TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

TMOK-gäng på ”Stjärna på Skidor”-finalen

Nr 1 – 2016

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M·I·K 1924

TriangelTajM

TriangelTajM är medlemsorgan för Tumba-Mälarhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Redaktion:
Helen Törnros 646 16 32
Patrik Adebrant 073 690 26 77

E-postadress:
triangeltajm@hotmail.com

Distribution:
Staffan Törnros 646 16 32

Tidningen finns också upplagd på TMOK:s hemsida tmok.nu, under Övrigt. Där är alla bilder i färg.

Preliminära manusstopp 2016:
Nr 2 25 maj
Nr 3 25 aug
Nr 4 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a Linda Claesson, fam Eklöv, fam Giberg, Mats Nord, Katinka Ruda, Bosse Skoog, och Lars Stigberg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Omslag
Tumba-Mälarhöjden tog sig ända till finalen i ”Stjärna på skidor”. Finalen innebar en hel helg vid Svenska skidspelen i Falun. Ungdomarna på bilden är: Kerstin Åberg, Elias Adebrant, Elsa Käll, Anelia Danielsson, Viggo Hjerne, Ludvig Idensjö, Ludvig Lange, Freja Hjerne, Oscar Eriksson, Filippa Hjerne och Hilma Claesson. Läs mer på sidan 45.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Söderskidan	35
Ordförandens spalt	4	Vasaloppsresultat	36
MIK-sidan	5	Vasaloppet	37
Tumbasidan	6	Öppet spår	40
Minnesord Birgitta Samuelsson	10	Halvvasan	42
Medlemsavgifter	11	Ungdomsvasan	44
Intervju fam Eklöv	12	Stjärna på skidor	45
TTK-info	14	Skidskola	47
Vintercupen	14	Skidkul	48
Idrottslyftet	17	Skidorientering	49
Naturpasset	17	Rikslägret i Grönklitt	50
Motionsorientering	19	På ungdomsfronten	51
Fundrarn	19	Nybörjarkurs i Tumba	53
Barnens Vasalopp	20	Nybörjarkurs i Mälarhöjden	54
Stockholm Ski Marathon	20	Statistik prispallen 2015	55
Vinterserien	22	Anslagstavlan	55
Kommande tävlingar	24	Värdpar i Harbrostugan	56
Klubbmästerskap	25	X:et	57
Ultravasan	27	Klubbinformation	58
Skidresultat	34	Baksidan	60

Redaktionens spalt

Vill börja med en glad nyhet. Patrik Adebrant har gått in i redaktionen och efterträder Johan Giberg (som tyvärr inte hinner vara med längre). Patriks främsta uppgifter blir att bevaka ungdomsverksamheten och se till att få in material därifrån. Välkommen Patrik!

Med tanke på den lilla snö som funnits i Stockholm i vinter, är skidaktiviteten inom klubben imponerande. Det speglas i många olika reportage om allt från skidskola och skidorientering till Vasaloppsveckan.

Ett reportage som handlar om Vasan, men inte om skidor är Connys utförliga berättelse om Ultravasan. Läs om hans väg dit och inte minst hans lopp.

Alla tre klubbarna har haft årsmöten, i år tillsammans, men glädjande sitter alla ordförande kvar. Däremot byts det alltid ut andra klubbfunktionärer och det försöker vi hålla koll på via klubbinformationssidorna. Den här gången har jag gjort en genomgripande förändring och flyttat klubbinfon till sista uppslaget i tidningen. Tidigare var TMOK:s uppgifter på sid två medan Tumba och MIK:s uppgifter fanns på nästsista sidan. Det har krävts mycket arbete och många mail för att få ordning på sidorna men det finns troligen fortfarande felaktigheter. Så dra er inte för att meddela redaktionen om något ska ändras

Nu har orienteringssäsongen precis kommit igång i Mellansverige, jag gjorde själv premiär vid Nyköpingsorienteringen igår. Arena vid Bråviken, soligt och varmt, bra banor, vad kan man mer begära? Kanske att stämpla vid rätt kontroll!

Första vårtävlingen i Stockholm blir MIK:s medeldistans vid Hökarängen den 3 april. Vi hoppas på fint väder och riktigt många deltagare. Passa på att springa, om ni inte ska vara funktionärer.

Hoppas att vi ses på många tävlingar under våren!

Helen

Utsikt från duschen vid Nyköpingsorienteringen

ORDFÖRANDENS SPALT

Så var årets tävlingspremiär avklarad! Pan-Kristianstad brukar alltid ha tävlingar första helgen i mars, när vårsäsongen känns avlägsen här uppe i norr.

I år är det ju redan rätt så mycket vår även här, men det var ändå härligt att få komma ut i strandskogarna i Åhustrakten. Tänk vitmossa, tallar och gropterräng så får ni rätt känsla. Kul att få inleda året med att känna sig lite snabb, även om man vet mycket väl att det mest är terrängens förtjänst =).

Kul var också 10milaträningen i torsdags, då vi körde natt-OL med gemensam start och gafflade banor. Vi är just nu ganska många jämnsnabba damer och då blir det ju att man skärper till sig lite extra.

Torsdagen bjöd också på en del rapporter från Vasaloppsspåret. Jag är mycket imponerad av er alla som tog er hela vägen och många på jättebra tider!

Imponerande är även att våra skidungdomar rosat marknaden på vinterns skidtävlingar i Stockholm med flera pallplatser. Klara Bolin har också som första TMOK-ungdom blivit uttagen att representera distriktet i Folksam cup (som vid detta lag gått av stapeln). Stort grattis!

Vårvintern är även årsmötestid. I år hade vi premiär för en lite annorlunda form av årsmöten, där vi samlade alla tre klubbarna och hade vissa delar gemensamt.

För att utvärdera hur deltagarna uppfattade det så har jag gjort en liten webbenkät. Ni som var med har fått mail med en länk. Ni som inte var med får gärna också fylla i, om ni vill bidra med era åsikter, då hittar ni länken på hemsidan.

Årsmötena var relativt välbesökta i år, och det gläder mig. Det är ju vårt viktigaste gemensamma forum att besluta om klubbarnas inriktning och verksamhet.

Harbrostugan var fullsatt på det gemensamma årsmötet

Inför årsmötena blir det att man i styrelser och kommittéer tänker igenom verksamheten och funderar på hur man vill jobba framöver. En sak som blivit tydlig i styrelsen är att vi behöver lära oss mer om vad det innebär att vara styrelse för en klubb med skidverksamhet. De flesta i styrelsen är mest vana med orientering och kommer att behöva hjälp av skidkommittén att förstå hur vi på bästa sätt kan stötta skidverksamheten och hur våra olika grenar kan samverka på bästa sätt. Här tänker jag mig att det ska bli någon form av möten under våren.

Men först mer springande, för nu drar snart säsongen igång även här. Vi ses i skogen!

Elsa Törnros

MIK-sidan

Så börjar våren synas. Dagarna blir längre. För min del blir det kartritning i Solberga men framför allt banläggning söder och väster om Hökarängen inför vår tävling den 3 april.

Årsmötet är som bekant avklarat. Den 20 februari hölls ett gemensamt möte för TMOK, Tumba och MIK. Intresset var stort och upplägget fungerade bra. På det här sättet får vi en bättre förståelse för hur TMOK fungerar som helhet.

Fullt med MIK-are i klubbrummet

Jag får tacka för förtroendet att vara ordförande i ännu ett år. Egentligen är det rätt enkelt. Vår fyrmannastyrelse fungerar som en liten, tight grupp. Alla har sina givna roller och uppgifter och dyker det upp något nytt är det aldrig problem att få någon att ta tag i det.

Detsamma tror jag Joakim Törnros upplever som tävlingsledare inför 3 april. Den väsentliga bemanningen är på plats. Tillstånd och lokal är ordnade. Jag kan intyga att banläggningen ligger bra till. Igår kväll gjorde Per Forsgren och jag en slutavstämning.

Sist men icke minst; Ha en skön vår med flitig orientering. Är du förälder eller bara intresserad, så tänk på att vi söker fler som kan hjälpa till med ungdomsträningen.

Bengt Branzén

Tumbasidan

Årets stipendiater
Vid IFK Tumba Alliansförenings traditionella jurymöte på trettondagen utsågs tre stipendiater för deras insatser inom IFK Tumba! Årets stipendiater blev:
Årets IFK:are: Lovisa Östervall, Friidrott, 10 000 kr, Fastighetsbyrån
Årets Ungdom: Oskar Elfström, Fotboll, 5 000 kr, Fastighetsbyrån
Årets Ledare: Olla Laurell SOK
5 000 kr, Alliansens Jubileumsfond

IFK:s Kamratklubb har utsett Årets Kvinnliga Ledare och valet föll på Helena Adebrant!.

Årets Ledare – Olle Laurell

Olle Laurell har tilldelats Årets Ledarstipendium på 5 000 kr från Tumbaalliansens Jubileumsfond. Olle belönades bl. a. för sitt stora engagemang i klubbens rekryteringsverksamhet. Hans riktade skoloriente-ringar är imponerande och det ger tillsammans med Harbrofajten en utomordentlig grund för kommande rekryteringar. Olle har ansvarat för Naturpasset i 10 år.

Det gör vår verksamhet känd bland allmänheten liksom de motionsorienteringar som Olle arrangerar varje år. Olle har i alla år också varit en verklig klippa vid våra tävlingsarrangemang där han bl.a. blivit expert på trafik- och parkeringsområdet.

Årets kvinnliga ledare – Helena Adebrant

Helena Adebrant har tilldelats Årets Kvinnliga Ledarstipendium på 3 000 kr. Helena belönades bl.a. för sitt stora engagemang för ungdomssatsningen i klubben under mer än 20 år. Hon kom till klubben 1993 med mängder av goda idéer inom ungdomsorienteringen. Helena var initiativtagare till Harbrofajten, som i höstas firade 20-års jubileum. Det betyder att c:a 10 000 femteklassare har glatt sig åt Helenas grundidé.

IFK Tumbas Skidklubb införlivades i orienteringsklubben 2005. Efter några snöfattiga år utan några speciella aktiviteter tog Helena tag i

ungdomssatsningen och drog i gång nybörjarkurser även i längdskidåkning. När det finns snö, är det 40-50 ungdomar på olika nivåer som tar sina första staplande steg eller tränar hårt.

Årsmötet
Årets möte var i år ett prov med delvis gemensamt möte för alla våra tre klubbar i ”koncernen”. Flertalet deltagare verkade relativt nöjda, medan några tyckte det blev lite rörigt. En nackdel var att det tog lite längre tid, varför en del deltagare måste avvika. Elsa Törnros kommer säkert med en ordentlig utvärdering.

Den enda motionen kom från IFK Tumba SOK:s styrelse och var ett förslag om tidigareläggning av betalning av medlemsavgiften. Nuvarande rutin är att betalning ska ske senast den 30 april. Då är vårsäsongen för orienterarna nästan över och framförallt – skidsäsongen har redan avslutats. Förslaget röstades igenom och för säsongen 2017 kommer alltså betalningsuppmaningen ut redan i TriangelTajms nr 4. Sista betalningsdag 31 december!

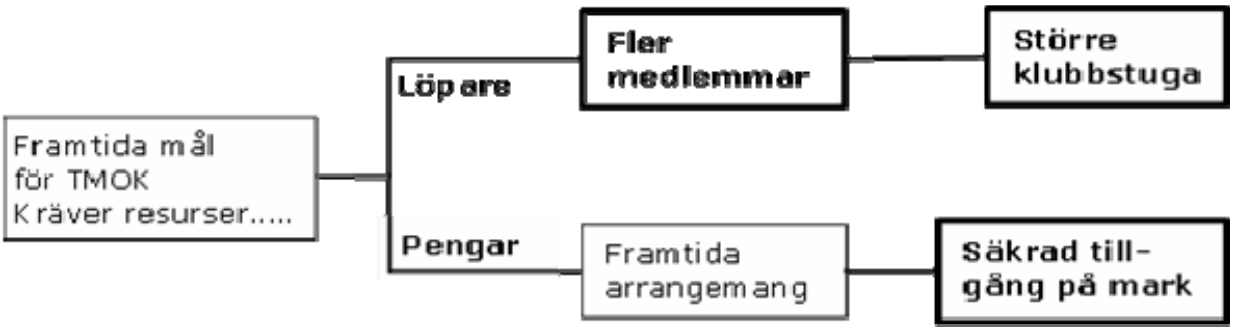
Men nu gäller för sista gången 30 april. Ska vi slå nytt rekord? 90 % betalar före sista datum, vilket innebär c:a 270 betalande! Inte omöjligt, det är redan 46 medlemmar som pröjsat (stockholmska för betalat) ☺

Framtid (Ur årets Verksamhetsplan**)**
En starkt förenklad målbild för IFK Tumbas tre fokusområden under 2016 ses på nedanstående bild!

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.

Med tanke på våra rekryteringsmål, måste vi utöka ytan för vår samlingsdel i Harbrostugan. Vi har fått byggnadslov för utbyggnaden och utvärderat inkommande anbud. Vår ekonomi är god, men vi är ändå beroende av att en betydande del av finansieringen utgörs av bidrag från olika fonder som finns i landet. Ambitionen är att vi har en större stuga 2016.

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 han-



terbart kommer vi att upprätta årsplaner, där vi så långt som möjligt beskriver vad som planeras. Planen presenteras för markägarna för kontinuerligt samråd.

Projekt HISSNA

Som tidigare nämnts räcker det inte att vi blivit fler medlemmar för att få bidrag till att bygga ut Harbrostugan!.Det måste vara nya satsningar för att få pengar! Efter mycket funderande skapades ett sammanfattande projektnamn som nästan gäller all vår verksamhet de närmaste åren.

Namnet ”HISSNA” täcker upp de flesta av de områden som anses viktiga för att få bidrag till utbyggnaden! Projektnamnet står för:

Hälsa - Är ett viktigt övergripande mål för all idrott

Integration - Mycket värdefullt om vi kan engagera nyinflyttade eller andra grupper

Samverkan - Samverkan med kommun, idrottsförbund, Friluftsfrämjandet. DHR, m.fl.

Skog och mark - Att utveckla samarbetet med markägare, jägare m.fl. är en förutsättning

Nya medlemmar - Krävs för våra arrangemang och att TMOK ska kunna nå sina resultatmål

Anläggning - En utbyggd klubbstuga för att hysa alla nya medlemmar

Under arbetet med att få fram ett bra underlag för ansökan om bidrag till utbyggnaden av Harbrostugan har jag lärt mig att förnyelse är nyckelordet. Här följer några avsnitt i vår ansökan till Allmänna Arvsfonden.

Den nya anläggningen och lokalen

Vi definierar anläggningen som Harbrostugan och den närmaste naturen:

- Nytt lättillgängligt ”Utegym” anläggs i anslutning till Harbrostugan.
- Belysning på skidlekplatsen vid Harbro Gärde
- Tillgänglighetsanpassade spår med skyltmärkning för synskadade.
- Språkanpassning med infoskyltar och hemsidor på språk som behövs (kontakt med kommun).
- Befintlig klubbstuga på 220 kvm (inkl. undervåning med omklädningsrum), varav samlingslokal är 47 kvm. Utbyggnaden enligt bifogad ritning med ytterligare 58 kvm, varav drygt 30 kvm är större samlingslokal. Den blir också delbar genom en vikvägg.
- Funktionsanpassning med ramp till huvudentrén (anpassad toalett finns).
- Utlåning skidor och skidkläder till grupper som behöver (12 par skidor finns).
- Utlåning av sittski till funktionsnedsatta. Vi utvecklar detta i samråd med Skidförbundet.

