

TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Ebba och Ludvig på SCC

Nr 2 – 2016



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

Preliminära manusstopp 2016:

Nr 3 25 aug
Nr 4 10 nov

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.

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a Bengt Branzén, fam Eklöv, fam Giberg, Tomas Holmberg, Elinor Lange, Jörgen Persson, Lars Stigberg och Joakim Törnros. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Omslag

Ebba Kolmodin och Ludvig Lange är ett par av våra HD12-ungdomar som tagit stora steg framåt i vår. Båda har tävlat flitigt och nått bra resultat där Ludvigs guld på Sprint-DM och bådass topplaceringar på Stockholm City Cup (Ludvig tvåa och Ebba trea) var några av höjdpunkterna.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	På ungdomsfronten	42
Ordförandens spalt	4	Gröna gruppen	45
MIK-sidan	5	Träningsaktiviteter	45
Tumbasidan	6	Rånäskaveln	47
Minnesord Lizzie Allinger	9	10MILA ungdomskavlen	48
Årsmötesenkät	10	Ungdomsserien	50
Idrottslyftet och Naturpasset	12	Sommarlägret	51
Arrangemang	13	Swedish League	53
Gulsot	14	På längdskidfronten	54
Sommarorientering	15	3 lag till 25manna	55
Intervju fam Biander	16	Fundrarn	55
Lång-KM	23	Skötsel av Harbrostugan	58
Labyrint-OL	28	Värdpar i Harbrostugan	59
10MILA	30	Anslagstavlan	60
Sprintvåren	36	X:et	61
OL-skytte World Cup på Lida	38	Klubbinformation	62
OL-skytte i finland	38	Baksidan	64

Redaktionens spalt

Vilken orienteringsvår vi har haft. Det märks inte minst genom det här späckade numret av TriangelTajm.

Orienteringssäsongen i Stockholm började med MIK:s medeldistans-tävling den 3 april. En distriktstävling som svämmade över med anmälningar. Än så länge är det Stockholms största tävling i år. 500 anmälda i de öppna klasserna, varav över 400 på dagen (totalt 1377 anmälda). Rekord och succé!

Tävlingssäsongen startade annars redan i mars med en del tävlingar utanför distriktet och i påskas var ett gäng i Blekinge och sprang. Under april och maj har det gått att springa många tävlingar i stockholm-distriktet. Kul att se många ungdomar ute på tävlingarna.

Rekordmånga ungdomar har också sprungit på Ungdomsserien och vi fortsätter att vara en av de starkaste ungdomsklubbarna i Stockholm.

Tumba har ordnat en världscupstävling i OL-skytte och både detta och TMOK:s tävlande i OL-skytte i Finland kan ni läsa om i tidningen.

10MILA gick i år ända uppe i Falun i Dalarna och TMOK lyckades få runt alla sju startande lagen. Bäst gick det för herrlaget som kom in på 98:e plats.

Vårsäsongen avslutades som vanligt med ett antal sprinttävlingar och en del klubb-tävlingar. Den sista tävlingen för våren blir Medel-KM 14 juni, medan Lång-KM avgjordes för några veckor sedan vid Tveta utanför

Södertälje. Tomas Holmberg har skrivit ett långt reportage inte minst om allt som föregick tävlingen. Rekommenderad läsning för alla i Arrangörsgруппerna (dvs nästan alla).

Klubben har dragit igång en satsning på att få fler aktiva seniorer och äldre. Inte minst för att försöka få ihop tre lag till 25mannan i höst. Så det finns anledning att vara lite extra aktiv framöver i sommar och höst.

Många TMOK-are är anmälda till O-Ringen i Sälen, hela 59 st. Tuffast blir det nog i H45 Kort där hela 8 TMOK-gubbar ska tävla mot varandra. Vi själva har valt bort Sälen i år och åker i stället till Schweiz för två veckors orientering och turistande.



Vi ska orientera i St Moritz i sommar

Det finns många fler orienteringar att vara med på i sommar. Läs mer om sommarorienteringar i tidningen eller gå in på nätet och leta upp någon orientering där du semesterar.

Redaktionen önskar alla en skön och aktiv sommar!

Helen

ORDFÖRÄNDENS SPALT



Tumba-Mälarhöjden OK

I förra numret skrev jag lite om årets årsmöten. Det kan ju tyckas som att de är avlägsna nu, men jag tänkte ändå uppehålla mig vid dem lite grann.

Först vill jag tacka er som svarat på enkäten om årsmötenas form. Ni kan se sammanställningen lite längre fram i tidningen. Summa summarum kan man säga att det finns en spridning, från helt negativa till gemensam form till helt positiva, med tonvikten i den positiva delen. Utvecklingsförslagen rör huvudsakligen att mötena behöver vara kortare så att man orkar delta på hela. Den juridiska biten är ju givetvis också viktig, och något som vi i styrelserna följer noga för att se till att vi gör på ett korrekt sätt.

På TMOK:s årsmöte togs det upp ett förslag om att TMOK skulle gå med i friidrottsförbundet. Anledningen var att medlemmar skulle kunna representera TMOK i samtliga löpartävlingar, inte bara där det finns motionslopp. Årsmötet ville inte besluta i frågan på stående fot, utan uppdrog åt styrelsen att bereda den och ev ta upp den som förslag till nästa års årsmöte. Vi tog upp frågan på styrelsemötet i april. Styrelsens samlade bedömning var att vi inte bör gå med i friidrottsförbundet, då vi ej ser att löpning hör till vår tävlingsverksamhet. Det finns andra föreningar inom både Tumba- och MIK-allianserna som fokuserar på det. På många löpartävlingar (t ex alla stora motionslopp) kan man springa för TMOK i motionsklass, och det anser styrelsen är tillräckligt.

Ett annat initiativ som kommit från medlemshåll på sistone, är hur vi kan samla oss kring de stora stafetterna och bli fler som springer där. Vi snackade lite om det på Lång-KM

och igår hade vi ett idémöte om frågan efter torsdagsträningen. Drygt 10 personer dök upp på mötet, vilket visar att frågan engagerar. Vi resonerade om hur vi lockar tillbaka de medlemmar som av olika skäl hamnat en bit ifrån sporten de senaste åren. Vi pratade också om hur vi bygger starkare lagkänsla och om peppning kring stafetterna bland oss som faktiskt är med och springer. Ett bra första möte och nu sätter vi igång och jobbar mer konkret, vilket jag hoppas att ni kommer märka =). Hör gärna av er om ni vill bidra med idéer.



10MILA en av vårens höjdpunkter

Det blev kanske en ovanligt torr spalt detta. Lite orienteringsglädje vill man ju också dela med sig av. Mina personliga höjdpunkter de senaste veckorna har varit:

- 10MILA. Jag blir bara så glad av att springa 10MILA. Kampen i skogen, lagkänslan i vindskyddet, folkfesten på arenan, spänningen när man ligger i sin sovsäck och följer herrlagen i 10mila-appen. I år var det till och med så roligt att springa att jag, full av entusiasm, gav mig ut på en morgonsträcka i herrlaget också. När man ändå är

iväg kan man lika gärna passa på. Glädje! Synd att inte löparknät tyckte det också.

- Premiär för äldste sonen Samuel (5 år) på riktig bana (inskolning alltså) på Ungdomsserien. Dagen efter sitter vi och ritar (vilket typ

nästan aldrig händer hemma hos oss). På Samuels papper ser jag hur det växer fram en orienteringsbana med start, kontroller, mål och tät skog (vanlig vit skog är ju svårt att rita med färgpennor). Glädje!

Elsa Törnros



MIK-sidan



När detta skrivs blommar äppelträden. Det är den 19 maj, i gränslandet mellan vår och sommar. Naturen blommar. Liksom pollenallergin. Tur det finns piller.

Jag var igår på möte i mark- och jaktgruppen. Avsikten med denna grupp är att stötta banläggare och arrangörer i arbetet med hänsyn till natur, jakträttsinnehavare och markägare. Ett utmanande arbete eftersom det kan upplevas ett hinder för vår sport. Vilket inte är meningen alls. Tvärtom faktiskt. Ni kommer att höra ifrån oss.

En annan sak vi måste ta tag i framöver är lokalfrågan. Puckgränd är ju inte speciellt ändamålsenlig. En lokal närmare den skog vi normalt tränar i (Bredäng – Sätra) är ju ett starkt önskemål. Samtidigt är naturligtvis ekonomin avgörande. Men du som har tips och tankar i frågan, hör av dig till styrelsen.

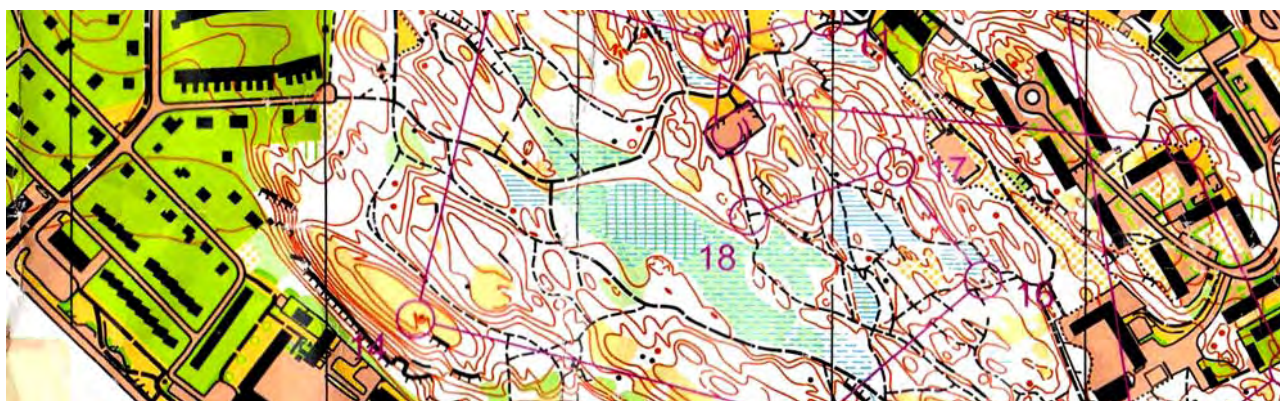
Femdagars går i Sälen igen. Det blir väl nytt deltagarreord om vädret är med arrangörerna. Själv blir jag nog hemma. Knät vill inte vara med på spring. Men till promenad duger det.

