, Bjursås OK

Håll utkik efter mer info på hemsidan.

TTK genom Karin Skogholm

Klubbmästerskap 2015

Ännu är inte mycket planerat för årets klubbmästerskap. Hör av er om ni känner er manade att lägga banor eller vara med och arrangera. Håll ögonen på TMOK:s hemsida för uppdateringar angående KM.

KM	Datum	Arrangör	Plats
Lång-KM	maj	TMOK (vem?)	?
Sprint-KM	mån 1/6	Banl. Anders Käll	Vinterviken/Axelsberg
Medel-KM	?	?	?
Natt-KM	sep	Snättringe SK	?
Ultralång-KM	okt	?	?

Lite TAKK information

Markfrågor

En av orienteringssportens viktigaste frågor är utan tvekan tillgången på mark. Ett av hoten är den dramatiska tillväxten befolkningsmässigt som förväntas i Stockholmsområdet. För att klara denna tillväxt behöver det byggas ett stort antal bostäder, vägar och annan infrastruktur. För att kunna bygga bostäder behövs det mark, stora markområden!

Stockholm stad har sålt stora markområden till såväl kommuner som privata ägare, som vi måste förhandla med när vi ska arrangera tävlingar och träningar. Det finns många andra intressenter av naturen som vill värna om växt- och djurliv. En stor intressentgrupp är jägarna som ofta betalar stora summor pengar för att kunna utöva sin verksamhet.

Kort sagt det blir fler och fler som vill utnyttja mindre och mindre tillgång på mark!

Det finns ett antal regelverk som föreskriver hur samarbetet mellan olika intressenter ska gå till. Ett av dessa är Naturvårdsverkets "Allmänna råd". Även SOFT (Svenska Orienteringsförbundet) har på sin hemsida ett antal dokument som försöker beskriva hur vi ska agera för att samarbetet ska fungera på ett bra sätt (Tävlingsregler, Allemansrätten och Orientering samt Markpolicy för svensk orientering är några exempel).

För att sammanfatta alla regler och skrifter för vår verksamhet är det viktigt att vi ökar vår information och vårt samråd med aktuella intressenter (kommuner, markägare,

jägare m.fl.). Detta gäller alla våra verksamheter i naturen, men för att det ska fungera med en rimlig insats försöker vi hitta ett sätt att en gång per år sammanfatta vår tränings- och tävlingsverksamhet. Detta gäller datum, områden och antalet förväntade personer. Det kan ju t.ex. vara varje torsdag mellan 18-21 från Harbrostugan till Lida. Vad gäller tävlingar fordras ett mer ingående material i samrådet med de olika intressenterna!

Våra klubbar har en stor fördel eftersom en av våra medlemmar är Anders Winell. Anders är stockholmsorienteringens guru på området. Vi återkommer under året med mer information till berörda personer.

Inför 2015

Skidor

Efter en ordentlig fajt med vädrets makter lyckades vi genomföra Stockholm Ski Marathon den 15 februari vid Lida (se separat artikel). Däremot fick vi lov att ställa in den planerade DM-tävlingen, Åldersjakten, som var planerad den 19 februari.



*Söderholmsskolan –
plats för MIK-tävling*

MIK:s medeldistans 19 april

Tävlingen har arena vid Söderholmsskolan i Vårberg. Tävlingsledare är

Kalle Ryman och banläggare är Bengt Branzén. Mer detaljer på annan plats i tidningen.

OL-skytte 19 maj

Öppet DM med arena och OL-moment inom gamla F18´s område. Skjutningen sker på Hacksjöbanan. Tor Lindström är tävlingsledare.

Toughest 23 maj

Toughest är ett tufft hinderlopp som arrangeras för första gången vid Lida. En bana på 8 km och 40 till synes rätt tuffa hinder. Gå in på www.toughest.se så får du en uppfattning om vad det innebär. Vi har lovat att ställa upp med fyra personer torsdag och fredag kväll för att hjälpa till med skyltning, snitsling m.m. På lördagen bistår vi med 20 personer som ska serva deltagarna på olika sätt. "Lättförtjänta" pengar tror vi. Framförallt vill vi vara med för att veta vad det handlar om för framtiden.

SM-stafetten 20 september

Vår största uppgift i år är SM-stafetten vid Kungstorp söder om Tungelstavägen. Där arrangerade vi DM 2004. Förberedelserna flyter på enligt plan och bl.a. har vi fått OK från 86 funktionärer, varav fem är från MIK. Snättringe har klartecken från ungefär lika många. För Tumbas del fattas det just nu 7 personer. Har du möjlighet att hjälpa till skicka ett mail till ar@lars-stigberg.se

25manna 10 oktober

Huvudarrangörer är Täby OK och Vallentuna-Össeby OL. Vi hoppas att vi får jobba vid kartplanket som i höstas.

5-årsplanen

Vi försöker ha en framförhållning i vår tävlingsplanering fem år framåt. För närvarande ser planen ut som nedan (2015-03-11).

Lasse Stigberg

År	MIK	Tumba	TMOK (Varje år)
2015	Medeldistans 19/4	SSM + Skid-DM	Vinterserien x 2
		OL-Skytte Öppet DM 19/5	Sommarserien
	Mila-by-Night 11/11	Toughest 23/5	KM internt/externt
		Stafett-SM 20/9	U-serien, krets 12/5
		25manna 10/10	
2016	Nationell tävling?	SSM	
		25manna	
2017	Nationell tävling	SSM	
		25mannahelgen	
2018	Nationell tävling	SSM	
		Natt-DM Broängen?	
		25manna	
2019	Nationell tävling	SSM	
		Nat. tävling Åvinge?	
		25manna	

MIK medeldistans den 19 april 2015

Tävlingscentrum/arena kommer vi att ha i Söderholmsskolan, vi har en överenskommelse med skolan som ger oss möjlighet att utnyttja lokaler för omklädning, sekretariat samt marketenteri.

Vi har fått klartecken från Huddinge kommun. Huddinge har haft synpunkter på ställen i skogen där vi inte får vara och banläggaren Bengt Branzén har ändrat en del banor.

Delar av skogen i Huddinge Kommun är ett biotopskyddsområde med en fantastisk skog, lite trolsk och den påminner om en så kallad John Bauer skog. Det enda som saknas är troll, älgen Skutt samt prinsessan Tuvstarr.

I denna skog finns det olika arter av tickor. Nedan en ung och en fullt utvecklade klibbticka.



Vi väntar just nu på att få ett positivt svar om polistillstånd. Polisen kontaktar även Stockholms kommun, Parkförvaltningen m.fl.

Gå gärna in på Eventor och titta på upplagt material.



Bild från Bengt som visar en fin utsikt nära startplatsen

Bengt vår banläggare tycker så här om området:

"Som banläggare kan man säga att området är mycket mer utmanande för ungdomsklasserna än för de äldre. Att skapa banor med tydliga ledstänger och som samtidigt är roliga är inte helt lätt. För H18/D18 och uppåt tror jag banorna blir bra och varierande. Allt från storskog, blockterräng, ängsmark, branta sluttningar till orientering i bostads-kvarter (på slutet)".

Kalle Ryman



En mild vinter till trots lyckades TMOK få till ett riktigt lyckat Barnens Vasalopp lördagen den 24 januari. Leif på Lida hade fått ihop en fin slinga på planen nedanför Lida friluftsgård.

Vädret var lite småkallt och blåsigt efter ett par dagars töväder, så det var riktigt isigt och snabbåkt.

Redan strax efter 9 kom de första barnen. I direktanmälan fick Hanna, Ebba och Ellinor ta betalt och se till att alla fick en nummerlapp. Vid starten ledde Erik och Alexander uppvärmning och hjälpte till så att alla kom iväg i starten.

Det var flera starter mellan kl 10 och 11 och många barn åkte flera varv på den 300 m långa banan. I mål, såg Elsa, Elias och Kerstin till att de tävlande fick medalj. Med medalj om halsen fick alla en mugg blåbärssoppa, såklart, och ett diplom.



Jerker – tävlingsledare för Barnens Vasalopp



En nöjd Samuel gjorde debut i spåren

Hela 119 kom till start, några färre än förra året, men bra med tanke på vintern. Kul att se så många lovande små TMOK-are som körde, vi kommer att vara en storklubb på skidor snart.

Tack alla som gjorde det möjligt, Patrik - världens bästa speaker, Anders - fint arenabygge, Danne och Johan - bra skyltad bana, Marcus - iskaneåkande startlistlöpare, Sofie - med rykande blåbärssoppa, och säker många fler.

Tyvärr lyckades TV4 nyheterna köra fel och komma fram först när vi packade ihop, men ett litet reportage fick faktiskt vara med på nyheterna.

Jerker Åberg

Succé för



Efter en månad där vi slets mellan hopp och förtvivlan och kontrollerade Väderappen 10 gånger per dygn, lyckades vi genomföra Stockholm Ski Marathon för andra gången!

Detta tack vare en ofattbar skottningsinsats av ett tjugotal medlemmar under Johan Eklövs ledning. Många pensionärer skottade på dagtid och våra yrkesarbetande fortsatte under många sena kvällar! Enligt Johan skottades det snö till 3,2 km med bredd på 2.2 meter och snödjup 15 cm! Imponerande!

Så sent som fredag eftermiddag meddelade vi de åkare som hämtade ut nummerlappar på Alewalds på Kungsgatan, att med 90 % sannolikhet skulle vi köra sex gånger på ett kortare varv på 7,5 km. Men redan på lördag morgon kom beslutet att vi kör 3 x 15 km på den ordinarie sträckningen. Detta efter en framgångsrik skottning på fredagen!



Ellinor, Emma och Ebba delade ut chips

Stockholm Ski Marathon är ett samarrangemang mellan IFK Tumba SOK, "Träna för Vasan" och Lida. Förutom alla tumbaiter bidrog ett gäng från MIK och ett annat från "Träna för Vasan" till succén. Lidagänget betyder också oerhört mycket för ett lyckat arrangemang! Våra sponsorer bidrog också i hög grad till det lyckade arrangemanget.

I år var det Botkyrka kommun, Lida friluftsgård, Alewalds, ICA Maxi och Enervit, som stöttade oss på ett utomordentligt sätt!



Vallningshjälp från Alewalds

Den dåliga vintern och osäkerheten om loppet skulle kunna genomföras gjorde att det bara kom 234 åkare till start, drygt hälften jämfört med premiäråret 2013. En annan förklaring var att Värmdöloppet hade dagen innan som reservdag. Två långlopp samma helg i Stockholm är nog ett för mycket!

Hur som helst så blev det en fantastisk skiddag med blå himmel och strålände sol. Ett par grader varmt och lite för mycket blåst, men annars perfekt!

