

# TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Succé – 12:e plats på Ungdoms-10MILA

Nr 2 – 2015



## TMOK



Tumba-Mälärhöjden 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](mailto: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
	<a href="http://www.tmok.nu">http://www.tmok.nu</a>	

### Plusgiro

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

### Kassörens adress:

Tumba-Mälärhöjden OK  
c/o Tor Lindström  
Norra Stationsgatan 53  
113 44 Stockholm

epost: [tmokkassor@gmail.com](mailto:tmokkassor@gmail.com)

### TriangelTajm

E-postadress:	<a href="mailto:triangeltajm@hotmail.com">triangeltajm@hotmail.com</a>	
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 3	25 aug
Nr 4	10 nov

### Franmsidan:

TMOK lag 1 bestående av Alexander Käll, Emma Persson, Ellinor Östervall och Johan giberg

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a fam Adebrant, Bengt Branzén, Dan Giberg, Lars Stigberg, Tomas Holmberg, Karin Näslund, Ellinor Lange, Bengt Säfvenberg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

### Innehåll:

Redaktionens spalt	3	OL-skytte	33
Ordförandens spalt	5	På ungdomsfronten	34
Tumbasidan	6	Sprintvåren	35
MIK-sidan	7	Spanienlägret	36
Intervjuer	8	10MILA ungdom	40
Idrottslyftet	10	Orienteringsskola	42
Naturpasset	13	Ungdomsserien	44
TAKK-information	14	Sommarlägret	46
SM-stafetten	16	Skidor	48
MIK-tävling	20	Sommarserien	49
Sprint-DM	23	Anslagstavlan	50
10MILA	24	Prispallen	51
Ungdomsserien – kretstävling	28	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	52
Fundrarn	29	X:et	54
Sprint-KM	30		

TriangelTajm är medlemsorgan för Tumba-Mälärhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälärhöjdens IK Orienteringsklubb

# Redaktionens spalt

Nu är vårsäsongen redan slut i Stockholm. Den sista tävlingen i distriktet är finalen i Stockholm City Cup ikväll. Hela maj präglas av sprinttävlingar i distriktet, något som också syns i tidningen.

Fortsatta framgångar för ungdomar kan ni också läsa en hel del om. En 12:e plats i ungdomsklassen på 10MILA är fantastiskt och en sporre även för de yngre ungdomarna hoppas jag. Läger är viktigt för ungdomarna. I vår har de äldre ungdomarna varit i Spanien och alla kunde vara med på Sommarlägret vid Lida. Något som kanske bidrar till att TMOK fortsätter att höra till de bästa klubbarna i Stockholm.

Vi har inte så många satsande seniorer i klubben för tillfället, så några topplaceringar i 10MILA blir det knappast för de vuxna. Men att klubben fick runt totalt sju lag (inkl ungdomarna) utan felstämplingar är riktigt bra. 10MILA hade för övrigt tur med vädret, det måste ha varit en av de varmaste dagarna i maj.

På arrangemangsfronten händer det också mycket på våren. Dels har MIK arrangerat en medeldistans med rekordmånga direktanmälda. Dels har vi haft ett antal mindre arrangemang. Vad sägs om bl a en kretstävling i ungdomsserien, motionsorientering, Idrottslyftet för massor av skolor i både Botkyrka



och Hägersten/Skärholmen och det sista var Sprint-KM för både TMOK och Solna. Allt kan ni förstås läsa om i olika reportage. Många i klubben lägger ner mer tid på arrangemang än på eget tävlande vilket är imponerande.

Nu gäller det att se framåt mot sommaren. Jag börjar med att följa med till Jukola för första gången, visserligen som barnvakt, men det ska bli roligt att se världens största orienteringstävling i verkligheten.

Vi ska också åka till O-Ringen i Borås liksom ett tjugotal andra TMOK-are. Lite färre än förra året. Borås lockar inte lika mycket som Skåne eller som Sälen nästa år, men jag ser fram emot orienteringen.

Även på hemmaplan finns det orientering. Dels finns Sommarserien varje tisdag och så finns det Naturpass på ett antal ställen i Stockholm. Bra träning för alla!

Redaktionen vill önska alla en solig sommar med massor av bra orientering

*Helen*





# 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

*Så var den här igen, och redan förbi, orienteringsvåren kort med intensiv! Tur att det finns City cup, ungdomsserier, KM, mm som håller igång oss när de vanliga tävlingarna tagit paus för vårdatumstoppet.*

Vårens stora händelse i klubben var ju självklart ungdomarnas fantastiska 12:e plats i 10MILA. Fjärde bästa svenska lag och bästa stockholmsslåg! Det är vår bästa placering någonsin i den stafetten (tidigare rekordet var 47:e plats, från 1999) och jag vågar påstå att det är vår största stafettframgång på ungdomssidan hittills.

I ungdomsserien har vi ju redan visat att vi numera tillhör toppklubbarna breddmässigt på ungdomssidan, och med detta visar vi att vi även har spetsen. Stort grattis till löpare, tränare, träningskompisar och alla andra som har del i framgången! Vi firade med tårtkalas i Harbrostugan, och jag hoppas att ni yngre ungdomar blev inspirerade, snart är det er tur!



*Tårtkalas i Harbrostugan*

Från 10MILA kan också noteras att vi fick runt alla våra lag utan felstämplingar, en prestation som vi inte lyckas ofta med. Bra jobbat allihop! Mer från 10MILA på annan plats i tidningen.

På styrelsefronten har vi bland annat ägnat oss åt bland annat att reda ut vad som gäller för anmälningsavgifter, då detta inte var helt tydligt tidigare. Vi beslutade också att göra några mindre korrigeringar (bl a att klubben betalar orienteringstävlingar på vintern, samt att ungdomar betalar avgiften själva om de efteranmält sig och sedan ej startar). En komplett redovisning av vad klubben betalar och vad man betalar själv kan ni se hemsidan, under Klubbinformation – Tävlings och Träning.

Vi har också påbörjat arbetet med att forma arrangörsgrupper. (Ett koncept som tillämpats i Mälardalen tidigare, med goda erfarenheter.) Tanken är att alla aktiva medlemmar delas in i arrangörsgrupper. Dessa grupper turas sedan om att arrangera våra mindre evenemang som sommarserien, vinterserien, KM, mm (med stöd av TAKK, TTK, etc). Poängen är att sprida ut arbetet med dessa evenemang, och att styrelsen, TAKK och TTK inte ska behöva ägna så mycket tid åt att ringa runt och jaga arrangörer varje gång. Mer info kommer efter sommaren.

Själv har jag under våren testat på att vara med på ungdomarnas teknikträningar på måndagarna, efter att de bjudit in även vuxna att delta. Bra teknikträningar och kul att träna ihop med våra duktiga ungdomar! Hoppas det gett bra fart inför Jukola, som blir nästa utmaning för min del!

**Elsa Törnros**

# Tumbasidan



**BOTKYRKA  
KOMMUN**



Långt ifrån lagom

## Sponsoravtal med Botkyrka kommun

Sedan sist har vi fått klart med ett sponsoravtal med Botkyrka kommun för 2015.

roller, affischer, våra funktionärsvästar, speakerbudskap och hemsidan. Vi har också annonserat våra arrangemang på kommunens hemsida och på ljustavlorna på E4:an och vid Flaggplan i Tullinge.

De två huvudarrangemangen i år har varit Barnens Vasalopp och Stockholm Ski Marathon. Vi har marknadsfört kommunen genom bande-

Vår devis "Skidor och Orientering åt alla på valfri nivå" lever väl upp till kommunens värderingar och ambitioner.



Några exempel på vår exponering:

1. Fyra banderoller på Sthlm Ski Marathon
2. 65 funktionärsvästar med Botkyrkaloggan
3. På anslagstavlor med Barnens Vasalopp och Stockholm Ski Marathon
4. Stolt sponsor på Harbroväggen

## Rekrytering

Våren har varit intensiv och fylld med aktiviteter.

Nybörjarkursen och Skogskul har bl.a. fyllt Harbro gårde under flera torsdagar sedan början av april.

Skolaktiviteterna har varit många med en topp på Skogsängsdagen, där de nya skolkartorna introducerades. Kartorna har ritats av Emma Persson och Ellinor Östervall och

fungerade jättebra med Johan Gibergs banor.

Årets Naturpass har presenterats med 48 kontroller både på Tumbalida-kartan och Salemskartan. Vårens MOL-kväll ägde rum den 7 maj i Harbro.

Om allt detta kan du läsa på annan plats i tidningen!

**Lasse Stigberg**  
Ordförande



# MIK-sidan



## *Ordföranden har ordet*

Det har gått drygt ett kvartal sedan jag blev vald till ordförande. Det kvartalet har präglats av många aktiviteter varav en står, åtminstone mig, närmast om hjärtat: Medeldistanstävlingen 19 april. Hur det gick beskrivs mer i detalj på annan plats i denna tidning. Men att det blev succé med över 1000 deltagare är fantastiskt. Och att allt flöt på så bra med många stora insatser av alla frivilliga kan inte nog betonas. Stort tack! Man blir stolt att vara ordförande i klubben. Tur med vädret hade vi också!



*Branta sluttningar mötte de tävlande på MIK:s medeldistans*

Ungdomsverksamheten pågår också för fullt. Måndagsträningar och ungdomsserien är ytterligare exempel på insatser som görs i klubben.

Snart väntar Sprint-KM. Undertecknad har lagt banorna, relativt enkla denna gång och med mer betoning på långsträckor och vägval än på kontrolltågning. Vinterviken är ett

fantastiskt område. En dröm jag har är att vi ska ha en sammanhängande karta från Vinterviken till Korpberget; vi är nästan där. Tänk vilka kul tävlingar och evenemang vi skulle kunna ordna!

På tal om kartor vet jag att Per Forsgren reviderar Högdalstoppenkartan. Undertecknad fuskar lite i samma bransch med omritning av Solbergaskogen. I alla nya kartprojekt utnyttjas givetvis laser-scanning. Det ger avsevärt bättre höjdkurvor och rättar i en del fall också upp skevheter som finns i äldre kartor.

Min kartritning har legat lite i träda på sistone beroende bl a på skolorientering inom Idrottslyftets ram. (Se annan notis i denna tidning.)

Tävlingar såsom medeldistansen, kartor och Idrottslyftet bidrar till en god ekonomi. En god ekonomi är en förutsättning för god verksamhet, i synnerhet för ungdomar. Vi har alla förutsättningar att vidareutveckla vår verksamhet. Lite fler medlemmar varje år, säg en ökning med 5 – 10 per år, är en rimlig målsättning.

Nu vill jag önska alla en skön orienteringsommar. Väl mött på O-Ringen m fl tävlingar. Jag hade tänkt springa en etapp. Vi får se om knäna håller?

***Bengt Branzén***



## Vilka är Adrian och Kalle?

TriangelTajm fortsätter att intervjua både gamla och nya medlemmar. Den här gången är det en ungdom och en van tävlingsarrangör.



Fullständigt namn:

Adrian Cleveson

Ålder?

15

Familj?

Pappa Mattias, mamma Catti och lillasyster Moa

Vad är bäst med orientering?

Kombinationen av löpning och tänkande

Din styrka som orienterare?

Att jag tittar mig mycket omkring när jag närmar mig en kontroll.

Vilken OI-distans gillar du mest?

Sprint

Bästa orienteringstävlingen i år?

Stora lägerstafetten

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Har spelat fotboll

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

Vet inte

Har du husdjur?

Nej, men skulle vilja ha en hund

Vad är bäst med TMOK?

Gemenskapen

Har du något smeknamn?

Händer att jag blir kallad Adde

Valfrågor – välj ett alternativ

Frukt/**Godis**?

**Hamburgare**/Korv?

**Kött**/Grönsaker?

**Läsa bok**/Lyssna på musik?

**Skidsemester**/Badsemester?

**Sommar** Vinter?

**Tights** Nylon?

TV/**Bio**? Bio

Kiwi/**Banan**?

Tiger/**Lejon**?

**Tumkompass**/Planka?





Fullständigt namn:  
Karl-Erik Ryman

Ålder?  
71 år

Familj?  
Fru Synnöve samt döttrarna Maria Heder och Catharina Ryman samt 4 barnbarn

Vad är din roll i klubben och vad vill du bidra med?  
Det jag mest gör inom klubben är att vara ansvarig för någonting när tävlingar anordnas. Senast var jag tävlingsledare för MIK:s medeldistans. Är också TA-ansvarig för kommande SM-Stafett.

Vad är det bästa med orientering:  
För mig som inte tävlar så är det att se ett gäng ungdomar som trivs och har kul tillsammans.