Hur långt har vi kommit i projekteringen?

Förstudie har genomförts under okt-feb 2015-16, vilket inneburit att följande underlag framkommit:

- Ritning på nybyggnation.
- Bygglov.
- Offert på utbyggnaden från SEAB Bygg AB har inkommit och accepterats.
- Utlåtande har inkommit från Botkyrka kommun som ser positivt på föreningens satsning samt nyttjanderätt på marken som föreningen avser att nyttja.
- Svenska Skidförbundet har lämnat positivt utlåtande om föreningens nya satsning.

- Vi hyr ut Harbrostugan för svensk-undervisning för asylboenden.
- Vi kommer att träffa representanter för asylboendet den 9 mars för att diskutera nybörjarkursen.
- Den nya Nybörjarkursen i orientering startar den 7 april vid Harbrostugan.
- Offertunderlag på ”Utegym” är under framtagning.
- Diskussion med synskadades riksförbund om skyltning skall startas under mars.
- Diskussion med DHR om anpassningsbehov skall startas under mars.
- Styr och referensgrupper är under bearbetning för att uppnå delaktighet i de nya målgrupper föreningen har för avsikt att nå samverkan med.
- Nya rutiner för Markfrågor är under utveckling.
- Med tanke på det intensiva nyttjandet av Harbrostugan vill vi bygga ut stugan mellan 15/6 – 15/8 med invigning vid skolstarten (accepterat av SEAB).

Det vore förstås toppen om vi kunde komma till en utbyggd Harbrostuga efter sommarlovet. Risken är dock uppenbar att vi inte får besked om bidrag förrän under hösten.

Våren är här

Ibland åtminstone! Men den 7 april är i varje fall ett säkert vårtecken färdigt att slå ut i full blom, årets Nybörjarkurs i Orientering. Förutom all sedvanlig marknadsföring gör vi en extra kampanj till vårt närmaste bostadsområde, Storvreten. Det är också i linje med HISSNA-projektet. Vi kommer också att speciellt bjuda in några av våra viktigaste skolor, Skogsängsskolan och Nytorpsskolan, båda i Salem. Nybörjarkursen leds i år av den mycket kompetenta trion Terese och Johan Eklöv och Emma Vivall-Käll så nya stordåd är att vänta.

Andra säkra vårtecken är att årens Naturpass i Salem och i Tumba-Lida-skogen nästan är färdigrekade. Söndagen den 1 maj finns alla kontrollerna på plats (nästan 100 st).

Vårens MOL-kväll (Motionsorientering med banor för alla på valfri nivå) infaller redan torsdagen den 28 april vid Harbrostugan. Olle Laurell med veterangänget är också beredda att bjuda ett antal skolklasser på stimulerande banor.

Arrangemang

2016 är ett år då vi laddar upp för 25manna 2017. Vi har ev. tre åtaganden. World Cup i OL-skytte den 30/4 – 1/5 vid Lida med c:a 100 deltagare. Om vi kommer överens med arrangören av Toughest om den ekonomiska ersättningen, ställer vi upp med 20-30 funktionärer lördagen den 4 juni också vid Lida. Slutligen ska vi hjälpa till med 30 dagsverken vid 25manna lördagen den 8/10 vid skogsområdet söder om Kungens kurva.

Lycka till med alla aktiviteter 2016!

Lasse Stigberg Ordförande

Du handlar väl på ICA Kvantum i Tumba Centrum eller ICA Supermarket vid Solbo?

Se till att du väljer IFK Tumbas plastkasse! Den ger många sköna kronor till IFK Tumba Idrottsallians, som fördelar pengarna till dom olika klubbarna efter medlemsantal.

Birgitta har lämnat oss

1946-01-28 till 2016-02-27

Birgitta Samuelsson avled i sitt hem lördagen den 27 februari 2016. Birgitta som nyss fyllt 70 år kom att bli en välkänd profil inom Mälarhöjdens IK. Hon sågs ofta vid klubbens olika OL-arrangemang, där hon verkligen bidrog med sitt arbete och sin energi. Under många år var hon också med som aktiv orienterare.

Birgitta var uppvuxen i Eskilstuna och utbildade sig vid Förskoleseminariet i Stockholm. Hon arbetade som förskollärare i Tumba under en följd av år från början av 80-talet fram till sin pension. Eftersom hon tyckte mycket om barn så trivdes hon väldigt bra med sitt arbete. Vi minns hur hon ibland tog med sig diverse saker som hon hittat i naturen (speciella stenar, snäckor mm) som hon tänkte kunde vara kul för barnen.

Sin känsla för naturen visade hon också genom sitt stora intresse för svamp. Vi minns flera orienteringstävlingar då kartans plastficka vid målgång var fylld med härliga gula kantareller. Även hur hon utan svårighet hittade och plockade murklor för att torka hemma. Vårens första blommor kunde man vara säker på att Birgitta skulle vara först att nosa upp.

Hennes älskade tillflyktsort kom att bli lantstället på Djulönäset, utanför Katrineholm. Här fick hon utlopp för sitt engagemang inom trädgårdsodling, vilket även visade sig genom blomsterrabatterna i trädgården hemma i Tumba. Birgitta var en mycket kunnig odlare.

Hon var duktig inom många områden, som matlagning och bakning - men inte minst vävning. Många egenkomponerade, vackra trasmattor har det blivit genom åren. Hon var också djupt engagerad inom amf (aktionsgruppen mot flyg på F18), där hon en tid verkade politiskt inom Botkyrka kommun och var också en drivande arrangör av gruppens medlemsträffar.

Birgitta tog alltid väl hand om sin familj och njöt mycket av att få vara tillsammans med sina barnbarn. Tankarna går nu speciellt till hennes familj som tragiskt nog har förlorat henne.

Vi kommer alltid att minnas dig Birgitta!

Bosse och Kerstin Skoog

Nu är det hög tid att betala medlemsavgiften

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

För medlemmar i Mälarhöjdens IK OK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK OK 2016

Medlemsavgifterna är desamma som för 2015.

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 2016

Avgiften är enligt beslut från årsmötet densamma som för år 2015.

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.

Tävlingsavgiften är en frivillig avgift som beslutas av TMOK. Om du betalar en tävlingsavgift så betalar klubben dina anmälningsavgifter för många tävlingar. Detta oavsett om du springer åldersklass eller öppen klass. Tävlingsavgiften är gemensam för alla våra discipliner (orientering, skidorientering, mountainbikeorientering, orienteringsskytte, skidor).

Läs mer detaljerat om vad som ingår i tävlingsavgiften på hemsidan under Klubbinformation - Om TMOK - Avgifter.

Vilka är Eklövs?

Den här gången intervjuar TriangelTajm en, för många, välbekant familj. Föräldrarna har orienterat länge men nu har barnen blivit så stora att det är dags för föräldrarna att vara ungdomsledare.

Pappa Johan

Namn och ålder på alla i familjen:
Johan 40 år, Terese 38 år, Oskar 8 år och Erik 4 år

Hur länge har ni hållit på med orientering?
Johan: 30 år, oj det lät mycket!
Terese: nästan 30 år.
Oskar: gick nybörjarkursen 2015.
Erik: har sprungit några miniknat-banor och hängt med storebror på några OL-banor.

Hur kommer det sig att ni började med orientering?
Johan: jag tror att jag fick en lapp i skolan. När jag var liten gjorde jag allt jag hann med.
Terese: familjen Lindström tyckte att jag skulle prova på.
Oskar och Erik: vi började orientera pga våra föräldrar.

Vad är det bästa med orientering?
Johan: att få bli riktigt trött.
Terese: problemlösningen, hur ska jag ta mig till kontrollen på bästa sätt.
Oskar: läsa kartan.
Erik: komma i mål och få pris.

Era styrkor som orienterare?
Johan: mitt pannben.
Terese: löpningen och att översätta naturen till kartan.
Oskar: kartläsningen.
Erik: tävlingsinstinkten.

Vilken orientering gillar ni bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultra-lång, stafett, natt)
Johan: lång den enda riktiga orien-teringen.
Terese: lång eftersom det är en lagom längd på banan och ofta rolig problemlösning.
Oskar: vet inte.
Erik: miniknat.

Favoritterräng för orientering?
Johan: allt öster om E4:an mellan Stockholm och Bråviken.
Terese: tallhed, berghällar och bok-skog.
Oskar: skog.
Erik: stigar

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?
Johan: gymnastik, hockey, fotboll, bandy (riktig bandy alltså) Jo, just

det OL skytte har jag fuskat lite i också (*flerfaldig världsmästare red anm*).
Terese: orienteringsskytte. Har tidigare sysslat med gymnastik, basket och friidrott.
Oskar: gymnastik och simning.
Erik: gymnastik och lär mig simma.

Vilket är det bästa pris ni fått i en idrottstävling?
Johan: en morakniv när jag var liten.
Terese: presentkort på idrottsaffär.
Oskar: medalj.
Erik: godis.

Vad gör ni när ni inte orienterar?
Johan: organiserar orientering.
Terese: planerar träningen för grön grupp, pysslar i trädgården och försöker få vardagspusslet att gå ihop.
Oskar: spelar spel och tittar på tv.
Erik: leker med lego och tittar på tv.

Fem valfrågor

Johan:
Tumkompass /Planka
Sommarsemester/Vintersemester
Frukt/**Godis**
Tights/**Nylon**
Tiomila/25-manna

Terese:
Tumkompass/Planka
Sommarsemester/Vintersemester
Frukt/**Godis**
Tights/Nylon
Tiomila/25-manna

Oskar:
Tumkompass/Planka
Sommarsemester/**Vintersemester**
Frukt/Godis

Erik:
-**Sommarsemester (om jag slipper ta sprutor)**/Vintersemester
Frukt/**Godis**

Mamma Terese med Oskar och Erik

TTK-info

Program för vårens stafetter:

Måsenstafetten	sön 20 mars
Kolmårdskavlen	sön 10 april
Tiomilarepet	tis 19 april
10-mila	lör-sön 14-15 maj
Jukola	lör-sön 18-19 juni

Anmäl ditt intresse via eventor-klubben-klubbaktiviteter.

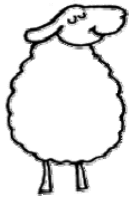
Träning
Måndagsträningarna i Västertorp håller på fram till påsk, dvs sista datum är måndag 21 mars. Efter det tar teknikträningar på tisdagar vid. Håll koll på hemsidan för uppdaterad info om dem.

Teknikträningarna lämpar sig för alla som klarar orange bana eller svårare. Dvs. de flesta i klubben! Ibland är det övningar i par men det går också bra att bara springa sin bana själv om man hellre vill det. Skriv gärna på klotterplanket om du åker på en träning och har plats i bilen för fler!

På torsdagarna går vi över till intervaller o dyl. efter påsk. Första datum är tors 31 mars.

Följ alltid med på hemsidan vad det är för träning som gäller.

TTK



Vintercupen 2015-2016

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

Deltävling ett
Jerker Åberg har arrangerat finalen i Vintercupen flera år, men den här säsongen fick han äran att börja i november.

Det var någon typ av Bing-OL även i år, men tyvärr var jag inte med och kan inte lämna någon utförligare rapport.

Alexander Käll och Ruben Hylander delade på segern. Hela 34 st deltog, klart flest för en deltävling.

Deltävling två i december var det Anders Boström och Emma Englid som fixade. De använde gamla tryckta kartor över Hägerstensåsen (inte helt uppdaterade!).

Det fanns ett antal kontroller och man valde själv hur många man skulle springa till. Vid varje kontroll fanns det en fråga, t ex vilken färg är det på balkongen eller vilka tider har badet öppet.

Det var kvinnlig dominans i toppen denna gång. Elinor Lange tog hem segern före Ellinor Östervall och Emma Persson.

Deltävling tre
I januari var det Elsa och Joakim Törnros tur att arrangera.

De hade lagt två olika långa slingor i Mälarhöjden/Västertorp. På båda banorna fanns det möjlighet att gena på ett antal ställen för att korta av banan.

Elsa har genomgång vid deltävling fyra

Vid varje kontroll fanns det ett ord som man skulle skriva upp. Det gällde sedan att gissa vilken sång som dessa ord var med i. (svar – *Raska fötter springa tripp, tripp, tripp*, vilket inte många kunde.)

Dessutom fanns det, vid varje kontroll, lappar med poäng på, från 10 ner till 1 poäng. Det gällde att vara bland de första vid varje kontroll för att roffa åt sig så hög poäng som möjligt. Var man taktisk, och inte snabbast, så gällde det att gena i början för att vara först åtminstone till en del kontroller.

Mest taktiskt kanske Lotta Thuresson-Giberg var, för hon vann denna deltävling.

Ett par av skyltarna som skulle hittas vid deltävling fyra

Deltävling fyra

Den här gången var det Staffan och jag som arrangerade en fotoorientering. Vi hade ägnat många promenader i närområdet åt att leta efter och fotografera mer eller mindre roliga skyltar. Temat blev barn och djur, akta eller akta sig.

För deltagarna gällde det helt enkelt att matcha ihop kontrollerna med rätt bild. För att göra det hela lite mer slumpartat så var kontrollerna värda mellan en och tre poäng.

Bäst den här gången var Dan Giberg, som vann. Förutom att han hittade flest kontroller så hade han tur med högpoängskontroller.

Deltävling fem

I år var det Matilda Lagerholms tur att ordna Vintercupsavslutningen.

Som omväxling så låg den här gången hela tävlingsområdet på andra sidan motorvägen, dvs Fruängen och Älvsjö, med en karta över respektive område.

Det gällde att springa till kontrollerna och där svara på frågor om antingen husnummer, antal trappsteg eller namn på busshållplats.

Återigen var det Elinor Lange som tog hem en delseger, närmast före Kerstin Åberg och Hilma Claesson.

Totalt

I år var det 42 st som var med vid någon vintercup (plus några föräldrar som bara var med som skuggor).

Totalsegrare blev Alexander Käll tätt följd av pappa Anders och Ludvig Lange. Grattis alla tre!

För att vara med i topp så gällde det att vara med varje gång. Det är roligt att traditionen med Vintercupen fortsätter och jag hoppas det blir ännu fler som är med nästa säsong.

Helen Törnros

Totalresultat i Vintercupen 2015-2016

Plac	Namn	VC 1	VC 2	VC 3	VC 4	VC 5	Totalt
1	Alexander Käll	50	46	47	39	46	228
2	Anders Käll	48	45	41	42	45	221
3	Ludvig Lange	47	40	43	47	43	220
4	Elinor Lange	34	50	42	43	50	219
5	Emma Persson	29	49	40	45	40	203
6	Anders Boström	41	25	49	47	38	200
7	Erik Åberg	39	28	35	38	41	181
8	Dan Giberg		44	44	50	37	175
9	Erik Sandelin	25	36	31	40	35	167
10	Ellinor Östervall	29	49		45	40	163
11	Thomas Eriksson	25	47	36		30	138
12	Staffan Törnros		43	37	25	31	136
12	Johan Giberg			45	49	42	136
14	Helen Törnros		29	48	25	29	131
14	Elsa Käll	45	42			44	131
16	Kerstin Åberg	46	35			49	130
17	Viktor Sandelin	38	38	38			114
18	Ingrid André	32			48	27	107
19	Tomas Holmberg	26	27			47	100
20	Magnus Kjellstrand	30			41	28	99
21	Jerker Åberg	25		39		34	98
22	Lotta Östervall	25	39			33	97
23	Johanna Lagerholm	25	34			32	91
23	Hilma Claesson		42			49	91
25	Håkan Elderstig	25	31	33			89
26	Matilda Lagerholm	25	34			25	84
27	Siri Rosengren	25		32		25	82
28	Lotta Turesson Giberg	25		50			75
29	Jennifer Warg	37	32				69
30	Micke Tjernberg	37	30				67
30	Max-Igor Kajanus	33		34			67
32	Irma Falck	31				27	58
33	Ruben Hylander	50					50
34	Karin Skogholm			46			46
35	Elias Adebrant	44					44
36	Lydia Hylander	43					43
37	Hanna Åberg	42					42
38	Kristoffer Hylander	40					40
39	Leo Kajanus		38				38
40	Emelie Lilja					36	36
41	Calle Boman	35					35
42	Emma Englid		25				25
42	Ebba Adebrant	25					25
42	Elsa Törnros			25			25
42	Joakim Törnros			25			25
42	Annica Sundeby					25	25

Idrottslyftet i Hägersten/Skärholmen

Så här den första mars har vi följande bokningar från skolor inom idrottslyftets ram:
April: Hägerstenshamnens skola årskurs 2 - 4
Maj: Sätraskolan årskurs 7-9, Västbergaskolan åk 7-9, Bredängsskolan åk 4-6, Västertorpsskolan åk 4-6.