Starten gick utmärkt och det tog bara 4 minuter innan siste åkare lämnade startgärdet. Allt flöt väldigt bra och åkarna var nästan lyriska

när dom kom i mål. Man var överraskad av de fina spåren och uppskattade verkligen den positiva servicen från alla våra funktionärer!



Alla har inte bråttom vid vätskan



Inte långt kvar till målet



....och de väntande godsakerna!

Vätskekontrollerna fanns vid Brantbrink och vid varvningen på Lida. Målserveringen hade i år förbättrats med ett tält och menyn förstärkts med bananer, bullar och nypon-soppa!

Här kommer några uttalanden från deltagarna, som alla våra 65 kompetenta funktionärer kan suga i sig!

- *Hej, ska bara säga att det var en super lopp, extremt kul och jättebra service.*
- *Tack för infon och tack för ett mycket bra arrangerat lopp i övrigt!*
- *Hej! vilken utomordentligt trevlig skidtävling det var idag, och tack för alla glada tillrop utefter spåret! Jag masade mig i mål på 2.48, i alla fall under 3 timmar i det härliga vädret!*
- *Hej! Vill passa på att tacka för ett ytterst trevligt lopp, fascinerande att ni lyckas skrapa ihop ett så långt och naturskönt spår under rådande förhållanden! Spåren var nästintill klanderfria, lite isigt i några nerförsbackar i kurvorna men inte mycket att göra där. Annars kanon! Stavfäste, spår, spårkanter, banläggningen med några hårda backar och långa härliga utförlöpor!*
- *Tack för ett fantastiskt arrangemang!*
- *Hej, Jag körde Ski Marathon i helgen, tack för ett superfint arrangemang!!*
- *Tack så hemskt mycket för ett fantastiskt lyckat lopp i igår! Våldigt imponerad att spåren var så pass bra och förstår att ni har slitit för att loppet skulle bli av. Bra jobbat!*
- *Tack för i helgen! Jag är tacksam över att kunna bidra med något jag känner mycket för och tror jag kan lite om. Har bara hört positivt om tävlingen. Min känsla var att ni skötte allt mycket proffsigt. Det är*



Många hade kokat vatten till kantinerna på morgonen.

säkert mycket orienterarnas för-tjänst. Dom är vana att arrangera.

- *Tack för ett mycket bra och välarangerat Stockholm Ski Marathon. Allt från nummerlappsutdelningen till nyponsoppan vid målgången fungerade ypperligt. Eloge till personalen som arbetade på bra och samtidigt var mycket trevliga. En stor ros för de väldigt bra preparerade spåren.*
- *Än en gång, tack så mycket och mycket bra jobbat! Vi ses nästa år.*
- *Tack för en fantastiskt bra arrangerad skidtävling. Utifrån de förutsättningar som gällde med tanke på snötillgången och det varma februari-vädret var det ju helt fantastiskt att ni fixat en 15-kilometerslinga. En stor eloge till er alla som har skottat snö och offrat er fritid för att vi åkare skulle få en bra dag i skidspåret. Sen kan ni också ta på er äran för det fina vädret, det var ju makalöst fint. Tack än en gång!*

- *Tack för ett topparrangemang. Återkommer gärna!*
- *Fantastiskt arrangerat!*
- *Tack för ett bra arrangemang, allt slit gav resultat!*
- *Är sjukt imponerad av ert fina arrangemang och ert engagemang till tävlingen!*
- *Jättekul att vara deltagare i loppet idag!!!*



Lasse med ett par funktionärer- Carina och Jenny

Ansvariga var, förutom alla övriga 53 funktionärer som gjorde ett jättejobb:

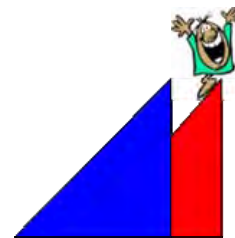
Lasse Stigberg	Tävl.ledare, Personal
Olle Laurell	Parkering
Johan Myhr	Markn.föring, Start
Kurt Lilja	Vätska, Brantbrink
Leif Wallin	Lidas insatser
Mia Bäckman	Vätska, Varvning
Lennart Hyllengren	Ekonomi
Thomas Eriksson	Tidtagning
Lotta Östervall	Anmälningar
Carina Johansson	Förtäring målet
Johan Eklöv	Spåret
Emma Englid	Sjukvård

Efter alla positiva kommentarer kan det nog bli en tävling nästa år också!

Lasse Stigberg

Vinterserien

Söndagen den 8 februari arrangerade TMOK Vinterserien från Gubbängens IP. Bengt Branzén hade lagt banorna. Den kortaste 3 km och den längsta 8 km, så hela skogen runt Högdalstoppen fick användas.



Detta var inte ett vanligt arrangemang, utan ungdomarna mellan 13 och 16 år hade som uppgift inför sitt träningsläger i Spanien att fixa en tävling.

Med hjälp av Staffan Törnros så riggade några upp ett TC i ett av omklädningsrummen på IP medan de flesta gav sig ut i skogen för att sätta ut kontroller.



Erik, Ellinor och Johan, några av ungdomarna som jobbade med Vinterserien

Redan innan kontrollutsättningarna gav sig av kom de första tävlande och undrade när de kunde starta. Kontrollerna kom ut och kl 10 kunde planenligt de första startande sticka iväg.

På TC tog ungdomarna betalt, tryckte ut kartor, registrerade de tävlande och skötte målgången. Flera av de skjutande föräldrarna tog chansen och testade banorna.

Vi gav oss också på att försöka sälja korv och läsk till de tävlande. Då

detta var ett helt nytt grepp för vinterserien, så var åtgången måttlig. Desto mer över till arrangörerna.

När de sista tävlande hade gått i mål hjälptes alla åt att hämta in kontrollerna.

116 orienterare i blandad ålder kom till start. Vi får sammanfatta det som ett överlag lyckat arrangemang även om vi kunde ha hoppats på att fler skulle komma, då det var härligt vinterväder med strålande sol och några minusgrader. Tyvärr gick Stockholm Indoor Cup samma dag, vilket nog påverkade deltagarantalet.



Några ungdomar vid korvgrytan

Ett bra jobb av alla ungdomar och föräldrar samt de rutinerade arrangörerna Bengt och Staffan.

Jerker Åberg

Vinterserien 2015-02-15

Glad i hågen tackade jag ja till att ansvara för detta arrangemang. Daniel Lind hade redan tillfrågats om banläggning så den resursen var så s a s klar redan från start, även den tänkta samlingsplatsen Trädgårdstadsolan i Tullinge samt att banorna då naturligt skulle förläggas till terrängen kring Flottsbro.

Genomgående för förberedelserna och genomförandet var att detta präglades av att i princip samtliga funktionärsresurser var tagna i anspråk för det flyttade Stockholm Ski Marathon-arrangemanget, vars reservdag på en planeringsmiss råkat sammanfalla med detta arrangemang.

Med lagom kort framförhållning satte vi igång med de verkliga förberedelserna, bl a gällde det att boka lokaler. Men hur mycket behövdes, hur såg det ut på plats och vad fanns tillgängligt att boka?

En rekognoscering vid skolan gav lite aha-upplevelser om nya tidens säkerhetsstandards – det var min själ inte lätt att komma in för att kolla ytorna, men till slut lyckades jag 'bereda mig själv tillträde'.

Bokning av lokaler ändå gick smidigt, mycket tack vare hjälpsamma handläggare. Efter ett extra besök i skolan där jag fick chans att samverka med innebandyklubben (som var de som vanligen nyttjade det mesta av framförallt omklädningsrum) så blev jag, mer i detalj, på det klara med hur jag skulle kunna rigga expeditionen.

Expeditionstjänsten blev en liten utmaning i sig då jag inte tidigare "funktionerat" med detta, så det gällde nu att greppa allt från hämtning av löparinfo från Eventor/IdrottOnline, val av applikation att köra arrangemanget i och att försöka lista ut hur man administrerade

in och genomförde en tävling i det aktuella programmet. Valet kändes relativt lätt att göra då MeOS redan var installerat på klubbens 25manna-laptops och att det där fanns likartade arrangemang att jämföra med.



"Expeditionen"

Danne satte fart med banläggning och rekande och blev snabbt klar med dessa, Thomas Eriksson som var bankkontrollant hade inga synpunkter utan tyckte banorna såg riktigt bra ut.

Tävlingsdagen närmade sig och SSM såg faktiskt (mot alla odds?) ut att bli av, alltså fick Danne även agera kontrollutsättare (!) och jag beordrade in två av mina närmast sörjande, varav Johanna (Matildas storsyster) trots allt fungerat lite i 25manna-sammanhang, t ex registrering vid direktanmälan så det var ju egentligen perfekt.

Jag hade veckan innan gjort ett studiebesök och sprungit en bana på MIK:s Vinterserie och fått lite indikation på hur mycket folk som kunde behövas för att det hela skulle kunna

hanteras smidigt. Så blev det då inte, men intrycken från expeditionen och hänvisningar hjälpte mig i många detaljer.

Tävlingsdagen inleddes med att Danne fick sätta ut kontroller som en iller medan jag inledde riggningen av expeditionen och infoskyltar innan Johanna och hennes Erik anlände. Jag hann med en kort genomgång med dem innan kunderna började anlända – och "ja", det stämde det som MIK sa, de äldre löparna hänger på låset – eller, det var faktiskt värre än så, de var först på plats i snålblåsten som rådde! Burr!

En grunduppsättning kartor var utskrivna i förväg och med den från MIK lånade skrivaren kunde vi skriva ut kartor lite efterhand som det behövde fyllas på, det kändes bra då antalet osålda kartor blev väldigt lågt.

Tävlingsdagen, ja, det blåste som sagt en ganska kall vind, men det var en dryg km till start så löparna borde varit hyfsat uppvärmda när de väl startade. Terrängen runt Flottsbro är ju som alla vet lite utmanande att orientera i så det hade varit lite knepigt för Danne att få till "lättare" banor både vad gällde orienteringstekniskt som löpbarhet.

Nu visade det sig att med det oväntat tjocka snötäcke som faktiskt förelåg så blev banorna alldeles oavsett närmast fosterdrivande svåra. Det var förhållandevis många av de 126 startande som bröt och de som fullföljde hade fått slita. De flesta var dock glada och menade att de hade fått ett ordentligt träningspass.

Även vi tre i expeditionen fick slita

på vårt vis, men arbetet flöt väldigt bra och vi kände oss nog lite coola som hade fixat det hela med så få, inte alldeles erfarna funktionärer.

Det som saknades, mycket beroende på att banorna råkade vara lite extra krävande, var någon form av tilltugg och dryck. Ett nödlager kexchoklad och Coca-Cola skulle ha gjort susen.