Din styrka som orienterare:  
Att få vara "skugga"/medföljare till någon nybörjare som efter ett tag kommer på att översätta kartans tecken till verkligheten. Att se "den glimten i ögat" när de kan börja beskriva m.h.a. kartan vad som kommer att finnas framför dem på höger eller vänster sida om den stig de går/springer på.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?  
Cykling, mest långlopp som Vätternrundan och andra.

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?  
För länge sedan på en öppen bana, en 10 liters hink i plast.

Valfrågor – välj ett alternativ  
**Frukt/godis?**  
**Hamburgare/varmkorv?**  
**Hav/Insjö? (gärna en liten tjärn i skogen)**  
**Kött/grönsaker?**  
**Läsa bok/lyssna på musik?**  
**Skidsemester/badsemester**  
**Sommar/vinter?**  
**Tights/nylon?**  
**Tumkompass/traditionell kompass?**  
**TV/bio?**

# Idrottslyftet i MIK



*Det känns som att behovet av vår hjälp till skolorna sakta men säkert stiger för varje termin.*

Nu under våren har vi hittills hjälpt Västertorpsskolan (Lugnet och Sätra varv), Internationella engelska skolan (Sätra varv), Sätterskolan (Flottsbro). Återstår Hägerstenshamnens skola (Hägerstenshamnen), Slättgårdsskolan (Sätra varv) och Söderholmsskolan (Sätra varv). (Område inom parentes.)



*Inte bara orientering på Idrottslyftet*

Om den svenska skolan är i kris så märks det i varje fall inte på orienteringarna. Entusiastiska elever har

gett sig i kast med svåra kontroller i Flottsbro (lite för svårt för somliga men inga sura miner), traditionella banor i Sätra varv och lätta men roliga banor i Lugnet.

Jag tror att behovet kommer att fortsätta att öka. Det finns fortfarande skolor som kör på urgamla kartor. Vi brukar försynt påpeka detta för lärarna och tala om att nya kartor inte är dyra, ej heller vår hjälp.

Det som vi inte hinner nu är att värva elever till vår sport i samband med dessa skolorienteringar. Givetvis vet de vilken klubb vi representerar, men vi måste få fram en aktuell folder att sätta i näven.

Jag vill också framföra ett tack till alla som hjälpt till med Idrottslyftet under våren; Staffan Törnros, Kalle Ryman, Elsa Törnros och Sten Tiderman.

**Bengt Branzén**



# Idrottslyftet i Tumba

*Idrottslyftet är ett sätt för Riksidrottsförbundet att fördela ut statliga medel till idrotten.*

Vi har i flera år fått pengar genom samarbetet med skolorna och de olika nätverk som finns inom Stockholms idrottsförbund. Det har då gällt "prova-på-dagar" med inriktning på rekrytering för föreningens del.

Men även Specialförbunden kan få

en slant för att genomföra olika projekt. I år har vi haft ett projekt "Skogsängsskolan" som bestod i att rita en skolkarta och en skolgårdskarta för Skogsängsskolan i Salem.

Syftet med projektet var – förutom att få bra underlag till skolans verksamhet – att några av våra äldre

ungdomar skulle lära sig kartritning och banläggning.



Skolgårdskartan för Skogsängsskolan

## Skolorna

Skolsamarbetet som vi deltar i är nätverken i Norra och Södra Botkyrka samt Salem.

I vår har vi haft besök vid Harbrostugan av Kvarnhagsskolans 8:or och 9:or samt Skogsängsskolans mellanstadieklasser. Dessutom har tre dagar ordnats i Salem för Nytorpsskolans elever under fritidstid.

Vi har nu ett koncept där vi tycker det är viktigt att visa på orienteringen som tävlingsidrott. Det innebär att vi utnyttjar klubbens datorer och SI-utrustning i olika omfattning. Men minimum är att man får låna en SI-bricka och att vi kan läsa av stämplingarna.

Självklart lägger vi normala banor på ca 3 km med två till tre svårighetsgrader. Vi använder oss också av kortare "övningsbanor" på ca 1 km där vi har ett större antal kontroller runt klubbstugan och Harbro gårde.

En mycket uppskattad övning är vår

"stämpelstafett" som utförs på gräsytan söder om parkeringen. Här ställer vi upp 11 st aluminiumstolpar med kontrollenheter inklusive start och mål. Det finns tre olika banor att leta sig fram igenom och när startmannen sprungit sin bana växlar man med själva SI-brickan till nästa löpare som i sin tur växlar till slutmannen. Eleverna fick själva sätta ihop sina tremannalag och det blev en jämn kamp under dagen. Många elever ville testa flera gånger.

I vår har Olle Laurell, Lasse Stigberg, Olle Rudin, Alve Wandin, Kurt Lilja och Arne Åman varit på plats för allt jobb som behövs. Men med alla tacksamma elever och alla tacksamma lärare tycker vi att det här är trevliga dagar för oss gubbar.

## Skogsängsskolan

Kartritare i detta projekt har varit Emma Persson och Ellinor Östervall. Johan Giberg, som för övrigt ritat kartor åt Rönninge skola, lade banorna. Mentor för kartritarna har varit Mats Käll.

När kartorna blev färdiga under vintern tog vi kontakt med idrottslärarna på skolan och kom överens om att den 29 april kunde vara en bra dag för att presentera kartan på en "propagandadag". Vi slog fast att vi skulle använda elektronisk stämpling och snabb resultatredovisning för att orientering ska kunna upplevas som en modern och intressant sport.

Lasse som ju alltid lyckas att få våra medlemmar att ställa upp på det mesta hade denna gång kallat in inte mindre än 17 pensionärer under fanorna!

- 2 st presentatörer av upplägget på

dagen

- 3 st utdelare av SI-brickor
- 2 st avprickare och kartutdelare
- 2 st vid starten som repeterade "Passa kartan" och hur banan och kontrollbeskrivningen fungerade
- 3 st hjälpare på banan
- 1 st målfunktionär som bl.a. såg till att alla målstämplade och fortsatte till Avläsningen
- 3 st vid avläsningen
- 1 st vattenservitör

Genom att vi lade upp de olika skolklasserna som 17 olika tävlingar på tre olika datorer kunde vi återanvända klubbens SI-brickor ett antal gånger. Ett litet pyssel var det att få ihop schemat mellan klasser, brickor och nästan 450 elever som skulle registreras in. Men med organisationen på plats kunde vi sedan genomföra dagen där 17 av skolans 19 klasser fick prova på banorna på de nya kartorna.

Vi hade tre olika banor, en per nivå:

Skolgårdskartan 1:2.500 0.6 km

- Lågstadiet klass 1-3 161 elever
- (88 flickor - 73 pojkar)

Skolkartan 1:5.000 1.2 km

- Mellanstadiet klass 4-6 162 elever
- (79 flickor – 83 pojkar)

Skolkartan 1:5.000 1.4 km

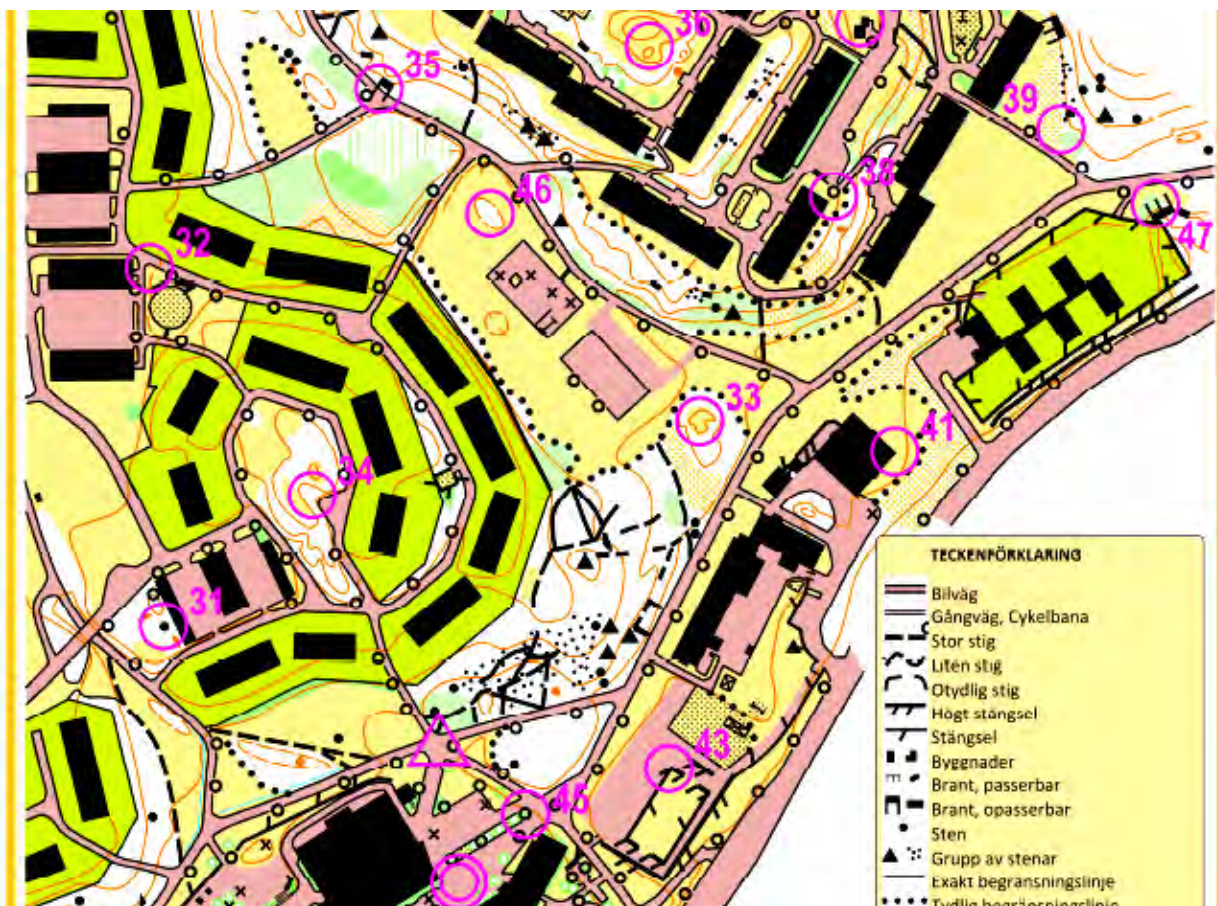
- Högstadiet klass 7-9 115 elever
- (53 flickor – 62 pojkar)

Summa 438 elever

Bästa elev i varje skolklass fick ett litet pris med värdet 50–60 kr (ficklampor och väggur).

Vi var imponerade över elevernas positiva inställning! Inte en enda negativ kommentar! Även lärarna öste beröm över dagens upplägg och genomförande.

**Olle Laurell**



Större delen av skolkartan

# natur Passet

*Redan i förra numret av TriangelTajm hade vi en blänkare om Naturpasset 2015. Och visst är det så att vi har två Naturpass även i år.*

I Salem har Olle Rudin som vanligt hittat 48 kluriga kontroller och i området Harbro-Storvreten-Lida har Arne Åman och Alve Wandin delat på jobbet med att reka och hänga ut sina 48 kontroller.

Nu är det några år sedan vi presenterade vad Naturpasset är för något. Vi har ju fått nya barn och föräldrar som medlemmar som kanske inte direkt vet vad detta är.

Det är alltså kontroller som finns i skogen under perioden 1 maj till sista oktober. Kartan är i A3-format och skala 1:10000. Man plockar kontrollerna i egen takt och i egen ordning under hela sommaren och hösten.

För nybörjare och för barn och föräldrar är det bra kartträning att gå ut i skogen med ett Naturpass!

Har man tagit minst 35 kontroller och registrerat in sitt resultat på Naturpasset hemsida (eller skickat in startkortet till Harbrostugan) deltar man i utlottningen av priser.

Naturpasset kan givetvis köpas i Harbrostugan när det är öppet där. Annars finns det till försäljning på apoteken i Tumba (Kronan), Tullinge eller Salem, på medborgarkontoren i Tumba och Tullinge samt Lida Vårdshus och Statoil i Rönninge.

**Olle Laurell**

## natur Passet motionsorientering

*Sedan några år har Svenska Orienteringsförbundet fått igång Motionsorientering över en stor del av landet. Man kan hitta de olika evenemangen på hemsidan <http://www.motionsorientering.se>.*

Grundtanken är att ordna enklare tävlingar med lättare banor som riktar sig till dem som ännu inte är frälsta. Men givetvis får även vi som redan är medlem i någon klubb vara med. Skall ni på semester någonstans i Sverige under året kan ni ju kika in på hemsidan för att se om det finns något arrangemang på semesterorten.