Kartritning innebär mycket promenader. Solbergakartan bör kunna bli färdig snart. Och banläggning och promenader går också ihop. Liksom att hjälpa elever och barn i skogen inom idrottslyftets ram. Se annan artikel.

Fick igår se TMOK:s resultat i 10mila. Imponerande!

Ha nu en skön orienteringssommar!

Bengt Branzén



En del av den gamla Solbergakartan som Bengt reviderar

Tumbasidan



Projekt HISSNA

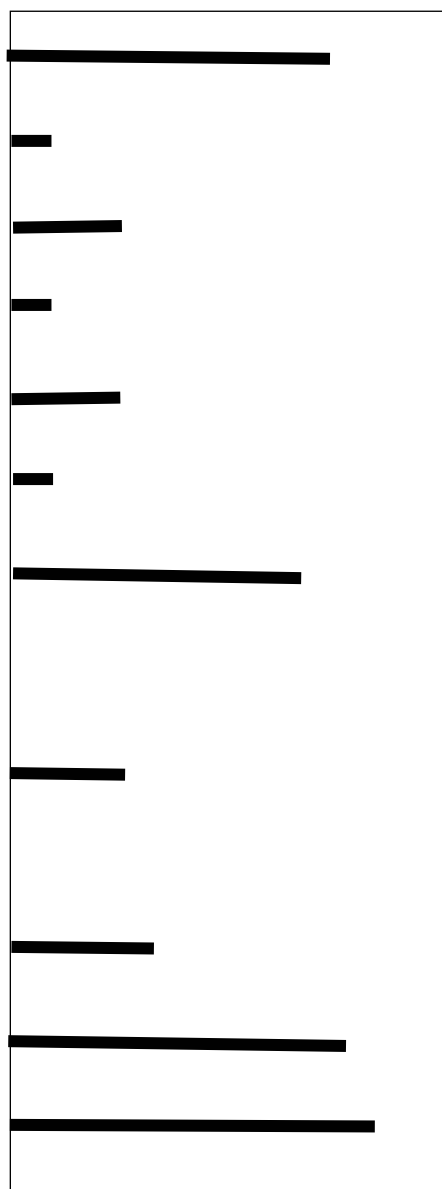
MÅL: Förse TMOK med utbildade ungdomar och ekonomiska resurser och en utbyggd Harbrostuga! (400 medlemmar och ännu bättre ekonomi)

Vi jobbar hårt med projektet och den stora frågan är fortfarande finansieringen. Det är sedan tidigare klart med 225 tkr för belysningen på Harbro Gärde. Däremot är det inte klart med den belysningstekniska slutlösningen. Förhandling pågår.

- **OL-skola med föräldrasatsning**
Full fart med över 30 deltagare
- **Satsning på Storvreten**
Skoldagar planerade till hösten
- **Asylboende**
Två övningar har genomförts
- **Skidkul och Skogskul (Förskolor)**
Ingen egen grupp i vår
- **Entré till naturen bl.a. med Utegym**
Samarbete planeras med kommunen
- **Söndagspromenad med torpkartan**
Ev. samarbete med Friluftsförbundet
- **Belysning Harbro Gärde**
Offertbehandling, Bidrag klart
- **Tillgänglighetsanpassning för synskadade och språkanpassning**
Vi avvaktar
- **Precisions-OL**
Finns med på MOL den 25/8
- **Funktionsanpassning Harbrostugan**
Avvaktar utbyggnaden
- **Ännu bättre marksamarbete**
Processen under framtagning
- **Bidragsansökan**
Närmar sig slutet
- **Avtal för utbyggnaden av Harbro**
Nära underskrift

Med utbyggnaden av stugan är det tvärtom. Den tekniska lösningen med bygglov är klart sedan länge, men finansieringen är inte klar. Två stiftelser/fonder ska lämna besked i juni resp. september. Vi diskuterar med Stockholms Idrottsförbund och ev. stöd från kommunen.

Beslut måste fattas senast 10 juni för att kunna bygga under sommaren, annars under oktober/november! Här ser du ungefär hur långt de olika HISSNA-delarna kommit:



Medlemsavgifter

I förra numret av TriangelTajm hoppades jag på att c:a 90 % av medlemsavgifterna skulle vara betalda före mitten på maj. Tyvärr blev det bara drygt 70 %! Beror det på att man inte läst TT eller, i värsta fall, man vill inte längre vara medlem!

Vi kommer nu att skicka ut påminnelsebrev och hoppas förstås på många fler betalningar! Vill du inte längre vara medlem, uppskattar vi om du meddelar det och gärna en anledning. Vad saknar du i klubben? Förslag till vad som skulle göra oss bättre vore toppen!

Arrangemang

Sedan sist har vi genomfört World-Cup-tävlingarna vid Lida 30/4 och 1/5. Tyvärr kom bara c:a 50 personer till start per dag. Vi bjöd dock på fina tävlingar och vädret var strålande!

Den stora frågan inför tävlingarna var hur den provisoriska skjutbanan på norra delen av Lidas parkering skulle fungera! Johan Eklöv hade uppfyllt alla krav på säkerhet vilket Polisen var mycket nöjd med! Men hur skulle det fungera i verkligheten? Hur skulle Lidas kanske över tusen besökare reagera?

Utfallet var på ett sätt mycket positivt. Skjutningen hördes inte ens till bilparkeringen, så störningarna var obefintliga. För framtida förhandlingar med olika myndigheter kan det vara ett mycket starkt argument.

På ett annat sätt var utfallet lite negativt! Endast en handfull besökare kom fram och tittade på tävlingen, vilket gjorde att PR-värdet mot allmänheten i stort sett uteblev.



Många nya duktiga funktionärer var med på World Cup-arrangemanget.



När du läser detta har vi förhoppningsvis bidragit till ett fint genomförande av årets Toughest vid Lida. Vi bidrog med 34 funktionärer som tillsammans med drygt 100 andra funktionärer genomför tävlingen med nästan 2 000 tävlanden.

25mannahelgen 2016 arrangeras 8-9 oktober öster om Kungens kurva med Snättringe SK och OK Södertörn som huvudarrangörer. Vi bidrar med 25 personer till kartplanket.

Eftersom vi tillsammans med Tullinge SK arrangerar 25mannahelgen 2017 kommer vi att studera årets tävling med extra intresse. Vi kommer att få ha några "praktikanter" på speciellt intressanta områden, som t ex Trafik, Servering, Tävlings teknik m fl. Under de närmaste månaderna kommer vi att besätta ett antal funk-

Karteckenstafett är en pedagogisk och populär övning! Kolla den överfyllda P-platsen!



tioner för 2017, så tänk ut vad du vill arbeta med!

Eftersom vi hoppas på två eller tre lag på tävlingen redan i år, så behöver vi många funktionärer! Notera lördagen den 8 oktober för trevligt funktionärsarbete!

Rekrytering

Orienteringsskolan närmar sig "examen" för vårterminen. Över 30 deltagare, varav många redan gjort sin tävlingsdebut i Ungdomsserien. Tävlingen är extraspännande i år då vi redan samlat ihop 3 525 poäng. Det ger just nu en fjärdeplats med 77 poäng från andraplatsen och 32 poäng ner till femteplatsen!

Olle Laurell och hans trupper har som vanligt genomfört ett antal skolorienteringar. Senast var det Skogsängsskolan som besökte Harbrostugan med över 200 elever! Olle har också genomfört Motions-OL-kvällen den 28 april med c:a 80 deltagare.

Naturpasset

Du har väl köpt årets Naturpass? För din egen njutning eller varför inte ge bort ett pass i present! Snacka om Hälsopresent! Kontrollerna finns i både Harbro – Lidaskogen och i Salemskogen.

Harbrofajten

En av höstens höjdpunkter inträffar i år onsdagen den 7 september, Harbrofajten! Har du aldrig varit med, så har du en upplevelse kvar att njuta av! Välkommen!

***Ha en skön sommar!
Lasse Stigberg***

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!

Till minne av Lizzie Allinger

1928-11-22 – 2016-03-13

En riktigt äkta tumbait har lämnat oss. Lizzie var botkyrkabo under hela sitt liv!

Lizzies liv innehöll nog rätt mycket orientering! Dels för att hon var gift med orienteringens "Mr Tumba", Håkan Allinger, men också för att hon deltog i de flesta aktiviteter, som Håkan skapade eller deltog i.

Båda var flitiga gäster, helg efter helg, på tävlingarna i Stockholms- och Sörmlandsdistrikten. Många flerdagarstävlingar ute i landet såg Allingers på startlinjen. Själv minns jag med stor glädje en Gotlandsvecka, där vi hyrt en frikyrka i När. Hela kyrkosalen var fylld med våra madrasser. Många festliga ögonblick att tänka tillbaka på!

Lizzie var också flitig deltagare på O-Ringen/5-dagars, det var kanske uppåt 25 år som vi sågs vid campingborden på kvällarna på C-orten. Lizzie och Håkan var riktiga globe-trotters och orienterade i både Schweiz, Kina och USA. Anita och jag hade också nöjet att dela på en tre-rums husvagn under 6-dagars i Skottland 1985. Där blev det många sena kvällar där vi fick ta del av Lizzies underfundiga, härliga humor!

Lizzie hörde ofta till de äldre deltagarna, men jag noterade ofta hur hon satt och pratade med våra ungdomar efter loppet! Hon var verkligen intresserad av hur det gått och hur ungdomarna resonerade kring orienteringen. De av TriangelTajms läsare, som var med på Tjejstråket i mitten på åttiotalet, minns säkert Lizzies engagerade insatser!