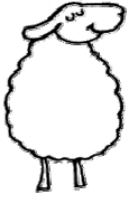
Till sist kan jag bekräfta att MeOS (Mycket enkelt OrienteringsSystem) är ett mycket lättanvänt orienteringssystem. Förberedelserna, med uppkoppling av nätverk, skapande av tävlingen med banor, anmälningsregistrering och avläsning samt det avslutande jobbet med att ta ut sträcktider och resultat i de av luffarligans administratörer önskade formaten gick helt smärtfritt.



Pust, allt äntligen inpackat i laståsan

Tomas Holmberg
(tävlingsledare "light")

PS. den aktuella dagen var det reducerad innebandyaktivitet, men eftersom vi bänkat oss i entrén så klev ju även innebandyspelarna o deras föräldrar rakt in i vårt orienteringsarrangemang och vi fick lite extra uppmärksamhet där, framförallt av nyfikna föräldrar.




Vintercupen 2014-2015



Vintercupssäsongen startade som vanligt i november med första deltävlingen av totalt fem stycken och avslutades i mars.

Deltävling ett

Arrangerades av Matilda Lagerholm och ett reportage fanns i förra TT.

Deltävling två i december var det Anders Boström och Emma Englid som fixade. Det här var den kanske klurigaste deltävlingen då det inte fanns några kontroller utritade på kartan. Istället fanns det frågor som: *Vilken färg har huset på  5?* Då gällde att förstå att det var till Träskobacken 5 man skulle springa och titta på husfärgen.

Tiden hade utsträckts till 75 min för att man skulle hinna rita in kontrollerna och planera sin löpväg.

Segrare för denna etapp var Calle Bohman, närmast följd av Alexander Käll.



Genomgång vid deltävling fyra

Deltävling tre

I januari var det Karin Skogholms tur att ordna Vintercupen. Karin använde sig av den gamla kartan över Hägerstensåsen, från 1984.

Före start fick man välja banlängd samt gissa vilken tid man skulle ha. Sedan gällde det att springa till kon-

trollerna och memorera exakt vad som fanns i kontrollringen. Väl tillbaka i Puckgränd så gällde det att matcha bilder på kontrollföremål med rätt kontrollnummer (utan att titta på kartan).

Placering med avseende på tidsfel och placering med avseende på % rätt kontrollföremål gav en total placeringspoäng. Nästan hälften hade alla rätt på kontrollmatchningen, så det blev främst hur bra man gissat sin tid som blev avgörande.

Calle Bohman tog hem även denna etapp, denna gång närmast följd av Annica Sundebý.

Deltävling fyra

Den här gången var det Helen och jag som arrangerade. Vi hade ägnat ett antal promenader i Mälarhöjden, Västertorp, Fruängen, Älvsjö och Västberga åt att fotografera brevlådor. Många har numera höga låsbara brevlådor, men det finns också originella brevlådor av många slag.

Tävlingsmomentet gick enkelt ut på att matcha kontroller med bilder på brevlådor. Det gällde också att vara lite taktisk, då kontrollerna var uppdelade på fyra olika sektorer (A, B, C och D). Det gick att få extrapoäng både för att ta alla kontroller i en sektor och för att ta kontroller i flera sektorer.

Dan Giberg tog alla kontroller och tog hem segern trots att han fick en del minuspoäng för tidsöverdrag. Leo Kajanus var dock nära.

Deltävling fem

Jerker Åberg arrangerade finalen med en favorit i repris: Bing-OL i kända och okända villakvarter. Det fanns tre kartor med kontroller, ungdomar upp till 12 år hade bara en av dem.

Det gällde att springa till kontrollerna och se vilket gatunummer det var för huset i kontrollringen. På det numret på bingobrickan skulle man sedan skriva in kontrollens bokstav.

Det fanns två olika bingobrickor, en på 3*3 för ungdomskartan och en större på 4*4 som var gemensam för de två andra kartutsnitten.

För att få många poäng var det viktigt att få många rader på bingobrickan och helst hela brickan. Jag hade lärt mig det sedan förra året och insåg att det bästa för mig var att satsa på den lilla brickan och ta hela den. Jag hann med den gott och väl, men eftersom det var ganska

långt till de andra kartutsnitten fick jag nöja mig med den.

Anders Käll tog hem denna etapp klart, närmast följd av Karin Skogholm.

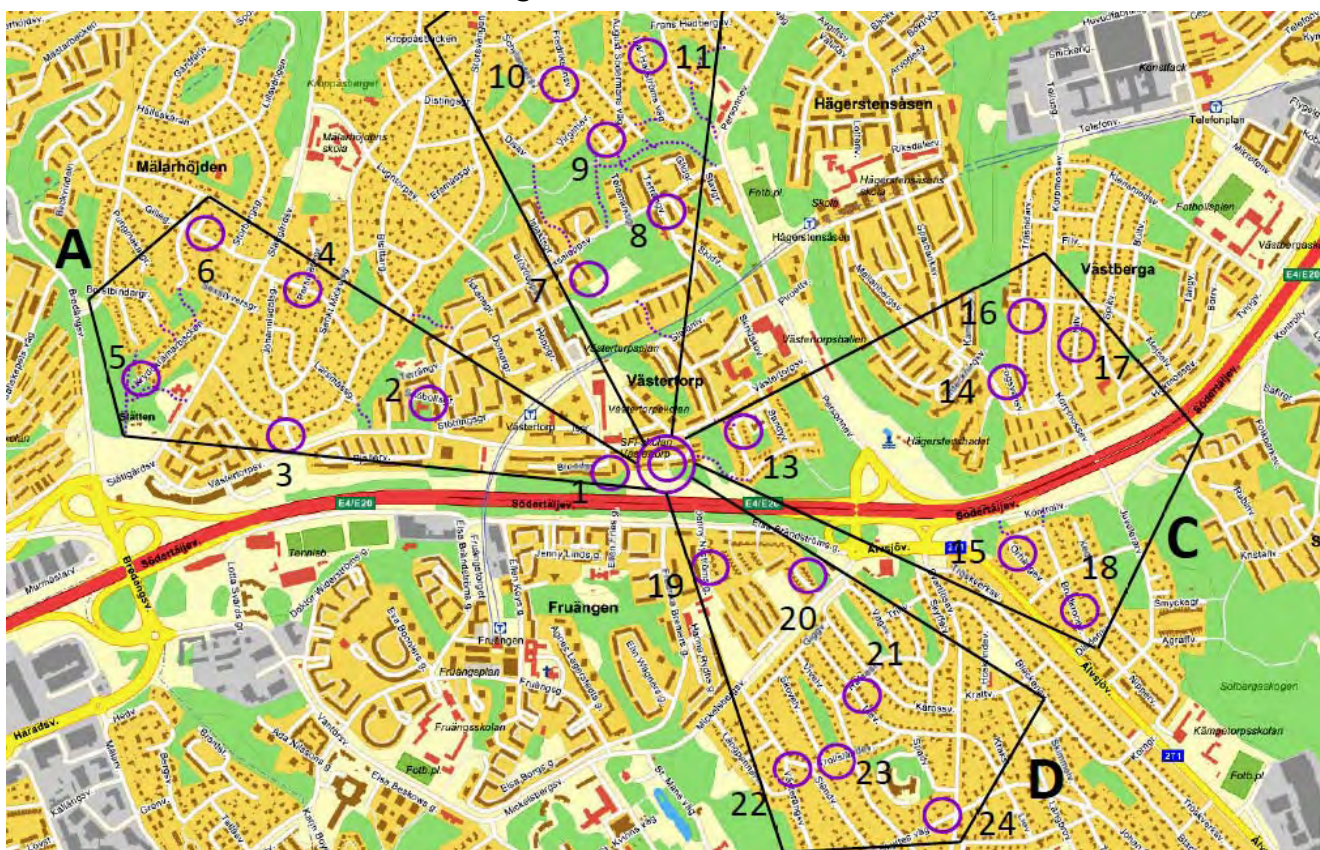
Totalt

Tyvär har deltagandet vid Vintercupen sjunkit något i år, men det är ändå över 40 personer som varit med vid minst ett tillfälle.

Genom ett mer eller mindre orättvist handikappsystäm, som bestäms av varje arrangör, så kan vem som helst vinna. Det viktigaste för att komma i topp totalt är dock att vara med varje gång. Vilket alla de tre i toppen varit.

Stort grattis till Leo Kajanus som blev totalsegrare, i en tät kamp med Johan Giberg. Håkan Elderstig lade beslag på tredjeplatsen.

Staffan Törnros



Större delen av kartan för deltävling fyra

Totalresultat i Vintercupen 2014-2015

Plac	Namn	VC 1	VC 2	VC 3	VC 4	VC 5	Tot
1	Leo Kajanus	35	39	48	49	47	218
2	Johan Giberg	41	45	38	44	48	216
3	Håkan Elderstig	46	34	41	40	42	203
4	Anders Käll		43	45	48	50	186
5	Lotta Thuresson	49	48		42	43	182
6	Ellinor Östervall	43	47	43	47		180
7	Max Igor Kajanus	29	40	36	39	34	178
8	Tomas Holmberg	25	35	37	41	35	173
9	Alexander Käll	32	49	35		38	154
10	Anders Boström	40	25		43	41	149
11	Annica Sundeby	31	32	49		36	148
	Staffan Törnros		31	45	25	47	148
13	Dan Giberg	44			50	40	134
14	Emma Persson	39		42	47		128
15	Karin Skogholm			25	45	49	119
16	Jerker Åberg		42	39		25	106
17	Calle Bohman		50	50			100
18	Elsa Käll	50		46			96
19	Ruben Hylander	47	41				88
20	Elias Adebrant	48	37				85
21	Charlotta Östervall	37	46				83
22	Ebba Adebrant	42	37				79
23	Oscar Ericsson	33	39				72
24	Thomas Eriksson		33		38		71
25	Erik Åberg		30			38	68
26	Emma Englid	36	25				61
27	Bengt-Åke Ericsson	25	29				54
28	Jenny Warg			47			47
	Marcus Giberg					47	47
	Martin Sundberg					47	47
31	Kristoffer Hylander	45					45
32	Helena Adebrant		44				44
33	Mikael Tjernberg			40			40
	Fredrik Huldt					40	40
35	Joakim Törnros	38					38
36	Ingrid André	34					34
37	Siri Rosengren	30					30
38	Helen Törnros				25		25
38	Matilda Lagerholm	25					25
38	Magnus Kjellstrand	25					25
38	Malin Sundeby			25			25

fundrar'n



BIRGITTAS ORDFLÄTA

Lite material från förr. Här är en ordfläta där du kan hitta 24 st sommarblommor gömda. De kan vara framlänges, baklänges eller diagonalt. Det ska vara minst fyra bokstäver i orden.

Ordflätan är klippt från MIKnytt Nr 2 1995 och konstruerad av Birgitta Samuelsson.

Svar kommer i nästa nummer.