Listan kommer säkert att utökas. En skola har vi tackat nej till eftersom de ville ha samma dag som redan var bokad.

Nytt för i år är att vi hjälper Västbergaskolan i Älvsjöskogen.

Bredängsskolan och Västbergaskolan/Hägerstensåsens skola vill ha hjälp med kartritning i skolans närhet. Eftersom Per Forsgren och i någon mån undertecknad har fullt upp kan vi inte lova detta i år. (Men utan att lova kan vi ju försöka.)

Bengt Branzén

Naturpassets centrala tävling 2015 är avgjord och två vinnare tävlade på IFK Tumbas Naturpass

Saxat från SOFT:s hemsida
Nu är vinnarna i Naturpassets tävling 2015 utsedda och vi gratulerar bland andra Monica Lundin, Rönninge, som kammade hem förstapriset, en pannlampa från Silva värd 4.500 kronor. ”Väldigt kul!” säger Monica, som varit en flitig naturpassare i tio år.

Uppgifterna i Naturpassets tävling 2015 formulerades på följande vis: Besök kontrollerna, skriv in kontrollkoderna och ge, i en enda mening, det bästa tipset på hur orientering kan utvecklas för att nå fler vuxna utövare!

”Ge bort Naturpasset som present till en vän och stäm sedan träff för gemensam orienteringstur i skogen med matsäck.”

Där har ni Monica Lundins lika enkla som handfasta idé, som ledde ända fram till seger.

Att ge bort Naturpasset i present var det fler som tipsade om i tävlingen, men juryn fastnade för det fina i att även inkludera upplevelsen med en vän och samtidigt få in möjligheten att ge en personlig introduktion till orientering.

Monica Lundin är ingen direkt nybörjare på orientering och har köpt Naturpasset sedan lång tid tillbaka.

– För mig är Naturpasset avkoppling och naturupplevelse. Jag och min man ger oss ut tillsammans på helgerna och tar fem-tio kontroller per dag. Det har vi gjort i tio år nu, och för att det ska bli lite mer utmaning försöker vi alltid ta kontrollerna i rätt ordning, säger Monica, som inte är ansluten till någon orienteringsklubb.

– Jag köper mina pass på macken där vi bor och för mig kommer aldrig löpträning att bli viktigt. Jag vill upptäcka nya delar av vår natur med karta och kompass.

Utöver Monica Lundin belönas tio naturpassare med varsitt presentkort värt 500 kronor. En av dessa var **Catrin Sandelin, Rönninge** med följande bidrag:
"*Kurser för vuxna där man utvecklas från Naturpasset till blå/svart öppen motionslöpare på tävling."*

Olle Laurell

Orientering som motion 2016

IFK Tumba SOK anordnar som vanligt några motionsaktiviteter som inte bara riktar sig till de redan frälsta utan vänder sig till alla IFK:are och till allmänheten.

”Naturpasset” är ju som bekant en karta med inritade kontroller som man kan ta i valfri ordning och i valfri takt under tiden 1 maj till 31 okt. För ”nybörjarfamiljerna” är det en utmärkt möjlighet att komma igång och träna på egen hand.

Vi lägger i år två Naturpass. Ett i skogen mellan Harbrostugan i norr och Lida i söder och ett i skogen väster om Salem/Rönninge, söder om E4/E20 ända bort mot Södertälje. Kartorna är i A3-format i skala 1:10 000.

Priset för Naturpasset är liksom i fjol 100 kronor styck

48 stycken numrerade kontrollpunkter är markerade på respektive karta. I naturen är de markerade med en liten orange-vit skärm med texten Naturpasset. Varje skärm är också märkt med kontrollens nummer samt en bokstav. **Tag med en penna** vid besöken i skogen och för in kontrollens bokstav i startkortet.

Lämpliga startplatser med bra parkeringsmöjligheter är t ex Harbrostugan eller Lida för Tumba-Lidakartan och Salemvallen eller Glasberga sjöstad för Salemkartan

De som besökt minst **35 kontroller** per Naturpass och registrerat dessa på Naturpassets hemsida (eller skickat in sitt startkort till klubben) senast den 8 nov 2016 erhåller ett diplom. Dessutom deltar alla i klubbens utlottning av presentkort och trisslotter. Även Orienteringsförbundet har en tävling med fina priser där alla registrerade startkort deltar. Vad årets tävling går ut på och vilka pris man kan vinna är inte klart ännu men kommer att presenteras tillsammans med kartan.

Försäljningsställen: Apoteken i Tullinge, Tumba och Salem. Medbor-

garkontoren i Tullinge och Tumba. Lida värdshus, Statoil i Rönninge

Övriga klubbars Naturpass hittar du på SOFT:s hemsida http://www.orientering.se/naturpasset.

Motionsorienteringar kommer att anordnas på flera ställen under sommaren i akt och mening att få fler intresserade av utmaningen i skogen. För IFK Tumbas del kommer vi att arrangera motionsorientering vid Harbrostugan torsdagen den 28 april och torsdagen den 25 augusti. Du som ännu inte själv provat på orientering är då hjärtligt välkommen. Och ni som redan är bitna tar med släkt, vänner och bekanta.

Motionsorienteringarna arrangeras som enkla tävlingar med färdiga banor och tidtagning. På plats finns alltid ett antal rutinerade funktionärer som kan svara på frågor och ge några enkla tips till dem som känner sig osäkra.

Priset för att starta i motionsorienteringarna är 80 kr för vuxna och 60 kr för ungdomar upp till och med 16 års ålder

Uppgifter om olika motionsorienteringar finns på http://www.motionsorientering.se.

Ta chansen att pröva på en idrott som kan utövas på alla nivåer och i alla åldrar!

Trevlig sommar i skogen önskar IFK Tumba SOK!

Olle Laurell Naturpassansvarig

En strålande fin vinterdag, lördagen den 23/1, hölls Barnens Vasalopp på Lida Friluftsgård.

122 barn startade i perfekta skidförhållanden. Leif på Lida hade fått till ett riktigt bra spår denna snöfattiga vinter.

Våra skidungdomar hjälpte till med allt från att skylta banor, ta betalt, dela ut nummerlappar. Patrik var traditionsenligt speaker.

Bara glada miner noterades och alla verkade nöjda. Vi lyckades fånga intresset hos några av barnen som sedan dök på skidskolan.

Barnens Vasalopp är ett viktigt insats för att både sprida skidåkningen till alla och att visa på klubbens skidverksamhet.

Tack till alla som hjälpte till!

Jerker Åberg

Ännu ett framgångsrikt Stockholm Ski Marathon. Det gäller att ha bra kontakt med vädermakterna, när det gäller arrangemang av skidtävlingar!

2015 skottade våra funktionärer snö till 15-kilometerspåret under 300 timmar! Vi fick till jättefina spår, som verkligen bjöd deltagarna på perfekta förutsättningar. Dagen efter hade regn och blidväder förstört spåren totalt! Historien upprepar sig. Dagen efter årets tävling hade det varit omöjligt att köra tävlingen. Regnet vräkte ner och på måndag morgon var snön nästan borta!

I år, söndagen den 24 januari, kunde vi inte skotta lika mycket beroende på att det inte fanns så mycket snö att skotta. In i det sista var det tveksamt om loppet skulle kunna genomföras. Några dagar före bestämdes att slingan skulle kortas av

från 15 km till 10,5. Det innebar att åkarna fick köra fyra varv i stället för tre och att totala längden blev 43 km i stället för 46.

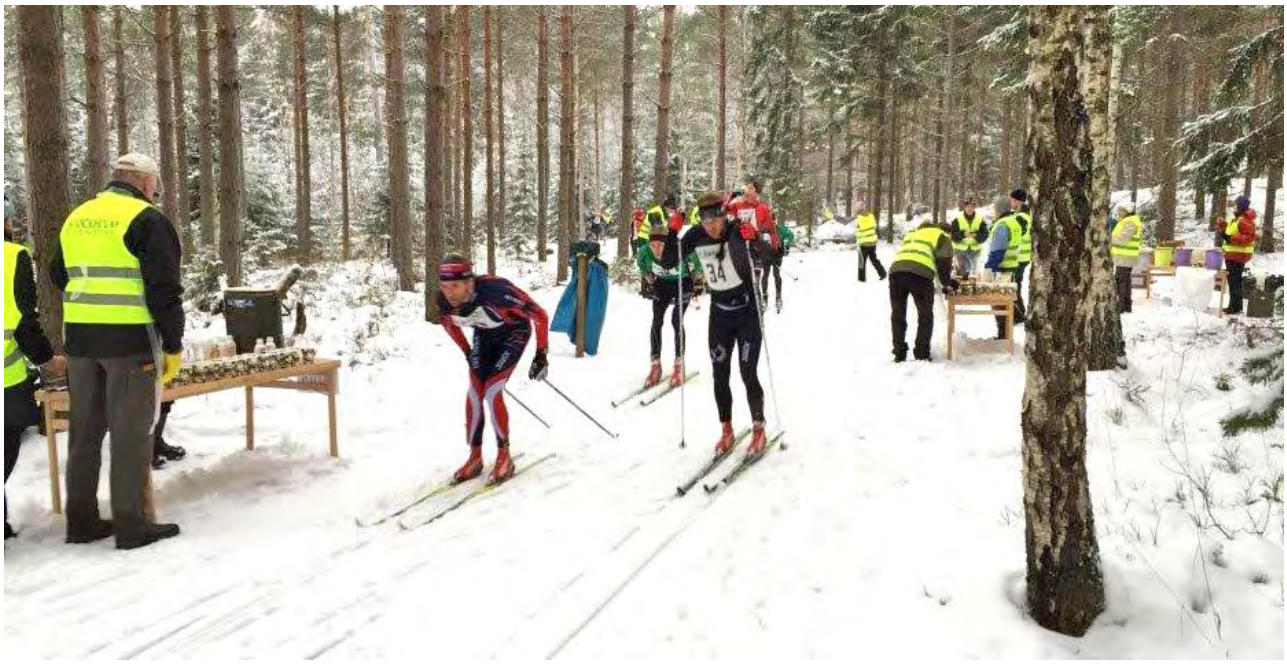
Serveringen beredd efter målgången

Tyvärr kunde inte spåren bli lika fina som 2015 utan huvudmålet var att inte få genomslag, som kunde äventyra deltagarnas skidor. Det är numera rätt dyra grejer under fötterna!

Mulet väder och temperaturen nära noll gjorde att det var mycket oroligt vallasnack under dagarna och timmarna innan loppet. Nära 70 funktionärer såg till att allt fungerade perfekt.

Åter mängder av positiva kommentarer efter loppet:

- Tack för ett mycket välarrangerat skidlopp igår.
- Thank you very much for allowing this Englishman to take part today in my first ski marathon. Though the going was tough you all did a great job and I enjoyed the experience.
- Tack för en bra tävling.
- Med tanke på väderförutsättningarna och snötillgången gjorde ni ett grymt jobb med spåren(även om vristerna fick rejäl träning), liksom med resten av arrangemanget t ex med bra langning med flaskor- det ser man inte ofta på seedningslopp!
- Tack för ett bra arrangemang! Underlaget var riktigt bra (inga problem för skidorna) även om spåren blev extremt sladdriga☺
- Tack så mycket för ett väldigt bra arrangerat lopp. Man såg att ni hade gjort ett jättejobb med banan, plus att det stod många ut- med banan och piffade till med snö där det behövdes. Hälsa alla trevliga funktionärer. Bra jobbat! Vi ses nästa år.


Viktig vätskekontroll norr om Himmelsboda

- Tack så mycket för en otroligt väl-organiserad tävling igår!
- Jag vill börja med att tacka för ett väldigt bra arrangemang i helgen!
- Formidabel service för oss åkare efter SSM banan idag. Ihärdig skottning, vätskelangning, allt är proffsigt! Tack alla funktionärer!
- Stort tack för ett mycket fint arrangerat lopp! Vi som åkte igår förstår att det ligger många frivilliga krafter bakom arrangemanget. Det är verkligen en stor insats ni gör för Skidstockholm! Tack!
- Stort tack för en kanonbra anordnad tävling.

För att fira framgången och få tacka alla duktiga funktionärer bjöds det på tårtkalas den 9 februari i Harbrostugan. 30 funktionärer deltog och gottade sig i ovanstående tårtor. Framförallt blev det en bra diskussion och uppsamling av en mängd erfarenheter som ytterligare kan förbättra vår tävling till nästa år.

Lars Stigberg

Vinterserien

TMOK har i vinter arrangerat två träningstävlingar, ingående i Vinterserien. Det har varit arrangörsgrupperna tre respektive sju som har haft ansvaret för dessa.

Den första hölls vid Sätra IP den 14 februari. Per Forsgren hade lagt uppskattade banor i Sätraskogen, men kunde inte vara med på dagen. Då var det istället Daniel Mathlein, Magnus Kjellstrand och Kjell Ågren som drog lasset. Man fick dessutom hjälp av Mattias Boman med kontrollutsättningen.

Gruppen hade inte så mycket erfarenhet av att hantera datorer under ett sådant här arrangemang och var dessutom lite sent ute med att fixa datorer. Det löste sig dock genom att Magnus och Kjell tillbringade halva lördagen hemma hos oss och fick lära sig att lägga upp tävlingen och köra OLA.

På söndagen flöt arrangemanget på bra och det blev till slut 176 startande.

Kjell beredd att ta emot anmälningar

Söndagen efter var det vår egen arrangörsgrupp som hade i uppgift att ordna en Vinterserie. Vi är av någon anledning lite flera i gruppen och dessutom kunde alla vara med, så vi kunde dela upp uppgifterna mellan oss.

Mikael Tjernberg och Jenny Warg lade banorna och fick hjälp av Kurt

Lilja med markfrågorna. Trots att vi valde att vara vid Harbrostugan tog det sin tid att få allting klart med markfrågorna (tack även till Anders Winell).

Mikael gjorde också allting klart för kontrollutsättningen som sedan sköttes av Alve Wandin, Ellinor Östervall och Ruben Hylander. Mikael och Jenny tog själva hand om inplockningen.

Kristoffer Hylander var parkeringsansvarig och såg till att hela 63 bilar fick plats på Harbroparkeringen. Några bilar fick också stå i backen upp, innan han fick börja skicka bort några bilar till De Lavals parkering.