För Tumbas del anordnade vi MOL (som det kallas) torsdagen den 7 maj i samband med klubbens ordinarie träning. Vi hade totalt 64 startande varav inte mindre än 16 stycken från nybörjarkursen som nu gjorde sin första tävling. 13 löpare kom från andra klubbar och 6 stycken klublösa hade uppmärksammat vårt arrangemang.

**Olle Laurell**

# Lite TAKK information

## Toughest

Lördagen den 23 maj upplevde 24 av våra medlemmar en annorlunda tävlingsform som funktionärer! Toughest är en 8 km lång hindertävling med 40 hinder av olika svårighetsgrad!

Bakgrunden är, som jag sagt tidigare, att utvärdera om vi kan stärka vår ekonomi genom att ställa upp som funktionärer utan månader av viktigt förberedelsearbete. Några jobbade två kvällar innan med utsättning av kravallstaket, uppsättning av vepor och en del annat smått och gott.



*Ett tight och svårt hinder*

På tävlingsdagen handlade det om parkeringsjobb, att visa folk till rätta och svara på frågor eller bistå de tävlande med regler per hinder och kolla att reglerna följdes. Vi fanns vid fem olika hinder (av 40) och det var verkligen intensiva timmar. Starten gick 10.30 för eliten och sedan startade ett femtiotal var 5:e minut. Det dröjde 30-40 minuter innan mängden kom till "vårt hinder", men sedan blev det inte en lugn sekund

förrän alla hade passerat. Jag försökte vid ett tillfälle få i mig en banan, men det var omöjligt.

Det pratades på förhand om c:a 4 000 deltagare, men drygt 1 800 kom till start! Med dubbelt så många startande hade nog tävlingen pågått en bra bit in på lördagskvällen och köerna vid hindren ökat väsentligt. Jag vågar inte tänka på malmö-tävlingens 6 000 deltagare!

Våra funktionärer hade många synpunkter på arrangemanget utifrån sina olika positioner. Här kommer en sammanfattning.

### *Torsdag-Fredag kväll*

För kvällsinsatserna är en gemensam uppfattning att det blev ineffektivt eftersom man efter varje moment behövde fråga Linda vad som skulle göras som nästa insats. Alltså borde vi få större block att jobba med och förutsättningarna dokumenterade!

### *Parkering*

Parkeringen var inte tillräckligt planerad vad gäller arbetsätt och utrymme. Kaos uppstod när platserna var slut. Vår ansvarige hade några svettiga stunder, när försenade bussar och bilar blev stående i kö. Mer ytor behövs!

### *Allmän information*

Våra funktionärer saknade möjlighet att svara på deltagarnas och publikens frågor om allt. Var hämtar man nummerlappar, var är starten, hur många hinder är det, var finns hindren, var är duschen, var är sjukvården m.m. m.m. Varje funktionär måste ha information för att ha en rimlig chans att svara på frågor.

Kanske också ett infotält som möter besökarna tidigt.



*Bra att ha starka armar*

### *Kartor*

En översiktlig arenakarta och en karta med banöversikt vid entrén (storlek 1x1m) och samma kartor i A4 att dela ut. Även nödvändigt för funktionärerna för att kunna besvara frågor. Använd orienteringskartor! Det bör finnas en skriftlig beskrivning för varje hinder och även en karta med banöversikt!

### *Nummerlappar*

Fanns bara säkerhetsnålar kvar, när man ville rapportera någon enstaka "fuskare"!

### *Hindren*

Det behövs en stor skylt högt placerad med nummer och namn på hindret och en kortfattad beskrivning av uppgiften. Även straffrundorna behöver skyltas och markeras bättre. Vissa kvalitetsbrister fanns också vid en del hinder.

### *Funktionärerna*

Vid de flesta hindren var intensitet och trängsel påtaglig. Att äta matsäck eller gå på toaletten var otänk-

bart. Minst en avbytare borde finnas på de flesta hindren och för vissa hinder behövs ytterligare personal för att uppfylla kvalitetskraven! En fördel med personer från samma klubb vid ett hinder, speciellt om man har med yngre personer. Om fler deltagare blir det längre arbetsdag och fler halvtidare!

### *Sjukvården*

Viktigt med snabbare insats! Vi hade ett exempel där det tog 40 minuter att få fram en sjukvårdare! Även här är det nödvändigt med en bättre karta!

### *Soppåsar*

Plastpåsar borde vara uppsatta vid varje hinder och på ett antal platser vid arenan!



*Mer armstyrka*

### *Hur utföll testet inför framtiden!*

Man kan förstås ha olika uppfattningar om ett arrangemang av den här typen! Samtliga 25 funktionärer som svarat på enkäten är beredda att ställa upp nästa år om det blir aktuellt! Några fler föredrar att jobba halva dagen. Ett av argumenten för att vi ställde upp var att vi inte behövde engagera oss i planeringen i förväg. Många antyder att vi borde engagera oss mer för att förbättra kvaliteten! Vi tycker också att ersättningen bör höjas (från 13 500 kr), vilket vi också anförde från början. En annan intressant fråga är



*Näst sista hindret ner i Getaren, sett ur två olika vinklar*



hur mycket naturen påverkats i jämförelse med en OL-tävling. Vi motser kommunens uppföljning med spänning! Vi avvaktar med beslut till nästa år!

### **25manna 2017**

Just nu pågår en intensiv jakt på en bra arena för 25manna 2017. Vi (Anders W, Per Å och Lasse) jobbar tillsammans med Tullinge SK (Lennart Agén och P-O Melinder) på alternativa lösningar. Vi har fått besked att flygfältslösningen (typ 2007) kan fungera. Med tanke på att samma tävlingsområde använts flitigt är detta vårt reservalternativ. Lida som arena känns väl tight.

På Ensta har vi skissat på en arena-lösning med bilparkering, som ser bra ut. Bilparkeringen är verkligen centralt belägen, bara några hundra meter från arenan. Problemet är busstrafiken som vi utreder och bl.a. kommer vi att studera bussmönstret vid höstens 25manna.

Vi kommer också att ha ett möte med markägarna till Kassmyragropen för att ev. få OK till arena där eller parkera bussar för Enstalösningen. Utrymmen finns så att det blir över även för 3 000 bilar och 150 bussar!

*Lasse Stigberg*

## Vi arrangerar SM i stafett 2015

*Tumba och Snättringe arrangerar den 20 september 2015 SM-stafetten vid Kungstorp i trakterna av Tungelsta.*

Stafetten har ca 900 löpare i klasserna H21, H20, D21 och D20. Tävlingsledare för SM stafetten är Pär Ånmark, Tumba och bitr tävlingsledare är Roger Larsson, Snättringe. SM har en egen webbsajt [sm-2015.se](http://sm-2015.se)

Arbetet pågår för fullt att finslipa bansträckningarna. Alla funktionsansvariga är i full gång med planering och förberedelser. Under sommaren kommer fler av klubbens



medlemmar att medverka i förberedelserna. Här publicerar vi en lista över alla funktionärer som är klara så här långt och vi har behov av några till. Vill du hjälpa till så hör av dig till Lasse 070-318 11 36 eller [ar@lars-stigberg.se](mailto:ar@lars-stigberg.se).



# Funktionärer

ver 2015-05-26

## Tävlingsledning och staber

Tävlingsledning		VIP/Press	
<b>Pär Ånmark</b>	Tumba	<b>Stefan Svensson</b>	
<b>Roger Larsson</b>	Snättringe	<b>Gelius</b>	Snättringe
		<b>Arne Karlsson</b>	Tumba
Ekonomi		Ceremoni	
<b>Lennart Hyllengren</b>	Tumba	<b>Hans-Göran Melander</b>	Tumba
<b>Anita Persson</b>	Snättringe	<b>Sofia Persson</b>	Snättringe
		Barbro Cederus	Snättringe
Personal		Lina Andersson	Snättringe
<b>Viviann Andersson</b>	Snättringe	Emma Persson	Tumba
<b>Lasse Stigberg</b>	Tumba	Ellinor Östervall	Tumba
Mark		Krisgrupp	
<b>Anders Winell</b>	Tumba	<b>Pär Ånmark</b>	Tumba
		Roger Larsson	Snättringe
Markn.för./Sponsorer		Stefan Svensson Gelius	Snättringe
<b>Jörgen Persson</b>	Tumba	Björn Salomonsson	Snättringe
<b>Torbjörn Bergman</b>	Snättringe	Lars Stigberg	Tumba
		Anders Winell	Tumba

## Tävlingsteknik (TT)

Blockledning		Start/Mål	
<b>Håkan Carlqvist</b>	Snättringe	<b>Svenåke Svensson</b>	Snättringe
<b>Dan Giberg</b>	Tumba	Bertil Gelius	Snättringe
		Ulf Stridh	Snättringe
Karta/Banor		Lars Karlsson	Snättringe
<b>Rune Rådeström</b>	Snättringe	Carina Johansson	Tumba
<b>Göran Nilsson</b>	Snättringe	Ronja Hill	Tumba
		Lena Fredlund	Tumba
Kontroller		Johnny Moberg	Tumba
Bygge Utsättn Bevakn		Växel	
Intagn		<b>Mats Käll</b>	Tumba
<b>Tor Lindström</b>	Tumba	Anders Karlsson, Sn	Snättringe
Lars Cederus	Snättringe	Elin Svensson	Snättringe
Ulf Kallhauge	Snättringe	Anders Mellergård	Snättringe
Lennart Bjursäter	Snättringe	Anna Tedhamre	Snättringe
Anders Bergmark	Snättringe	Gunilla Häggstrand	Tumba
Hans Lefors	Snättringe	Kristoffer Hylander	Tumba
Carl-Gunnar Forsberg	Snättringe	Ruben Hylander	Tumba
Roland Hansson	Snättringe		
Lennart Alnell	Snättringe	Vilt	
Urban Freij	Snättringe	<b>Tomas Holmberg</b>	Tumba
Roland Bolin	Snättringe	Anders Jarl	Snättringe
Olle Rudin	Tumba	Per Ekner	Snättringe
Arne Åhman	Tumba	Alva Karlsson	Snättringe
Kjell Häggstrand	Tumba		
Sture Nilsson	Tumba		

Ulrik Englund	Tumba
Björn Nilsson	Tumba
Bengt Karlsson	Tumba
Micke Tjernberg	Tumba
Jenny Warg	Tumba

Jenny Axelsson	Snättringe
Elisabeth Svanfeldt	Snättringe
Therese Persson	Snättringe
Niklas Granberg	Snättringe
Fredrik Ormö	Snättringe
Lennart Hyllengren	Tumba
Ulf Rämme	Tumba
Eva Englid	Tumba
Matilda Lagerholm	Tumba
Tumba vakant	
Ulrik Lindström	Tumba

#### Vätska

Mats Fransson	Snättringe
Mats Hainke	Snättringe
Peter Karlberg	Snättringe
Carina Persson	Tumba
Olle Hjerne	Tumba
Henrik Eriksson	Tumba

#### Vägbevakning

Tumba vakant	
Anders Karlsson, Tu	Tumba
Nicklas Nilsson	Tumba
Per Wolgast	Snättringe
Anders Berntsson	Snättringe

### Tävlingsadministration (TA)

#### Blockledning

<b>Kalle Ryman</b>	MIK
<b>Anna Tiderman</b>	Snättringe

#### Sekretariat

<b>Patrik Adebrant</b>	Tumba
Helen Törnros	MIK
Mattias Kallhauge	Snättringe
Per Kallhauge	Snättringe

#### Avläsning

<b>Mats Bern</b>	Snättringe
Monica Fröjd	Snättringe
Hedvig Lindström	Tumba
Ulf Örnberg	Tumba

#### Röd utgång

<b>Karin Näslund</b>	Tumba
Ingegerd Lindström	Tumba
Magnus Bolander	Snättringe

#### Resultattavla

<b>Sören Lindström</b>	Tumba
Jan-Erik Hagman	Tumba
Stina Boräng	Snättringe
Ivar Lidström Lauri	Snättringe

#### Speaker

<b>Daniel Lind</b>	Tumba
Anna Berntson	Snättringe
Extern speaker 1, Ola Jodal	
Extern speaker 2	
Johan Giberg	Tumba
Ulf Lilja	Tumba
Anders Wisén	Snättringe
Ingemar Lindqvist	Snättringe

#### Deltagarservice

<b>Gunilla Kallhauge</b>	Snättringe
Lotta Östervall	Tumba
Helena Adebrant	Tumba
Nadja Dahlström	Snättringe

### Kommunikationsteknik (IKT)

#### Blockledning

<b>Fredric Johansson</b>	Snättringe
<b>Kjell Ågren</b>	Tumba

#### SI-mtrl

<b>Leif Hermundstad</b>	Snättringe
-------------------------	------------

#### GPS

<b>Patrik Nilsson</b>	Snättringe
Lena Broberg	Snättringe
Ulf Stigberg	Tumba
Moa Unnermark	Snättringe