P	R	E	G	A	R	K	T	S	Ä	R	P	S	T
K	L	M	N	K	J	A	K	I	L	J	E	N	V
B	D	A	S	C	E	T	T	V	R	X	N	A	D
R	L	S	K	O	G	F	I	N	R	O	L	S	V
E	G	K	H	L	I	T	M	Y	I	L	N	P	R
V	K	R	L	K	M	S	R	P	M	K	V	A	X
Ö	R	O	S	Å	T	T	R	O	B	C	K	D	F
L	X	S	R	L	A	M	P	N	V	I	R	B	Å
K	L	A	S	B	G	R	K	R	N	V	S	X	R
D	G	S	M	Ö	R	B	L	O	M	M	A	T	B
Ö	S	T	K	R	Ö	F	R	S	C	K	P	B	S
R	O	Ä	B	S	F	E	L	V	L	A	Ä	L	R
K	R	L	O	I	V	S	R	E	T	T	K	Ä	E
T	K	S	V	E	X	A	J	E	L	T	G	K	D
K	C	B	T	R	S	A	L	T	N	F	G	L	L
X	Ä	K	D	N	U	H	F	Ö	L	O	A	I	A
K	N	S	M	J	Ö	L	K	Ö	R	T	D	N	B
M	A	N	D	E	L	B	L	O	M	T	S	T	A

ANDALUCIA O MEETING

◀ PUNTA UMBRÍA • WRE • 27 -28 FEB. & 1 MAR. 2015 ▶

Staffan och jag var sugna på lite barmarkorientering och hittade Andaluca O Meeting i södra Spanien bara en vecka fram i tiden. Men vad gör det när internet finns och allt går snabbt att boka den vägen.

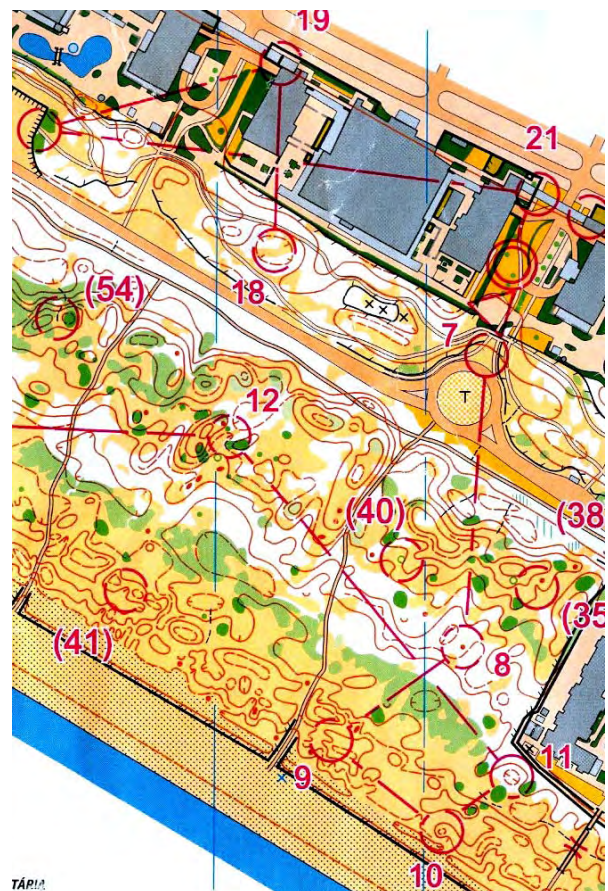
Tävlingen gick i närheten av Punta Umbria på den södra spanska Atlantkusten. Event centre var vid ett jättehottell alldeles intill stranden, där också många av deltagarna bodde.

Evenemanget började med ett Model Event ett par mil inåt landet. Skogen var ganska öppen, men det var en hel del täta buskage med eller utan taggar. Det fanns också en del områden med ganska små gröna prickar, vilket vi efter ett tag insåg var områden med fikonkaktusar. Dem skulle man inte gå för nära för då fick man taggar som var svåra att få bort.

Huvudtävlingen bestod av två lopp, en medeldistans och en långdistans, men arrangörerna hade också lyckats klämma in en prolog och en sprint.

Prologen var en lite märklig tävling. Den gick strax intill hotellet på en sprintkarta, men banan gick omväxlande i svår sanddynsterräng och bland hus. Dessutom var det massstart och några kontroller i början och slutet av banan som fick tas i valfri ordning. Min bana var relativt lätt och det största problemet var att bedöma var man kunde klättra över de på kartan passerbara staketen (var inte alltid passerbara utan åverkan). Staffan hade svårt att läsa var

man kunde komma fram mellan husen på slutet (nästan ingenstans).



En del av Staffans bana vid prologen

Medeldistansen gick en bit inåt landet. Det var mycket raviner men inte mer än 3-4 höjdkurvor höga. Dessutom en hel del grönstreckade områden. Jag gick bra ända till slutet då jag drog snett ut från en kontroll och höll på att hamna i målet ett par kontroller för tidigt. Det var bara att springa ner från den höjden och upp på den rätta istället. Tyvärr förlorade jag ett par minuter och missade

segern med 20 sekunder på den manövern.

På eftermiddagen var det ett sprintlopp inne i Punta Umbria. En lätt stadssprint och alldeles platt så det gick riktigt fort.



Något konstruerad sista kontroll på långdistansen

Sista dagen var det dags för långdistans även om det för min del inte blev så långt. Den här dagen var det ännu mer grönstreckat på kartan och kontrollerna satt ganska gömda. Jag gjort ett helt felfritt lopp och tog hem både etappsegern och totalsegern med ca 10 min. Staffan däremot tappade bort sig när han skulle gena mellan två stigar och la bort nästan 10 minuter.

Det är alltid trevligt att hamna högst upp på prispallen och få ett pris, det händer inte så ofta i Sverige. Jag hade dock hellre vunnit sprinten där segrarna fick en stor låda med jordgubbar. Tyvärr var klasserna var där betydligt färre och segrarna färre.

Andalucien är tydligen ett stort jordgubbsområde och vi fick jordgubbar efter målgång efter de flesta lopp. Trevligt även om de inte är så smakrika.

Tävlingarna var väldigt bra arrangerade och allting fungerade utmärkt. Det var nästan 1000 deltagare från 23 länder.

Vädret visade sig också från sin bästa sida. Solen strålade hela tiden och det blev mellan 15-20 grader varmt på dagarna. Morgnarna var lite kallare. Vår bil plingade till en gång när vi var på väg ut till medeldistansen. Det var halkvarningen som slagit till för det var bara 4 plusgrader där.



Helen med sitt "fina" pris

Vi kunde njuta av flera fantastiska solnedgångar och Staffan "njöt" också av ett bad i havet. Men t o m han tyckte att det var lite kallt i vattnet.

Helen



Vilka är skidåkarna?

TriangelTajm fortsätter att intervjua både gamla och nya medlemmar. Den här gången är det två skidåkare, en ung och en något äldre.

Fullständigt namn:

Olle Hjerne

Ålder?

45 år

Familj?

Mina barn Viggo (12 år), Freja och Filipa (båda 8 år), som också tränar skidor med klubben, och min fru Bodil.



Favoritspår?

En solig vindstilla dag med fasta, snabba spår uppe på kalfjället, t ex uppe i Ramundberget, är oslagbart. En snörik vinter åker jag väldigt gärna på hemmaplan i Lidas spårssystem också.

Vilka skidtävlingar vill du åka på nästa vinter?

Åkte Stockholm Ski Marathon och Vasaloppet i år och hoppas kunna vara med på båda även nästa år.

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

Är ledare för skidskolan och försöker få barn att upptäcka tjusningen med längdskidor. Åker även skidor själv och hoppas mina erfarenheter kan bidra till att utveckla skidverksamheten i klubben.

Vad är det bästa med skidåkning?

Det kombinerar konditions- och styrketräning, på ett för kroppen skoningsamt sätt, med fina naturupplevelser. Det känns härligt när man får flyt i åkningen och orkar trycka på.

Din styrka som skidåkare?

Jag verkar orka långa distanser med mycket stakning bra (Vasaloppet).

Vilken skidåkning gillar du bäst och varför?

Tävlingsmässigt är det långlopp som Vasaloppet, men jag har nästan inte testat några andra lopp. Skulle vara kul att testa sprint någon gång och även att lära mig skejta ordentligt.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Organiserat har jag tränat friidrott i IFK Tumba i högstadieåldern och spelade sedan volleyboll och beachvolleyboll med Norsborgs IF i ca 20 år, men jag gillar en hel del som t ex kajak, innebandy, fotboll och sedan något år mountainbike.

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

Minns inte riktigt, men jag jag var väldigt stolt över mitt första pris någonsin. Det var en liten plakett som jag fick i årskurs 4 när jag vann 800 m på Botkyrkamästerskapen i friidrott.

Valfrågor – välj ett alternativ

Frukt/godis? (men det slinker tyvärr ner en hel del godis också)

Hamburgare/varmkorv?

Hav/insjö?

Kött/grönsaker?

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester såklart!

Sommar/**vinter**? (men sommaren är också bra)

Tights/nylon?

Skejt/**klassiskt**?

TV/bio?

Någon annan fråga du vill svara på?

Vet inte om jag själv kommer börja orientera också, nu när jag har blivit mer aktiv i klubben. Eftersom det verkar vara så familjevänligt med orienteringen i IFK Tumba kanske jag dyker upp på träningarna ifall mina barn skulle vilja testa.

Fullständigt namn:

**Hilma
Claesson**

Ålder?

10 år (blir 11 i år)

Familj?

Mamma Linda (tränare i mellangruppen i skidor), pappa Hannes och lillasyster Livia.



Vad är det bästa med längdskidor?

Att man är ute i naturen och att man får åka på snö.

Din styrka som längdskidåkare?

Bra uthållighet och bra teknik.

Vilken skiddistans gillar du bäst och varför? (stafett, sprint eller längre distans)

Längre distanser, för att man har tid att njuta.

Favoritplats för skidåkning?

Grönklitt

Vilka skidtävlingar har du åkt i vinter?

DM individuellt och stafett, Huvudstadscrossen och Ungdomsvasan samt Söderskidan.

Vilka andra idrotter har du hållit/håller på med?

Just nu håller jag på med friidrott och orientering. Tidigare har jag spelat fotboll och gått på gymnastik.

Vilket är det bästa pris du fått i en tävling?

När jag kom fyra på DM vann jag en pannlampa.

Fristil eller klassisk åkning?

Fristil

Har du husdjur?

Nej

Vad är bäst med TMOK?

En härlig klubb och eftersom det är en rätt liten klubb känner man de flesta i klubben.

Har du något smeknamn?

Nej

Valfrågor – välj ett alternativ

Frukt/godis?

Hamburgare/varmkorv?