En av hennes starka sidor var givetvis det stöd hon på många olika sätt

gav Håkan. Jag har en känsla av att hon alltid fanns nära Håkan för att kunna hjälpa till om det behövdes. Hon insåg säkert att hon var viktig för Håkan! Ett litet bevis kom vid ett tillfälle, när jag själv fått en blomma för någon insats. Strax efter smög Lizzie fram en liten blomma till Anita med orden, den är DU förtjänt av!

Allingers bidrog till den sociala samvaron bl.a. med en traditionell julkmiddag under många år på 80- och 90-talen. Lizzies julbord var en verklig njutning, som avnjöts med sång och diverse halsbrytande jullekar! Vilka minnen!



1986 var Lizzie bäst i klubben med fem segrar, toppat med etappseger i D55B på 5-dagars i Borås!

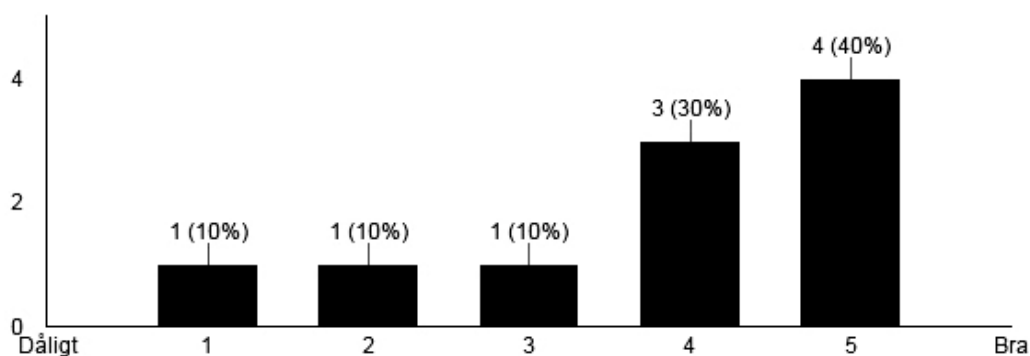
Orienteringen fick en konkurrerande verksamhet när Lizzie friskade upp sitt fiolspel från ungdomen. Jag tror nästan att fiolspelen fick mer tid än orienteringen! Men det var också en aktivitet som Lizzie verkligen njöt av!

Tyvärr drabbades Lizzie, under de sista fem åren av sitt liv, av svår demens! Men vi som kände Lizzie före sjukdomen, minns med glädje åren med Lizzie från 1970-2010!

Lasse Stigberg

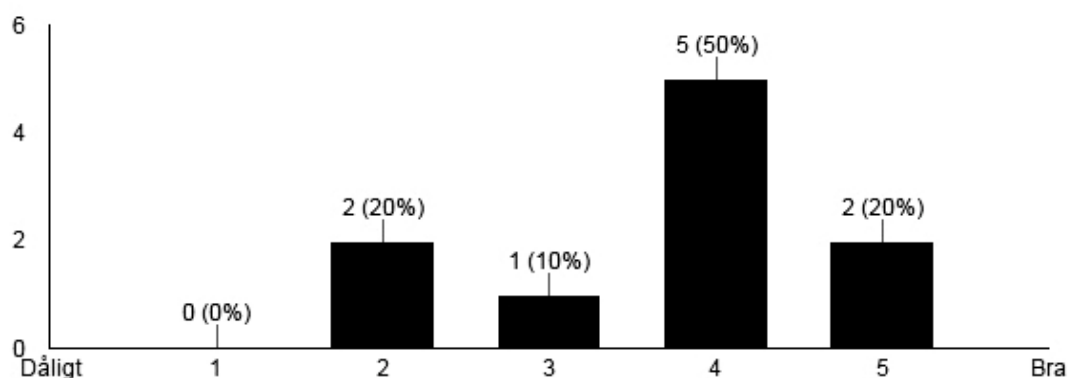
Resultat av enkäten om klubbarnas årsmöten

Vad tycker du om idén att ha årsmötena till viss del gemensamt? (10 responses)

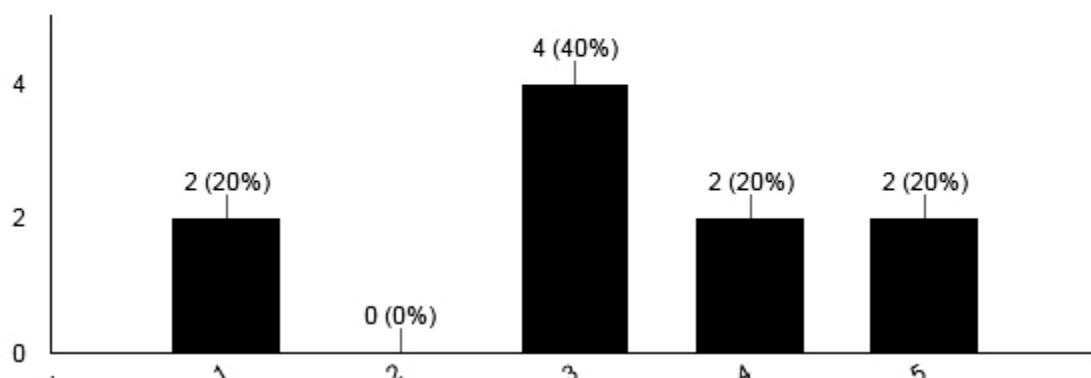


Hur tycker du att upplägget med delvis gemensamma möten fungerade i praktiken?

(10 responses)



Hur tycker du vi ska lägga upp mötena kommande år? (10 responses)



Kommentarer och utvecklingsförslag

Tycker det funkade bra. Blir kanske väl långt möte om man ska gå igenom alla tre klubbars verksamhetsberättelser efter varandra som det skulle bli med helt gemensamt möte. Att verksamhetsplanerna samt budget togs gemensamt tycker jag dock var bra!

Den största nackdelen var att det drog ut på tiden, varför rätt många försvann innan mötena avslutades. Vi får fundera på avkortning och starta på utsatt tid.

Försök korta punkterna där verksamhetsberättelse och verksamhetsplan går igenom. Låt varje kommitté och varje klubb ha en bild (typ powerpoint) där de i punktform kan beskriva det viktigaste. De fullständiga dokumenten ska finnas tillgängliga i förväg så att alla kan förutsättas ha läst dem innan mötet.

GÄRNA samma dag men lite rörigt med delvis separata och delvis gemensamma samtidigt. Kan nog förbättras.

Det finns också juridiska aspekter på det hela. Och inte minst stadgemässiga. Om något "otrevligt" skulle hända på det ekonomiska området kan moderklubbarnas styrelse få problem. I så fall så gäller bara juridiken. Att vara revisor i någon av moderklubbarna skulle jag inte kunna åta mig med tanke på detta.

Det blir tröttsamt med ett 3 timmar långt möte. Flera försvann under mötena och det innebar att det var väldigt få personer kvar vid avslutningen av alla mötena. Bättre att ha moderföreningarnas möte samtidigt och ett gemensamt möte för TMOK efter moderklubbarnas möte.



Blir det ett gemensamt årsmöte nästa år också? Kanske, men det finns förbättringspotential att döma av svaren på enkäten.

Idrottslyftet

Maj innebär bråda dagar för mig som idrottslyftsansvarig i MIK. Denna vår hjälper jag, Kalle Ryman och Staffan Törnros sex skolor, med inalles ca 600 elever.

Stjärnorientering utgående från Sättra strand har visat sig bli stor succé. Eleverna frågar studsande "får vi orientera nästa vecka igen?".

Typiskt att jag skulle bli sjuk mitt i denna hektiska period. Kalle Ryman ställde upp heroiskt och tog hjälp av



svärsonen (Micke) vid ett tillfälle. Alla elever, ja faktiskt utan undantag, har skött sig exemplariskt. Glada och trevliga.

Bilderna är tagna vid Bredängsskolans stjärnorientering på vid Sättra strand.

Bengt Branzén



natur  passet

Kom i håg Naturpasset i Tumba resp Salem. Kontrollerna sitter uppe till den sista oktober!

Försäljningsställen är apoteken i Tullinge, Tumba och Salem, medborgarkontoren i Tullinge och Tumba. Lida vårdshus och Statoil i Rönninge.



Nästa motionsorientering från Harbro hålls den 25 augusti.

Arrangemangsplan 2016-2018

År	MIK	Tumba	TMOK
2016	MIK-Medel 3/4	SSM 24/1	Vinterserien 14/2 o 21/2
		OL-skytte 30/4-1/5	Sommarserien 2/8
		Toughest 4/6	
		25manna 8/10 (Kartplank)	
2017		SSM	Vinterserien x2
		Toughest ???	U-serien krets i maj
	25mannahelgen	25mannahelgen	Sommarserien
2018	Nationell tävling	SSM	
		Natt-DM Broängen? Ev TSK-stafett	
		25manna	

Program arrangörsgrupperna för resten av 2016

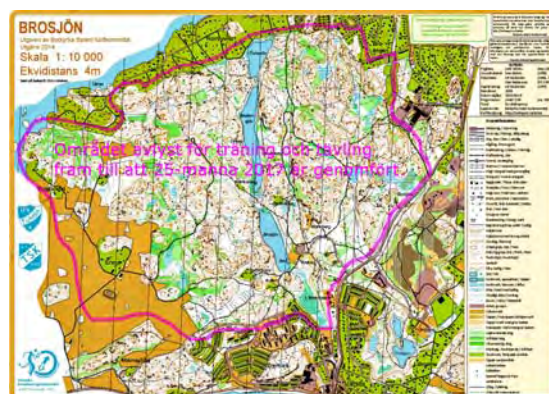
<u>Datum</u>	<u>Evenemang</u>	<u>Grupp</u>	<u>Samman kallande</u>
Tis 14 juni	Medel-KM	Grupp 6	Elsa/Joakim Törnros
Tis 2 aug	Sommarserien	Grupp 4	Fam Jörgen Persson
Mån 29 aug	Sprint-KM	Grupp 2	Johan/Terese Eklöv

Aktuellt program för arrangörsgrupperna finns på hemsidan under arrangemang. Där kan du också se vilken arrangörsgrupp du tillhör och vad arrangörsgrupperna ska göra.