Emma Englid	Tumba
<b>On-line kontroller</b>	
<b>Johan Eklöv</b>	Tumba
Terese Eklöv	Tumba
Thomas Calleberg	Snättringe
Snättringe vakant	
Johan Lidmar	Snättringe

#### Radio

FRO 1  
FRO 2

#### Arenaservice (AS)

##### Blockledning

<b>Sture Lantz</b>	Snättringe
<b>Anders Käll</b>	Tumba

##### Bygge

<b>Anders Boström</b>	Tumba
-----------------------	-------

##### Div. underhåll/Bygge Tält/Miljö m.m.

Anders Hedberg	Snättringe
Eero Kohvakka	Snättringe
Göran Johansson	Snättringe
Karl-Werner Andersson	Snättringe
Jan Biander	Tumba
Mats Nord	Tumba
Thomas Eriksson	Tumba

##### EI

Roland Gustavsson	Tumba
Roland Bolin	Snättringe

##### Dusch

<b>Jonny Nilsson</b>	Snättringe
Ove Käll	Tumba
Olof Persson	Snättringe

##### Fältmåltid

<b>Jette Axelsson</b>	Tumba
<b>Conny Axelsson</b>	Tumba
Eva Boström	Tumba
Katriina Pelkonen	Tumba
Mia Fredholm	Snättringe
Agneta Franzén	Snättringe
Lena Sandblom	Snättringe
Lars-Olov Eriksson	Snättringe

#### Web (Liveresultat)

<b>Mikael Nilsson</b>	Snättringe
Joakim Törnros	MIK
Micke Ryman	MIK

#### Datorer/Nätverk

##### Snättringe vakant

Erik Dyrelius	Snättringe
Staffan Törnros	MIK

#### Servering/Kiosk/ Grill

<b>Garnet Schindler</b>	Snättringe
Kerstin Eriksson	Snättringe
Ylva Nilsson	Snättringe
Kerstin Paulsson	Snättringe
Ingemar Tedhamre	Snättringe
Jon Malmström	Tumba
Maj-Lis Melander	Tumba
Annika Käll	Tumba
Edda Nilsson	Tumba
Karin Zackrisson	Tumba
Ann-Britt Sjöberg	Tumba

#### Sjukvård

<b>Björn Salomonsson</b>	Snättringe
Tomas Movin	Snättringe
Linnéa Dufva Svensson	Tumba

#### Trafik/P

<b>Kurt Lilja</b>	Tumba
Olle Laurell	Tumba
Hasse Lindquist	Tumba
Kerstin Lindquist	Tumba
Håkan Backström	Tumba
Bo Axelsson	Tumba
Ulf Nordin	Snättringe
Sven Jansson	Snättringe
Roland Nyman	Snättringe
Ulf Ormö	Snättringe

#### Skyltar/Dekor

Monika Nygren	Tumba
Gösta Guteland	Snättringe

# MIK medeldistans 19 april 2015

*Nu när tävlingen är avslutad vill jag gärna delge alla en rapport.*

Vill ännu en gång säga **tack till alla** som var med och jobbade med olika funktioner. Jag har skickat ut mail tidigare med ett "Stort tack" men jag är inte hundra procentigt säker på att jag hade alla e-post-adresser så därför tar jag upp det igen.

Jag har varit i skolan hos bitr. rektor Cecilia Skoog och lämnat kartor som vi hade lovat. Cecilia undrade hur många som varit i skolan? Jag nämnde att det var 1089 startande på tävlingen. Cecilia sa då att alla var jättenöjda med vår städning och Cecilia uttryckte: "Det syntes ju inte att ni har varit här!". Det tycker jag var det största berömmet vi kan få när vi lånar lokaler.



*Kalle och Anders inspekterar slitaget efter tävlingen*

**Det är ett beröm som ni alla skall ta till er.** Detta gör säkert att vi kan återkomma till skolan för att låna lokaler för tävlingar. Särskilt nu när vi har en nyreviderad karta.

Tävlingen har gett ett bra tillskott till

kassan för MIK och Staffan nämner säkert något om detta på kommande TAKK-möte. Allt kanske inte är riktigt klart ännu för en ekonomisk slutrapport.



*Skolgården en månad före tävling*

Den 19 maj var Anders Winell, Bengt Branzén och jag (Kalle) ute och tittade på platser där kontroller hade varit för att få en uppfattning om slitaget på marken. Vi valde att kontrollera kontroller inom biotopskyddsområdet som ligger i Huddinge. Visst slitage syntes, dock inte någon större fara.

Det som är känsligast är alla lavar som t.ex. fönsterlav. Enligt Anders som kan mycket om "mark och vilt" kan det ta upp till 10 år innan lavar återhämtar sig, medan mossor återhämtar sig på ca 2 år.

Vi konstaterade också att någon kontroll kunde vi ha flyttat ca 4-5 meter och då inte påverkat lavar runt just den kontrollpunkten.

Jag har skickat e-mail till kommun ekolog Tiina Laantee på Huddinge kommun och föreslagit tider för eftersyn av bl.a. biotopskyddsområdet, men vi har inte fått svar ännu.

***Kalle Ryman***

## MIK:s medeldistans i bilder

Rekordmånga direktanmälda gjorde att vi kom upp i hela 1151 anmälda. Många fler än vi trodde vilket bidrog till köer både här och där. Här till direktanmälan.



Starten byggdes upp på toppen av ett berg. Alla som väntade på start i öppna klasser hade tid att beundra den fina utsikten.

Johan Giberg spurtar i mål med bra fart.



Lasse Stigberg bemannade en av avläsningsdatorerna.



Det var trångt på skolgården under tävlingen men lugnare i barnpassningen där bl a Jette Axelsson och Johan Sellén hjälpte Elsa. Serveringen där Jerker och Sofie Åberg basade, hade det stressigt. De hade hjälp av bl Olle Hjerne.



Ellinor Lange och Pär Ånmark jobbade inne i sekretariatet som höll till i textilslöjdsalen, medan prisutdelningen med Calle Arewång och Conny Axelsson stod ute i solen.

# Sprint-DM

*I år gick Sprint-DM ovanligt långt bort för oss som bor söder om Stockholm. Ända uppe i Vaxholm vilket nog påverkade att det bara var 22 startande (25 anmälda) från klubben. Totalt sett var det färre startande än på vårt eget Sprint-DM förra året trots betydligt bättre väder.*

Det fanns diverse sätt att ta sig till Vaxholm för att försöka undvika rusningsköerna genom stan. Kollektivt resande, alternativa vägar eller som vi gjorde. Åkte några timmar tidigare och passade på att turista och fika i Vaxholm före tävlingen.

Alla TMOK-are hann till slut till starten i tid och möttes av en karta där "naturliga" hinder kompletterades av snitslar som på kartan markerades av lila streck, dvs samma färg som banpåtrycket. Inte helt lätt att se i tävlingsfart och givetvis satt de på ställen där man gärna ville springa. Dessutom var det som vanligt en del passager mellan hus där det var svårt att bedöma om det var framkomligt eller inte.



*Joakim – distriktsmästare H35 sprint*



*Observera avspärrningarna  
En del av kartan på Sprint-DM*

Jag lyckades hålla reda på alla hinder, däremot lyckades jag springa till min tredje kontroll först. När kodsiffran inte stämde fick jag fundera ett tag på vad som var fel. Lite förargligt.

Tävlingsområdet var en blandning av hyreshusområden, radhusområden och en del skogsklädda höjder. Det fanns en hel del vägval på banorna.

Bäst av alla i klubben lyckades Joakim Törnros som gjorde debut och vann i sin nya klass, H35. Imponerande resultat gjorde också Johan Giberg, H16, och Elias Adebrant, H12, som både lyckades ta en bronsplakett. Vår tjeckiske löpare Kamil Arnost tog hem en andraplats i H40 och även jag lyckade ta hem en andraplats i D65.

***Helen***



# 10MILA 2015 Skepptauna, Uppland

*I år var det närapå hemmaplan jämfört med förra året då vi åkte bussar till Småland.*



*Damstarten på 10MILA*

Två dam- resp. herrlag stod på startlinjen detta år och det började med stor skillnad på första damlagets km-tid och herrlagets. Visserligen har herrarna natt och längre bana men Kamil borde inte haft 4 min/km långsammare tid än Elsa.

Så Elsa Törnros inledde alltså damstafetten på ett utmärkt sätt. Mindre än 3 månader sen hon blev mamma för andra gången sprang hon in på 118:e plats ca 6 min efter täten.

Andra sträckan sprangs av ett av våra 16-åriga löften Emma Persson (som bara någon timme tidigare varit med i ungdomslaget som kom 12:a, mer om det på annan plats i tidningen). Tyvärr blev det något knas i växlingen och Elsa fick stå och vänta ett par minuter på Emma men i skogen gjorde Emma vad hon skulle, kanske lite trötta ben efter urladdningen i ungdomsstafetten dock.

Emma växlade som 228:a över till vårt andra 16-åriga löfte Ellinor Östervall, även hon hade sprungit i samma lag som Emma i ungdomsstafetten. Även här satt nog det tidigare loppet kvar i benen, men Ellinor

kom i mål som 242:a och växlade över till undertecknad.

Jag tyckte mitt lopp flöt på bra, samlade upp en liten klunga som jag fick äran att springa först i. Någon liten kontrollmiss blev det och kanske inte optimalt löpt på långsträckan tillbaka, där jag var lite osäker ett tag. Jag brukar ju sällan springa "raka" sträckor men nu var det så på min sträcka och det var hopplöst att skaka av sig några av dem bakom. Hade en chans när de kollade in en felaktig kontroll bakom ryggen på mig men då hade jag inte tillräckligt självförtroende att fortsätta åt rätt håll själv utan vände tillbaka.



*Nästan hela andralaget med coach Pär*



Plockade ett gäng platser och kom i mål som 192:a minuterna innan Helena Adebrant fick gå ut på omstart på sista, växeln hade stängt 15 min innan.

Helena höll så när placeringen och vi slutade som 193:a. Lite sämre än förra året då vi var 161:a om jag inte minns fel.

I andralaget var det många som ville ha kortaste sträckan. Det var allt från förkylningar till resor under vintern som gjort att träningsmängden var i det närmaste obefintlig. Men vi fick ihop ett lag och alla tog sina sträckor utan gnäll (tack för det, annars skulle det vara omöjligt att vara UK;). Carina Johansson var den som drog vinstloten (inte pga förkylningar och resor dock).

Startade gjorde i alla fall Monika Nygren, hon kom i mål på 309:e plats. Då var det dags för Carina som sprang sina 6 km på dryga timmen och plockade till 297. Hon växlade i sin tur över till Lotta Östervall som bara veckan innan såg ut att få sista sträckan och nog var nöjd över att "bara" behöva springa 7,2 km.



*Klubbvimplarna skymde om man inte hittade en bra utsiktsplats*

Lotta växlade som 292:a till Ronja som fått den riktiga vinstloten, 10,5 km. Den var visserligen rak men det gällde ju att det fanns några att

springa med. Och det gjorde det. Carina rapporterade från varvningen att Ronja var med i en liten grupp på ca fyra damer som hade bestämt sig för att hålla ihop.



*Ronja drog "vinstloten" i andralaget*

Ronja liksom Lotta gjorde en kämparinsats och kom i mål efter dryga 2 h på 285:e plats. Då hade sista sträckans Emma Englid redan gett sig iväg i omstarten. Emma plockade några platser till och laget slutade som 274:a, Emma som egentligen behövde vara hemma och tenta-plugga, men ändå ställde upp och tog sista + att hon även planerade att coacha herrarna en del under natten (vet dock inte om det blev så).

Vad hände då med herrarna? Jo, Kamil Arnost, vår tjeckiske vän som sprungit många bra lopp med TMOK under 2000-talet, hade bommat och blivit avhängd och så bommat igen och igen. Johan Eklöv sprang andra men inte heller på den nivå som han kan. Efter två sträckor låg andralaget, som inlett med Kjell Ågren och Anders Käll, ca 15 platser och 30 minuter före förstalaget.

Efter långa natten med Anders

Boström i första och Jerker Å i andra så var lagen nästan jämsides, men andralaget var fortfarande ca 9 min före.

Sedan gick dock förstalaget med Danne Lind på 4:e och Mattias Allared på 5:e om. 6:e sprangs av 16-åriga superlöftet Johan Giberg som med bäst km-tid i herrlaget fortsatte upphämtningen!