Hav/insjö?

Kött/**grönsaker**?

Läsa bok/lyssna på musik?

Skidsemester/badsemester?

Sommar/**vinter**?

Tights/nylon?

TV/bio?

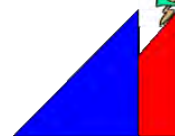
Kiwi/**banan**?

Tiger/**Lejon**?

Skidsäsongen för ungdomarna!!



Vi har letat snö under hela säsongen, träningarna har flyttats efter var snöspåren funnits.



Många ungdomar har även besökt några tävlingar runt om i Stockholmsområdet:

- 17/1 DM individullet i Täby
- 18/1 DM stafett på Rudan – hela tre TMOK-lag stod på startlinjen
- 25/1 Huvudstadscrossen i Täby
- Söderskidan 13/1, 27/1, 3/2 och 10/2

Vi har även i år deltagit i skidförbundets utmaning:



Stjärna på skidor. Där har vi samlat stjärnor och gjort tre olika utmaningar. Stjärnor samlar man genom att göra olika övningar och uppdrag. I år lyckades vi samla alla 32 stjärnor och vi genomförde alla utmaningar:

Redaktionens tillägg:

Gå gärna in på <http://www.stjarnapaskidor.se/> och titta på bilder och filmer från TMOK:s insatser på Stjärna på Skidor. Leta efter TMOK i Stjärnligan och gå in på alla utmaningar.



Hilma 4:a och Kerstin Åberg 6:a vid Huvudstadscrossen

- Vi beskrev en typisk träningsvecka samt vår soppkväll på torsdagar.
- Vi genomförde en stafett i Grönklitt.
- Vi tränade i vår egna mördarbacke.

Linda Claesson

Skidsäsongen 2015

Jag och Viktor började längta efter att åka skidor på hemmaplan under jullovet, men det fanns ju ingen snö!

På Lida friluftsgårds hemsida kunde vi till vår glädje läsa att de började tillverka konstsnö på juldagen. Vi följde tillverkningen av snön och rapporteringen om spårutvecklingen noga. På nyårsafton rapporterades det att ett 400 meter långt konstsnöspår var klart på Lida.

Viktor och jag åkte till Lida och provade spåren, som till vår stora glädje fungerade väldigt bra. Många varv blev det för att få ihop en mil. Skam den som ger sig, det gäller att vara envis i dessa förhållanden. Redan på nyårsdagen hade de envisa och entusiastiska snö- och spårtillverkarna lyckats få ihop en slinga på

1500 meter med konstsnö. Vi provade givetvis även denna slinga och blev mycket nöjda med skidåkningen.

Snön har som bekant fallit och smält bort med jämna mellanrum denna vinter. Trots detta blev det till slut en konstsnöslinga på 1300 meter i Lida som höll att åka på ända fram till Vasaloppet. Periodvis har det även funnits fantastiskt bra spår i hela Lida - Brantbrink systemet. Varje ledig stund har tillbringats i skidspåret.



Härliga spår vid Himmelsboda

Det har arrangerats många skidtävlingar runt om i trakten. Viktor och jag deltog i några etapper av Söder-skidan, individuella DM och Solvalla-stafetten.

Solvalla stafetten var ett äventyr som framförallt Viktor blev tillfrågad om att delta i av en av hans kompisar, vars bröder jobbar för byggföretaget TFB bygg. De saknade två åkare till sitt lag och Viktors kompis kom på att Viktor är bra på att åka skidor. Klart att han då ställde upp!

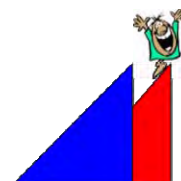


Karin växlar till Viktor vid Solvalla-stafetten

Vem skulle då den andra saknade åkaren bli? Uppgiften att finna denna åkare hamnade hos mig. Jag frågade runt bland mina släktingar och vänner om det fanns någon som var intresserad, men fick inget napp. Sträckan det saknades åkare till var på 5 kilometer. När jag inte lyckades hitta någon åkare bestämde jag mig för att ta sträckan själv.

Tävlingen avgjordes på Solvalla travbana. Vi var fyra åkare i laget. Första och sista sträckan var 10 km långa, och andra och tredje sträckan var 5 km långa. Jag åkte tredje sträckan som var 5 km och Viktor åkte sista sträckan som var 10 km lång. Vårt lag TFB Gliders lag 2 kom på 9:e plats av 40 fullföljande lag i mixklassen.

Viktor deltog även i skidororienterings DM. En sport som han aldrig tidigare provat. Han lyckades ta sig runt hela banan och tyckte det var riktigt roligt.



Nu är det barmark ute igen och skidsäsongen ser ut att vara över här i Mälardalen.

Skidåkning är faktiskt härligt och skönt för kroppen. Jag längtar redan

till nästa vinter då jag har siktet inställt på att delta i något av de korta vasaloppen.

Skidhälsningar
Karin Zackrisson



Skidskolan 2015

Trots två snöfattiga vintrar håller skidintresset i Stockholm i sig. Ett bevis på detta är att det trots hård vind, plusgrader, regn, och begränsad annonsering pga det osäkra snöläget, kom fler än 20 barn till Lida när årets skidskola drog igång. Efter Barnens Vasalopp dök det upp ytterligare barn och totalt var det över 30 deltagare i skidskolan.



Kjell Ågren i kretsen av barn på skidskolan

På träningarna har Kjell Ågren och jag försökt att lära ut skidåkning för barn i mellanstadieåldern genom att ha roligt och leka mycket med skidorna på fötterna. Vi har testat olika typer av kull, bollspel, teknikbanor, åka med och utan stavar, på en skida, skejta och åka klassiskt.

De tre första gångerna räddades vi av konstsnön i Lidas pulkabacke och elljusspår. Vid andra tillfället hade

regnet bytts mot nysnö runt nollan och föräldrarna fick hjälpa till att skrapa bort all snö som fastnade i det röda klistret som satt kvar på många skidor från första tillfället. Tredje gången var det stenhård och isig snö som satte barnens balans, teknik och humör på prov, men trots utmanande förutsättningar var det stor entusiasm och nästan bara glada miner under hela perioden.

De sista tre tillfällena kunde vi äntligen vara på Harbro gårde och avsluta med bastu och soppa i Harbrostugan, vilket åtmistone mina döttrar, Freja och Filippa, alltid ser fram emot.

Vi lyckades få till en liten skicross-bana med olika svårigheter i form av slalomsvängar, gupp, bågar, orgeltramp och doserade kurvor som blev lite av barnens favorit. Om vi får mer snö nästa vinter tror jag att vi kan göra en ännu bättre bana om vi hjälps åt.

Det känns som om vi utnyttjade vintern till max och sista gången började snötäcket försvinna från gårdet. Det räckte i alla fall till en avslutande träningstävling med individuell start och avslutning i en fullpackad Harbrostuga.

Det är inspirerande att barnen verkar tycka det är så roligt med längdskidor. Innan träningarna vill de åka

så många varv de hinner och efteråt är det ofta en dragkamp mellan frusna föräldrar som vill hem och barnen som "bara vill åka ett varv till". Jag tror vi får aktivera föräldrarna lite mer till nästa gång så att de också vill stanna längre.

Förutom alla glada, entusiastiska och trevliga barn är mitt starkaste minne från första tillfället. Trots ruskvädet för barnen omkring till synes ovetande om att det faktiskt regnade. Inte förrän det riktigt började ösa ner verkade de noterade nederbörden, för att snabbt återgå till skidåkningen igen utan att bry sig nämnvärt. Kanske inte alla dyblöta föräldrarna som stod och tittade på var lika opåverkade av vädret den gången.

Jag ser fram mot att träffa både föräldrar och barn i en ny säsong med skidskolan den kommande och förhoppningsvis snörika vintern.

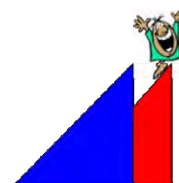
Olle Hjerne



Många barn var med på skidskolan



Läger i Grönklitt



När vi kom upp på torsdagskvällen mötte vi Johan som hade byggt en snögubbe, nämligen TMOK-Jonsson. Snögubben var med oss på hela lägret eftersom han stod i kanten av spåret på stadion och höll våra stavar och vaktade våra väskor.



TMOK-Jonsson stod mitt framför webbkameran

Det är bra att åka till Grönklitt för att få åka i härliga spår även om man alltid oroar sig för snötillgången i början av december. I år var det barmark hela vägen upp och snön fanns först när vi åkte sista kilometrarna upp mot Grönklitt. Det var faktiskt några som åkte upp utan att ta med vinterskor.

Träningen bestod av roliga övningar och annat skoj till exempel doppboll med skidor, stafetter, och utmaningar för Stjärnor på skidor. Vi åkte utan stavar för att öva balansen och få till bra teknik med fäste.

Vartannat pass åkte vi skejt med klubbens låneskidor. När det kommit mer snö kunde vi åka längre sträckor på vägarna. Trekilometerspåret var inte helt färdigpistat men där fanns en rolig backe med gupp.

Vi bodde i trevliga stugor helt nära spåren. Pappa tyckte det var skönt att vila mellan träningspassen medan jag hellre ville leka med kompisarna. Brorsan låg i sängen och telefonade eller tittade på slalom och störtlopp på teven.

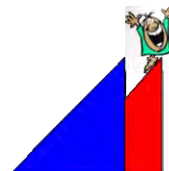


Teknikträning i Grönklitt

De vuxna gillade kvällsfikat som blev riktigt trångt eftersom vi var rekordmånga i år. Vi barn gick hellre ut och hade snöbollskrig. Det är kul att man har så många kompisar i klubben och att man kan leka med de större barnen. En sak är dålig - de är mycket större och kan lätt mulla oss små.

Leo Kajanus

Rikslägret i Skid-OL i Orsa Grönklitt



Det började med att jag (Klara) och Ebba Adebrant tog tåget från Stockholms C till Mora, där vi blev upphämtade av några elever, som gick på Moras skidororienteringsgymnasium, som var ledare.



Gruppen från Rikslägret

Sen åkte vi till anläggningen som vi bodde vid. Och vi bodde längst uppe på toppen. Så vi åkte sen ner till stadion, där vi körde ett träningspass med stafetter och lekar. Efter det åt vi middag i värdhuset. Vi åkte upp igen till stugan för det skulle vara "ro" i stuga klockan 22.00.

Nästa dag fick vi gå upp tidigt så vi skulle kunna äta frukost innan första passet. Träningspasset gick ut på att vi skulle köra några slingor med ett fåtal kontroller. Efter det åt vi lunch i värdshuset. Sedan hade vi ett till träningspass. Då tränade vi banor med slut som var linjeorientering.

Sen så åt vi middag på värdshuset... igen. Så skyndade vi oss hem så att det kunde vara "ro" i stuga klockan 22.00.