Påminnelse Avlysning av Brosjökartan

Vi vill påminna om att det inte är tillåtet att genomföra några arrangemang / träningar inom området, där potentiella deltagare till 25manna 2017 deltar. Avlysningen gäller fram t o m 25manna 2017.

BSKK



Varför blev det inget 10-mila 1962 och varför får vi inte springa i kortbyxor i skogen ?

Svar: Hepatit B som orsakade många fall av gulsot (Ikterus) bland landets orienterare i slutet av 1950-talet och början av 1960-talet. Antalet drabbade var ca 600 under denna period och eftersom bara hälften av de som smittades utvecklar gulsot så rörde utbrottet ca 1200 av landets då ca 10 000 orienterare, dvs 12 %. Hepatit B smittar via blod och är vanligt bland sprutnarkomaner som delar orena sprutor.

Varför drabbades då orienterare?

På den tiden fanns inga klädselrestriktioner och de flesta sprang i kortbyxor. Någon orienterare med såriga ben och smittad med hepatit B stod kanske med vatten upp till knäna och stämplade i en blöt sankmark. Sedan kom en annan orienterare också med såriga ben och stämplade vid samma kontroll och kunde då bli smittad.

Några duschar fanns inte vid tävlingarna utan det hände att en sjö med stillastående vatten användes av de tävlande och då kunde också smittan spridas vidare.

År 1961 kulminerade gulsotsepidemin bland orienterarna och bara i Stockholmsdistriktet var det 29 fall.

Orienteringssporten var nere för räkning, men kraftfulla åtgärder av Svenska Orienteringsförbundet räddade sporten. Bland åtgärderna var:

- ett halvårslångt tävlingsstopp våren 1962. Därav inget 10mila det året.
- Krav på heltäckande klädsel, som sedan mildrades något så att man nu får ha kortärmade tröjor.
- Krav på duschar eller att de tävlande har med sig eget vatten och balja. Vätklut är vanligt i Norge.
- Krav på banläggare att inte placera kontroller så att man står i vatten och stämplar.



Tor med heltäckande byxor

Idag har vi ingen gulsotsepidemi bland orienterare så varför hålla så hårt på heltäckande klädsel? Det lurar andra faror i skogen. Långbyxorna skyddar mot fästingarna som sprider TBE och borrelia.

Vi hade ett nytt tävlingsstopp 30 år efter gulsotsstoppet. Det var på grund av den s.k. orienterarsjukan som tog flera unga elitorienterares liv. De drabbades av plötsligt hjärtstillstånd orsakat av bakterien bartonella. Men det är en annan historia.

Tor Lindström

Sommarorientering

Under sommarmånaderna är det normalt inte så många klubbträningar, men det innebär inte att det inte går att träna orientering. Traditionsenligt ordnas Sommarserien av ett antal Söderklubbar, se mer nedan.

Det finns också massor av motionsorienteringar runt om i Sverige. Några sätt att hitta dessa är:

- Via Eventor, inkludera närtävlingar i sökningen under Arrangemangstyp. Du kan också avgränsa sökningen till olika distrikt. Det går även att visa evenemangen på karta.
- På www.motionsorientering.se kan du hitta kommande motionsorienteringar i hela landet. (Överlappande med Eventor)
- På länken www.naturpasset.se kan du se var det finns naturpass i hela Sverige. Försäljningsställen finns också angivna, där du kan köpa en karta med kontroller på. Sedan tar du så många kontroller när du vill och i valfri takt.
- Hittaut som du hittar via hittaut.nu är lite liknande naturpasset, men finns inte på lika många orter.
- På www.orientering.se/hitta-orientering kan du via en karta se olika typer av orienteringsarrangemang.

Sommarserien

En nyhet är att Sommarserien kommer att ordnas både på tisdagar och torsdagar, däremot inte i juni pga vårdatumstoppet.

Starttid: 16:00-19:00

Banor: Banorna kan variera men är oftast: A 7-9 km, B 4.5-5.5 km, C 3-4 km, D 2.5-3 km, E 2.0 km lätt

Startavgift: Kostnaden för att starta anges av arrangören och är vanligtvis 50:- vilket inkluderar inritad karta.

Kontrollera alltid tid, plats och annan information på Sommarseriens hemsida, http://luffarligan.se/sommarserien/sommarserien_arrangemang-2016/
Där kan du också se resultaten i efterhand.

Tis 12 juli	Mastloppet, Hellas Orientering
Tors 14 juli	Järila Orientering
Tis 19 juli	Flatenbadet, Älta - Centrum OK
Tors 21 juli	Skarpnäcks OL
Tis 26 juli	Sondering pågår (IFK Enskede)
Tors 28 juli	Reservdatum
Tis 2 aug	Sätrastrandsbadet, TMOK
Tors 4 aug	Ågesta Kraftvärmeverk
Tis 9 aug	Gustavsbergs OK

Vilka är Bianders?



Den här gången får ni lära känna fam Biander lite närmare.

Namn och ålder på alla i familjen:

Janne 43 år, Lotti 41 år, Philippa 12 år och Oliver 10 år.

Hur länge har ni hållit på med orientering?

Janne: Jag har inte direkt orienterat men kanske att jag testat på framöver.

Lotti: Jag har aldrig tävlat själv utan bara sprungit och skuggat barnen.

Philippa: Började orientera när jag var sju år.

Oliver: Jag var 8 år när jag började orientera.

Hur kommer det sig att ni började med orientering?

Janne och Lotti: Vi blev inbjudna av Philipppas kompis familj att komma och testa.

Philippa: Min kompis Kristina började orientera och då började jag också.

Oliver: Mamma tog med mig till orienteringsträningen.

Vad är det bästa med orientering?

Janne: Bra konditionsträning och hjärngympa, dessutom är det underbart att komma ut i skog och mark.

Lotti: Se nya platser och härligt att komma ut i skogen. Lugnande för själen. Trevliga människor.

Philippa: Man får vara ute i naturen med sina vänner.

Oliver: Man kan springa och läsa en karta.

Era styrkor som orienterare?

Philippa: Duktig på kartläsning.

Oliver: Jag är löpstark.

Vilken orientering gillar ni bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultra-lång, stafett, natt)

Philippa: Jag gillar sprint mest för att det är en annan typ av terräng än vad jag brukar orientera i.

Oliver: Jag tycker om medeldistans för att man kan springa länge och man blir inte så trött.

Favoriterräng för orientering?

Lotti: Skogsterräng

Philippa: Skogsterräng.

Oliver: Jag tycker om skogsterräng

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

Janne: Oj... Segling, pingis, fotboll, Judo, Kung Fu, Thaiboxning och numer Mountain biking.

Lotti: Gymnastik och Judo

Philippa: Jag har hållit på med konstakning och brasiliansk jiu jitsu.

Oliver: Jag spelar fotboll och har tidigare tränat brasiliansk jiu jitsu.

Vilket är det bästa pris ni fått i en idrottstävling?

Janne: En vacker tennpokal i en seglingstävling.

Lotti: Kommer inte ihåg.

Philippa: Jag tog silver i brasiliansk jiu jitsu på Nordic open.

Oliver: Jag tog silver i brasiliansk jiu jitsu på Nordic open.

Vad gör ni när ni inte orienterar?

Janne: I stället för orientering så cyklar jag en hel del Mountain bike.

Lotti: Promenerar och fixar hemma.

Philippa: Jag är med kompisar och läser.

Oliver: Jag leker med kompisar. Jag spelar också fotboll och tv-spel.

Fem valfrågor

Janne:

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

Lotti:

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis-Båda , kan inte välja

Tights/Nylon

Philippa:

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

Tiomila/25-manna

Oliver:

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon



MIK-tävling 3 april

Den 3 april arrangerade MIK OK vårens första orienteringstävling i Stockholm.



Hökarängens skolgård var arena för tävlingen – här målet och avläsningen.

Arena för tävlingen var Hökarängsskolan, alltså ganska centralt i söderort och med goda kommunikationer i form av närhet till tunnelbana. Vid en tidig vartävling, med risk för blöta marker och i värsta fall snö, är det betryggande att kunna hålla till vid en arena som denna. Bra med stora hårdgjorda ytor utomhus och med tillgång till inomhuslokaler för exempelvis sekretariat och servering.

Banläggarna Bengt Branzén och Per Forsgren hade strängt banorna på den nyreviderade kartan över Fagersjöskogen och Högdalstoppen.

Samtliga banor startade på södra sidan om Fagersjövägen och via en vägpassage gick de sedan över till den norra delen av kartan. Detta gjorde att terrängen för banorna blev extremt varierad, särskilt för de längre banorna, med allt från typiskt klurig södertörnsterräng till snarast kontinentalt kuperad terräng med utmanande vägvalssträckor.

Val av datum för tävlingen var lite av en chansning. Från början hade vi av StOF blivit tilldelade en vecka senare, men när vi konstaterade att vi då skulle få konkurrens från närbelägna tävlingar i granndistrikten beslöt vi oss för att köra en vecka tidigare.



Helen och Mats packar in alla datorer

I efterhand kan man konstatera att detta helt klart var ett lyckodrag. Snön var borta sedan en tid och på tävlingsdagen hade vi för årstiden relativt fint väder (ingen nederbörd). Deltagarsiffrorna visar också att det var många som var tävlingssugna. Antalet föranmälda uppgick till drygt

900 och på tävlingsdagen var det en sällan skådad anstormning till direktanmälan i ÖM-klasser. Med drygt 400(!) direktanmälda, under dagen, landade vi på över 1300 startande, vilket ingen annan stockholmstävling kommit upp i under våren.