*Från ledare till löpare – Jerker och Anders K samlar krafter inför natten*

I andralaget var det Thomas Eriksson och Tomas Holmberg som höll ställningarna på sträcka 4 och 5 innan vår andra mycket lovande ungdom, Alexander Käll skickades ut på 6:e. Även han sprang bra och hade fjärde bästa km-tid i sitt lag.

7:e sträckorna tog Robert Tellvik respektive Harald Nordlund hand om. Nu låg förstalaget 195:a och andralaget 243:a.

Sent inkommen i förstalaget sprang Mattias Boman 8:e och plockade vidare till 177. I andralaget blev det omstart för de tre sista sträckorna som sprangs av Patrik Adebrant, Fredrik Huldt och Conny Axelsson. Slutplacering blev 230.



*Våra tjeckiska löpare Kamil och Klara (Klara sprang i ett ungdomslag)*

Förstalaget fick omstart på de två sista sträckorna och där sprang Per Forsgren och Joakim Törnros som tog i mål laget som 166:a. Det är bara några platser sämre än förra året (då vi visserligen bara hade ett enda lag) trots den tuffa inledningen på stafetten.



*Karin och Annica fixade klubbsupé*

Nu ser vi fram emot nästa år i Falun-Borlänge då vi hoppas ha åtminstone tre juniorer med som då inte kommer springa både ungdomsstafetten och seniorstafetterna!

***Karin Skogholm***

# Resultat 10MILA 2015

## Damer lag 1

Str	Längd		Strpl	Plac	Täten	TMOK	Kmtid Täten	Kmtid TMOK
1	7.3	Elsa Törnros	118	118	41:39	47:36	5.7	6.5
2	6	Emma Persson	268	228	37:46	63:30	6.3	10.6
3	7.2	Ellinor Östervall	267	242	43:56	77:28	6.1	10.8
4	10,5 rak	Karin Skogholm	89	192	64:39	79:01	6.2	7.5
5	8.6	Helena Adebrant	249	193	48:58	74:14	5.7	8.6 omstart

## Damer lag 2

1	7.3	Monika Nygren	309	309	41:39	72:22	5.7	9.9
2	6	Carina Johansson	272	297	37:46	65:04	6.3	10.8
3	7.2	Lotta Östervall	302	292	43:56	101:11	6.1	14.1
4	10,5 rak	Ronja Hill	284	285	64:39	126:20	6.2	12.0
5	5	Emma Englid	271	274	48:58	86	5.7	10.0 omstart

## Herrar lag 1

Str	Längd		Strpl	Plac	Täten	TMOK	Kmtid Täten	Kmtid TMOK
1	13.1	Kamil Arnost	312	312	68:40	135:05	5.2	10.3
2	10.4	Johan Eklöv	251	286	56:28	92:45	5.4	8.9
3	16,5 rak	Anders Boström	240	271	85:06	141:37	5.2	8.6
4	8.6	Daniel Lind	129	256	45:33	61:37	5.3	7.2
5	11.4	Mattias Allared	73	232	58:08	73:51	5.1	6.5
6	7,5 rak	Johan Giberg	34	213	38:55	45:08	5.2	6.0
7	10.2	Robert Tellvik	183	195	53:17	83:53	5.2	8.2
8	12.6	Mattias Boman	128	177	59:27	90:17	4.7	7.2
9	8,5 rak	Per Forsgren	185	167	39:59	58:29	4.7	6.9 omstart
10	17.5	Joakim Törnros	190	166	88:37	118:23	5.1	6.8 omstart

## Herrar lag 2

1	13.1	Kjell Ågren	286	286	68:40	105:31	5.2	8.1
2	10.4	Anders Käll	248	271	56:28	92:18	5.4	8.9
3	16,5 rak	Jerker Åberg	287	264	85:06	162:50	5.2	9.9
4	8.6	Thomas Eriksson	281	267	45:33	89:33	5.3	10.4
5	11.4	Tomas Holmberg	297	271	58:08	123:50	5.1	10.9
6	7,5 rak	Alexander Käll	233	259	38:55	65:22	5.2	8.7
7	10.2	Harald Nordlund	205	243	53:17	89:23	5.2	8.8
8	12.6	Patrik Adebrant	259	226	59:27	97:14	4.7	7.7 omstart
9	8,5 rak	Fredrik Huldt	280	238	39:59	83:14	4.7	9.8 omstart
10	17.5	Conny Axelsson	256	230	88:37	136:52	5.1	7.8 omstart



# Kretstävling i ungdomsserien

*Tidigare har det varit IFK Tumba eller MIK som arrangerat en kretstävling i Ungdomsserien nästan varje år. Fr o m i år är det istället Tumba-Mälarhöjden OK som står som arrangörer.*



*Arenan byggs upp vid Brotorpsbadet*

Vår ordförande Elsa, lyckades få Jörgen Persson som tävlingsledare till vår kretstävling vid Brotorpsbadet den 12 maj. Jörgen tog också på sig rollen som arenaansvarig.

Det var lite knepigare att hitta andra ansvariga funktionärer.

Johan Eklöv fick rollen som banläggare och kontrollansvarig. Hans jobb minskades något av att banorna från Ungdomsseriefinalen 2009 återanvändes (banläggare då var Hanna och Mats Käll).

Tävlingsadministration hamnade till slut hos fam Törnros (Staffan, Joakim och Helen) och Elsa fick själva ta på sig rollen som startansvarig.

På tävlingsdagen började det dyka upp diverse funktionärer vid tretiden och när kontrollutsättarna hade satt

ut kontrollerna hjälpte flera av dem till med arenabygget.

Arenabygget gick snabbt och smidigt. Jörgen hade hittat en typ av ställning som fungerade utmärkt som målportal när man byggde ihop den med ett par brädor. Johan Giberg tyckte den var något låg, men det löstes genom att placera bocken för målstämpling precis under brädorna.



*Den fiffiga målfällan*

Sekretariatet höll till i ett vindskydd och allt fungerade utmärkt hela kvällen. En kretstävling är inget stort arrangemang, men vi hade ändå hela 217 anmälda löpare (188 startande). Det blir lite ändringar av SportIdentbrickor, namn och klass, men det gick utan problem.

Över huvud taget gick det mesta mycket smärtfritt för oss. Banorna var nog relativt svåra och/eller långa, endast tre löpare kom under 20 minuter medan 20 st var ute över en timme. Men det vara bara 6 löpare som inte blev godkända.

Även efterarbetet gick smidigt. Resultaten laddades upp på Eventor direkt när alla hade gått i mål och vi kunde åka hem redan vid niotiden för att räkna ut klubbpoängen.



*Tävlingsledare Jörgen väntar på första målgång*

Det enda som inte var med oss var vädret. Regnet började samtidigt som tävlingen och fortsatte hela kvällen. Vi var glada att ha en tätduk över huvudet, det var mer synd om löparna och de funktionärer som var ute i regnet.

*Helen*

# funderar'n



# Sprint-KM 1 juni

Återigen var det Vintervikskartan som användes för Sprint-KM. Det föregicks av en del olika turer, men slutade med att Bengt Branzén lade banor för både TMOK och Solna trots att han inte kunde vara med på själva tävlingen.



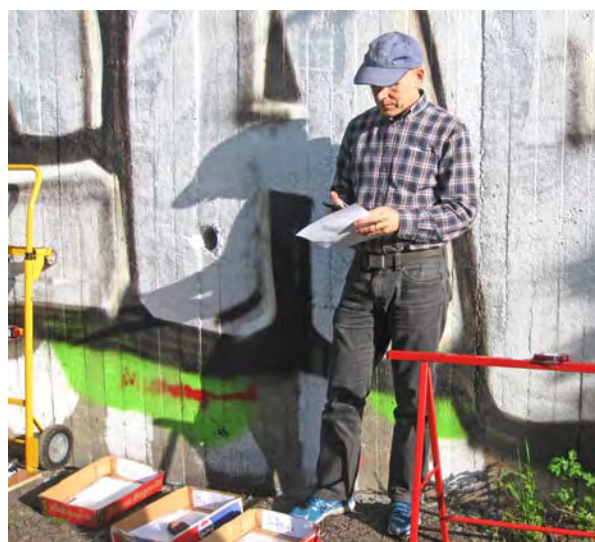
*Samling vid Nobels spränggröpar. Magnus Kjellstrand har genomgång för de yngsta.*

Bengt hade valt en liten gräsplätt nästan längst västerut på udden söder om Vinterviken till start och målplats. Där fanns ett tak för sekretariatet om vädret skulle bli dåligt. Bra, även om det inte behövdes då solen sken på oss hela kvällen.

Thomas Eriksson var tävlingsledare och hade hjälp av Johan och Anna Carlsund för kontrollutsättning. Dessutom blev Thomas startchef och prickade av alla i starten. Staffan Törnros tog hand om hela sekretariatet på egen hand, men hann också med att springa.

Totalt startade 38 TMOK-are och 10 Solna-iter. Det fanns tre banor på mellan 1.9 och 3.2 km där den kortaste också var lite lättare. Många

uppskattade banorna även om Bengt utnyttjat kuperingen, så km-tiderna var inte så imponerande.



*Thomas fixade kontroller och start*



*Staffan fixade sekretariatet*

Hälften av TMOK-arna var ungdomar och för flera av dem var det deras första tävling någonsin. Magnus Kjellstrand tog hand om dem på ett förtjänstfullt sätt. Han såg till att de fick all information de behövde och att de startade i bra ordning. Han väntade också på att alla kom i mål innan han själv startade på sin bana.

Alla ungdomarna utom en (som råkade hoppa över en kontroll) blev godkända. Däremot var det ett flertal vuxna som hoppade över sin sista kontroll i en av Nobels spränggrovar. Främst på mellanbanan som hade två kontrollen nära varandra.



*Slutet av Mellanbanan där flera hoppade över sista kontrollen.*

Elsa Törnros tog hem klubbmästar-titeln i D21 medan Mikael Tjernberg tog hem segern i den sammanslagna klassen H21/H40. Grattis!

**Helen**



*Både äldre och yngre njöt i kvällssolen vid Vinterviken. I bakgrunden syns starten.*

# Resultat Sprint-KM 1 juni

## D21 3200 meter

Pl	Namn	Tid
1	Elsa Törnros	30:46
2	Matilda Lagerholm	37:05
3	Jennifer Warg	40:55

## H21 3200 meter

Pl	Namn	Tid
1	Mikael Tjernberg	26:13
2	Anders Boström	26:35
3	Magnus Kjellstrand	29:52
4	Erik Sandelin	31:27
5	Tomas Holmberg	38:57
6	Fredrik Huldt Jerker Åberg	46:08 Ej godk.

## D40 2300 meter

Pl	Namn	Tid
1	Helena Adebrant	25:39
2	Carina Johansson Karin Kolmodin	29:42 Ej godk.

## D60 2300 meter

Pl	Namn	Tid
1	Helen Törnros	31:08
2	Karin Näslund	44:04

## H50 2300 meter

Pl	Namn	Tid
1	Staffan Törnros	23:48
2	Håkan Elderstig Kurt Lilja Tor Lindström	24:58 Ej godk. Ej godk.

## H16 2300 meter

Pl	Namn	Tid
1	Erik Åberg	22:52
2	Alfred Andreasson	58:20

## D14 1900 meter

Pl	Namn	Tid
1	Ebba Adebrant	15:24

## D12 1900 meter

Pl	Namn	Tid
1	Emelie Lilja	16:14
2	Ebba Kolmodin	16:35
3	Ingrid André	19:11
4	Jonna Sundh Irma Falk	25:14 Ej godk.

## H12 1900 meter

Pl	Namn	Tid
1	Elias Adebrant	14:14
2	Viktor Sandelin	15:28
3	Leo Kajanus	24:00
4	David Alander	31:52
5	Stefan Josefsson	35:29

## D10 1900 meter

Pl	Namn	Tid
1	Alva Boljang	28:59
2	Matilda Hedberg	39:57

## H10 1900 meter

Pl	Namn	Tid
1	Oscar Ericsson	25:33
2	Emil Enström	27:06
3	Ville Enzell	34:13
4	Samuel Törnros	46:41







## OL-skytte i Finland

*Under Kristihimmelsfärdhelgen var jag, Bosse och Johan på VM-läger och Världscuptävlingar i orienteringsskytte.*



*Anders (Bosse) och Johan i starten*

Det hela utspelade sig i Kauhajoki, en litet samhälle utanför Vasa med en väl frekventerad raggarrunda och, till Johans förtjusning, gamla kanoner. Vi bodde på ortens nöjespalats "Hollywood nightclub", som mest liknade en nerlagd flyktingförläggning och delade hus med en husvagnförsäljare. Samma lördagskväll som vi lämnade hotellet skulle "Egotrippi" gå av stapeln på nattklubben. Vi kände visst vemod över att vi inte fick uppleva denna finländska festkväll.