Vi gick upp tidigt så att vi kunde äta frukost innan första träningspasset. Passet gick ut på att vi skulle vara två och två, så fick vi en slinga som vi skulle köra från varsitt håll. Jag och Ebba körde mot varandra, hon

vann en majoritet av gångerna (men jag fick min revansch på DM).

Sen städade vi ut stugorna och åkte och åt lunch. Sen körde vi gladiatorbanor. Det går ut på att vi skulle vara två och två och köra från var sitt håll på banan och tävla mot varandra.

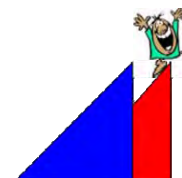


Stämpling vid Skid-OL kontroll

Efter att ha tackat alla ledare för ett bra och roligt läger så tog vi tåget hem till Stockholm igen.

Klara Bolin

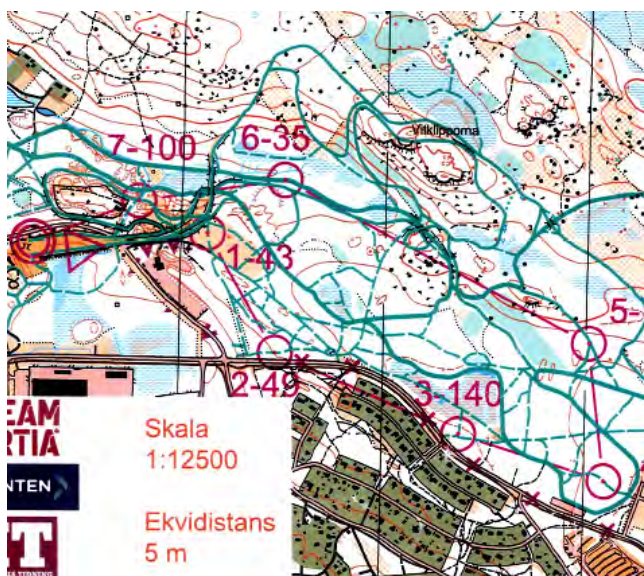
Skid-OL-SM 2015



I vintras åkte jag och min familj till Hudiksvall för att åka Skid-OL-SM.

Skid-OL är en blandning av orientering och längdskidor. Man har två ihoplappade plastbrädor på bröstet som man lägger kartan emellan. Det är mycket svårt att sätta på sig den, tycker jag, för det är väldigt mycket rep man ska sätta fast.

Jag tänkte berätta om första etappen, sprinten. Alla banorna var i princip "gröna" eftersom det var skidspår man åkte i. Spåren på kartan var märkta som gröna streck. Ju tjockare spåren på kartan var, desto större var spåren i verkligheten. De smalaste spåren var ungefär en meter i bredd, som ett skoterspår, så de fick man staka i. De största spåren hade två klassiska spår (som nästan ingen använde, eftersom det var skate) och ett stort skatespår.



Elias bana på långdistansen



Elias vid start

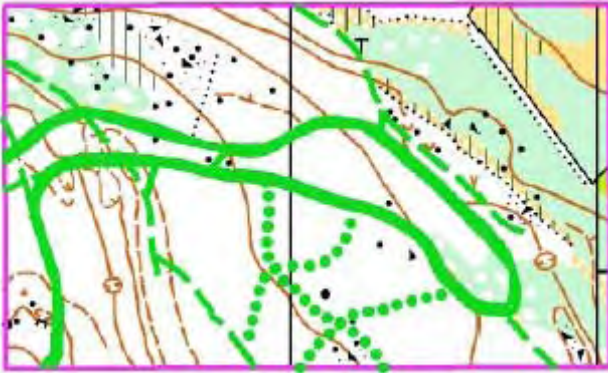
I slutet av banan fanns det väldigt mycket broar över spåren, så man blev helt snurrig. Vi åkte direkt till tävlingen hemifrån, så det var soligt när vi kom dit. Först värmdes jag upp lite på uppvärmningsområdet, sedan tog jag på mig kartstället och med skidorna och stavarna i handen gick jag till start.

Man fick kartan i handen 15 sekunder före start, så jag tog den, la in den fort i kartstället, och startade. Banan gick rätt bra, men jag missade på slutet bland alla broarna, så jag kom tvåa. Sedan åkte vi till ett hotell för att sova över till nästa dags etapp, och jag var (trots missen) mycket nöjd med mitt lopp.

Elias Adebrant

Skid O DM 7 feb

Äntligen Skid O i närheten av Stockholm efter en vinter som var lite fram och tillbaka vad gäller snötillgång.



Nio st TMOK:are åkte Skid O DM arrangerat av Ärla IF lördagen 7 februari (samarrangemang med Sörmland). Vädret var kanon, sol och någon plusgrad, och roliga banor.

Man fick kämpa på ordentligt då rätt mycket snö och plusgrader gjorde

det väldigt mjukt. Efter förutsättningarna hade dock arrangörerna gjort ett jättejobb så stor eloge till dem.

Vi var en av klubbarna med flest deltagare och alla TMOK:are kämpade fantastiskt bra.

Fyra distriktsmästare fick vi också, Kerstin Åberg, Helena Adebrant, Klara Bolin och Jerker Åberg, extra grattis till er!

Vi hade en mycket rolig dag tillsammans och nästa år siktar vi på att minst dubbla klubbens deltagande på denna tävling! Det vill ni inte missa.

Jacob Bolin

Söderskidan 2015

Dags att summera årets Söderskida efter denna snöfattiga vinter.

Söderskidan är en mindre tävlingsserie om 5 deltävlingar som körs på Lida, Rudan och Ågesta under januari och februari. Två deltävlingar har fristil och tre klassisk stil. Ingen föransmälning behövs. De yngsta kör 2 - 3 km, ungdomar och damer kör 4 - 6 km, herrseniorer kör 8 - 12 km.

TMOK arrangerar en deltävling tillsammans med Telia IF Skidor på Lida.

Fyra av årets deltävlingarna kunde genomföras, två deltävlingar med avkortade sträckor.

Totalt gjorde TMOK 35 starter. Kerstin och Jerker Åberg deltog i alla fyra deltävlingarna.

Deltävlingarnas resultat finns på www5.idrottonline.se/IKJHanninge/Resultat/

Den totala resultatsammanställningen är inte färdig utan kommer senare på hemsidan.

Nästa vinter får vi hoppas kung Bore ger oss mer snö som ligger kvar hela säsongen och fler TMOK:are i spåret.

Thomas Eriksson

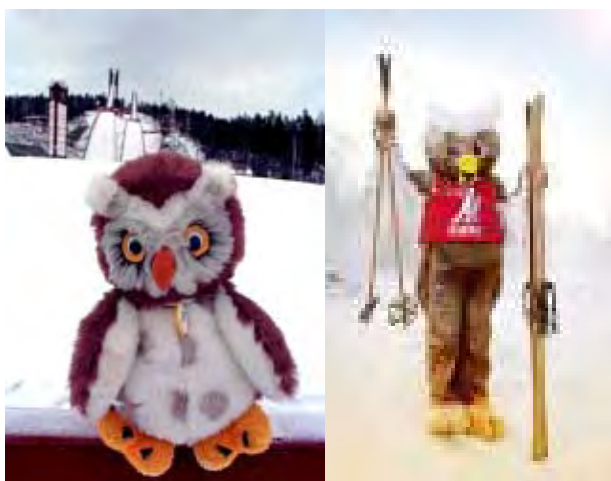
TMOK på besök vid Skid-VM i Falun 2015

Efter 22 år så var det åter dags för Skid VM på Lugnets skidstadion. Senast VM hölls i Falun 1993 lyste de svenska medaljerna med sin frånvaro ända till sista dagen då det äntligen blev ett guld genom Torgny Mogren på 5 milen. Solen strålade från en klarblå himmel och den fullsatta arenan kokade.



Torgny – 5-milsvinnare 1993

I år hette stjärnorna Kalla, Olsson, Hellner m.fl och Torgny hade tagit plats i radiostudion.



Maskot Bubo anno 1993 resp 2015

Att besöka VM på skidor är att uppleva stämningen som man inte känner i soffan framför TV-apparaten. Man känner också att hejaropen når fram till åkarna. Ett antal storbildsskärmar i skogen gör att man har någorlunda koll på placeringar och tider.



Charlotte Kalla (ovan) och Johan Olsson (nedan)– vinnare 2015



Efter att ha sprungit upp och ner i Mördarbacken (den är jobbigare live än i TV) ett antal gånger, fram och tillbaka till Dalastugan och skrikit oss hessa på alla svenska toppluvor som passerade kunde vi konstatera att vårt stöd under 10 km fristil damer och 15 km fristil herrar resulterade i 2st guld och 2st 4:e platser. Bästa

dagarna under VM-veckan – vårt stöd gav resultat.

Vid prisutdelningen för 15 km fritt herrar kom en tjoande fransman i basker och ullväst fram och ville vara med på bild. Det visade sig vara pappan till silvermedaljören fransmannen Manificat. Bubo anno 2015 hoppade och skuttade.



***Härliga skidminnen från
Fam Åberg och Giberg***

*Johan (ovan) och Kerstin (nedan) i
sällskap med pappa Manificat*



*Vägvisning till Mördarbacken där
familjerna Åberg och Giberg hejade*





Vasaloppsveckan

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

Resultat

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

Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet herrar			
Olle Hjerne	TMOK	777	5:35:13
Jörgen Källback	TMOK	850	5:37:58
Peter Schröder	TMOK	2370	6:29:30
Mattias Allared	TMOK	3343	6:58:31
Håkan Lindström	TMOK	4061	7:22:45
Erik Guvå	TMOK	4637	7:41:05
Rikard Ullman	IFK Tumba SOK	5884	8:20:54
Peter Barmyr	TMOK	7576	9:19:56
Björn Lindberg	TMOK	9858	10:57:18
Johan Faskunger	TMOK		brutit
Jerker Åberg	TMOK		brutit
Vasaloppet damer			
Carina Johansson	TMOK	656	9:29:22
Öppet spår			
Conny Axelsson	TMOK		7:32:49
Laila Sundberg	TMOK		brutit
HalvVasan			
Dan Giberg	TMOK		1:41:00
Johan Giberg	TMOK		1:46:11
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK		brutit
KortVasan			
Alexander Käll	TMOK		2:10:46
Patrik Adebrant	TMOK		2:12:47
Ebba Adebrant	TMOK		2:26:41
UngdomsVasan			
Livia Claesson	TMOK	62 (D9-10)	20:17
Hilma Claesson	TMOK	49 (D11-12)	23:44
Kerstin Åberg	TMOK	54 (D11-12)	24:18
Hanna Åberg	TMOK	62 (D13-14)	30:50

Vasaloppet

Tyvärr har vi inte lyckats få in något reportage från årets Vasalopp där vi hade riktigt många deltagare med. Redaktionen har dock förstått att det var ett jobbigt lopp med många plusgrader och vått i spåren.