Lotta serverade

Genom att vi var vid Harbro hade vi också möjlighet att ordna servering, som Lotta och Ellinor Östervall skötte. Vi andra i gruppen bidrog med diverse hembakt och populärt var också att kunna få toast för endast 10 kr (enhetspris). Totalt gav serveringen ca 1.000 kr i överskott.

Kalle, Helen och Kurt vid datorerna

Kurt Lilja, jag själv och Kalle Ryman tog hand om betalning, anmälan och avläsning. Staffan hade förberett tävlingen på datorerna, men ägnade sig under dagen mest åt utskrift av kartor. Det kom riktigt många och vi slutade på 186 startande.

Många kommenterade att det var väldigt fint i skogen och var nöjda med banorna, trots att det använda området inte var så stort. De flesta hade inte sprungit från Harbrostugan på länge. Det var uppskattat att vi hade resultaten på en dator i storstugan. Det enda negativa var att varmvattnet tog slut när ungefär hälften kommit i mål.

Hela arrangemanget flöt på bra och vi hade resultaten uppe på nätet strax före två, dvs t o m innan målet stängde officiellt. Nu kan vi njuta av att vara med på andra arrangörsgruppers evenemang hela året innan det är dags för oss igen, troligen någon gång under 2017.

Helen

Kommande tävlingar

MIK-tävling 3 april 2016

Vid detta nummers utgivning är det (troligtvis) bara några dagar som återstår till MIK:s tävling vid Hökarängsskolan. Det är stockholmspremiär och vi hoppas förstås på fint väder, så att vi kan locka ut så många sugna orienterare som möjligt i skogen.

Här ska sekretariat och marka hålla hus

Arbete och förberedelser inför tävlingen har pågått under våren och vi känner oss väl förberedda med det mesta. Tack vare att vi kommer hålla till vid en skola underlättas vissa saker. Vi behöver inte bygga så mycket på arenan, utan kan utnyttja lokaler inomhus för exempelvis sekretariat och marka, och vi kommer även utnyttja omklädningsrum och duschar i gympahallen.

Ett litet bekymmer är dock, som så ofta, att det inte finns tillräckligt med toaletter vilket gör att vi nog kommer att hyra in ett antal bajamajor. En annan sak som är lite knepig, när man har att hålla sig till asfalterade ytor, är att det inte går att slå ner spett eller tältspikar i marken. Här gäller det att komma med andra lösningar.

Ytterligare en knepighet är att det krävs väldigt långa kabeldragningar, för både data och el, då sekretariatet är inomhus medan mål och utstämpling är utomhus en liten bit bort.

Utstämpling i paviljongen

Som jag skrev i förra numret gör vi vårt bästa för att främja resande till och från tävlingen med kollektivtrafik. Avståndet från närmsta T-banestation till arenan är ca 500 m, så vi hoppas att så många som möjligt väljer att låta bilen stå kvar hemma.

Nu håller vi tummarna för fint vårväder på söndag 3 april!

Joakim Törnros

World Cup i OL-skytte

Lördagen den 30 april och söndagen den 1 maj kommer världseliten till Lida för en spännande World-Cup helg! På Valborgsmässoafton körs klassisk distans med både punktorientering och fri orientering. Första maj bjuder på Sprintdistansen. Johan Eklöv är tävlingsledare, Tor Lindström är skjutledare och Daniel Lind lägger banorna. Vi behöver ytterligare ett tjugotal funktionärer för att vi ska kunna bjuda på högklassiska tävlingar!

Toughest

Årets tävling genomförs lördagen den 4 juni vid Lida. Förra året hade vi 20 personer som funktionärer under tävlingsdagen. Före tävlingen var vi lite tveksamma till arrangemanget. Efteråt var alla väldigt positiva och tyckte man haft en rolig och annorlunda funktionärsdag. Man hade en lång rad med förslag till en ännu bättre tävling! Vi har därför meddelat tävlingsledningen att vi är beredda att hjälpa till med c:a trettio personer. Tyvärr är vi ännu inte överens om ersättningens storlek!

25manna 2016

25mannastafetten går i år lördagen den 8 oktober. Vi får nästan hemmaplan då arena och tävlingsterräng ligger i skogen söder om Kungens kurva. Vi har ännu inte fått någon uppgift annat än att vi ska ställa upp med 30 dagsverken under tävlingsdagen.

25manna 2017

För första gången kommer Tumba och Tullinge SK arrangera tillsammans. MIK kommer att ställa upp med c:a 20 % av Tumbas personalinsats.

Förberedelserna har nu pågått i över ett år i en förstudiefas med undertecknad, Anders Winell och Per Ånmark från Tumba samt Lennart Agén och P-O Melinder från Tullinge. Huvuduppgiften har varit att hitta en plats för arena och tävlingsterräng som uppfyller alla de krav som finns på en tävling av 25mannas dignitet!

Huvudalternativet är som vi sagt tidigare Ensta med Brosjöskogen som tävlingsterräng. Överenskommelsen med Vretabergs gård som är markägare för arena och bilparkering närmar sig, men det är fortfarande några detaljer som återstår. Nytt möte i slutet på april. Reservalternativen som vi håller öppna är Kassmyragropen och gamla flygfältet vid Riksten.

Förstudien kommer att avslutas och tävlingsorganisationen tar över med Per Ånmark som tävlingsledare samt en biträdande tävlingsledare från Tullinge, som ännu inte utsetts.

Ta fram kalendern och pricka in 30/4-1/5 på Lida, 4/6 också på Lida och 8/10 vid Kungens kurva, så ses vi!

Lars Stigberg

Vårens klubbtävlingar

När ni läser detta har redan årets första KM genomförts, Natt-KM vid Korpberget. Läs mer i nästa nummer.

Boka in följande datum:

Lördag 21 maj (alt 22 maj)	Lång-KM
Tisdag 14 juni	Medel-KM

Mer information kommer på hemsidan!

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, mellanläsk och dipsås.
Lilla klubbmålet innehåller: Cheeseburgare, liten pommes frites, liten läsk och dipsås.

i'm lovin' it®

Ultravasan 2015

En studie av att gå in i väggen. Inför den stundande löpsäsongen kanske det kan vara värdefullt att få några tips om vad man inte ska göra om man vill undvika att gå in i väggen.

Efter att två år i rad sprungit fjällmaraton så var stunden kommen till Ultravasan 90km. Jag tyckte jag hade fått tillräcklig erfarenhet av långlopp i tuff miljö. Ett så pass ”platt lopp” som Ultravasan borde väl kunna gå av bara farten, visserligen ”lite” längre fjällmaraton, typ dubbelt så långt, men bara en fjärdedel så många höjdmeter.

Tanken var att jag skulle ha sprungit premiärloppet 2014, men till min förvåning blev loppet fulltecknat på ett par dagar, så jag fick ingen plats. Till 2015 års lopp hängde jag på låset och i och med att platserna utökats från 750 till 1200 var det inga problem.

Uppladdningen startade direkt efter fjällmaran 2014. Lidingöloppet 2014 skulle vara en test på att jag hade fått upp lite fart efter fjällmaran. Jag hade hoppats på att slå min tid i det loppet men det gick inte, kroppen svarade inte. Det fanns ingen energi och jag landade på en sluttid som var 40 minuter längre än min första fjällmara.

Det var på grund av detta som jag la in en veckas vila och därefter bara körde lugna pass tills 1 september. Första fartpasset körde jag cirka tre veckor innan Lidingö, jag hade då bara bekvämlighetssprungit för att vila kroppen efter fjälloppet. Ett tempopass, 5 kilometer löpband, hade jag planerat. Starta på 5 minuter per kilometer för att kontinuerligt öka och springa sista kilometern på 4 minuter. Efter tre kilometer började jag känna av hälsenan i högerfoten, men tänkte inte så mycket på det. Den hade spökat de sista månaderna och efter ett tufft fjällopp med mycket påfrestning på hälsenan var det kanske ingen överraskning att den var stel och öm. Stelheten och smärtan brukade ge sig efter ett tag så jag fortsatte. När jag drog upp hastigheten inför sista kilometern knäppte något till i utsidan av foten, detta följdes av ett knakande. Men inte stannade jag. Det gjorde lite ont men det var ju bara 700 meter kvar tills jag sprungit mina 5 kilometer, så jag fortsatte. Alla inser förstås att det skulle jag inte gjort.

Conny genomförde Ultravasan efter vissa besvär

Det blev en vecka helt utan löpning, därefter började jag jogga försiktigt och det funkade i låga hastigheter. Kanske jag skulle kunna springa Lidingö trots allt? Jag hade kvalat in i 2:a startled så jag ville gärna

springa.

En vecka före loppet kändes det hyfsat, kanske skulle det gå och inför loppet tejpade jag foten hårt. Efter 5 kilometer insåg jag att någon vidare tid skulle det inte bli, efter en mil började det göra ont rejält, men jag tänkte att jag skulle nog kunna halta in på 3 timmar. Efter 13 kilometer var det slut. Bara att stanna och gå till vätskekontrollen vid 15 kilometer.

I bilen, som skulle ta oss till Grönsta träffade jag en kille och vi började prata. Han hade fått en stressfraktur i foten när han sprang Ultravasan och fått bryta, men inte förstått hur det stod till, utan tyckt det känts bra efter ett par veckors vila och sedan försökt sig på Lidingö, precis som jag. Två erfarna gubbar som sprungit så många mil gör samma misstag. Att man aldrig lär sig!

Lärdom 1: Tro inte att du kan träna bort en allvarlig skada på några veckor.

Som tur var stod vintern för dörren och jag tänkte att jag lägger löpningen på hyllan fram till efter Vasaloppet, sedan börjar jag försiktigt bygga upp mig inför Ultravasan. Jag skulle lyssna på kroppen bestämde jag mig för. Jag satte ett löpmål på 125 mil innan Ultravasan med en brytgräns på 100, hade jag mindre än 100 mil så skulle jag inte starta.

Rullskidor och skidor gick bra, lite öm i hälsenan men inte någon katastrof. Jag körde hälsenerehab övningar flera gånger i veckan, men det tar tid, den var svullen och öm men elasticiteten och styrkan blev bättre ju längre vintern led.

Ja, vi vet ju alla hur Vasaloppsveckan var 2015, blöt, blöt och så väldigt blöt. Jag fullföljde i alla fall och fyra dagar efter loppet var det löparpremiär. Nu börjar det, tänkte jag.

Löppass 1. Lugnt och försiktigt 5 kilometer med ett tempo på 7 minuter per kilometer. Öm i hälsenan, liten känning av fotskadan men ingen direkt smärta. Härligt, hoppet vaknade. 10MILA fick bli nästa delmål, jag ökade försiktigt längden och farten och sprang bara på skogsstigar och i terräng för att inte överbelasta hälsenan på hårt underlag, samt att sakta bygga upp foten. Konceptet funkade. 10MILA gick bra, foten höll, hälsenan ömmade och var svullen men gjorde aldrig ont på riktigt. Jag blev övertygad att jag skulle klara att förbereda mig inför Ultravasan.

Nu var det bara att lägga mil till mil, jag vågade inte springa längre pass än drygt 20 kilometer, för att spara foten och hälsenan. Däremot sprang jag 20 kilometer fyra till fem dagar i rad för att försöka simulera länge pass. Hastigheten ökade och jag kunde springa första milen på 6 min/km och sista på 5 min/km.

I mitten av juli så började en målsättning på 10 timmar ta form i huvudet. Tanken var att jag skulle försöka hålla 6 min/km och det skulle ge mig en timme i ”vilotid” alltså 10 minuter per kontroll. Eftersom jag inte trodde att jag skulle behöva 10 minuters vila på det två första kontrollerna eller på den sista så skulle jag kunna ta 20 till 30 minuter vid Evertsberg som är halvvägs och ändå kunna hålla tiden.

Veckan innan loppet handlade det bara om vila och ladda kolhydrater. Jag småjoggade för att röra mig,

men tog egentligen inte ett löpsteg. Det formligen spratt i benen mot slutet av veckan. Det kändes att jag hade laddat rätt.

Starten skulle gå 05.00, bussen från Mora till starten gick klockan 03.00, det var tidigt! Men det var aldrig något problem att komma upp eller att äta frukost klockan 02. Det blev en andra frukost i Sälen en timme före start. Den åt jag vid samma bord som, just det, Jonas Buud.

Starten närmade sig men jag var förhållandevis lugn, det kändes att uppgiften var så pass stor att den inte gick att riktigt överblicka så det var ingen mening med att vara nervös. Det handlade bara om att försöka ta in och uppleva situationen.

Jonas Buud, satt kvar, han blev intervjuad och fick frågan om han skulle kunna försvara sin titel, han hade ju varit skadad större delen av försäsongen och inte kunnat träna löpning ordentligt förrän de sista tre veckorna innan loppet. Han gav ett svävande svar och sa att det var ju andra vassa konkurrenter med i loppet. Jag måste medge att trots att jag satt vid samma bord så kände jag mig inte som en av dom konkurrenterna, men det var kul att lyssna på snacket. Jonas kändes som en genuint trevlig person måste jag säga, inga divafasoner där inte.

10 minuter innan start gick vi ut ur tältet, det var ju inte så att någon värmde upp direkt, det kändes som lite överkurs. Däremot så låg lukten av liniment tung och till den bidrog jag också, benen var väl insmorda med ormsalva. Allt kändes bra.

Starten var magisk. En rökmaskin spydde ut dimma över startområdet, en svag rodnad kunde anas på himmelen, en drönare hovrade över oss och tung musik dånade ur högtalarna. Nackhåren stod rakt upp och jag rös i hela kroppen. En smäll, och sedan började Vasaloppsgingeln. Starten hade gått.

En skarp sväng åt höger upp på landsvägen och därefter första vägen vänster. Fyra kilometers uppförsbacke väntade. Vi sprang inte i Vasaloppsspåret utan följde en mindre väg parallellt. Det kändes lätt, jag flöt fram. Asfalten övergick till grusväg efter cirka tre kilometer, solen började gå upp, tittade man bakåt ner i dalen så låg det som ett lock av morgondimma. Helt magiskt, man sprang rakt in i soluppgången. Det steg som en rök från kärren vid

Magiskt i starten

Fortfarande fina stigar

sidan av vägen, man bara väntade på att skogens alla väsen skulle komma fram och titta på oss. Det var bara ett par plusgrader, faktum var att det var kallare i starten på Ultravasan än var det var i starten av Vasaloppet tidigare det året.

Snart lämnade vi grusvägen och sprang på små stigar och på spänger. Det gick fortfarande väldigt lätt, jag passerade Smågan efter ganska precis en timme. Det gick fort, jag hade placering 250.

Loppet fortsatte på småstigar och spänger. Bansträckningen var mycket bra tills vi kom till Evertsbergssjöarna. Sedan Tännäng hade vi följt Vasaloppsspåret men hittills hade underlaget varit ganska mjukt och naturligt, nu blev det helt plötsligt hårt grusat med grova kantiga stenar. Vi passerade en flagga som förkunnade att vi just passerat 42 km. Efter ytterligare en kilometer kom nästa flagga. Du är nu en ultralöpare stod det på den.

En kille som sprang bredvid vände sig till mig och sa. Så här långt har jag inte sprungit förut, har du? Jag svarade att det hade jag, mitt längdrekord låg på 52 kilometer. Vi tittade på klockan och den visade på strax under fyra timmar efter 43 kilometers terränglöpning. Bra, sa han som sprang bredvid, men går det inte lite för lätt? Jag hade inte tänkt så mycket på det, min plan var att aldrig springa på mig mjölksyra utan bara hålla ett tempo som kändes bra. Jag låg lite före tidplanen men inte jättemycket, så jag svarade bara. Ja det går bra, vi får se om det är för snabbt eller inte.