Finland är nedlusat av skidskyttestationer och vi hann träna både

skytte och orientering på två av dem. Skogen var platt och stenig och Bosse passade på att vricka foten på väg till första kontrollen första tävlingsdagen, men han slet vidare ändå. Jag slet också (mest för att jag inte är så tränad), men hamnade ändå sorgligt långt ner på resultatlistan. Johan har varit skadad en längre tid och tyckte att hans resultat efter omständigheterna var helt okej.

Förutom springandet och skjutandet hann vi med att umgås en hel del med de andra 20 svenskar som var med på resan. Det var länge sen jag var med på orienteringsskytte men jag rekommenderar det varmt. Det var en trevlig helg.



*Emma Englid*

- 
- Vecka 27 är det OL-skytte camp för ungdomar, både nybörjare och mer erfarna, i Falun. Information finns på hemsidan.
  - Om man vill följa med och prova på att tävla i orienteringsskytte får man gärna hör av sig till någon av oss. 4-5 juli är det SM-tävlingar i Sundvall och 8-10 augusti är det världscuptävlingar utanför Hudiksvall. Klubben har vapen man kan låna.

# På ungdomsfronten

*Ny säsong nya utmaningar. Vintern är avklarad och det är dags för business igen. Skidorna läggs på hyllan och orienteringsskorna kommer fram.*

Vi alla ungdomar i klubben visste att det inte var vilken vår som helst. Ett läger till Spanien stod på agendan. Tiden sedan vi påbörjade projektet inför Spanien rann förbi och vips stod vi på flygplatsen i Alicante laddade till topp. Dagarna betades av fort och vi hade alla sprungit många olika banor och distanser. Alla slogs säkerligen av de odetaljerade kartorna med mycket höjdläsning, lite saknad uppstod till de fantastiska stigarna och leriga mossarna i Sverige. Ett lyckat läger där det direkt skapades klubbbrivalitet med ostarna från Boxholm Mjölby OL.



*Ruben och Johan går igenom vägval med Dan under Spanienlägret*

Tävlingsvåren drog igång direkt efter hemkomst. Tävlingarna betades av och uppladdningen för vårens höjdpunkt startade, ungdomsstafetten på 10MILA. Klubbens långsiktiga sats-

ning mot att få ett lag på topp 25, skulle det uppnås?

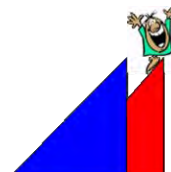
En vacker 10MILA dag i Skepptuna, det var dags. Lagen var samlade och vi hade många debutanter i årets tre lag. (Läs Ebba och Philippas bidrag). Genomgång av arena och starten gick. Alla var iväg. Resultaten såg bra ut efter de första sträckorna och det var dags för mig på sista sträckan. Pang, bom, bang. Lilla Tumba-Mälarhöjden OK går i mål som 12:e lag. 4:e svenska lag och BÄSTA Stockholmslag!

Efter lagprestationer som denna tänker jag tillbaka över min egen karriär. En inte så omtyckt sport i tidig ålder och jag började springa själv sent. Första reflexslingan en mar-dröm, en vardaglig träningsform som idag går finfint.

En stor utveckling har skett och detta är ett tecken på att TMOK arbetat hårt med ungdomsverksamheten. Ledare som är drivande och villiga att lägga träningar mm. En utveckling från att vara en klubb med placering över 10 strecket i ungdomsserien till den klubb vi är idag. En klubb med bred ungdomsverksamhet. Detta kommer att mynna ut i ännu bättre resultat på 10MILAs ungdomskavle.

***Kötta på!  
Johan Giberg***

# Sprintvåren hittills



*Ludvig Lange heter jag. Jag är rätt så ny i klubben. För ett år sedan visste jag inte vad sprint var ens en gång. Nu vet jag att man springer i stadsdelar och det är mycket kortare distans. Så ibland ser man nästa kontroll femtio meter bort. Det är så olika banor.*

Jag och Elias Adebrant (Kling och Klange) sprang Centrumsprinten tillsammans. Det var stafett. Centrumsprinten var i kungens trädgård vid Drottningholm. Där var det en massa labyrinth där de lagt kontrollen i ett hörn. Då fick man springa in i labyrintherna och ta kontrollen och springa tillbaka och fortsätta.



*Tillägg till PM vid Drottningholm ("Kissa inte på min gräsmatta!")*

På sprinttävlingarna kommer även världsmästare och landslagslöpare. Det är roligt att se när dom springer så fort och när dom intervjuas. Till sprinttävlingarna kan man ta tåg (tunnelbana) eller båt och så går man sista biten. I alla fall om man bor i Mälarhöjden. Det är oftast det som är annorlunda jämfört med andra tävlingar.

I sprint förekommer inte så mycket skog där man har kontrollen. I sprint

är det bra att vara noggrann och när man lärt sig vara noggrann kan man börja springa fortare. Det finns oftast många vägval att gå efter men det är ju bra att ta det bästa vägvalet. I sprint är det bra att kunna springa fort och ändå veta vart man är hela tiden. Det är många som är ute samtidigt så man ska lita på sitt egna vägval och kolla noga vilket håll man ska åt.

Mamma sprang åt helt fel håll halva banan under Centrumsprinten så Helena Adebrant fick stå och vänta.

Stockholm City Cup är tre tävlingar. Den första var vid Stadion och den andra på Långholmen. Den tredje som är jaktstart för de snabbaste är i Haga. Som om inte det vore nog så är det sprinttävling under sommarlägret och även sprint-KM.



*Ebba, Ludvig och Kerstin gillar sprint*

Det är många TMOK:are med på sprinttävlingarna vilket är jättekul!

**Ludvig Lange**

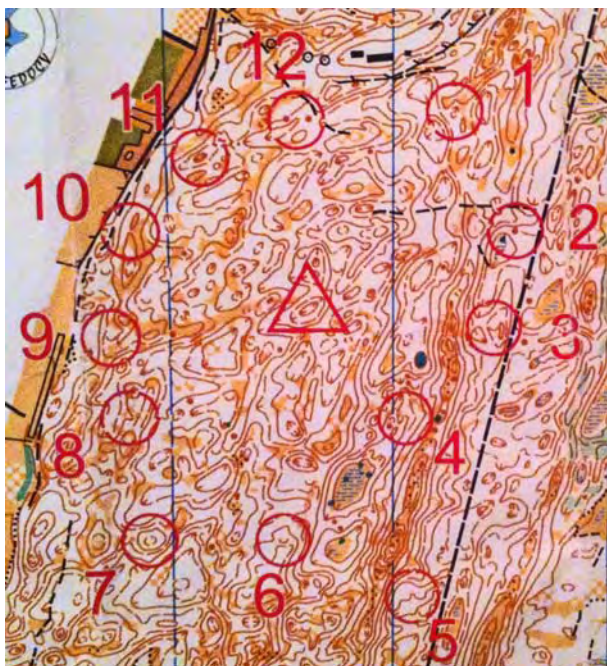
# Spanienlägret



## Dag 1

Mamma väckte mig klockan 02.45 på morgonen på lördag morgon för att vi skulle gå upp och göra oss färdiga för flygresan till Spanien om tre timmar och en kvart. Kristoffer Hylander hämtade oss utanför vår dörr klockan 03.30 för att vi sedan skulle ta oss till Arlanda där de andra i klubben väntade på oss. Jag och mamma delade en jättestor väska som faktiskt var riktigt tung.

Vi skulle åka från terminal 5 med ett SAS-plan som skulle ta oss till Alicante. Det var där vi skulle vara på träningslägret. Själva platsen inne i Alicante hette Marjal camping och bungalow resort. Men nu ska jag berätta om första dan och inte hela veckan, så jag får passa mig.



*Stjärnorientering på Guardamar Norte*

Som sagt, vi gick på flyget och planet lyfte. Jag hade bara flugit två gånger förut så det var rätt spännande det också. Det tog fyra timmar mellan Arlanda och Alicante flygplats så jag hade det väldigt tråkigt i planet. Det fanns i princip två

saker att göra på flyget: spela mobil och läsa. När vi landade hade jag suttit ned hela resan så när jag reste mig för att gå ut ur planet drog det väldigt mycket i lårmusklerna. Det gjorde väldigt ont.

Vi gick och tog våra väskor ur väskrullbandet eller vad det hette och sedan satte vi oss ned med våra väskor för att vänta in de vuxna som skulle hyra bil bredvid terminalen. Det tog väldigt lång tid och var väldigt långtråkigt att vänta så en STOR applåd till dem vuxna för att de pallade att stå i den där hyra-bil-kön. Det skulle iallafall inte jag klarat.



*Femkamp, hitta potatisar i sanden*

Sedan åkte vi till stugbyn eller "Bungalow" som det heter i Spanien. Vi lämnade väskorna i bilen för att sedan gå och äta lunch på restaurangen där. Det var gott att prova

lite annan slags mat också, ska jag tillägga. Sedan packade vi upp våra väskor.



*Alexander, Erik och Max-Igor pustar ut*

Innan dagens träning gick jag runt i "Bungalow-byn" och såg hur det såg ut där. Rena rama paradiset, skulle jag säga. Men om hur det såg ut där får de andra skriva om, så de får någonting och skriva om sedan, tycker jag. Sedan tränade vi. Det var lite av en kartpromenadsträning, tyckte jag, för det fanns bara åsar och gropar att läsa in sig på. Men det var kul ändå.

Sedan åkte vi hem och duschade. Sedan åt vi middag på restaurangen och den var minst lika god som lunchen. Sedan gick vi och la oss för att vila ut till nästa dag.

***Elias Adebrant***



*På hemväg från träningen*



*Det yngre gardet som var med Erik, Martin och Marcus*

## **Dag 2**

Första träningspasset på morgonen sprang vi på stranden. Vi fick verkligen träna på att läsa höjdkurvor för det var mest sandåsar. Det var varmt, men blåsigt.

Nästa pass, efter lunchen, skulle vi gå en bit in i skogen. Några av oss gick lite vilse men hittade rätt till sist. I skogen sprang vi stjärnorientering, alltså när man efter varje kontroll återvänder till startkontrollen som är i mitten. 📍

På kvällen åt vi buffé i hotellets restaurang. Efter maten körde vi en av grenarna i femkampen som var att man skulle spotta en seg godisbit så långt man kunde, men jag tror att någon åt upp sin bit istället.

***Martin Sundberg***

## **Dag 3**

Det är vår tredje dag nere i Spanien så vi börjar vänja oss vid klimatet och hotellet.

Efter frukosten så gör vi oss i ordning inför dagens första träning som äger rum nere vid havet. Det är en ganska lång och tuff bana i den krävande terrängen. Även fast vi börjat vänja oss med den spanska terrängen kan man bli lite osäker.

Efter träningen så drog många ner till en marknad i staden för att spendera lite pengar som inte verkar behöva.

Inför dagens andra pass så gick de större ungdomarna till en närliggande skog för att springa Thierrys berömda bana "Flygande milen" som är en Mile lång vilket är drygt 1.5 km. Den var även formad som ett T med kontrollerna. Den var väldigt svår och det var många som tappade bort sig, men man fick flera försök på sig att klara av den.

När vi kände oss färdiga så gick vi tillbaka till hotellet och tog det lugnt inför middagen.

**Lukas Brodin**



*Peppning inför lägermästerskapet och klubbmatchen mot Boxholm*

#### **Dag 4**

Näst sista dagen var det sprint och lägermästerskap som gällde.

Sprinten var på förmiddagen i "La Marina", en kort bilfärd bort från där vi bodde. Det fanns många trånga passager mellan husen vilket gjorde det möjligt till flera olika vägval. Ibland så små passager att man var osäker om det gick att springa där eller ej. Det var även fysiskt

krävande då det var kuperat med flera långa sega backar. Banan jag sprang var på 3,3 km fågelvägen, vilket är ovanligt långt för att vara en sprint. En rolig bana helt enkelt. För min del gick det väl bra, inga direkta bommar men det kändes i vaderna efteråt.

På eftermiddagen var det dags för lägermästerskap. Eftersom Boxholm också var där så hade vi lägermästerskap tillsammans med dem. Det fanns banor på tre olika svårighetsgrader, HD12, HD14 & HD16. Banan var på den terrängtyp som vi mestadels tränat på, alltså väl detaljerad med nästan bara höjder, gropar & sandhällar.

Eftersom det såg nästan likadant överallt så var det svårt att läsa in sig om man kom fel, vilket vi alla under lägret någon gång lyckades med.

Inom klubben segrade Marcus & Elsa på den korta banan, Ebba & Max-Igor på mellan banan och Emma & Johan på den långa. Deras pris blev en blå tränings T-shirt som det stod Orienteering på.