Vi är djupt imponerade av främst Olle Hjerne och Jörgen Källback som åkte loppet på drygt 5½ timme.

Nästan lika imponerade är vi av dem som var ute 9-11 timmar. Mer än en normal arbetsdag ute i spåret.

Några bröt sitt lopp, vi hörde av Jerker att han satsade på att åka ovallat. När han trots detta inte ens hade något bra glid så valde han att kliva av halvvägs.



Halvvasan

Kl 9.43 var det dags för mig att göra entré i Vasaloppssammanhang. Taggad som fasiken då jag visste att det fanns ett stort startfält med TMOK:are. Några hade man fått höra var i bra form och man ville ju inte vika sig för klubbkamrater.



Start för en startgrupp i Halvvasan

Jag och familjen kom fram till Oxberg på morgonen. Jag sprang direkt till fällan för min grupp och la skidorna så långt fram som möjligt. Friskis och Svettis damer stod och hoppade i takt och alla i ledet vinkade tillbaka och var så glada. Sen började tävling nummer 1 av 2, att vara först fram från min startfälla till den riktiga startlinjen. Avklarat! Jag

kom längst fram och var så nöjd, det hade ju börjat bra. Alla stod och slängde med armarna i ytterligare 15 minuter för att bli någorlunda uppvärmda.

Nu var det dags för riktig tävling. Starten gick och jag började min färd i spåren mot Mora. Mitt mål var självklart att slå så många TMOK:are

som möjligt och att hålla mig under en tid på 2 timmar. Farten var hög bland de som var först i startledet men efter 7 km hade jag hittat vilka som åkte ett passande tempo. En kille från Finspångs OK hamnade jag bredvid och vi växeldrog i ett bra tempo. Konstant irriterade jag mig på motionärer med musik i öronen som inte hörde när man sa "HÅLL TILL HÖGER!". Då tänker man på den klassiska intervjufrågan, "är det bra stämning i spåret?" Några som gnäller är det klassiska svaret. Ah det kanske var jag som var gnäll-

aren. Men tävling är tävling alltid tävling. Håll alltid till höger!

Stigningen mot Hökberg närmade sig. Men det gjorde susen med bra fäste. Kilometer efter kilometer avverkades och jag närmade mig Mora. Trött kände man sig där och då i alla små upp- och nerförsbackar i trakterna intill Mora. Men när jag väl var i mål kändes allt på topp och jag var redan sugen på nästa års Vasautmaning, Öppet spår.

Johan Giberg

Ungdomsvasan 2015



Dags för start i Ungdomsvasan för Livia respektive Hilma

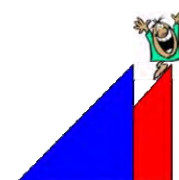
Den första mars var vi fyra från klubben som stod på startlinjen i årets upplaga av Ungdomsvasan. Det var jag (Hilma), Kerstin, Livia och Hanna. Jag och Kerstin åkte 5 km, Hanna 7 km och Livia 3 km.

Det var någon plusgrad vilket betyder klisterföre. Blötsnön hann inte komma till Mora under tiden jag åkte men kom senare. Spåren var blöta och på sina håll mindre fina.

Det var ganska många korta backar både uppför och nedför. Publikstödet var bra i början och slutet av banan men annars var det ganska tyst.

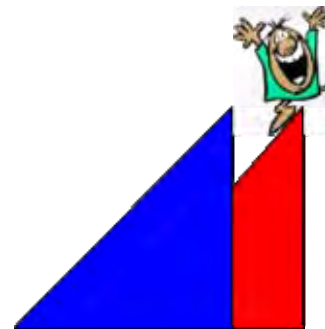
I mål fick man lite smått och gott t ex kexchoklad och nötter. Det gick väldigt bra trots lätt förkylning. Det var mycket roligt att åka i år igen!!

Hilma Claesson



På ungdomsfronten

Skidåkningssäsongen har nu tagit slut, en skidsäsong som varit mycket uppsplittrad. Mycket letande efter snö för att få ihop riktiga skidträning i Stockholmsområdet. I slutändan har det blivit mer skottande än staktag i spåret.



Men några skidtävlingar har de tappra ställt upp i. Söderskidan, Huvudstaskrossen, Kortvasan och även ett Skid-VM i Falun som man nästan kan räkna som ett lopp efter alla ruscher bredvid mördarbacken.

En ny orienteringssäsong väntar. En lite speciell säsong för mig själv och ett antal andra i klubben då det blir vår sista säsong under benämningen ungdom. Vår sista Ungdoms 10MILA, sista ungdomsserien och ett sista riksläger. Mycket blir för sista gången, men det innebär att det är den här säsongen man har de bästa förutsättningarna, nu är man stor.

Självklart har vi på ungdomsfronten målet att behålla vår 5:e placering i ungdomsserien från i fjol. Jag hoppas att alla ställer upp för klubben. Ny säsong - nya utmaningar.

Vi är även i slutfasen av förberedelserna för klubbens träningsläger i Spanien. I skrivande stund endast en månad kvar! Allt eftersom har man blivit allt mer taggad på att dra iväg till flygplatsen och flyga till Alicante. Vi har haft ett antal bra träningar med olika moment i fokus och kört teoretiskt snack. Så som vägval och mycket kurvbildsläsning. Kurvbild

kommer att bli en stor utmaning för många då vi väl är i Alicante.

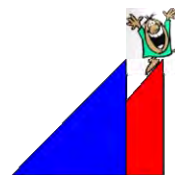


Johan vid Stockholm Ski Marathon

Målet var att man skulle köra minst två träningar per vecka för att få följa med till Spanien och Alicante. Så de flesta har varit med på alla uppsamlingsträningar. Nu är det dags att ställa in sig för ett träningsläger med två träningar per dag.

Johan Giberg

Inför träningslägret i Spanien



Under hösten förra året började det glunkas om ett eventuellt träningsläger i Spanien. Det tyckte jag lät jättespännande. Det skall i så fall vara för ungdomar mellan 12 och 18 år.

När sedan frågan ställdes vilka som var intresserade ville jag gärna vara med. Efter mer information om tider och kostnader så skulle man bestämma sig och anmäla sig definitivt.



Orientering i Spanien väntar

Första informationsmötet var den 18 december med lite träning först och sedan information. Då fick vi reda på att om man skulle åka med så skulle man närvara vid några temadagar och man skulle träna minst två gånger i veckan. Vi skulle också vara med och förbereda Vinterserien som Mälarhöjden skulle arrangera.

Jag pratade med mamma och pappa om jag fick åka och de tyckte också att det skulle vara en jättekul grej, så jag anmälde mig.

Det har varit två tematräningar hittills och vinterserien är avklarad. Vid tematräningarna har vi använt en bok som heter "Full Koll". Den är det jättebra övningar i.

Träning ihop med mina kompisar i klubben har det inte blivit så mycket med för jag åker inte skidor. Då har jag löptränat med morfar en gång i veckan och sedan går jag på gymnastik två gånger i veckan.

Jag tycker det skall bli jätteroligt att åka till Spanien med mina kompisar i klubben. Det skall bli spännande att träna orientering i en annan terräng än jag är van vid. Jag hoppas att få lära mig några nya trick för att bli bättre på att läsa naturen.

Jag ser jättemycket fram mot resan!

Emelie Lilja Malmström

Årets teknikträningar

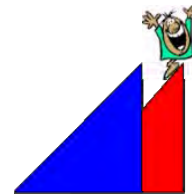
Under våren kommer vi ha 10 ungdomsteknikträningar för svårigheterna vit-violett svårighet, åldrarna 10-16. Måndagar med start 30 mars. Alla som vill är välkomna!

Mån 30 mars Brosjön
Mån 13 april Rönningeskogen
Mån 20 april Visättra
Mån 27 april Brantbrink
Mån 4 maj Mölleskogen

Mån 11 maj Söderby sjukhus
Mån 18 maj Tullinge stendal
Mån 25 maj Källbrink
Mån 1 juni Harbro/Storvreten
Mån 8 juni Harbro

Obs! Ändringar kan ske, se träningskalendern för aktuell information om samlingsplats mm.

Ungdomsledarna



Vår träff i Tumba var kul eftersom den var lite längre än de andra träffarna då den var med övernattnig.

Det jag kommer ihåg starkast var tävlingen på lördagen som var en rogainingtävling, vilket är en typ av orientering där man ska försöka ta så många kontroller som möjligt i ett lag. Om man ska plocka alla kontroller så får man springa ungefär 3 mil. Det var väldigt jobbigt att springa så långt.

Vi i mitt lag delade upp oss i två grupper där en grupp skulle försöka ta ett antal kontroller så de fick springa två mil. När vi kom tillbaka så skulle vi duscha vilket vi var tvungna att göra utomhus fast det var i november och jättekallt.



Max-Igor vid fjolårets O-Ringen

GIH-träffen var jobbig med en träning där man fick använda många nya muskelgrupper. Jag var inte med

på hela den träffen men fast jag missade halva träningen hade jag fortfarande träningsvärk efteråt.

Den senaste 15-16 träffen var ute på Bosön. Den började med en teknikträning där vi fick springa olika korta banor, där varje bana övade olika saker till exempel sista säkra. Efter lunch fick vi höra en föreläsning av den framgångsrika, svenska orienteringsstjärnan Helena Jansson. Föreläsningen handlade om hur man ska springa sitt perfekta lopp varje gång man springer.

Eftersom jag har bytt från 13-14 träffar till 15-16 så har hälften av alla ansikten varit nya vilket har gjort att jag lärt känna många nya personer.

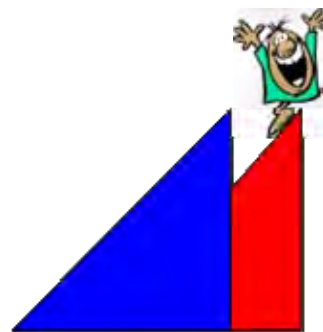
Nytt för 15-16 jämfört med 13-14 projektet är att man har mycket mera teori än tidigare. Speciellt så tycker jag att teorin har fått mig att utvecklas, eftersom det har varit väldigt bra föreläsningar av till exempel Helena Jansson, som har varit framgångsrik i flera VM.

Det är lätt att det på vintern blir så att man tränar lite mindre än på sommaren och då är det bra med 15-16 träffarna för det innebär en extra träning ibland. Även om träffarna kanske inte är så ofta så inspireras man ändå att gå ut och springa fastän det är vinter och är mörkt och kallt.