Efter ytterligare ett par kilometer så hade min löparkollega försvunnit bakom mig. Det gick alltså för fort, för honom ja. Tänkte jag.

Evertsberg närmade sig, 47 km av 90 avklarade. Drygt halvvägs på knappt 4.5 timmar, 348 plats sa dom i högtalaren. Jag började tänka att det inte kunde vara sant. En gammal gubbe som jag, 348:a av drygt 1000 startande efter drygt halva distansen! Det var lite för bra. Jag kände att jag måste ha mat. Temperaturen hade stigit, det var drygt 20 grader och prognosen sa att det kunde bli 25 eller mer.

Jag åt och drack i lugn och ro. Sedan kom **första indikationen**, stelhet. Jag kunde knappt resa mig. Benen var som stela trädstammar. Det var bara att lägga upp sig för massage.

10 minuter senare var jag på väg, rörlig men inte direkt smidig. Jag kanske inte skulle suttit ner, tänkte jag. Men ingen ko på isen, tidsschemat höll med god marginal och det var bara att trampa vidare.

Efter Evertsberg så går det mycket nerför, benen blev stelare och stelare av all utförslöpning och elasticiteten minskade väsentligt. Jag fick också vänja mig vid tanken att gå när det gick uppför i korta lite brantare backar.

50 km precis under 5 timmar, 10 timmar i sluttid började bli ett frågetecken. **Indikation två**, tempot sjönk. Jag började känna mig lite kraftlös. Jag började knapra GT-tabletter och trycka i mig gel samt dricka vid varje tillfälle som gavs. Det kändes som effekten av sockret bara satt i ett par minuter.

Det var låååångt till Oxberg. Väl där, bara 30 kilometer kvar, vågade jag inte sätta mig. **Indikation nummer tre**, svårt att äta och dricka. Jag försökte, men det gick knappt trots att jag visste att jag måste. Värmen var tryckande. Jag hade inte längre någon koll på placeringarna men jag visste att jag på vägen till Oxberg blivit passerad av betydligt fler än jag själv sprungit om. Det kändes som jag var helt tom på energi.

10 kilometer till nästa kontroll, Hökberg. Halvvägs dit låg slalombacken i Gopshus, där fanns mer vätska och lite att äta. Att springa var det nu inte tal om. Stelt linkade jag i nedförsbackarna, ont i benen. Att gå uppför kändes lättare. För er som åkt sträckan på vintern så vet ni att man ser slalombacken i Gopshus i flera kilometer och att det är liksom små kullar att ta sig upp och nedför. Nu kändes det ännu längre och segare. Jag gick hela tiden nu.

Jonas Buud i täten på makadamstigarna

Indikation fyra, synfältet krymper. Ju närmare Gopshus jag kom, desto mindre kunde jag snappa upp av omgivningen. Jag tänkte bara på att fullfölja och att inte kollapsa. Jag hade en bild på näthinnan av en Japan i OS som kollapsade två meter innan mållinjen på ett maraton, man såg honom ragla mot mål och sedan ramla ihop precis innan för att sedan bli hjälpt upp men sedan ramla igen. Så skulle det inte gå, det hade jag bestämt mig för. Det var en balans att hålla sig på rätt sida.

Väl framme i Gopshus fick jag mer vätska och näring, dessutom stod det en man med iskallt vatten i ett stor kar. Jag doppade huvudet och det var fantastiskt, iskallt vatten rann efter ryggen. Jag doppade igen och kände mig betydligt piggare. Bara 5 km till Hökberg och där finns det massage. Jag stapplade i väg, två steg senare så insåg jag att effekten av isbadet var borta.

Det går nerför ordentligt efter Gopshus, det var en plåga, det gick inte att springa, det var svårt att gå så jag linkade på. Kliv, kliv överlev, sa Mattias Fredrikson i Vinterstudion under Tour de Ski. Nu förstod jag

vad han menade.

Indikation fem, att inte kunna tänka klart. Jag tittade på klockan, skulle jag hinna i mål innan repet? Innan klockan 5 skulle jag hinna i mål, tyckte jag. Starten gick 5 på morgonen, 5+5 blir 10. Jag skulle klara mina tio timmar! Härligt, jag linkade uppmuntrat på. Efter ett tag började jag fundera och räkna igen, det gick inte fort, varken i tanken eller på banan. Jag blev inte omsprungen så ofta längre, alla omkring mig såg trötta ut.

Som i en dvala kom jag fram till Hökberg. Det var lugnt, nästan öde, jag fick i mig lite näring och jag fick lite massage. Jag bad om ett par nya ben, men det kunde massören inte ordna, sa han. Jag tittade på klockan och insåg att till fem skulle jag inte vara i mål, men jag borde klara mig under tolv timmar tänkte jag. För före sju måste jag vara i mål. Maxtiden var 15 timmar. Jag fortsatte.

Det var löpare kring mig hela tiden men det var förhållandevis glest, alla gick. Det såg ut som en film, zombierna kommer, eller något sådant. Vi såg ut som levande döda, eller ett gäng 90-åringar som blivit bestulna på rullatorerna och försökte gå utan. Det var bara envisheten att ta sig i mål som drev mig framåt.

Jag tänkte på att hålla mig på rätt sida, så jag inte kollapsade. Jag tyckte jag var rätt klar i knoppen ändå. Jag menar, min kalkylerade slut tid på 12 timmar var ju ändå inte så tokig. Jag förstod ju inte hur fel jag räknade hela tiden, hjärnan hade helt enkelt kopplat ner.

Sista kontrollen, Eldris. Nu var jag tvungen att sätta mig. Jag försökte trycka i mig mer vätska och få i mig något i magen, med svårighet drack jag coca-cola och kaffe. Jag fick i mig ett par geler. På den igen, bara nio kilometer kvar. Efter 5 kilometers ökenvandring hörde jag en hes harkling bakom mig och jag såg en annan ”löpare” närma sig, en kvart senare var han jämsides, efter ytterligare tio minuter hade han kommit om mig och låg nu en meter framför. Då vänder han sig om, ler stelt, viftar med armen och säger. Häng på nu! så spurtar vi tillsammans in i mål. Jag försöker le men det blir bara till ett grin. Jag svarade. Spring på du, jag kan inte hålla ditt hårda tempo. Det måste vara historiens längsta/långsammaste omspringning. Tilläggas ska att han var max 50 meter före mig i mål.

Conny stapplar i mål

Ja, jag kom i mål. Jag förstod inte löptiden som visades i målfållan 13 timmar och femtio någonting minuter. Va, nästan 14 timmar? Strax över tolv tänkte jag. Fattade ingenting. Jag var helt tom men jag hade inte kollapsat. Jag hade fullföljt.

Sakta linkade jag bort, fick tidtagningschipet avtaget, gick in till sjukvården och bad att få sitta en stund. Dom gjorde en snabbkoll och konstaterade att jag var OK förutom att jag hade vätskebrist, så efter en liter Resorb var jag på benen.

Jette och Emelie som väntat vid mål välkomnade mig och förmanade mig samtidigt att inte göra något liknande igen.

Jag fick lite massage och sedan åkte vi hem till stugan och käkade middag. Jag kände mig efter omständigheterna helt okej. Inte särskilt ont i kroppen, inga skavsår men stel. Två Ipren i förebyggande syfte, sedan sov jag gott hela natten.

Dagen efter gick vi ut i skogen på promenad, vi gick en mil, jag var i princip helt återhämtad. Så vad hände?

Har ni läst så här långt så är ju analysen ganska självklar.
Lärdom 2: Det går inte för en vanlig motionär att satsa på ett sådant här lopp med en efterhängsen skada. Ska man lyckas med det ska man heta Jonas Buud. Jo, han vann på 5 timmar och 42 minuter, nytt banrekord. Under 4 min/km. Av bara farten tog han också hem VM i Ultradistans i Holland två veckor efter Ultravasan. Inte lite imponerande, det är bara att ta av sig hatten och Buuda, buga menar jag.

Lärdom 3: Antal tränings mil, 125 mil var okej, men längden på passen alldeles för kort. Det funkar inte att ersätta fyra- till femtimmars lugna löppass med ganska snabba två timmarspass på olika dagar, även om dom ligger i följd.

Lärdom 4: Utgångshastigheten var för hög. Håll igen i början, trots att det känns lätt.

Lärdom 5: För lite vätska och mat i början av loppet. Det är så frestande att bara ta en mugg i farten och en liten bit av en energibar istället för att äta ordentligt från början, i så här långa lopp så kommer man gå tom, det är bara en fråga om när. Öva på att äta under de långa 4 – 5 timmarspassen.

Lärdom 6: Väggen kommer omärkligt och man har redan sprungit in i den när man fattar, om man fattar, att man passerat gränsen. Redan vid första indikationen borde jag anat att det var på gång, vid andra indikationen förstod jag som tur var vad som var på gång. Det var det som gjorde att jag trots allt lyckades ta mig i mål. Hade jag fortsatt att pressa mig i det läget så hade jag aldrig tagit mig till Mora.

Nu vet ni hur ni ska lägga upp loppet!

Jag blev i alla fall första TMOK:are. som kört alla tre 90 kilometers lopp, skidor, cykel och löpning. Jag hoppas att Vasaloppsledningen inte får någon ny ide om ett nytt sätt att ta sig fram mellan Sälen och Mora.

Skulle jag rekommendera loppet? **Ja**, om man vill göra något extraordinärt och göra det i klassisk Vasaloppstradition. **Nej**, utifrån en ren löpupplevelse, första tredjedelen var okej, bra bana men sedan var det tråkigt. Inte bara för att det gick långsamt för mig, utan för att underlaget var mest makadam. Vill man ha ett utmanade lopp i fin miljö så är fjällmaraton svårslaget. Tufft och otroligt vackert. Det loppet rekommenderar jag gärna.
Lycka till med säsongens långlopp!

Conny Axelsson

Skidresultat säsongen 2015/2016

DM Stockholm 9 jan

H45 15 km fristil

9	Jerker Åberg	25:40

D45 10 km fristil

8	Helena Adebrant	20:16

D16 5 km fristil

3	Klara Bolin	17:25
4	Ebba Adebrant	18:38

D12 2.5 km fristil

4	Kerstin Åberg	10:44

H14 2.5 km fristil

18	Elias Adebrant	10:30

H10 1.5 km fristil

15	Simon Adebrant	7:17

Storvretaloppet 16 jan

H45 11.2 km fristil

2	Jerker Åberg	37:07.30

D12 2.8 km fristil

2	Kerstin Åberg	12:07.20
3	HIlma Claesson	12:07.50

D14 2.8 km fristil

14	Hanna Åberg	13:46.10

Upplandscrossen 17 jan

D12 2 km skicross fristil

1	HIlma Claesson	7:11
5	Kerstin Åberg	7:26

Tjejskidan 23 jan

D21 14km klassisk stil

62	Ronja Hill	1:02:21

HuvudstadsCrossen 24 jan

D12 skicross fristil

1	Kerstin Åberg	12:13
3	Hilma Claesson	12:47

H17 Motion skicross fristil

4	Jerker Åberg	16:48

SSM 24 jan

D 55 43 km klassisk stil

1	Anne Arén	3:36:53

D45 43km klassisk stil

2	Helena Adebrant	3:07:01

H21 43 km klassisk stil

23	Johan Giberg	3:00:06

H55 43 km klassisk stil

2	Björn Jansson	2:47:37

H45 43 km klassisk stil

9	Olle Hjerne	2:39:23
13	Dan Giberg	2:42:37
30	Lars Hansson	3:58:03

H40 43 km klassisk stil

30	Håkan Lindström	3:30:16

D21 Motion 16 km klassisk stil

1	Klara Bolin	1:49:39
6	Ebba Adebrant	1:58:57

H21 16 km klassisk stil

1	Alexander Käll	1:36:34

H21 Motion 16 km klassisk stil

3	Elias Adebrant	1:38:57

Grönklitt Ski Marathon 13 feb

H55 42 km klassisk stil

3	Björn Jansson	2:21:01
28	Conny Axelsson	2:58:01

Skinnarloppet 21 feb

H40 48 km klassisk stil

47	Johan Eklöv	2:46:19

D35 45 km klassisk stil

4	Helena Adebrant	2:39:46

Söderskidan 2016

Återigen en säsong med ont om snö förutom några veckor i januari men till slut kunde 4 av 5 deltävlingar genomföras med hjälp av de två reservdagarna.

Starten vid en deltävling av Söderskidan

Konstsnöanläggningen vid Rudan räddade Söderskidan, alla genomförda tävlingar gick där.

Lidas konstsnöspår fick stå över då åkarna möts på en sträcka och ska samsas om tre spår vilket är riskabelt i tävlingshetsen.

I spåren har familjen Åberg (med Kerstin, Erik, Hanna och Jerker), Hilma Claesson och undertecknad representerat TMOK. Kerstin, Erik och Jerker deltog i alla fyra deltävlingar.

I total poängligan vann Kerstin D11-12 före Hilma och i H45 kom Jerker på en delad första plats.
Hela resultatlistorna hittas på http://www5.idrottonline.se/IKJHaninge/Soderskidan/Resultat/

I år tog också Söderskidan klivet in i cyberåldern med hjälp av elektronisk tidtagning. Tidigare har ansvariga för resultaten inte haft det lätt med "överklagningar" och ifrågasättade av tider. Innan resultaten var framme kunde både veckor och månader passera.

Nästa vinter hoppas vi på mer snö och fler deltagare från TMOK.

Thomas Eriksson

Resultat Söderskidan 2016

Individuellt

Plac.	*Namn*	*E1*	*E2*	*E3*	*E4*	*Tot*
D11-12						
1	Kerstin Åberg	2	2	4	3	11
2	Hilma Claesson	4	0	2	0	6
D13-14						
2	Hanna Åberg	0	1	0	0	1
H15-16						
2	Erik Åberg	1	1	1	1	4
H45						
1	Jerker Åberg	11	10	6	4	31
H55						
4	Thomas Eriksson	0	3	1	0	4

Klubbresultat

Stockholms RK	280	163	85	85	613
IKJ Haninge	175	105	42	99	421
Nacka Värmdö	67	50	36	38	191
TMOK	18	17	14	8	57
Telia IF	20	12	3	16	51
Huddinge SK	15	13	4	2	34
Hammarby IF	17	3	2	6	28
SK Linden	5	6	5	0	16

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	807	4:58:02
Johan Eklöv	TMOK	1858	5:31:37
Erik Guvå	TMOK	5780	7:33:47
Conny Axelsson	TMOK	7180	8:22:20
Stefan Lindquist	IFK Tumba SOK	8092	8:53:35
Peter Barmyr	TMOK	8990	9:27:49
Lars Hansson	TMOK	10947	10:55:24
Jimmy Nevala	TMOK	brutit	
Vasaloppet damer			
Helena Adebrant	TMOK	138	6:17:36
Carina Johansson	TMOK	653	8:54:42
Anne-Marie Ljungström	IFK Tumba SOK	875	9:34:49
Öppet spår söndag			
Dan Giberg	TMOK		5:23:33
Johan Giberg	TMOK		5:58:51
Öppet spår måndag			
Matilda Lagerholm	IFK Tumba SOK		7:18:52
Johanna Lagerholm	IFK Tumba SOK		7:51:02
Erik Lassbo	IFK Tumba SOK		7:23:42
Tomas Holmberg	IFK Tumba SOK		8:02:27
HalvVasan			
Jerker Åberg	TMOK		2:45:42
Erik Åberg	TMOK		2:45:42
Mats Nord	TMOK		3:40:04
Boje Ericson	IFK Tumba SOK		4:24:12
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK		5:32:42
Tjejvasan			
Ronja Hill	TMOK	569	2:04:06
Laila Sundberg	TMOK	3656	3:03:28

KortVasan

Arne Karlsson	IFK Tumba SOK		2:03:50
Viktor Zakrisson	TMOK		2:12:09

UngdomsVasan

Kerstin Åberg	TMOK	16 (D11-12)	18:04
Anelia Danielsson	TMOK	96 (D11-12)	25:43
Hanna Åberg	TMOK	52 (D13-14)	24:25

Vasaloppsveckan 2016

Att vara skidåkare i Stockholmstrakten är ofta som att kastas mellan hopp och förtvivlan, och denna vinter har inte varit något undantag.