**Ellinor Östervall**



*Genomgång med Anders*

#### **Dag 5**

Sista dagen hade kommit och det var dags att åka en lite längre tur för att springa i en annorlunda terräng. Det blev ungefär en timmes bilresa upp mot bergen.



*Träning uppe i bergen*

Banan bestod av långa sträckor och en massa branter och stenar, till skillnad från de andra dagarna med endast sand och höjdkurvor. Man var även tvungen att tänka mer på vilket vägval man tog och det vanligaste blev att springa runt. En utmanande och tuff bana. Efter en liten tur i skogen kom en stor regnskur och vi åkte tillbaka till hotellet för att sedan förbereda oss inför den stora finalen i 4-kampen.

Ruben och Erik gick ut först i jaktstarten och började med pingis, följt av ärtflyttande, potatisletande, springa upp och ner för "mördar-

backen" av sand och det klassiska Mästarna mästaress gren, bygga stentorn.



*Emma går igenom potatisletandet*

Vinnare blev Ruben med stor marginal, tvåa blev Lukas som började på sista plats och bronset fick Martin. Den tappra Erik Åberg som gick ut i täten kom till slut i mål, sist. Kanske var det fel skoval då han använde sina flip-flops.

***Emma Persson***



*Erik bygger stentorn i den avslutande 4-kampen.*



## 10MILA ungdom



Lördagen den 9 maj 2015 var det dags att springa 10MILA. Då sprang jag 10MILA för första gången i mitt liv. Det var både jobbigt och svårt eftersom att det var en jobbig terräng att springa i och för att det var tät skog på många ställen. Det var svårt eftersom det inte fanns så många ledstänger eller stigar men det var ändå roligt att orientera.



*Debutanterna Philippa och Ebba*

Vi hade tur med vädret. Det var varmt och soligt ute. När vi kom dit samlades vi och fick självhäftande nummerlappar att sätta på oss. Sedan gick vi för att titta på när de första skulle starta. När de första skulle starta ljudet öronbedövande startskottet. Det kändes som om marken skakade när de första började springa.

10MILA är en stafett. Man är några stycken i varje lag. Laget ska bestå av både killar och tjejer. Ungefär 4-6 stycken i varje lag. Vi hade tre stycken lag från vår klubb som tävlade. Det var ungefär 280 lag som tävlade, även från andra länder.

Jag sprang tillsammans med Ebba Kolmodin. Hon var jätteduktig och snabb. Jag och Ebba såg ett rådjur vid en kontroll. Den var jättesöt. När jag kom i mål var jag jättetrött men som tur var så hade vi vatten med oss som jag kunde dricka. Sedan fick jag en stor portion med spagetti och köttfärssås.

Alla tre lagen gjorde bra ifrån sig. Vårt bästa lag slog klubbens rekord och kom på en tolfte plats. Hurra!!

De måste ha tänkt på denna ramsa:  
Med ett lag-tänk så maxat,  
med en träning så hård.  
Det har nu blivit dags att  
krossa klubbens rekord!

***Philippa Biander***

Den 9:e maj 2015 åkte jag och pappa till mitt första 10MILA. På morgonen var jag jättenervös och i bilen till Skepptuna grät jag nästan. När jag väl kommit fram var det genomgång med klubben. Först kändes det rörigt. Det var många instruktioner om var man skulle springa och hur man skulle växla, men till slut förstod jag allt.

Jag sprang i TMOK:s andralag, andra sträckan. Jag sprang samma sträcka som Philippa, Kerstin, Elsa och Emma. Först värmdes vi upp tillsammans. Sedan stod jag och Kerstin vid starten och kastade stora stenar i



marken för att få ut nervositeten. Elsa och Philippa stod vid växlingen och väntade på våra kartor.



*Ungdomarna vilar ut i vindskyddet*

Min form kändes inte så bra, men när jag och Philippa sprang ut gick det helt okej till de första kontrollerna. Sedan kom den stora bommen. Jag råkade springa direkt från femman till sjuan, men som tur var

upptäckte jag det och sprang till sexan.

Efter den missen gick allting dåligt. Jag tappade tyvärr 14 placeringar. När jag kom i mål fick jag rycka två kartor som jag gav till Hanna. Då var jag trött och lite besviken. När jag gått ut från växlingen mötte pappa mig och jag fick vatten och bulle. Sedan ringde jag till min farbror, som också är orienterare, för att berätta hur det hade gått.

Det gick riktigt bra för förstalaget och när de gått i mål fick de gratulationer av mig och många andra i klubben.

Sedan åkte vi hem och efter lite vila kände jag mig stolt över att ha klarat mitt första 10MILA.

***Ebba Kolmodin***

## Resultat 10MILA 2015 Ungdomslagen

### Ungdom lag 1

Str	Längd		Strpl	Plac	Täten	TMOK
1	4.8	Alexander Käll	48	48	27:45	31:07
2	rak 3.8	Emma Persson	58	39	22:28	24:59
3	4.8	Ellinor Östervall	97	49	25:49	36:05
4	6.3	Johan Giberg	3	12	36:53	35:30

### Ungdom lag 2

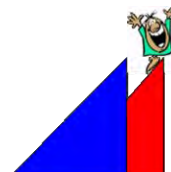
1	4.8	Elias Adebrant	234	234	27:45	45:04
2	rak 3.8	Ebba Kolmodin	368	248	22:28	46:19
2	rak 3.8	Philippa Biander	375			47:32
3	4.8	Klara Nentvichova	292	234	25:49	48:58
3	4.8	Hanna Åberg	295			49:08
4	6.3	Lukas Brodin	249	226	36:53	83:04

### Ungdom lag 3

1	4.8	Erik Åberg	172	172	27:45	37:23
2	rak 3.8	Kerstin Åberg	89	128	22:28	25:59
2	rak 3.8	Elsa Käll	224			30:01
3	4.8	Ebba Adebrant	290	171	25:49	48:39
4	6.3	Max Igor Kajanus	239	200	36:53	76:38



# Vårens orienteringsskola i Tumba



*I april startade vi upp en ny Grön grupp i Harbro på torsdagarna för barn 8-12 år med vuxen/skugga, som vi externt valde att kalla "Orienteringsskola".*

Ledare är Patrik o Helena Adebrant. Gruppen räknar i dagsläget cirka 15 barn, med vuxen, och det är en lagom grupp som två ledare kan hantera på ett bra sätt.



*Helen leder namnlek och upprop*

Vi har under vårens torsdagskvällar gått igenom grunderna som karttecken, passa kartan, tumgreppet, vika kartan, kodsiffror, stämpla med SI-pinne m.m.



*Kartteckenstafett*

passen och successivt stega svårighetsgraden till Vit nivå.

Tanken är att man efter ett år i Grön grupp ska kliva över i Vitgula gruppen för att få lite mer utmaningar och komma ut på andra kartor än bara Harbro. Torsdagar kör vi dock alltid i Harbro, den dagen är helig!

För att skapa gemenskap i gruppen försöker vi blanda lek och allvar. Ett stående inslag är olika namnlekar för att alla ska lära sig allas namn, samtidigt som blir alla "sedda" och känner sig delaktiga i gruppen. Det är speciellt viktigt i en individuell idrott som vår.



*Elin Lilja*

Gruppen lär sig fort och vi kommer till hösten att börja lägga på kom-



*Den härliga gröna gruppen*

Våra "grönisar" har deltagit i tre träningstävlingar under våren, Motions-OL i Harbro och Ungdoms-seriens två etapper.

Det är alltid lika kul att se när polletten ramlar ner för något barn: "Aha! Passar jag kartan så här så VET jag att kontrollen ska ligga till höger om stigen!". Barnen strålar av stolthet och har då genomskådat hela konstiga grejen med karta.

Vi pausar kursen i juni och kör vidare i augusti. Till hösten kommer två nya etapper av Ungdomsserien och då hoppas vi att de flesta kan springa den lite svårare klassen U2 (Vit). Men det är individuellt och vi försöker att alla ska få "rätt" nivå efter sina förutsättningar och samtidigt förbättra sig hela tiden. Både morot och piska behövs!

***Patrik Adebrant, Ungdomsledare***



*Några blöta bilder från Äventyrsstafetten under "Sommar"lägret  
Fr v Ebba (?), Ingrid, Lydia, Oliver, Lotta, Lottie, Catrine*

# Ungdomsserien våren 2015



*Två etapper har avverkats av Stockholms Orienteringsförbunds (StOF) Ungdomsserie 2015. TMOK tillhör krets Syd:1 tillsammans med Tullinge, Älvsjö-Örby och Hellas, vilken är den största kretsen räknat i antalet startande.*



*Gruppbild vid Brosjön*

Första etappen den 12 maj arrangerade vi själva (TMOK) vid Brosjön med Jörgen Persson som stabil tävlingsledare.

58 TMOK-are kom till start vilket är nytt klubbrekord! Banorna var relativt svåra då banläggare Johan Eklöv hade återanvänt mycket av banstråken från finalen häromåret.

Det var väldigt kul att se våra nybörjare på sin allra första orienteringstävling. Mycket att tänka på: startprocedur, kodsiffror, tummen där man är, vika ihop kartan, passa kartan o.s.v. Men alla våra "grönisar" klarade sig galant och tyckte att det hela var kul, fast lite pirrigt var det förstås också.

Tack vare några vuvuzelor så vann TMOK "decibelpriset" överlägset. Det

är viktigt att alla blir ljudligt påhejade, gärna med instrument, och där hade Haydns trumpetkonsert i Ess-dur inte haft en chans mot TMOK-trumpeterna!



*Startplatsen vid TMOK:s ungdomsserie*

Älvsjö-Örby arrangerade den andra etappen i Älvsjöskogen två veckor senare med arenan på Älvsjö Gamla IP. Också här startade 58 TMOK-ungdomar, tangerat rekord alltså!

Området har många små stigar i ett tätt gytter, väldigt annorlunda terräng från exempelvis Harbro som har en helt annan karaktär. Men också här redde våra ungdomar ut svårigheterna på ett utmärkt sätt. Det är väldigt lärorikt att komma ut på olika kartor, man lär sig snabbt sin hemmakarta utantill.

Extra kul är det att se de ungdomar som har etablerat sig i sin resp. huvudklass i år. Här kan vi nämna våra många HD12-or, som är ett riktigt stort gäng och har skoj ihop. I Älvsjö hade TMOK hela 7 st startande i D12 och 5 st i H12!

Vi vet sen tidigare att det kan vara svårt att lämna U-klasserna och våga ta steget till huvudklass, men våra träningar på måndagar och torsdagar börjar ge resultat. Nu gäller det att vi kan hålla samma rekryteringstempo de närmaste åren, och behålla de ungdomar vi har, så ser framtiden riktigt ljus ut!



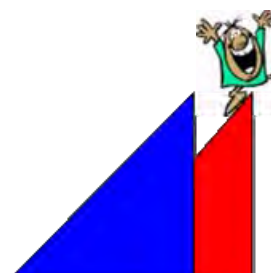
*Ludvig Rydén har sprungit båda tävlingarna*



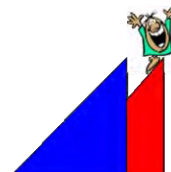
*Johan och Oskar håller reda på klubbpinnarna*

Efter våren ligger TMOK på femte plats i Ungdomsserietabellen, närmast efter Tullinge och före Järla. Så trots att vi har fler deltagare i år klättrar vi alltså inte i tabellen, förra året kom vi femma. Orsaken är att antalet starter totalt sett har ökat med hela 10 % på ett år i Ungdomsserien. Det betyder att övriga klubbar också växer, så konkurrensen är stenhård! Men för hela orienteringssporten är det såklart glädjande.

***Nu köör vi!***  
***Patrik Adebrant, Ungdomsledare***



# Sommarlägret 29-31 maj 2015



*Sommarlägret var väldigt roligt. Det hölls i år vid Lida friluftsgård.*



*Tältläger på StOF:s sommarläger*

Man får träffa andra personer från klubben som man kanske inte hade träffat förr och folk från andra klubbar. Alla sover på samma plats och alla äter på samma ställe. Man får tävla och träna under lägret.

lördagen var det träning och äventyrsstafett och på söndagen var det lägerstafett innan man åker hem.



*Mysigt inne i tältet*



*Tältresning*

Det roligaste på lägret var nog äventyrsstafetten för då sprang alla åldrar olika roliga sträckor. Häxan, trollet, sjöjungfrun, traskmonstret och skattjakten hette sträckorna.

På sträckan som hette häxan var det de som var ganska små som sprang en lätt bana, en av kontrollerna var vid häxans hus.

Första dagen på lägret, alltså fredagen, var det sprinttävling. På

På sträckan som hette trollet var det ett troll som sprang runt med kontrollen i närheten av där kontrollen skulle sitta.