Max Igor Kajanus

Nybörjarkurser våren 2015

I år har du fler möjligheter än någonsin att börja orientera i Tumba eller Mälarhöjden. Läs nedan om alla olika alternativ. För samtliga alternativ gäller att ni, inför varje träning, bör uppdatera er på vår hemsida **tmok.nu** för aktuell information.



Mälarhöjdsområdet

Torsdagar

Nytt för i år är att vi drar igång en nybörjarkurs i Hägerstenshamnen på torsdagar kl 18. Vi använder sprintkartan från Sprint-DM och kommer att sätta ut fasta kontroller. Detta blir en nybörjarkurs för de boende i området och vi hoppas få ännu fler ungdomar att orientera.

Torsdagsträningen i Hägerstenshamnen är öppen för alla ungdomar som vill träna sprint. Vi hoppas att de som tränar på måndagarna kommer och springer även på torsdagarna. Om man tränar två gånger i veckan utvecklas man ännu mer!

Måndagar

Måndagsträningarna fortsätter som vanligt med utgångspunkt vid Bredängs camping kl 18. När detta skrivs har vi hittat några nya personer som hjälper till att leda nybörjarkursen i Bredäng. Magnus och Håkan tränar vidare med barnen i Tumba men vi tänker på er och hjälper så klart till så fort ni har några frågor.

Vi hoppas att ni klarar er fint med hjälp av det material som vi tagit fram genom åren. Det finns färdiga banor på grön-vit-gul nivå för två år. Tanken är att ungdomarna kan träna på dessa banor i två till tre år utan

att behöva springa samma bana. Banorna behöver naturligtvis uppdateras då och då när det sker förändringar i området men i princip kan man printa ut alla kartor för en termin i förväg. Printa kan man göra i Puckgränd.



Hägerstenshamnen ovan och Bredängs camping nedan

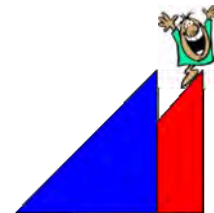


Kontakta Håkan Elderstig tel 0702 44 70 22 om ni har några frågor.

Håkan Elderstig

Tumbaområdet

Lär dig orientera tillsammans med ditt barn!



Start: Tor 9 april 2015, kl 18:00

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

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

Kostnad: 300 kronor (medlemskap i Tumba/alt MIK).

Omfattning: Kursen omfattar perioden april till juni, huvudsakligen torsdagar i Harbro, men också några andra platser och dagar. Inga förkunskaper krävs. Denna kurs vänder sig till barn mellan 8-12 år som tillsammans med en vuxen får tillfälle att lära sig grunderna i orientering.

Anmälan och frågor till:

Patrik Adebrant: 0736-902 677, patrik_adebrant@hotmail.com
(Ange i anmälan namn, adress, telnr, personnr)

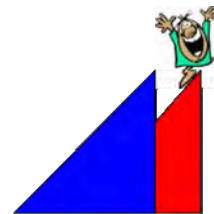
Arrangör: IFK Tumba SOK - Tumba Mälarhöjden OK

VÄLKOMNA!



SKOGSKUL

(För barn 4-7 år med vuxen)



Välkommen att vara med i vår grupp "Skogskul". Gruppen vänder sig till barn i åldrarna 4-7 år (födda 2008-2011) som tillsammans med en vuxen får ha skoj i skogen med några lätta orienteringsinslag. Kursen förbereder barnen inför nybörjarkursen i Orientering (födda 2007 och tidigare)

Start: Tor 9 april kl 18:00

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

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

Kostnad: 300 kronor (medlemskap i Tumba/alt MIK).

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

Anmälan och frågor till:

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

Arrangör: IFK Tumba SOK (www.ifktumbasok.se)

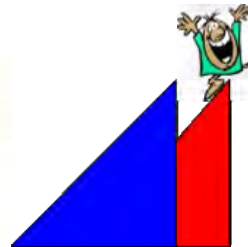


VÄLKOMNA!

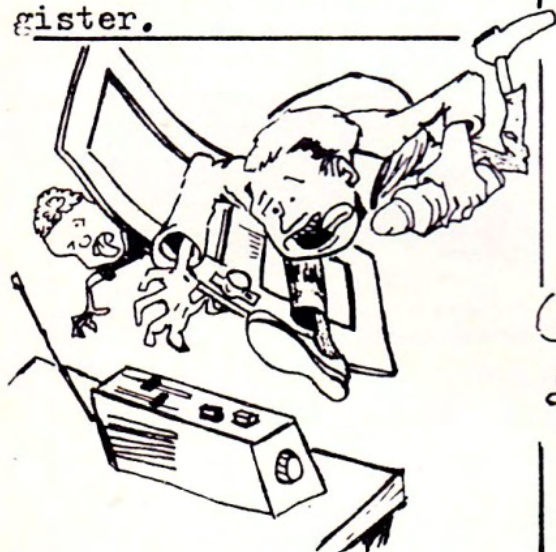


Träffa kompisarna vid soppan efter träningen

Du vet att du är en komplett OL-fantast när . . .



...du får reda på att din fru har fått ett barn när du ser namnet i klubbens medlemsregister.



... du ser till att du alltid kommer hem i tid till sportsändningen på söndagseftermiddagarna, så du kan höra lokalradion läsa upp de bästa resultaten från tävlingen du just kommer hem ifrån.

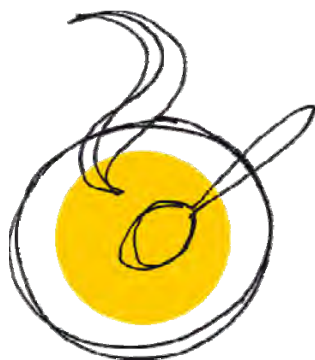


...du tjänar 4 000:- i månaden, och blir förbannad när J Mårtensson fått ett bottenkontrakt som endast ger honom 795 000:-



... du missar måndagens begravning av en nära släkting pga. att du är knäckt sedan din klubb missat segern i söndans hängkavle.

Den här bilden har vi klippt från en gammal Skogssporttidning som har knyckt den någon annanstans ifrån.



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar våren 2015



Datum	Namn	Telefon	Städning
2/4	<i>Skärtorsdag – ingen soppa</i>		
9/4	<i>Påsklov – ingen soppa</i>		
16/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	08-523 523 79	hall + kök
23/4	Ulf Rämme m. fam	08-608 24 41	damernas omkl.
30/4	<i>Valborgsmässoafton – ingen soppa</i>		
7/5	Kurt och Emelie Lilja	073-346 64 16	herrarnas omkl.
14/5	<i>Kristihimmelfärdsdag – ingen soppa</i>		
21/5	Fam Elsa och Jonas Ekman	070-648 89 40	stora rummet
28/5	Sören och Ingegerd Lindström	08-532 559 96	hall + kök

Städorganisation för värdparen

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:

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

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

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

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

70 år

Synnöve Ryman
5 maj



Nyfödda - grattis



Elsa och Joakim Törnros
fick en son, Teodor,
den 13 feb

Prispallen återkommer i nästa nummer
men här är lite statistik från 2014.

Totalt var 70 personer (varav 40 killar och 30 tjejer) på prispallen sammanlagt 221 gånger.

Alla framgångsrikast var **Olof Rudin**, H80, med 19 pallplatser (varav hela 15 segrar). Han hade hård konkurrens av Elsa Käll, D10, som hade 18 pallplatser. På tredje plats hittar vi Helen Törnros, D60, med 12 pallplatser.





Förra numrets lösenord var Glengoyne, vilket Ulrik Lindström, Fredrik Huldt och Arne Åhman lyckades klura ut, bra jobbat!

En klassisk rökig whisky:

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

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

Det förebygger OL-skador		Är väl inte Herr Törnros?		Måste funktionär POL-karta	I orent sår		Utförsäljning
				Finns i grönt, rött svart och vitt	Behållare	1	
OL-funktionär	Sk-va-all-er	Gör vi vårt på stafett					
				FÅNGA	Vintrigt sjö lock		Brev-behållare
Blir OL-skor	Vill man inte stämpla				3		
			TYST!	Drink-kylare			Borde vi ha på 10-Mila förstasträcka
NOGA	Har Johan Eklöv					Hej	
						Riktning-visare	
							SEDAN
Sveriges Radio			Kultur-mark		Har skuta ibland	2	
					Finns fem i Oxelösund?		
Fisk-ätare	Hugg-villig	Mänsklig stomme		Den är Per Forsgrens elixir			
				Slingrande fisk			
			4			5	Nord-ost
				Har skuta			
		6					Rund

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	vakant	
Ledamot	Dan Giberg	070-967 50 13
Suppleant	Johan Eklöv	070-309 01 95
Suppleant	Roland Gustavsson	070-556 62 48

Revisorer

	Lennart Hyllengren	070 5717041
	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
	Kurt Lilja	073 3466416
	Paul Strid	530 318 39

Ungdomskommittén (UNG)

Styrelserepr,	Dan Giberg	070 9675013
	Helena Adebrant	073 9515669
	Patrik Adebrant	073 6902677
	Henrik Falk	070 1015856
	Olle Hjerne	072 5107679
	Anders Käll	070 3407725
	Jörgen Persson	070 2661930
	Kjell Ågren	073 0339012
	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
	Thomas Eriksson	520 395 34
	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)

+ 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 300 kr

Familj, samma adress 700 kr

Tävlingsavgifter 21 till och med 64 600 kr

65år och äldre 300 kr

Adressändringar Roland Gustavsson 530 318 42

roland.g@telia.com

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



Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Håkan Elderstig	0701 44 70 22

Valberedning Jerker Åberg 0703 63 87 45
vakant

Revisor Karl-Erik Ryman 97 26 98

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
Orienteringsklubb
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Plusgiro

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb 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 600 kr
65år och äldre 300 kr

Adressändringar Staffan Törnros 646 16 32

staffan.tornros@telia.com

Påsktårten

Påsktårta

En söt påsktårta med mandelbotten och gul smörkräm. Dekorera gärna med godisägg eller marsipanfigurer för att göra tårtan ännu påskigare.

Ingredienser

Botten

100 g mandel
3 äggvitor
1 dl socker

Smörkräm

3 äggulor
 $\frac{3}{4}$ dl socker
2 dl vispgrädde
50 g smör

Gör så här

Sätt ugnen på 175 °C.

Smörj och bröa en form,
ca 23 cm i diameter

Skålla ev och mal mandeln.

Vispa vitorna till hårt skum.

Blanda mandel och socker och vänd försiktigt ner vitorna.

Bred ut smeten i formen.

Grädda i nedre delen av ugnen i ca 30 min.

Stjälp upp kakan och låt den kallna.

Blanda äggulor, socker, grädde och smör i en kastrull.

Sjud krämen tjock under kraftig omrörning.

Låt krämen svalna något och bred den över tårtbotten.

Garnera med påskgodis eller flagad mandel.

Servera riktigt kall.