En ständig önskan om snö och kyla. Väderapparna kollas flera gånger per dag och träningsveckan försöker anpassas efter prognoserna. En natt med köldgrader kanske innebär att konstsnöspåren prepareras och med lite tur håller de till påföljande kväll. Tidiga helgmornar innan trängseln i spåret blir för stor är också ett alternativ. Efter ett antal varv på enkilometersslingan har man ”stenkoll” på varenda fläck i spåret. Barr, löv och gräs är inget att bry sig om, men grus, sten och sand bör undvikas både för skidornas skull och för slippa stå på näsan.

Jag har oftast tränat på Lidas konstsnöspår eftersom det är närmast, men har även testat Rudan några gånger och gjort en tur till Täby konstsnöspår. Båda anläggningarna har trots usla väderförutsättningar fixat fina spår under största delen av vintern.

Långspåret vid Lida var åkbart i samband med Stockholm Ski Marathon. Otroligt att vi lyckades genomföra loppet även denna vinter och en riktig förmån att få delta i loppet. Tack till alla funktionärer och snöskottare!

Startgärdet för Vasaloppet, alltid lika imponerande syn

Med ett varierande antal kilometrar i ben och armar var vi en trupp på hela 29 personer från Tumba-Mälarhöjden (eller IFK Tumba SOK) som startade i något av Vasaloppsveckans olika lopp. För många av oss är detta både höjdpunkten och ofta slutpunkten på skidsäsongen. I år kändes det extra härligt att åka upp till den riktiga vintern med fantastiska förhållanden under första delen av Vasaloppsveckan.

Först ut var ungdomen Viktor Zackrisson som klarade av de tre milen mellan Oxberg och Mora i Kortvasan under fredagen. Arne Karlsson gjorde honom sällskap och fick äntligen, efter att ha klivit av Öppet spår i Oxberg två gånger, åka de sista tre milen av Vasaloppsspåret. På så sätt fullbordade han Vasaloppet när han skidade in under målportalen.

På lördagen var det dags för Ronja Hill och Laila Sundberg att, tillsammans med nära 10000 tjejer, skida samma sträcka i utmärkta förhållanden som ni kanske såg på TV-sändningen från Tjejvasan. Bra jobbat!

Tidigt på söndag morgon var Johan och Danne Giberg på plats uppe i Sälen för att få en bra startposition i Öppet spår. Vädret och spåren var fortfarande på topp när de tog sig an startbacken strax efter klockan sju för ett dagsverke på nio mil. Innan de var framme i Mora var det dock dags för Ungdomsvasan. Där gjorde Hanna Åberg på 7 km och Kerstin Åberg och Anelia Danielsson på 5 km fina insatser under förmiddagen. Inte långt därefter visade Dan att gammal fortfarande är äldst, åtminstone i skidspåret, när far och son båda skidade in på fina tider mellan fem och sex timmar.

I Öppet spår måndag hade vi genom Johanna och Matilda Lagerholm, Erik Lassbo och Thomas Holmberg fyra skidåkare från klubben som alla stod för solida insatser.

En av många matkontroller

På tisdagen var starten återigen i Oxberg när Halvvasan gick av stapeln. För att få till den 45 km långa sträckan gör spåret, till skillnad mot Kortvasan och Tjejvasan, en sväng upp mot Vasslan innan det bär av ner mot Oxberg igen och vidare mot Mora. Vasaloppsräven Jerker Åberg gjorde sällskap med sonen Erik (även om det står Sofie i resultaten) och tog sig med god fart till Mora på klart under tre timmar. Något efter kom även Mats Nord och senare även de verkliga seniorerna Boje Ericsson (H65) och Hans Lindquist (H75). Mycket imponerande att skida Halvvasan vid 76 års ålder!

Jämfört med Hans Lindquist är Carina Johansson rena rama ungdomen, men har trots det hunnit med över 30 Vasalopp och bara missat ett enda sedan 1984. Otroligt strongt! Vi stötte ihop strax före Vasaloppsstarten på söndag morgon och önskade varandra lycka till.

Totalt var vi hela elva åkare från klubben på startgärdet. De mer eller mindre rutinerade, som Johan Eklöv (1 tidigare Vasalopp), Erik Guvå (3 tidigare lopp), Peter Barmyr (7 lopp) och Helena Adebrant och Conny Axelsson som båda erövrade tioårs-

medaljen när de korsade mållinjen i år, tog sig alla i mål med fina insatser. Vi hade även fyra Vasaloppsdebutanter. Jimmy Nevala fick tyvärr kliva av i Evertsberg, men fullbordade på så sätt i princip ett Vasalopp eftersom han 2013 klarade av resterande sträcka i och med Halvvasan. Kanske ett nytt försök nästa år? Ann-Marie Ljungström, Lars Hansson och Stefan Lindquist genomförde alla sitt första Vasalopp, trots att spåren i princip var obefintlige efter ett antal tusen åkare. Grattis!

Själv var jag som vanligt spänd över vallningen och över att få en bra start, men fick trots allt en relativt god nattsömn. Vaknade vid femtiden och eftersom jag bodde på gångasvtånd till starten kunde jag ta en macka i handen och ställa mig i kön för att komma in i startled två. När skidorna var utplacerade var det frukost i stugan och tillbaka till fållan strax före start.

Mitt spår gick tyvärr rätt sakta på startgärdet och det kändes som om vi blev passerade av ett stort antal åkare utan möjlighet att agera. Fördelen med en dålig start är att första backen blir lite lugnare, men i år var det ett ovanligt lugnt tempo. Kanske täten höll igen pga. nysnön, men jag tror att trenden att staka utan fäste även bland elitmotionärerna gör att fältet bromsas upp av åkare som inte orkar hålla tempot uppför första backen.

Stakning uppför första backen

Själv hade jag på gränsen till för bra fäste under i princip hela loppet, med tendenser till ifrysning. Trots det var glidet helt OK så fort ifrysningen slets bort några hundra meter efter krönet på uppförsbackarna.

Det hägrande målet

Olle – snabb i skidspåren

När stakningen tog vid på myrarna visade det sig snabbt att alla ville ligga i ett eller två spår som gled bättre än övriga. Att köra om var nästan omöjligt eftersom det bromsade så mycket i de okörda spåren på sidorna. Inte mycket annat att göra än att inordna sig i ledet och staka med. Detta gjorde att tempot under stora delar av loppet var något långsammare än annars, vilket säkert bidrog till att jag inte fick någon rejäl svacka under loppet. Hade därför krafter att öka något mot slutet och kunde avancera några placeringar de sista två milen in mot Mora.

Det är alltid en fantastiskt skön känsla att svänga in på uppploppet och försöka öka sista hundra metrarna innan målgången. Trots att eliten hade ett relativt tungt före i nysnön var det ett relativt snabbt före för mig i det mest uppkörda spåret. Längre bak i fältet kördes dock alla spår sönder och det blev riktigt tungt för de verkliga hjältarna som tar större delen av dagen på sig.

Själv klarade jag, med plats 807 och tiden 4:58, målet att få stå kvar i andra startled till nästa år. Med tanke på vinterns träning får jag vara nöjd, men skulle gärna vilja komma tillbaka till första startled genom att placera mig bland de 500 främsta till nästa år. Känner alltid stor motivation att träna efter Vasaloppet. Återstår att se om det håller i sig under sommaren och senhösten innan snön kommer.

Olle Hjerne

Öppet spår söndag

Så började åter februari lida mot sitt slut. Både jag och Johan inser att vi borde ha åkt mer skidor men nu var det bara att hoppas att vallan skulle göra jobbet. Vädret var på vår sida, ca -10 grader och strax skulle solen gå upp över myrarna.

Det var väl sådär 10 år sedan jag sa till Johan att vi skulle åka Vasaloppet när han blev gammal nog. Jag tänkte att det där löftet kan man säkert hoppa av vid lämpligt tillfälle. Men nu står jag här tillsammans med Johan och 9000 andra åksugna gummor och gubbar.

För att försäkra oss om att inget ska stoppa vår framfart i starten så smyger jag ut kl. 04.17 och placerar våra skidor i andra raden. Träffar några andra åkare som muttrar något om att nästa år ska de minsann gå ut med skidorna vid 3-snåret för att försäkra sig om första raden.

Vasaloppsspåren en vecka innan

Beger mig tillbaka till huset där vi övernattat på golvet tillsammans med ca 30 andra åksugna morgonpigga individer. Frukostdags med gröt, smörgås och ägg. Vila och packning av väska innan vi vid ca 6.45 smyger in i fållan som vid det här laget är tämligen välpackad. Skönt att slippa trängas där bak.

Johan vid starten

Kl. 7.00 släpps 50 veteraner iväg innan vi övriga får passera startlinjen. Efter några stavtag når vi då den berömda backen. Men nu är det inte någon trängsel så tempot begränsas enbart av den egna åkförmågan. Km-skyltarna börjar visa sig och räknar ner vilket är ett gott tecken. Jag tittar bakåt och noterar att Johan ligger i vinddraget.

Backen tar slut och myrarna och en fantastisk soluppgång tar vid. Fantastisk skidåkning i perfekta spår och än så länge en pigg kropp.

Smågan passeras och bjuder på sportdryck innan färden går vidare mot Mångsbodarna, Risberg och Evertsberg. Sportdryck, blåbärssoppa och torra bullar gör sitt för att pigga upp kroppen men efter 46 km börjar trötttheten komma krypande.

Ser inte till Johan längre, han bör väl vara efter tänker jag och försöker vila i de sköna nerförsbackarna på väg mot Oxberg. Backarna byter dock snabbt profil och övergår till uppförsbackar. Jag påminns om att det var här Sven-Åke Lundbäck gjorde sitt ryck 1981 som ledde fram till hans enda seger i Vasaloppet. Vallningen håller bra och jag lyckas kämpa mig upp till Oxberg och fyller på med det gamla vanliga innan spåret fortsätter mot Hökberg.

Tar mig förbi Hökberg och nu är det mindre än 20 km kvar och sköna nerförsbackar mot Läde. Preem bjuder på hett kaffe och jag bränner mig på tungan. Tar en koffeinspetsad gelpåse och får nya krafter inför den kvarvarande lättåkta milen i småkuperad tallhed. Och där dyker Eldris upp och då är det bara 9 km kvar.

Johan intervjuas efter målgång

Vallan fungerar just nu bättre än tekniken men jag försöker klämma ut de sista krafterna när Moraparken och de två sista backarna passeras. Nu är det bara raksträckan förbi kyrkan kvar. Jag försöker föreställa mig ovationerna som segrarna möts av innan jag passerar ordspråket som förkunnar något om segrar. Och just där och då känner man sig som en segrare. 90 km på skidor i solsken med hårda fasta spår är avklarat. Klockan stannar på 5.23, känns bra.

Jag kollar appen och ser att Johan passerat Eldris. Väntar på honom i målområdet och Johan tar sig i mål på 5.58. Johan intervjuas liggande i målområdet och får berätta om loppet och hur nöjd han är att klara 6 timmar.

Vid vårt boende i Sälen erbjöd Jan Ottoson Vallaservice i garaget. Det var för övrigt Janne som vann 1989, då jag åkte mitt första och tills idag enda Vasalopp. Segrartiden då stannade på 5.09 och själv åkte jag då på 7.57. Men det är en helt annan historia.

Dan Giberg

Halvvasan

Jaha, nu är det dags igen, in med skidor och all annan packning i bilen sen lämnar jag och min brorsa Tompa (som en del träffat på Grönklittslägret) Stockholm för resa till Mora och närmare bestämt Orsa vandrarhem där vi enligt tradition brukar bo.

Tompa utanför Orsa vandrarhem.

Måndag eftermiddag

Vi bromsar in i Mora. Där knallar vi runt på mässan och hämtar våra nummerlappar och hör oss förstås för om vad det ska vara under skidorna i morgon för att vi ska kunna susa utför backarna och inte åka baklänges när man skall upp för desamma. Jippi, det blev burkvalla och inget klister som kladdar över allt!

När kvällen kommer så vallar vi skidor och laddar med pasta.

Tompa med middagspastan.

Tisdag morgon

Vi äter en finfin frukost. Sen bär det av till Mora där det blir buss upp till Oxberg där starten går. Tompa startar nio och jag kvart över och klockan är halv nio så nu får vi sätta fart. Vi lägger våra skidor i start-fållan, sen en vända till någon av alla blåa toaholkar. Av med överdrag och sen ljuder högtalarna att nu är det dags att gympa så våra kroppar kommer igång innan start.

Starten går och vi kommer iväg som vi ska med skidspetsarna mot Mora och stavarna i behåll. Ett långt lämmeltåg av skidåkare viker av ut på Oxbergsjön för att sen vända tillbaks genom dalanaturen. Vi klarar av Lundbäcksbackarna som kan vara en tuff utmaning om man inte har fäste. Vid Oxberg blir det blåbärssoppa och bulle. Den lilla bullen gör att man får lätt andnöd så det gäller att skölja ner med mer blåbärssoppa.

Jaa, nu bär det av vidare mot dom andra kontrollerna. Det suger lite i spåren men fästet är bra. Spåren är fina och det är bara att susa på utför backarna. Sista milen var jobbig men som tur var så hjälptes jag och en annan åt att ”dra” i spåret.

Den sista kilometern fick jag bita ihop men en härlig känsla var det att komma över mållinjen! Min bästa tid hittills 3 timmar och 40 minuter. Tompa åkte på 2 timmar och 54 minuter så han är också nöjd.

Mats – före eller efter loppet?

Efteråt blev det varm dusch och lite eftersnack. Jag träffade några andra tappra TMOK:are, Jerker och sonen Erik, som också hade fina resultat. Det blev några härliga dagar med ett roligt lopp och fina förhållanden.

Mats Nord

Ungdomsvasan 2015

Allt började på lördag kvällen då jag och pappa gick ut till snickeboa för att valla inför Ungdomsvasan. Jag vet inte riktigt vad jag fick för någon valla men något bra. Efter vi vallat så gick vi in och sov. Jag sov inte jättebra för jag var ganska nervös.

När jag vaknade gick jag ner och åt frukost. Jag åt lite gröt och en Nutella macka (så klart). När vi var klara åkte hela familjen mot Hemmus. Där testade vi skidorna. Först hade jag väldigt dåligt glid men sedan kom pappa och tog bort lite fäste. Då fick jag super skidor.

Dags för start

Vid starten är det alltid väldigt hetsigt. Först får man kuta allt man har tills ett snöre kommer. Sen måste man stå där och småfrysa ett litet tag innan man blir insläppt till spåren. Det är då den riktiga spurten börjar för att stå längst fram, men jag kom i andra ledet. Sen var det några tjejer/tanter som höll i uppvärmning.