Joakim, tävlingsledare och barnvakt

Det allra mesta flöt på som det skulle under tävlingsdagen, tack vare god planering och gedigna förberedelser. Det märks att vi börjar bli trygga som arrangörer. Genom hela tävlingen kändes ett behagligt lugn hos alla funktionärer, vilket tyder på

att vi var väl förberedda och visste vad vi skulle göra.

Totalt var vi ca 60 funktionärer som hjälpte till, varav 10 från Tumba. Det är också något som ger en extra trygghet, att vi kan "låna" funktionärer till arrangemang i våra två moderklubbar.

Bokslutet är i skrivande stund inte helt klart, men arrangemanget ger oss ett stort tillskott i klubbkassan. Nyckelfaktorer är självklart det stora deltagarantalet, men även en god kostnadskontroll och små kostnader.

Slutligen några kommentarer om arrangemanget hämtade från deltagarenkäten i Eventor:

- Mycket trevlig vartävling!
- Ni gjorde ett bra arrangemang i ett begränsat tävlingsområde. Fortsätt i denna stil.
- Tack för ett toppenarrangemang. Bland de bästa tävlingar jag sprungit. Kul bana upp på Högdalstoppen. Trevliga arrangörer. Fler tävlingar från Mälarhöjden och Tumba tack!
- Trevligt med TC vid lekplats, uppskattades av alla med barn!

Joakim Törnros
Tävlingsledare



Barnfamiljerna uppskattade de många lekplatserna på skolgården

MIK-korten i bilder



Starten förbereds



Arenachef Mattias i full fart med uppbyggnaden



Starten i full gång



Karin - nöjd startchef



Många ungdomar hjälpte till i serveringen



Elsa tog hand om miniknätet med bra hjälp av Siri och Alfred





Karin, Sara och Katarina lekte med barnen i barnpassningen



Olle ordnar köerna till direktanmälan



Hedvig och Erik vid avläsningen



Mattias och Kalle kollar de första avläsningarna



Staffan, Jakob och Pär – erfarna sekretariatsrävar



Jocke och Jan-Erik fixade snabba resultat



Annica med medhjälpare Jenny, Elinor och Olle pustar ut efter anstormningen av direktanmälda



Hans-Göran och Maj-Lis skötte prisutdelningen m h a Lasse





Lokala Klubbmålet

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

Stora klubbmålet



Lilla klubbmålet



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

Välkommen in till McDonald's® Tumba!

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



Lång-KM 21 maj

Enligt tidigare plan så skulle Arrangemangsgrupp Matilda (Lagerholm) ansvara för denna tävling. Vi hade även en begäran från Snättringe om att få använda detta arrangemang för sitt KM.

Matilda gick tidigt ut med kort info via e-post till arrangemangsgruppen. Då blev vi varse att vi kanske inte var så många som skulle kunna bistå med att sno ihop arrangemanget. Då läget var oförändrat när vi väl behövde dra igång förberedelserna så tog jag för säkerhets skull och skapade lite marginal i min jobb-Outlook.



Samling vid Tveta

Val av Terräng

Efter sondering så hade vi några olika alternativ att välja mellan, bl a Sättrastrandsbadet, Tveta eller Visättra. Trots Tvetas något begränsade och stigrika yta så föll valet på det, då ingen av klubbarna som skulle springa där behövde uppleva att de sprang i hemmaterräng. Inte minst så bidrog StOF:s krav på maximalt deltagarantal att arrangemanget annars skulle ha behövt delas upp i tiden. Sörmlands OF kunde acceptera ett något högre deltagarantal. Mark- och jaktfrågorna var via SNO i det närmaste automatiskt avklarade.

Vi var något oroliga att kartan inte skulle vara uppdaterad, då det kartprov vi fick innan vi bestämde oss

hade ett antal år på nacken. När vi väl fick OCAD-filen så var det en betydligt fräschare utgåva.

Banläggning

Varken jag eller Matilda hade utbildning i eller ens provat på att lägga riktiga banor. Fortfarande med målsättningen att försöka lösa detta inom arrangemangsgruppen så bestämde vi att Matilda skulle prova att lägga banor och samtidigt ha banlägggarhandboken bredvid sig. Efter att ha tagit fram ett flertal banor av olika svårighetsgrad och längd så skickade vi över dessa till Mats Käll som vi under tiden hunnit engagera som bankontrollant. Han gav jättebra och tydlig feedback så Matilda kunde justera banorna så att de blev så roliga och svårighetsmässigt korrekta som möjligt.

Matilda hann bara med en kort rek i samband med banläggningen och fokuserade det nästan helt på ungdomarnas tänkta kontrollpunkter. Några helt nyanlagda stigar i terrängen närmast mål lade Matilda in direkt på kartan m h a OCAD. Vi var rädda för att det skulle bli alltför förvillande för de yngre löparna om dessa inte var utmärkta.

För att ge rätt svårighet och variation så hade Matilda inte direkt sparat på kontrollpunkter, vilket ju blev lite av en utmaning. Det gällde att hinna hänga ut och samtidigt säkerställa att de hängdes på rätt plats. För att hinna i någorlunda god ordning så hade vi båda sett till att vara lediga under fredagen för att hänga



Arrangörerna hade fin utsikt över Arenan i försommargrönskan

ut de kontroller och kontrollenheter som skulle sitta ute i terrängen. Vi var mentalt förberedda på att i värsta fall välja ny kontrollpunkt om någon skulle visa sig vara olämplig, men vi behövde inte det.

Vid själva uthängningen hade vi en lista som stöd för att komma ihåg vilka kontroller som bara nyttjades av blåa/svarta banor och vilka som även kom till användning på någon ungdomsbana. Det avgjorde hur svårt vi placerade skärmen. Vi gjorde även på plats en bedömning och anteckning på vad som skulle anges på kontrolldefinitionen (t ex i vilket väderstreck).

Vi var alltså beredda på att under fredagseftermiddagen göra sista-minutenändringar av banorna. Efter kontrollutsättningen fick vi komplettera upp kontrolldefinitionerna med korrekta och upplysande placeringsuppgifter.

De 10 enklaste ungdomskontrollerna hängde Matilda ut på lördagsmorgonen under tiden jag riggade upp startplatsen samt dator med avläsning vid Arenan.

Administration

Jag ansvarade för det tekniska då

jag tidigare fixat med att rigga upp MeOS med tillhörande import och exporter av data samt att ansluta datorer för direktanmälan resp avläsning. Det nya var att jobba mot Eventor.

Då vi äntligen hade bestämt oss för Tveta kände vi att det var hög tid att lägga ut information om arrangemanget och göra det möjligt att anmäla sig. Då tiden nu var något knapp och vi inte tidigare lagt in arrangemang i Eventor och inte heller tidigare jobbat med arrangemang där klasserna och resultaten skulle hållas isär mellan de deltagande klubbarna, så bistod Thomas Eriksson med att registrera in detta. Efter några dagar hade vi dock lyckats få tillräckligt grepp på det hela och kunde på egen hand lägga in lite korrigeringar samt prova att exportera data över till min egen MeOS-installation som uppvärmning.

Arena/samlingsplatsen

Matilda passade på att kolla av SNO:s klubbstuga och ytorna runt denna när hon var där för att reka. Vi var båda två lite fascinerade över vilka idylliska miljöer som kan finnas så nära storstan.

Trots samverkan med SNO vid flera

tillfällen och med olika individer så hade vi fortfarande på tävlingsdagen inte exakt koll på vilket hus som inrymde omklädningsrummen och duscharna, praktiskt nog så visade det sig att vandrarhemmet inte var omklädningsrummen vi letade efter.

Jag tror faktiskt att våra förväntningar på skicket var något nerskrivade av erfarenhet från de olika klubbstugor vi stött på i den gröna kilen från Stockholm mot Haninge ☺ Kul att förväntningarna kom på skam.

Parkeringsytorna var fullt tillräckliga och avstånden mellan parkeringarna, start och arena var behagligt korta.



Arne, Olof och Tor sprang alla H70

Kartutskrift

Helt otippat kom detta att bli själva rysaren. Vi trodde skulle vara en enkel rutinåtgärd att skriva ut utsättningskartor i färg på den stora färgskrivaren i Harbro men hamnade i c:a 4 timmars tröstlöst skriverstrul och fick till slut ge upp och skriva ut på svart-vit hemmaskrivare.

Under fredagen kollade jag upp med MIK om deras betydligt mer portabla färgskrivare kunde lånas. Den visade sig ha drabbats av ett fel på sin USB-kontakt så den kunde i princip bara användas stationärt från Staffan Törnros dator! Lyckligtvis skulle Törnros vara hemma under kvällen och när Matilda väl kompletterat

kontrolldefinitionerna i Purple Pen (det gjordes på bärbar PC i bilen på Arena-parkeringen) så kunde jag åka över och helt enkelt våldgästa hemma hos Helen och Staffan och få lagom många kartor (sammanlagt 77 anmälda) utskrivna av varje bana. De många banalternativen bidrog till att det tog en stund att skriva ut allt.

Tävlingsdagen

Det blev hyfsat tidig start för oss då de sista kontrollerna skulle hängas ut och sekretariat och startplats riggas och ordnas till.

Under själva tävlingsdagen hade vi fått klart från Carina Johansson och Inga-Maj Lagerholm (Matildas mamma) att de kunde hjälpa till.

Inga-Maj tog villigt hand om att fixa inköp till och att bemanna vår minikiosk, de som inte hade alltför välfylld eller ingen matsäck verkade uppskatta initiativet.

Till stor lättnad så kunde alltså Carina Johansson vara med och slutföra riggningen av startplatsen samt svara för att pricka och starta våra tävlanden, allt med mitt benägna bistånd. Carina hade t o m en för ändamålet passande startklocka med sig som vi placerade en bit fram.

Efter att ett flertal individer startat, varav många ungdomar så började en spänd väntan på om svårighetsgraden landat rätt och att vi hade hängt kontrollerna rätt.

Det kändes otroligt skönt när det visade att sig att det mesta stämde och de flesta löparna tog sig runt sina banor och automatiskt blev godkända av systemet.