*Elias, Ludvig och Kerstin inför sjöjungfrusträckan*

På sträckan som hette sjöjungfrun skulle man springa med en flytväst och en luftmadrass och paddla i vattnet.

På sträckan som hette träskmonstret så behövde man springa i lera nästan hela sträckan.

På sträckan som hette skattjakten var det de stora som sprang. Det var som två delar av banan, första delen fick man välja om man ville leta efter skatter eller köra den vanliga banan. Om man hade tagit alla skatter fick man en kortare bana men annars fick man en längre.



*Kall väntan för Lydia och Ingrid inför träsktrollsträckan*

Vi sov två nätter på en tältplats ganska nära tävlingsstället. Barnen var uppdelade efter ålder i tre olika militärtält. De vuxna fick sova i ett eget tält. Vi åt frukost, lunch och middag alla klubbar tillsammans i ett stort tält.

***Ingrid André***



*Klubbsamling*

# Höstlovsresa till skidtunneln i Torsby

På höstlovet planerar vi att åka på träningsläger till Torsby skidtunnel. Vi kommer bo på vandrarhemmet Valbergsängen på gångavstånd till skidtunneln. 12 dubbelrum (24 bäddar alltså) är preliminärbokade tor 29 okt – sön 1 nov, dvs 3 nätter. Vi åker dit i bilar alternativt hyr vi minibus(ar) om nödvändigt.



Vandrarhemmet [www.valbergsangen.se](http://www.valbergsangen.se)

Lägret är för alla skidintresserade oavsett ålder, vi hoppas att många ungdomar vill följa med. Är det yngre ungdomar så ser vi gärna att någon vuxen följer med.

Kostnad för vandrarhemmet är 840 kr per person (280 kr per natt), 3 dagars kort i skidtunneln kostar 750kr för vuxna resp 420kr för ungdomar 8-15 år. Frukost, lunch och middag går att köpa till rimliga priser på plats men vi siktar på att fixa mat tillsammans på vandrarhemmet. Eventuell kostnadssubvention för ungdomar. Vi kommer varva gemensamma träningar med egen åkning efter önskemål.

Intresseanmälan via klubbens eventorsida/ungdomsledare

Frågor: Jacob Bolin 070 – 603 80 73 eller Helena Adebrant 073-951 56 96



Elias och Klara på rullskidor. Knäskydd hade varit bra!

## Rullskidåkning

Några ungdomar har redan kört i gång rullskidträningen. Passen sker lite spontant, då vi får en lucka.

Håll koll på klotterplanket om du vill vara med!



# Sommarserien

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

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

Kontrollera alltid tid, plats och annan information på Sommarseriens hemsida, [http://luffarligan.se/sommarserien/sommarserien\\_arrangemang-15/](http://luffarligan.se/sommarserien/sommarserien_arrangemang-15/)  
Där kan du också se resultaten i efterhand.

## **Preliminärt program för sommarserien**

2015-06-02 Järlagården, Hästhagen, Nacka.  
2015-06-09 Balingsnäs skola, Huddinge  
2015-06-16 Ågestagården, Ågesta  
2015-06-23 Svartbäckens skola, Vendelsö  
2015-06-30 Hänvisar till OK Ravinens 3-kvällars  
2015-07-07 Hanstaskogen, Hägerstalund Centrums OK  
2015-07-14 Mastloppet, Hellas Orientering  
2015-07-21 Gustavsbergs OK  
2015-07-28 Mälarhöjdens IK  
2015-08-04 Flatenbadet, Älta Skarpnäcks OL



## Gratisplatser till O-Ringen

Bosse och Kerstin Skoog skänker bort sina startplatser på årets O-Ringen i Borås då de tyvärr inte kan delta. Även parkeringsavgiften för hela veckan ingår.

Det enda du behöver betala är avgiften för namn/klassändring till O-Ringen.

Kontakta snarast Bosse på [bosse.skoog@gmail.com](mailto:bosse.skoog@gmail.com) om du är intresserad!

# ANSLAGSTAVLAN

## Födelsedagar – Grattis!

70 år

Hans-Göran Melander  
19 juni



60 år

Johnny Moberg  
17 juli

80 år

Arne Åhman  
23 sep

## Adressändringar



Harald Nordlund  
Spannbacken 8  
141 59 Huddinge

## Nyfödda - grattis

Jennifer Warg och Mikael  
Tjernberg fick en son, Mario,  
den 16 april



## Prispallen 2015

2:a plats
<b>Nyköpingsorienteringen 28/3</b> Arne Åhman H80
<b>Påskorienteringen Kjula 3/4</b> Moa Hill D16 Kort
<b>Ärlaträffen 4/4</b> Arne Åhman H80
<b>IFK Lidingö medel 6/4</b> Arne Åhman H80
<b>Gustavsbergs OK lång 25/4</b> Markus Sörqvist H16 Kort Mattias Boman H40 Gunilla Häggstrand D79
<b>Järladubbeln lång 2/5</b> Mattias Allared ÖM9
<b>DM Sprint Stockholm 6/5</b> Helen Törnros D65 Kamil Arnost H40
<b>Närkekvartetten dag 2 15/5</b> Elsa Törnros ÖM8
<b>Långvikens OK 17/5</b> Arne Karlsson H50
<b>Centrum Team Sprint 22/5</b> Jerker Åberg + Anders Käll HD90 Björn Nilsson ÖM8
<b>Sommarlägret Sprint 29/5</b> Oliver Biander U1
<b>OK Måsens ungdomstävling 30/5</b> Lena Ljungberg ÖM5
<b>Sommarlägret Stafett 31/5</b> Inskolning - Simon A + Oliver B Stora lägerstafetten - Alexander K + Ellinor Ö + Johan G

1:a plats
<b>Andalucia prolog 27/2</b> Helen Törnros D65
<b>Andalucia lång 1/3</b> Helen Törnros D65
<b>Andalucia totalt 27/2-1/3</b> Helen Törnros D65
<b>IFK Lidingö medel 6/4</b> Olof Rudin H80
<b>Örkeljunga Påskrännet 6/4</b> Kjell Ågren ÖM6
<b>Länamedeln 11/4</b> Arne Åhman H80
<b>Mälarhöjdens IK OK medel 19/4</b> Olof Rudin H80 Malin Ågren D14 Kort Gunilla Häggstrand D70
<b>OK Ravinen medel 26/4</b> Arne Åhman H80
<b>Järfälla medel 1/5</b> Arne Åhman H80
<b>Roslagshelg lång 2/5</b> Ulrik Englund ÖM8
<b>Järladubbeln medel 2/5</b> Gunilla Häggstrand D70
<b>DM Sprint Stockholm 6/5</b> Joakim Törnros H35
<b>Närkekvartetten dag 2 15/5</b> Joakim Törnros ÖM9
<b>Sommarlägret Sprint 29/5</b> Ingrid André U2

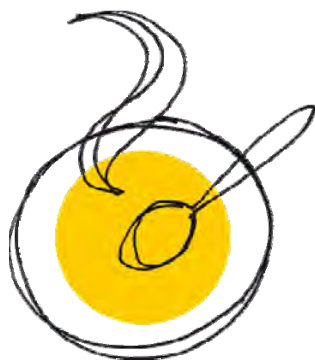
3:e plats
<b>Andalucia medel 28/2</b> Helen Törnros D65
<b>DM Natt Gotland 27/3</b> Arne Karlsson H55
<b>IFK Lidingö medel 6/4</b> Joakim Törnros ÖM9
<b>Örkeljunga Påskrännet 6/4</b> Malin Ågren ÖM3
<b>Mälarhöjdens medel 19/4</b> Erik Sandelin ÖM5
<b>Klemmingekampen 26/4</b> Arne Karlsson H55
<b>Järfälla medel 1/5</b> Olof Rudin H80 Mattias Allared ÖM8
<b>Järladubbeln medel 2/5</b> Helen Törnros D65
<b>Järladubbeln lång 2/5</b> Helen Törnros D65
<b>DM Sprint Stockholm 6/5</b> Johan Giberg H16 Elias Adebrant H12
<b>Ljungsbrokampen 7/5</b> Arne Karlsson H55
<b>Stockholm City Cup E2 27/5</b> Jerker Åberg ÖM3
<b>Sommarlägret Sprint 29/5</b> Johan Giberg H16
<b>OK Måsens ungdomstävling 30/5</b> Alice Ljungberg U1 Kajsa Ljungberg U2
<b>Sommarlägret Stafett 31/5</b> Inskolning - Elsa L + Elin L + Anton Å

Totalt hittills under 2015 (hela 2014)

18 (80) 2:a platser
---------------------

16 (69) segrar
----------------

18 (72) 3:e platser
---------------------



# VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro  
torsdagar hösten 2015



Datum	Namn	Telefon	Städning
13/8	Conny & Jette Axelsson	530 362 16	hall + kök
20/8	Karin & Jakob Skogholm	778 82 56	herrarnas omkl
27/8	Johan & Terese Eklöv	647 74 95	damernas omkl
3/9	Fam Brodin	070 844 14 16	stora rummet
10/9	Fam Sörqvist	530 334 53	hall + kök
17/9	Fam Granelli Fam Skeppar	070 718 51 50 070 201 719 22	herrarnas omkl
24/9	Fam Mats Käll	447 61 61	damernas omkl
1/10	Fam Mats Nord	778 87 58	stora rummet
8/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95	hall + kök
15/10	16-åringarna		herrarnas omkl

## Städorganisation för värdparen

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:

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

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

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

# Hjälp med tillsyn av Harbrostugan



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

V24	8/6-14/6	Paul Strid	08-530 318 39
V25	15/6-21/6	Olle Laurell	08-532 552 74
V26	22/6-28/6	Patrik Adebrant	08-447 61 61
V27	29/6-5/7	Tor Lindström	08-532 532 17
V28	6/7-12/7	Ove Käll	08-532 525 36
V29	13/7-19/7	Thomas Eriksson	08-530 395 34
V30	20/7-26/7	Lennart Hyllengren	08-532 532 08
V31	27/7-2/8	Alve Wandin	08-531 733 41
V32	3/8-9/8	Ralf Karlsson	08-530 394 97
V33	10/8-16/8	Tomas Holmberg	08-530 304 73
V34	17/8-23/8	Pär Ånmark	08-530 345 86
V35	24/8-30/8	Tore Johansson	08-530 363 22
V36	31/9-6/9	Conny Axelsson	08-530 362 16
V37	7/9-13/9	Roland Gustafsson	08-530 318 42

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

Om det har hänt något med stugan så ring:

**Roland Gustafsson, HAK**     **070 – 556 62 48**

**Tore Johansson, HAK**     **070 – 600 13 75**



*Gräsmattorna måste klippas under sommaren*



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

En mer okänd men smarrigt 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

Dess tävlingar går tidigt	↓	6 ↓	Blir till färs	Knasig tant	↓	Kan man bullar	Hockeyplan	↓
			Vatten bärare			Utan mål		
↙								
Dess smärta är inte att leka med					4			
Gör UK	Snabbmat	→						
↙					Babaprefix			5
			Käka!			Ryan Air destination		
↙			Polis					
Har storsjön					Rumpa			
Mellan-östern			Innertygen					3
↙			Ryskt tjejnamn					↘
Ungdomspris					"Väglöpare"			
plåga					Aktiebolag			
↙				Agaton George			Blir man av tvagnig	Ger målpas i hockey
En Englid								
Vråla		1	Träd	Tjeckiska				
↙				Nej				
					En sän är man om man springer runt kärret och inte igenom			2
↙								
Före								
↙								
Deras bindning är bra								

## 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](mailto:roland.g@telia.com)

Meddela [triangeltajm@hotmail.com](mailto: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](mailto:staffan.tornros@telia.com)



## Rabarberpaj med smuldeg

*Lättilagd rabarberpaj med smak av havre och kanel - en favorit i sommar!  
Plocka rabarbern direkt i trädgården och bjud på en härligt krispig rabarberpaj.*

### **Ingredienser**

#### Fyllning

500 g rabarber  
1/2 msk potatismjöl  
1 tsk malen kanel  
4 msk strösocker

#### Deg

1 1/2 dl havregryn  
1 1/2 dl vetemjöl  
1/2 dl strösocker  
125 g Smör

#### Servering

5 dl vaniljsås

### Gör så här

Sätt ugnen på 225 °C.

Skär rabarbern i skivor.

Blanda rabarber, potatismjöl, kanel och socker i en ugnssäker form.

Blanda havregryn, vetemjöl och socker i en bunke. Lägg i smöret, skuret i bitar och arbeta ihop till en smulig deg.

Fördela degen över rabarbern.

Grädda i mitten av ugnen ca 20 min.

Servera med vaniljsås.