Jag fick inte bästa starten för jag hade massa segisar som omringade mig. Men sen gick det bättre. Jag tog rygg på en tjej i svart dräkt, som var lagom snabb. Efter två kilometer så gick jag in i väggen men sen när jag körde igenom DHL portalen med en kilometer kvar till Mora så fick jag tillbaka energin och såg ryggen på tjejen i svart dräkt igen. Då tänkte jag att henne ska jag ikapp. Jag kom nästan ikapp henne.

Kerstin – åkte Ungdomsvasan för fjärde året i rad

När jag kom i mål fick jag medalj, vattenflaska, blåbärssoppa och goodie-bag. Sen lämnade jag in skidorna hos DHL. Efter det träffade jag mamma och Erik. Sen gick vi och hejade på Hanna. Efter det gick vi till tältet och åt lunch. Jag och Anelia åkte 5 kilometer och jag slutade på 16:e plats och Anelia på 96:e plats. Hanna åkte 7 kilometer och kom på en 52:a plats.

Kerstin Åberg

Stjärna på skidor - finalen i Falun!!

Efter att vi utfört alla uppdrag i stjärna på skidor lyckades vi knipa en finalplats till världscupstävlingarna i Falun. Ett taggat och lite nervöst gäng åkte till Falun på fredagskvällen den 12 februari och på lördagsmorgonen den 13 februari. Vi bodde i klassrum på Lugnets gymnasium nära Lugnets skidstadion.

Stafettbanan med skicrossinslag

Lördagen började med en samling med alla sex skidklubbar som deltog och vi fick träffa Jenny och Fredrik från svenska skidförbundet som skulle vara med oss hela helgen. Väl inne på arenan letade vi oss fram till VIP-läktaren precis vid målgång och tittade på när damerna körde 5 km klassiskt.

På eftermiddagen letade vi oss upp till mördarbacken för att se herrarnas 10 km klassiskt. Jättekul att se hur de kämpade sig uppför, men vem vann egentligen??? Det hade vi inte koll på ute i skogen.

Nästa aktivitet på schemat var en VIP-vandring. Vi började med att besöka Vinterstudion och barnen fick sitta i soffan och prata med André Pops och Johanna Ojala, mycket spännande.

Därefter gick vi till vallabussarna. I Sveriges vallabuss fick vi en presentation och visning av bussen, där det finns ca 800 par skidor, ca 40 par per åkare. Men jag tror höjdpunkten för barnen var att Markus Hellner fanns i bussen. Han fick skriva många autografer. Höjdpunkten för Jerker var nog att se lådorna med all fluorvalla.

Vi tog även en sväng i Norges vallabuss och det var nog det enda stället där Elias nyinköpta Norgeflagga uppskattades. En reflektion från Hilma var att det var rörigare i Norges buss, men den var betydligt större.

Ett trött men nöjt gäng kom sedan tillbaka till skolan. Efter en middag på Kinarestaurang i Falun tog sig ett gäng ut för att känna på skidspåren. Mördarbacken var en häftig upplevelse.

Autograf av Marcus Hellner – en höjdare

På söndagen var det dags för stafetten. Varje klubb hade två lag var och banan bestod av en skejtbana med skicrossinslag mitt inne på stadion. Elitåkarna fick till och med hålla sig borta från banan och inte träna inne på stadion under den tiden. Våra två lag gjorde verkligen ett kanonjobb inne på banan. Deltagarna i de två lagen ser ni på bilden nedan.

Viggo, Freja och Filippa gjorde ett kanonjobb på läktaren som hejaklack. Lagen slutade 4:a respektive 5:a av totalt 12 lag. Slutresultatet räknades sedan ihop för de olika klubbarna och det slutade med en finfin tredjeplats för oss.

Masstart 10 respektive 15 km stod sedan på schemat för damerna och herrarna. Mellan loppen var det prisutdelning för stafetten. Prisutdelare var Maria Rydqvist, som kom femma på 10 km masstart. Medaljer och en stor pokal delades ut till alla barn.

Håll utkik på hemsidan, snart kommer en film från finalen att finnas på http://www.stjarnapaskidor.se/finalen/.

På söndagseftermiddagen var det dags att åka hemåt. Både barn, ledare och föräldrar verkade vara nöjda efter en härlig skidupplevelse!!

Linda Claesson

De två TMOK-lagen i stafetten:
Lag 4: Oscar Ericsson, Elsa Käll, Hilma Claesson och Ludvig Lange
Lag 3: Elias Adebrant, Kerstin Åberg, Anelia Danielsson och Ludvig Idensjö

Skidskola 2016

Snötillgången inför starten av årets upplaga av Skidskolan var inte stor men lagom till första träningen i början av januari kom både snö och kyla. Med snön kom även barnen. Vilken fantastisk uppslutning av unga skidåkare det har varit till träningspass på både snö och barmark i år.

Många barn deltog i träningen på Lida trots knappa snöförhållandena.

Årets upplaga av skidskolan inleddes på Harbro gärde som under januari månad hade tillräckligt med snö för skidåkning. Antalet barn som var anmälda till skolan uppgick till 48 och det största antalet barn vid ett och samma träningstillfälle var 40. Barnen slöt upp från hela närområdet: Tumba, Salem, Grödinge, Huddinge, Rönninge och Tullinge.

På Harbro gärde byggdes det en skidlekplats med hjälp av nyinköpt utrustning som uppskattades mycket av barnen. Den omfattade slalombana, tunnel, orgeltramp och diverse gupp. Det fanns även utrymme för andra lekar som Diamantjakten och Enbensfotboll.

Under denna snörika tid arrangerade klubben Barnens Vasalopp i vilket flera av skidskoledeltagarna kunde ses delta och stolt visa upp sina kunskaper i skidåkning.

När mildvädret smälte bort snön på gärdet flyttades träningen till Lidas konstsnöspår där det blev lite mer traditionell skidåkning i klassiska skidspår. De barn som ville kunde få prova på att åka spårslingan på tid.

Under en vecka gick mildvädret så hårt åt spåren på Lida att barmarksträning var nödvändig. Det verkade emellertid som att barnen tyckte att stavgång på elljusspåret och hinderbana vid Harbro gärde var nästan lika roligt som att åka skidor. Som tur var kom snön tillbaka och resterande träningstillfällen förlades till Lidas konstsnöspår och pulkabacke. I pulkabacken övades det på backträning i olika former samt stafetter och kullekar.

Fyra flitiga ungdomar; Vilma, Anton, Freja och Hanna

Barnen har haft en fantastisk inställning till träningen och har utvecklats till riktigt duktiga skidåkare. Det var underbart att se dem modigt kasta sig nerför pulkabacken på Lida i full fart och våga ge sig på svårigheter där de riskerade att trilla, något som bidrog till deras positiva utveckling.

Efter åtta träningstillfällen var det dags för avslutning i värmestugan på Lida. Det var fyra barn som deltog i alla träningar: Vilma Ågren, Anton

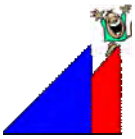
Ågren, Freja Hjerne och Hanna Lindström. Alla barnen som deltagit i träningen fick diplom och fika.

De skidåkande barnens föräldrar kräver ett särskilt omnämnande. Oavsett väder och vind, och riktigt kallt var det på vissa träningar (-17°C var det kallaste som lästes av på termometern), dök de upp med barnen och hejade på under träningen. Särskilt tack går till de som tog på sig skidorna och deltog i träningen och de som hjälpte till med skottning, upp/nermontering av banor och att ta av och på barnen sin utrustning vilket uppskattades mycket av tränarna Kjell, Olle och Katinka.

Katinka Ruda

Avslutning i värmestugan vid Lida

Skidkul



Även detta år lockade Skidkul både förväntansfulla barn och föräldrar.

Träningen har bedrivits med betoning på lek på skidor, varvat med "distansträning" som maximalt har varit ett varv på gärdet eller i Lidaspåret. Bollekar, pepparkakskull, skala banan etc.

Träningstimmen har passerat väldigt fort, och det har varit enkelt att upprätthålla barnens nyfikenhet i lekövningarna. Under "distansträningen" som ofta avslutat passet har skidåkarnas olika styrkor synliggjorts mer, och även deras trötthet - träning fram till 19:00 är sent för vissa av dessa barn.

Närvaron har pendlat mellan 6 och 12 barn som alla gjort stora framsteg. Även de tillfällen då det varit rejält kallt, eller regnigt, har föräldrar och barn dykt upp! Endast vid ett tillfälle - då det var barmarksträning - ställdes träningen in.

Verksamheten har uppmuntrats av närvarande föräldrar och med ytterligare informationsspridning skulle nog deltagarantalet kunna ökas en hel del inför nästa år.

Vid rodret: Jakob Skogholm och Henrik Falk

Skidorientering

Summering av en (nästan) avslutad SkidO säsong.

Vi har varit en liten men tapper skara som kört SkidO under säsongen 2015/16. Förutsättningarna har inte varit de bästa under vintern men vi har ändå lyckats vara med på en del aktiviteter.

Ebba Adebrant och Klara Bolin deltog på ungdomarnas riksläger i Grönklitt i början av januari, bra och kul var omdömet.

I januari var vi 6 stycken som deltog på IK Jarls dubbeltävlingar, kul men väldigt kallt (-28 söndag morgon). Ungdomarna fick ut och träna istället då det var för kallt.

I februari var vi i Älvdalen för SM och publiktävlingar. Kanonarrangemang med roliga banor, proffsig inramning och, för att vara SkidO, många deltagare.

Jacob – SkidO-ansvarig

Säsongen avslutas helgen 19-20 mars med ungdoms SM i Älvsbyn, mer om det i nästa nummer!

Jacob Bolin

Vinterns SkidO-resultat

IK Jarl sprint 16 jan

1	Jacob Bolin	H40	33:12
1	Elias Adebrant	H14 Tr	25:57
2	Carina Johansson	D50	34:23
2	Helena Adebrant	D45	29:27

IK Jarl lång 17 jan

2	Dan Giberg	H40	1:12:53
3	Elias Adebrant	H14	1:05:48
3	Helena Adebrant	D45	1:13:18
3	Carina Johansson	D50	1:30:12

SM medel 6 feb

3	Jacob Bolin	H35	47:27
3	Helena Adebrant	D45	36:42
3	Patrik Adebrant	ÖM4	33:01
5	Ebba Adebrant	D16	34:55
6	Elias Adebrant	H14	26:20
9	Carina Johansson	D45	43:12
11	Klara Bolin	D16	38:51

High Coast sprint 20 feb

7	Anders Boström	H21	24:54

High Coast medel 21 feb

8	Anders Boström	H21	53:43

SM sprint 19 mars

2	Jacob Bolin	H40	20:28
4	Klara Bolin	D15	21:58
7	Ebba Adebrant	D15	23:59

SM lång 20 mars

2	Jacob Bolin	H40	1:03:50
5	Ebba Adebrant	D15	57:05
7	Klara Bolin	D15	1:02:49

Rikslägret i skidorientering

10-12 januari var jag och Klara med på rikslägret i skidorientering, vilket vi också var med på förra året. Vi anlände till Orsa på söndagen efter en lång resa med buss och tåg.

Vi packade upp och begav oss ner till restaurangen där vi skulle äta middag. Bara maten är en anledning till att åka på rikslägret i skidorientering.

Skidlek på stadion

Efter en god middag skulle vi ha skidlek på skidstadion. Vi körde de klassiska lekarna som doppboll. Men jag tyckte för det mesta bara att det var kallt, det blåste snö blandat med regn så att man var helt isig efteråt Efter detta var det bastu som gällde. Vi bodde i hus med 10 bäddar, vi fick bo med två ledare och tre ungdomar från Bondsjöhöjden. De var väldigt trevliga och vi hade kul med de andra ungdomarna. Men det bästa var att de inte var så stränga, de var precis i tid till träningarna och var uppe sent på kvällen. Toppen!

På måndagen började vi med en god frukost och åkte sedan iväg någon kilometer till starten. Träningen var på en sjö med några uddar, det var många uppkörda skoterspår, så det var svårt orienteringsmässigt. Där skulle vi köra tre olika slingor, en bana var 2 km och de andra var 1,5 km. Det gick bra men kändes ovant. Sedan åkte vi skidor hem, ett stort plus var att de inte hade grusat vägarna så vi kunde åka skidor på alla vägar. Kanske inte lika roligt för bilisterna, men dem behöver man inte tänka på.

På eftermiddagen var det en träning där man skulle åka två och två. Man fick två olika kartor. Grejen var att jag inte såg vilka kontroller som Marie skulle ha, (jag åkte med Marie från Järfälla) så man var tvungen att veta precis var man var. Hon sa till när hon var vid sin kontroll och sedan skulle jag veta var jag var på kartan och åka till min kontroll. Svårt men kul.

På kvällen var det ”myskväll”. Vi körde olika lekar, sådana som man gör på alla läger, som frågesport och charader. De delade in oss i 4 olika lag. Mitt lag kom sist men det var kul ändå. Om man hade vunnit så skulle de ha tagit kort på oss, så det var ganska skönt att man slapp det.

På tisdagen åkte vi långt till starten, i egen uppdragna spår. Vi körde en vanlig bana och sedan kontrollplock. Det gick inte så bra, jag kom helt bort, men bra träning var det. Sedan åkte vi tillbaka, kollade lite på teve och åkte sedan ner till restaurangen där vi skulle äta lunch.

Eftermiddagspasset var gladiator-OL. Då körde man korta slingor och man skulle tävla mot en annan. Jag körde emot Seth från Bondsjöhöjden, som vi också bodde med.

Ebba kör Gladiator-OL (med Seth)

När vi hade kört två slingor så blev vi intervjuade av Dala tidningen, vilket var jätteroligt.

Efter det så var lägret tyvärr slut, vi packade ihop våra grejer och fick skjuts i en minibuss av en av ledarna. Det var också flera andra ungdomar med i bilen. Dock så var det ganska stelt i den där bussen, men jag och Klara pratade på. Vi började också prata med en kille som kom från Borlänge, han var lite skum, men det kan ju bero att han kommer från Borlänge. Efter det så väntade en härlig tågresa hem.

Ebba Adebrant

På Ungdomsfronten 2016

Äntligen är våren här och det är dags att dra igång orienteringsträningarna! Som vi skrev i förra numret kommer vi att stuva om i gruppindelningen under 2016 och erbjuda fler ungdomsgrupper på olika svårighetsnivåer inom TMOK. Vi tror att detta passar vår nuvarande storlek bra, med många ungdomar i de lägre åldrarna.

Patrik – ny i TT-redaktionen

På måndagarna efter påsk bjuder Anders Käll in till roterande teknikträningar från vit till violett nivå på olika kartor. MIK:s nybörjarkurs vid Bredängs camping körs också på måndagar.

På torsdagarna samlas vi som vanligt, alltid i Harbro och alltid klockan 18. Stor säsongsstart blir det efter påsklovet, den 7 april, då alla grupper tränar. Då ska parkeringsplatsen på Harbro vara knôkfull, som göteborgarna säger.

Det ska bli väldigt spännande att följa den nystartade juniorgruppen (HD16-20), något som vi inte har haft på länge i TMOK. Tanken är att juniorerna ska åka på tisdagsträningar och på andra träningar inom Södertörnssamarbetet. Detta är

högkvalitativ träning, men kräver förstås lite bilåkande. (Läs snälla föräldrar). Våra juniorer har tränat på bra under vintern och till påskhelgen kommer de för första gången att ställas mot tufft motstånd i HD18 under Blekingetävlingarna. Lycka till!