Enda tabben från vår sida var T-D65 resp S-HD70 som hade registrerats mot fel bana. Jag anade det nästan genast och vi kunde ganska enkelt ändra på det (det hade gått att göra ännu enklare om man bara ändrat i kopplingen Klass-Bana, nu gick vi i stället via löpare och valde rätt bana).



Elsa har just målstämplat i solskenet

Vädret stabiliserade sig under dagen och blev riktigt skönt vilket bidrog till god stämning.

Efter att de tävlande kommit i mål så tog jag och Matilda in kontrollerna medan Inga-Maj tog hand om omklädningsutrymmena samt återlämnade nyckeln. Sjukt nöjda kunde vi sedan bege oss hemåt för middag på lite olika håll. Något senare på kvällen exporterade jag resultatfilerna som enkelt kunde laddas upp till Eventor och winsplits.

Erfarenheter

Kanske p.g.a. någon miss i kommunikationen mellan oss och Snättringe, blev det lite väl många olika typer av klasser och dessa var lite svåra att hålla isär när det kom till administrationen av dessa. Hade vi haft lite kyla eller bättre rutin så hade vi först listat ut hur många olika "unga" ungdomsbanor som egentligen behövdes för att sedan ta fram kanske en 5 olika banor i någon mix av blå-svarta.

Dessutom skulle vi ha sett till att ensa så att klubbarna hade likadana åldersklasser. Nu blev det lite klurigt att hålla isär banor som vi hade gett klasstillhörighetsbeteckning för att matcha den ena klassuppsättningen men inte den andra.

Små, små skillnader i MeOS på min PC jämfört med 25manna-PC:n vi använde på tävlingen gav lite onödig huvudbry, om flera PC används eller bara är reserv så kolla att de har samma MeOS-version.

Trots startlistor där vi så långt möjligt hållit isär klasser som sprang lika banor och starttid så valde vi att använda startstämpling för att vara garderade på spontan ommöblering mellan föräldrar och vanlig sen start utan att behöva knappa in det i systemet. Vi behövde då inte heller använda sedvanlig startklocka med gå-fram-tid och slapp därmed jaga och hantera ytterligare materiel.



Tomas, Matilda och Inga-Maj kan pusta ut efter ett bra arrangemang

Datorstödet, med ett stort undantag, var helt fantastiskt lättarbetet. Via någon individ fick vi tips om att använda Purple Pen för banläggningen (vi hade inte hört talas om det förut utan på något märkligt vis lyckats använda oss av OCAD för olika grader av knäppa vintercupsbanor). Purple Pen är verkligen sjukt lättarbetat. Samma sak med MeOS

och Eventor även om man naturligtvis måste ha klart för sig vad man tänkt sig åstadkomma.

Utskrift, all right, här får man alltså höja ett varningens finger. Tipset är att boka tid med någon som vet

hemligheten och kan bistå med egen exemplifierande dator där utskrift fungerar och prova ut så att det funkar när man väl behöver göra utskrifterna.

Tomas Holmberg

Resultat Lång-KM 21 maj

D21 6 300 m

1	Elsa Törnros	50:34
2	Karin Skogholm	54:01
3	Terese Eklöv	59:56

D18 6 300 m

1	Emma Persson	67:28
2	Ellinor Östervall	75:08

D16 4 900 m

1	Ebba Adebrant	60:04
	Siri Rosengren	ej godkänd

D12 2 900 m

1	Hilma Claesson	53:08
2	Alva Björklund Boljang	64:32

D45 5 300 m

1	Lotta Thureson Giberg	46:25
2	Helena Adebrant	49:52

D65 3 600 m

1	Helen Törnros	51:27
---	---------------	-------

H21 7 800 m

1	Johan Eklöv	55:59
---	-------------	-------

H16 5 300 m

1	Elias Adebrant	54:43
---	----------------	-------

H40 6 300 m

1	Harald Nordlund	73:58
	Robert Björklund	ej godkänd

H45 5 800 m

1	Dan Giberg	39:43
2	Patrik Adebrant	48:29

H50 5 300 m

1	Thomas Eriksson	52:26
2	Jörgen Persson	82:44

H60 4 500 m

1	Staffan Törnros	50:02
---	-----------------	-------

H70 3 400 m

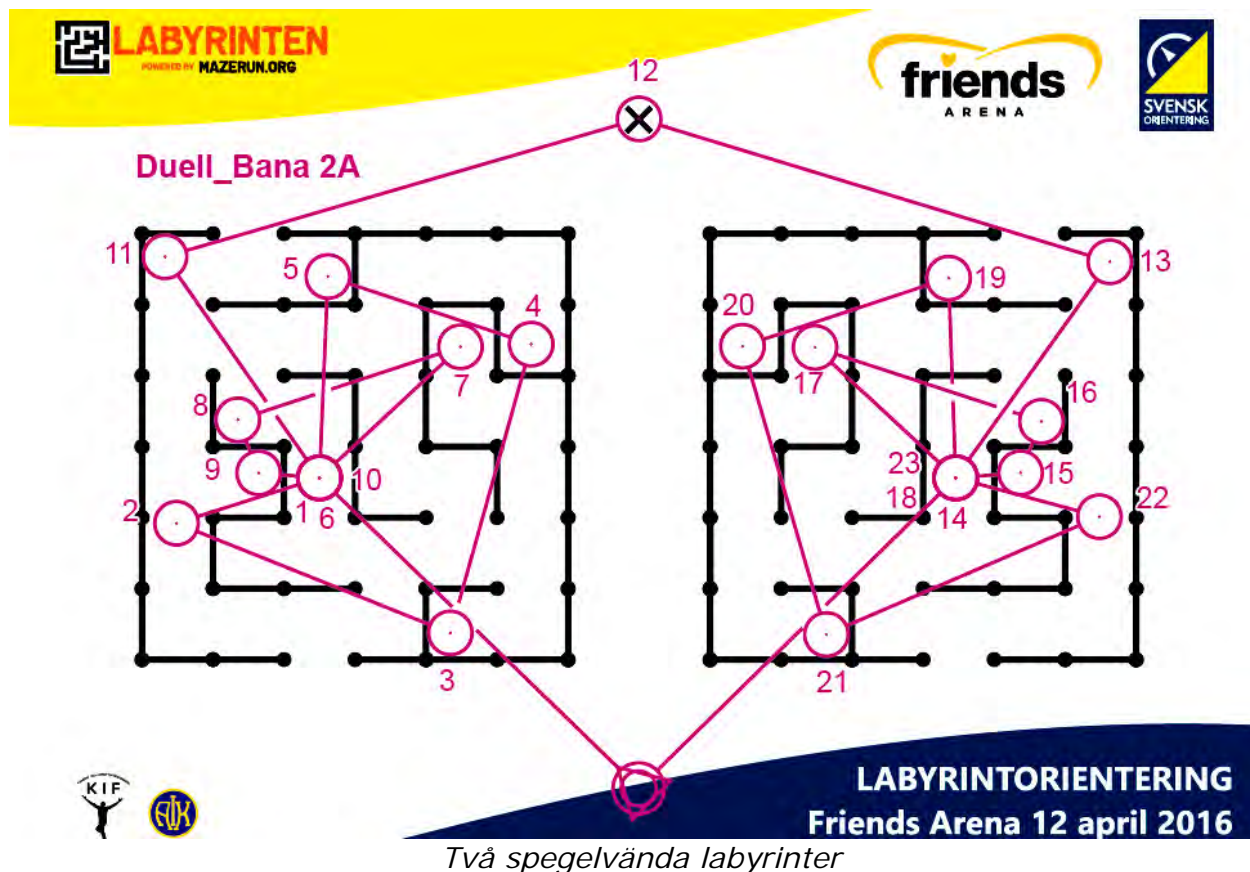
1	Arne Åhman	49:01
2	Olof Rudin	51:49
3	Tor Lindström	53:10



Johan, Terese samt Patrik, Joakim och Harald studerar kartor efter loppet

Labyrint-OL

Tisdagen den 12 april på eftermiddagen var det ett annorlunda evenemang på "Frans" arena i Solna där råttor normalt spelar fotboll och "If I were sorry" segrade i Mellon.



Nu var det orientering i form av dueller mellan två löpare i spegelvända labyrinter. De möttes halvvägs om de sprungit lika fort, innan de bytte labyrint för att sedan spurta mot målet som var på samma ställe som starten.

TMOK ställde upp med Ellinor, Emma, Elias, Ebba, Carina och Ronja. Ronja var ruskigt snabb och hade tredje bästa tid av alla tjejer både på den korta och långa banan. På den korta var hon bara slagen av världslöparna Karolin Ohlsson och Cat Taylor och på den minuten längre banan av Anna Bachman och den kvicka 16-åringen Julia Rajan från Lidingö. Alla tre var där inom 3

sekunder, 2.34 för Bachman och 2.37 för Ronja.



Det gäller att passa kartan – här Elias



Ronja i full fart

Det hela avslutades med att elitlöparna körde semifinal på korta banan och finalen på den långa.

Bland herrarna vann Jonas Leandersson, SNO:s avslutslöpare på årets 10mila, finalen före Emil Svensk. Karolin Ohlsson vann damfinalen på sämre tid än vad Ronja hade tidigare under eftermiddagen.

Som en av de fåtaliga i publiken var det kul att se hög fart, som krävde fokus av löparna, i kombination med intensivt fotarbete för att klara av alla knixiga kurvor runt staketet. Bra jobbat av arrangörerna Almby IK från Örebro och Kamratföreningen KIF Stockholm ihop med SOFT.

Detta var första och troligen tyvärr sista gången det blir orientering på Nationalarenan för jag tror inte Zlatan gillar de upptrampade stigarna. Det kan dock vara något att prova på en träning eller varför inte en labyrint som pausunderhållning när vi arrangerar en tävling.