Jerker och Helena

Den nya ledargruppen i Nybörjarkursen-Harbro, under ledning av Terese Eklöv, ligger i startgroparna inför uppstarten efter påsk. Jag vet att ett antal anmälningar redan har ramlat in, så det kan bli en riktigt stor nybörjargrupp i år. Ser mycket lovande ut!

Dan och Kjell

Det vi behöver förbättra är LOK-rapporteringen. Här försvinner många sköna tusenlappar på att vi har dåliga rutiner. Våra kolleger i Brantbrink håvar in betydligt mer i bidrag per ungdom, jämfört med oss. Så här måste vi ungdomsledare skärpa oss!

KOLLA ALLTID Kalendern på tmok.nu för att se vad som händer! (Minst en gång om dagen.)
Nu köör vi mot ett framgångsrikt 2016!

Patrik Adebrant, ungdomsledare

Färg	**Ansv**	**Hjälpledare**
Grön-Tumba (~U1)	Terese Eklöv	Johan Eklöv, Emma Vivall-Käll, Mona Lif, David Lif
Grön-MIK (~U1)	Håkan Elderstig	Max-Igor Kajanus, Siri Rosengren, Erik Åberg, Bengt-Åke Ericsson, Magnus Kjellstrand
Vit (~HD10)	Patrik Adebrant	Olle Hjerne, Vakant1, Vakant2
Gul (~HD12)	Kjell Ågren	Daniel Lind, Magnus Kjellstrand, Bengt-Åke Ericsson, Håkan Elderstig, Vakant
Orange (~HD14)	Jerker Åberg	Helena Adebrant, Vakant
Violett (~HD16-20)	Dan Giberg	Lotta Östervall, Jörgen Persson, (Punktinsatser: Daniel Lind, Mattias Allared, Magnus Boman)

Lär dig orientera
tillsammans med ditt barn!

Start: Torsdag 7 april 2016, kl 18.00

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2, Tumba

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

Kostnad: 300 kronor.

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:
Terese Eklöv**:** 070-899 52 26, tess_eklov@hotmail.com
(Ange i anmälan namn, adress, telnr, personnr)

Arrangör: IFK Tumba Skidor & Orientering
Tumba Mälarhöjden OK

VÄLKOMNA!

Nybörjarkurs i orientering
Mälarhöjden

Tumba-Mälarhöjden OK

Måndag 4 april kl 18-19.30 startar vårens kurs i MIK, med både nybörjar- och fortsättningskurs för barn mellan 8 och 14 år. Vi samlas varje vecka vid parkeringen utanför Bredängs camping. Kursen fortsätter på måndagskvällar hela våren.

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

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

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

Samling vid parkeringen utanför Bredängs camping 18.00.

Ungdomsledarna i MIK OK
Max Igor Kajanus
Siri Rosengren
Erik Åberg
Magnus Kjellstrand
Bengt-Åke Ericsson
Håkan Elderstig 0702-447022

Om ni inte kan komma på en träning hör av er till någon av ledarna!

Uppdatera er på vår hemsida www.tmok.nu för aktuell information inför varje träning.

Statistik prispallen 2015

2015 var det 64 personer (varav 25 tjejer och 39 killar) som placerade sig på prispallen, totalt 203 ggr.

Bäst av alla var Arne Åhman (bilden) med sina 16 prispallsplaceringar. Johan Giberg var tvåa med 15 pallplatser och Helen Törnros trea med 12.

Prispallen återkommer i nästa nummer!

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

80 år
Sten Tiderman
15 april

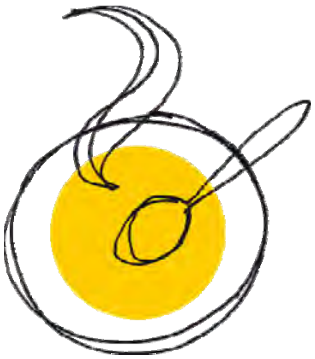
60 år
Kurt Ståhl
17 maj

50 år
Lars Danielsson
9 april

50 år
Peter Barmyr
19 maj

Adressändringar

Ingegerd och Sören Lindström
Älgen 13/Box 24
840 35 Ljungdalen



VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar våren 2016

Datum	Namn	Telefon	Städning
31/3	*Påsklov – ingen soppa*		
7/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	08-523 523 79	Hall + kök
14/4	Fam Lif Fam Högberg	073-941 63 10 070-329 54 03	Stora rummet
21/4	Fam Sandelin	08-647 45 17	Damernas omkl.
28/4	Fam Heineborn	073-764 46 46	Herrarnas omkl.
5/5	*Kristihimmelsfärdsdag – ingen soppa*		
12/5	Conny & Jette Axelsson (ungdomsserien)	08-530 362 16	Hall + kök
19/5	Fam Elsa och Jonas Ekman	070-648 89 40	Stora rummet
26/5	Kurt och Emelie Lilja	073-346 64 16	Damernas omkl.
2/6	Fam Biander	08-645 55 58	Herrarnas omkl
9/6	Fam Adebrant	08-447 61 61	Hall + kök

Byt med någon annan på listan om du inte kan den kvällen du är uppsatt på. Brukar du inte ha någon soppkväll, men känner att du kan bidra, kontakta Carina Persson som gärna sätter upp dig på listan (perssonsc@gmail.com).

Städuppgifter 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.

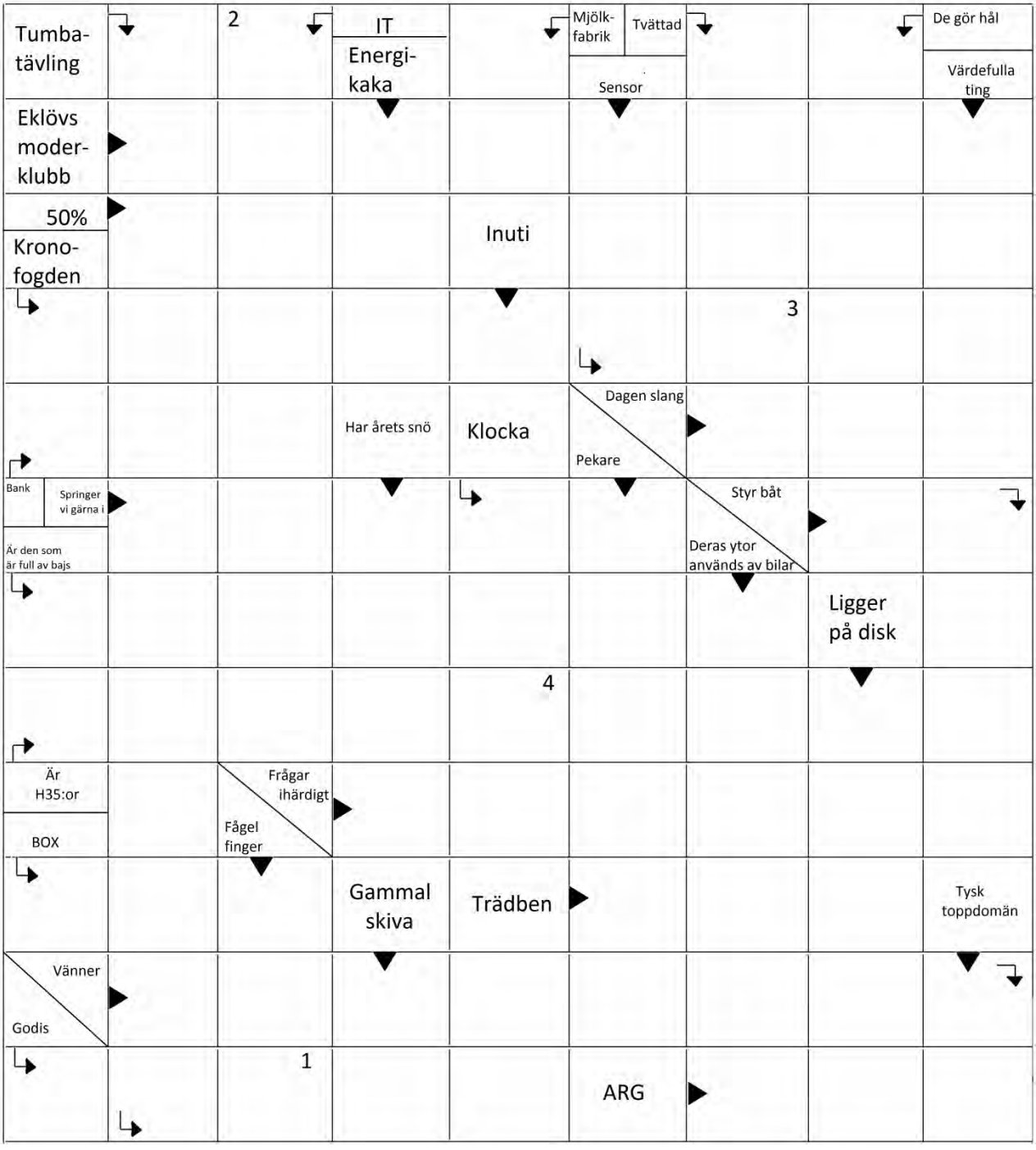
Harbrokommittén

Förra numrets lösenord var BRORA vilket, Arne Åhman, Sven och Bengt Huldt lyckades klura ut.

En klassiker:

1	2	3	4

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



Klubbinformation för TMOK, IFK Tumba SOK och MIK OK

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Elsa Törnros	073 647 97 98
V ordförande	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Karin Skogholm	070 726 79 49
	Fredrik Huldt	073 311 71 42
	Lotta Östervall	070 161 53 19
	Staffan Törnros	070 551 16 32

Kassörens adress:

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

epost: tmokkassor@gmail.com

Org.nr Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977
Plusgiro Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Gemensamma kommittéer

Fest/InformationsKommittén (FIK)

Ansvarig	Fredrik Huldt	073 311 71 42
Hemsida	http://www.tmok.nu	
	Joakim Törnros	073 394 64 91
	Mattias Allared	070 825 04 58

OL-Skytte

Ansvarig	Johan Eklöv	070 309 01 95

Tränings/TävlingsKommittén (TTK)

ttk@tmok.nu

Träningar	Anders Boström	070 228 27 75
	Emma Englid	073 789 32 95
KTK	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Juniorer	Dan Giberg	070 109 22 20
UK dam	Karin Skogholm	070 726 79 49
UK herr	Johan Eklöv	070 309 01 95
	Matilda Lagerholm	070 432 89 89
	Mikael Tjernberg	070 226 28 48

Forts.

Skidor och Skid-OL

Linda Claesson (Ansvarig)	070 001 77 08
Helena Adebrant	073 951 56 69
Jacob Bolin (Skid-OL)	070 603 80 73
Jerker Åberg	070 363 87 45
Olle Hjerne	073 097 90 90
Thomas Eriksson	070 519 87 91

Ungdomsledare (UNG)

Anders Käll	070 340 77 25
Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
Dan Giberg	070 109 22 20
Daniel Lind	070 447 82 83
Helena Adebrant	073 951 56 69
Håkan Elderstig	070 244 70 22
Jerker Åberg	0703 63 87 45
Jörgen Persson	070 266 19 30
Kjell Ågren	073 033 90 12
Lotta Östervall	070 161 53 19
Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
Olle Hjerne	073 097 90 90
Patrik Adebrant	073 690 26 77

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Lars Stigberg	070 318 11 36
V ordförande	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Sekreterare	Kurt Lilja	073 346 64 16
Kassör	Lennart Hyllengren	070 571 70 41
Ledamot	Dan Giberg	070 109 22 20
Suppleant	Matilda Lagerholm	070 432 89 89
Suppleant	Roland Gustavsson	070 556 62 48
Revisorer	Ann-Britt Sjöberg	070 154 06 02
	Christer Bjernevik	070 556 99 28
Rev.Suppl.	Jörgen Persson	070 266 19 30
Valberedning	Lotta Östervall	070 161 53 19
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Johan Eklöv	070 309 01 95

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Lennart Hyllengren	070 571 70 41
	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Pär Ånmark	070 737 56 97

Harbrokommittén

Ansvarig	Roland Gustavsson	070 556 62 48
	Tore Johansson	070 600 13 75
	Ove Käll	070 634 03 17
	Kurt Lilja	073 346 64 16
	Paul Strid	070 683 04 08

IFK Tumba SOK forts.

Rekryteringskommittén (RUK)

Nybörjarverksamhet-Orientering		
Ansvarig	Terese Eklöv	070 789 23 80
	Emma Vivall-Käll	070 697 37 24
	Johan Eklöv	070 309 01 95
	Mona Lif	072 305 30 72
	David Lif	073 941 63 10
Skogskul	Henrik Falk	070 101 58 56
Nybörjarverksamhet-Skidor		
Ansvarig	Kjell Ågren	073 033 90 12
	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Katinka Ruda	073 056 90 33
Skidkul	Henrik Falk	070 101 58 56
Övrig rekrytering		
Ansvarig	Olle Laurell	070 772 69 75
	Kurt Lilja	073 346 64 16
Harbrofajt.	Lennart Hyllengren	070 571 70 41

Tävlingar /Kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Anders Käll	070 340 77 25
	Anders Winell	070 789 27 77
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Pär Ånmark	070 737 56 97
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Tor Lindström	070 376 43 92

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

	Anders Winell (SÖKA)	070 789 27 77
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Roland Gustavsson	070 556 62 48
	Mats Käll	070 544 87 95

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	070 737 56 97

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	070 376 43 92
	Johan Eklöv	070 309 01 95

Skallgång	Tor Lindström	070 376 43 92
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
Plusgiro	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgiro	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	

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

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	070 363 87 45
	vakant	
Revisor	Jenny Rosengren	522 445 85

Ungdomskommittén

Ansvarig	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
	Max-Igor Kajanus	073 035 88 99
	Siri Rosengren	070 228 09 95
	Erik Åberg	070 782 79 85
Idrottslyftet	Bengt Branzén	073 525 95 92

Kartansvarig	Per Forsgren (SÖKA)	99 37 15
Arrangemang	Joakim Törnros	073 394 64 91
	Staffan Törnros	646 16 32
Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb Puckgränd 19 129 49 Hägersten	
Org,nr	Mälarhöjdens IK OK	802490-9510
Plusgiro	Mälarhöjdens IK OK	**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	

Vill du ha mailadress, hemadress eller annan info till någon klubbfunktionär, så hittar du allt detta i medlemsmatrikeln. Gå in på tmok.nu/Klubbinformation/Om TMOK och välj Medlemsmatrikel. Du behöver vara inloggad som medlem för att komma åt informationen.

Meddela triangeltajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på de här sidorna

Kladdkaka

Elias bidrar med en god kladdkaka som passar perfekt när man har lite tid på sig. Den har ingenting med orientering att göra. Alls!

Ingredienser

7,5 dl strösocker
1 msk vaniljsocker
350 gram smör
6 ägg
4,5 dl vetemjöl
1,5 dl kakao
3 krm salt

75 gram mörk blockchoklad
(om du vill ha glasyr på)

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Smörj och bröa en form med löstagbar kant, 28 cm i diameter.

Smält smöret och låt svalna lite.

Vispa ägg och socker poröst.

Tillsätt vaniljsocker, kakao, salt och vetemjöl.

Rör ner smöret.

Häll smeten i formen.

Grädda kakan ca 35 minuter.

Ta inte ut den tidigare, då kan den vara flytande. Men när du tar ut den ska den vara lite lös i mitten och fast i kanterna.

Om du ska glasera måste du låta kakan svalna helt innan du brer på den smälta chokladen. Servera med grädde och lite ätbar växtlighet om du så vill.

Ha en bra upplevelse! ☺