Jörgen Persson



Gissa vem det är – jo, Emma vid kontroll nr 2

10MILA 2016 Lugnet-Falun



I år var det dags att bege sig från Stockholmstrakten upp till Dalarna för att springa 10-mila. Liksom vid 10-mila för två år sen åkte vi i gemensamma bussar tillsammans med Snättringe och Södertörn. En tidig buss för främst ungdomar och damer men även herrlöpare tillika föräldrar och ungdomsledare och en senare buss för resten av herrarna.

Den senare delen av den tidiga bussresan präglades av regn och även snö(!) på marken. Min bussgranne Kerstin Å deklarerade högt att hon inte ville springa nåt himla vinter-10-mila!! Men när vi rullade in mot Lugnet i Falun såg vi ingen snö utan mest duggregn. På väg mot våra vindskyddsplatser funderade vi på vilket, av hårdgjord grusyta med svårighet att få ner tältspikar eller blött sluttande gräs, som skulle vara det bästa underlaget. Vi hade dragt lotten med blött, något sankt sluttande gräs! Hmm - ja, ja det var bara att slänga upp tälten och hoppas på det bästa. Det var ju inga problem att få ner tältspikar i alla fall.

Vimpeln eller om det var vimpelfoten hade av någon anledning blivit kvar i en bil i Stockholm så den fick vi klara oss utan. Vi hade dock inget

militärtält att märka upp med vimpel detta år utan istället hade vi bokat 30 kvm logi på hårt underlag i sporthallen. Då sporthallen blivit överbokad fick vi istället en omklädningsbarack på hela 35 kvm att knö in oss på. Ca 30 personer hade önskat att övernatta till söndagen men det blev nog några färre då ett par ändrade sig pga vädret och tog bussen hem på lördagskvällen istället. Själv åkte jag också hem på lördagen så jag kan inte rapportera hur trångt det var i sovbaracken. Fick dock höra från säkra källor att några hade fått utnyttja duschutrymmet (inte som dusch då), där det som tur var inte var sensorstyrda duschar.

Nåväl, vi får hoppa tillbaka till själva tävlingen som efter att ungdomarna sprungit fortsatte med damerna.



Vindskydd på grus eller lerigt gräs var frågan ()*



Starten för damkavlen går uppför Mördarbacken på Lugnet ()*

Starten var belägen nere under hoppbacken och det var en rejäl bit av mördarbacken att springa för att komma till startpunkten. Iva och Matilda sprang bra och var inne på 169:e resp. 201:a plats. Sen var det dags för Emma P och Lotta Ö att ta sig an andrasträckorna. Emma sprang bra till en början men det blev tyvärr någon bom när hon kom ut på ängarna närmare TC. Lotta gick som en klocka enligt Lasses gissade tider.



En del väljer att sova framför målet ()*

Sen var det min tur att springa och det gick rätt bra förutom några småsvängar och även jag blev lite förvirrad när jag kom ut på de där ängarna. Helt plötsligt är allting gult och plottrigt och lite svårt att fatta vad som är vad, jämfört med den vita fina skogen man sprang i nyss. Helena sprang i andralaget och plockade från 260 till 245.

Fjärde var lite av en medeldistansbana enligt PM och här fick Ellinor Ö och Carina visa vad de gick för. Båda gjorde vad de skulle och kunde växla ut till Elsa T och Jenny W på sista sträckorna. På väg in mot förvarningen såg vi Elsa och också att ett gäng löpare strax före höll på att bomma förvarningen. Vi hejade och hejade på Elsa och hon gled förbi de flesta i den bommande klungan och in på plats 137. Det borde betyda att vi slipper stå längst bak i startfältet nästa år! Jenny W plockade ca 15 platser och förde i mål andralaget på en 224:e plats.



Nästan dags för start i herrkavlen ()*

Efter dusch, snack och lite mat så var det dags för herrstarten. Som vanligt stämmingsfull och häftigt att se. Man fick på storbildsskärmen följa en löpande reporter/kamera-man hela mördarbacken och längre

än så och man ser ju att det går foooort!

Sen var det dags att hoppa in i bussen för mig och ett gäng till. Några lyssnade och tittade på

melodifestivalen på sina telefoner och så följde vi herrarnas framfart med 10-milaappen. Johan Giberg bara minuter efter på sin första sträcka!

Karin Skogholm

10MILA-kavlen ("herrstafetten")

Till årets 10mila var två TMOK-lag anmälda, precis som ifjol. Förutsättningarna var dock lite andra nu, när tävlingen gick i Falun och inte hemma i Stockholm. Det var vissa bekymmer att få ihop andralaget, men tack vare ett par flitiga damer och en dubbelgångare fick vi runt båda lagen.



Översikt över växlingsområdet

Att lyckas redogöra för varenda prestation på varje enskild sträcka skulle vara omöjligt för mig, eftersom jag spenderade den mesta tiden av 10mila-dygnet dunkla timmar i min sovsäck. Såväl före som efter det att jag själv var ute och härjade (nåja) i de mörka skogarna öster om Lugnet.

För förstalaget började stafetten på ett strålande sätt, med Johan "jr" och Johan "sr" på de två första sträckorna. Johan Giberg låg länge med i draget på första sträckan, endast ett par minuter efter täten. Det var en lång och tuff förstasträcka, men Johan som är nybliven

junior höll huvudet kallt hela vägen, och även om benen nog var rejält möra på slutet kom han in till växling endast 5 min efter täten på 63:e plats. Härligt med en så fin start på tävlingen! På den lika långa andra sträckan gjorde Johan Eklöv, som oftast, ett stabilt lopp och höll placeringen.

På den tredje sträckan hade Anders Boström tyvärr inte en av sina bästa dagar (läs: nätter), men gjorde ändå en stark insats i mörkret. Vi tappade dock lite placeringar, men låg fortfarande bland de 100 bästa.

Så var det då dags för undertecknad

att ge sig ut på fjärde sträckan, den "långa natten". Jag har sprungit sträckan några gånger tidigare, med skapliga erfarenheter, men senaste gången var för tolv år sedan i Kolmården. Med hygglig grundträning var jag inte så orolig för längden, men ville gärna hamna i bra sällskap för att få en lite lättare resa. Nu fick jag tyvärr gå ut helt ensam, vilket i och för sig var ganska skönt, men man märker att man lätt tappar tid om man inte får någon hjälp av andra. Efter någon kilometer fick jag förvisso lite sällskap, men det var ett par som av någon anledning lade sig i rygg på mig så jag hade inte direkt någon nytta av dem.



Elsa sprang både dam- och herrkavlen

Efter den längsta sträckan på banan, ca 4.5 km fågelvägen (det var omöjligt att få någon överblick på kartan), kom jag ihop med en liten klunga på 7-8 man som jag höll sällskap med resten av banan. Det jag inte märkte när vi sprang, men som jag noterade i resultatlistan efterhand, var att en av löparna i klungan

var den forne finske världsmästaren Janne Salmi. Det gick i, för min del, ganska skapligt tempo och för det mesta rätt förutom ett par mindre bommar. Strax innan avslutningen på banan, när vi råkade glida precis förbi en liten sten i en sluttning, kom dock en jätteklunga ikapp oss. Nu var vi plötsligt 30 man i klungan och det som nyss hade känts så behagligt blev nu som ett inferno in mot de avslutande kontrollerna förbi hoppbacken. Avslutningen var relativt enkel bland skidspåren närmast arenan och jag lyckades så när hålla min placering in i mål (tappade en plats), och nu låg vi på plats 98.



Bild från skogen ()*

Ett lite annorlunda koncept var att man i år hade lagt in tre riktiga kortsträckor (ca 6 km) i rad på sträcka 5-7. Medeldistanskaraktär hade utlovats, och det var säkert inte helt trivialt att navigera rätt utan misstag bland alla skidspåren i högt tempo på natten. Daniel Lind och Mattias Boman sprang i det närmaste likvärdigt på sträcka 5 och 6, och vi höll oss kvar runt plats 100. På sjunde sträckan sprang Alexander Käll, som fått ladda om efter att ha sprungit slutsträckan i ungdomskavlen.

På åttonde sträckan sprang vår trogne tjeck, Pavel Kosarek, men eftersom jag inte lyckades träffa på

honom en endaste gång under hela tävlingen har jag ingen aning om hur han hade det i skogen. Troligen gick det ganska bra, för han plockade ett par placeringar innan han skickade ut Dan Giberg på den näst sista sträckan. Danne gjorde ett ganska bra lopp, men grämde sig i efterhand över att han lagt bort några onödiga minuter på någon kontroll. Han plockade dock några placeringar även han och nu låg vi på plats 101 inför den avslutande sträckan, som Mattias Allared skulle ge sig ut på.

En placering bland de hundra bästa lagen låg alltså inom räckhåll. Det var förvisso ett litet hopp på fem minuter till närmsta lagen framför, och bakom låg flera lag inom någon minut. Mattias, som gärna springer både långt och länge, fick inte så mycket sällskap i skogen, men lyckades infria sina lagkamraters förhoppningar och förde laget i mål på en fin 98:e plats.

Ett riktigt bra resultat, om man betänker åldersfördelningen på löparna i laget: 1st H16, 1st H18, 1st H21, 2st H35, 4st H40 och 1st H45. Vi får hoppas på en bra tillväxt av yngre löpare i klubben, annars blir det tufft om några år när vi "gubbar" inte orkar längre.

Om förstalaget hade osedvanligt flyt helt utan återbud var det lite tuffare att bemanna hela andralaget. Ett par sena återbud gjorde att det såg ganska mörkt ut. Tack vare Iva och Elsa, som tidigare sprungit i damstafetten, och Robert Tellvik, som hjältemodigt dubblade på första och sista(!) sträckan, kunde vi få runt båda lagen. (Not: namnen i den officiella resultatlistan på Eventor

stämmer inte för andralaget, se laguppställning här i TriangelTajm för korrekta namn.)



Robban sprang både första och sista sträckan i andralaget

Resultatmässigt gick det rätt så bra även för andralaget. Svårigheten i andralaget brukar vara de långa nattsträckorna, men här gjorde framförallt Robert, Micke Tjernberg och Jerker Åberg bra ifrån sig. Bästa sträckplaceringar i laget hade dock Iva och Elsa, men herrarna kan ju alltid skylla på att damerna varit ute i skogen en gång tidigare och därmed hade skaffat sig terrängkännedom... Nåja, det låter jag vara osagt, men laget slutade på plats 213 vilket var en klar förbättring jämfört med fjolårets 230:e plats.

Joakim Törnros

OBS! Alla bilder markerade med () är tagna av Anna Grop*

Resultat 10MILA 2016

Damer lag 1

<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Löpare</i>	<i>Plac</i>		<i>Tid</i>		<i>Km-tid</i>	
			<i>Sträcka</i>	<i>Lag</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>
1	7.85	Iva Kosarkova	169	169	46:19	55:56	5.9	7.1
2	7.85	Emma Persson	256	226	48:34	73:03	6.2	9.3
3	8.7	Karin Skogholm	125	186	53:58	66:49	6.2	7.7
4	4.75	Ellinor Östervall	151	178	28:20	37:54	6.0	8.0
5	9.7	Elsa Törnros	60	137	55:56	70:57	5.8	7.3

Damer lag 2

<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Löpare</i>	<i>Plac</i>		<i>Tid</i>		<i>Km-tid</i>	
			<i>Sträcka</i>	<i>Lag</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>
1	7.85	Matilda Lagerholm	201	201	41:39	59:04	5.9	7.5
2	7.85	Lotta Östervall	280	260	37:46	77:28	6.2	9.9
3	8.7	Helena Adebrant	229	245	43:56	78:50	6.2	9.1
4	4.75	Carina Johansson	257	241	64:39	49:23	6.0	10.4
5	9.7	Jenny Warg	205	224	48:58	91:09	5.8	9.4

Herrar lag 1

<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Löpare</i>	<i>Plac</i>		<i>Tid</i>		<i>Km-tid</i>	
			<i>Sträcka</i>	<i>Lag</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>
1	13.7	Johan Giberg	63	63	75:31	80:24	5.5	5.9
2	13.5	Johan Eklöv	68	63	78:17	87:50	5.8	6.5
3	11.95	Anders Boström	177	97	66:22	97:32	5.6	8.2
4	16.6	Joakim Törnros	140	98	95:34	124:25	5.8	7.5
5	5.9	Daniel Lind	123	103	32:06	39:13	5.4	6.6
6	6.1	Mattias Boman	127	101	32:05	41:54	5.3	6.9
7	5.9	Alexander Käll	195	112	33:02	44:39	5.6	7.6
8	12.75	Pavel Kosarek	122	110	74:43	94:16	5.9	7.4
9	8.95	Dan Giberg	127	101	43:39	64:01	4.9	7.2
10	15.95	Mattias Allared	120	98	87:30	122:28	5.5	7.7

Herrar lag 2

<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Löpare</i>	<i>Plac</i>		<i>Tid</i>		<i>Km-tid</i>	
			<i>Sträcka</i>	<i>Lag</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>
1	13.7	Robert Tellvik	284	284	75:31	108:52	5.5	7.9
2	13.5	Mikael Tjernberg	219	245	78:17	112:52	5.8	8.4
3	11.95	Anders Käll	290	258	66:22	122:39	5.6	10.3
4	16.6	Jerker Åberg	210	243	95:34	133:07	5.8	8.0
5	5.9	Magnus Kjellstrand	297	241	32:06	47:12	5.4	8.0
6	6.1	Erik Åberg	290	240	32:05	56:08	5.3	9.2
7	5.9	Iva Kosarkova	191	232	33:02	44:24	5.6	7.5
8	12.75	Kjell Ågren	217	227	74:43	109:11	5.9	8.6
9	8.95	Elsa Törnros	195	219	43:39	71:37	4.9	8.0
10	15.95	dubbel Robert	268	213	87:30	143:56	5.5	9.0

Sprintvåren 2016

I år bestod sprintvåren av totalt fyra lopp. Först Sprint-DM och sedan tre etapper av Stockholm City Cup.



Arenan för Sprint-DM var grusig

Sprint-DM

Sprint-DM arrangerades av Centrum OK vid Kälvesta idrottsplats i Spånga. Terrängen var till största delen ett bostadsområde med rad- och kedjehus. Inga större orienteringssvårigheter utan det gällde att göra snabba vägval, det var oftast likvärdigt att springa höger eller vänster.

Lite tråkigt var det att startpunkten låg så nära starten att det gick utmärkt att stå och titta åt vilket håll ens konkurrenter sprang till första kontrollen.



Kerstin, Viktor, Ebba, Ludvig, Elias, Ingrid och Elsa på Sprint-DM

TMOK hade 33 deltagare med och skördade stora framgångar i HD12. Ludvig Lange visade sin snabbhet genom att vinna H12. I D12 tog Elsa Käll, Ingrid André och Kerstin Åberg hand om platserna 2, 3 resp 4. Jag lyckades ta hem en tredjeplats i D65, medan Johan Giberg kom fyra i den betydligt tuffare H18-klassen.

Stockholm City Cup

En vecka senare var det dags för den första deltävlingen i SCC. Tanken var att man skulle vara på Skeppsholmen, men relativt sent blev det ändrat till Reimersholme. Varför vet jag inte, men det hade varit roligt med Skeppsholmen.



Emma och Ellinor studerar vägval, medan Max-Igor och Alexander tittar på

Arenan låg vid Högalidsskolan på Södermalm, men starten och större delen av banan var på Reimersholme. Kartan där hör till de mer svårlästa sprintkartorna, med massor av trappor och opasserbara murar. Banläggningen var i stort sett bra, men två olika nästsista kontroller ställde till det för många deltagare. En var ovanför en trappa och en nedanför. De flesta klasser skulle ha den nedanför trappen, men passerade först den ovanför trappen och

stämplade där. Ca 15 % av H17-löparna var felstämplade.

Etapp två gick vid Rissne i Sundbyberg och terrängen bestod mest av bostadsområden med flerfamiljshus. För att göra det lite svårare hade man snitslat av några passager och markerat dessa med lila på kartorna. Något som lurade många. Det var också lätt att virra bort sig bland många likadana hus uppe på en kulle.



Staffan bland husen på etapp två

Tredje etappen hade arena i Anna Lindhs park på södra Södermalm och banorna gick bl a i Blecktornsparken och på Barnängens gamla fabriksområde. Här behövde man inte ta till konstgjorda hinder, utan det fanns en hel del "naturliga" i form av stängda grindar och staket. Det gällde verkligen att studera hela sträckan innan man bestämde vägval.

Hur gick det då i SCC för TMOK. Jo, i HD12 gick det lysande. Ludvig Lange och Ebba Kolmodin sprang så bra de två första etapperna, att de låg delad

etta respektive trea inför jaktstarten. Väl där sprang tyvärr Ludvig in i en återvändsgränd och missade därmed segern. Men en andraplats är ju strålande i den tuffa konkurrensen. Ebba sprang också bra och behöll sin tredjeplats.



Ludvig i jaktstarten på sista etappen

I seniorklasserna är det tuff konkurrens med världselit på plats, men vi hade ändå några löpare som klarade jaktstarten. Där fick alla som var mindre än åtta minuter efter ledaren starta. I H17 var det Anders Boström och i D17 både Ellinor Östervall och Emma Persson. Dessutom klarade Elias Adebrant jaktstarten i H14.

Intresset för SCC håller i sig och sista etappen var den nästan 1000 startande. Totalt deltog 47 TMOK-are på någon etapp.

Helen

OL-skytte World Cup på Lida

IFK Tumba stod som arrangör för världscupstävlingarna i orienteringsskytte sista helgen i april.

Tack vare ett mycket bra förarbete kunde tävlingarna genomföras på Lida med en tillfällig skjutbana längst in på parkeringen. Lidas enorma stöttning vid arrangemanget var som vanligt ovärderligt.



Tillfällig skjutbana på Lidas parkering

I år var det ett antal arrangörer som aldrig varit med på en orienteringsskytte tävling. Jag tyckte det var extra roligt att just de kunde hjälpa till. Förhoppningsvis kan vi även bli fler som tävlar inom orienteringsskytte i framtiden.

Sprint stod på första dagens täv-

lingsprogram och allt flöt smidigt och alla tävlande var nöjda. På kvällen serverades en utomordentlig kamratmåltid i Harbrostugan innan vissa valde att åka vidare till en valborgsmässobrasa.

På söndagen var det dags för klassisk distans. Detta är min favorit då det gäller att kunna hantera att läsa från terräng till karta, från karta till terräng samt liggande och stående skytte. Ska man göra ett bra lopp gäller det att hålla sig koncentrerad och göra minimalt med misstag. Segrartiden brukar vara på ca 1,5 timme men ett lopp på 2 timmar är inte ovanligt.

Tyvärr gick det inte riktigt lika bra på söndagens tävling utan vi råkade ut för en del strul. Som tur var, var de tävlande ändå väldigt nöjda med tävlingen.

Vi fick en hel del beröm för bra banor, svår punkt-OL och att allt flöt på bra för de tävlande.

Ett stort tack till alla som hjälpte till på orienteringsskyttetävlingarna i Lida 2016!

Terese Eklöv

OL-skytte World Cup i Vimpeli, Finland

Torsdag 5 maj var vi ett gäng som samlades vid Stadsgårdskajen för att ta båten över till Finland. Från TMOK var Terese, Johan och Anders (Bosse) med på resan.

När vi väl kom fram till Finland hade vi en härlig bilresa på ca 5 timmar framför oss. När man åker med

familjen Eklövs bil så brukar det bjudas på lite sightseeing, vilket det även gjordes detta år. I år besökte

vi ett torn som var rest till minne av det finska inbördeskriget mellan de vita och de röda.

När vi närmade oss Lapua insåg vi att varken vi, eller den andra bilen som vi hade följ med, visste vilket hotell vi skulle bo på. Telefoner är helt klart bra att ha, både till att ringa med och att få fram en karta så att man hittar rätt. Efter incheckning, en sen lunch och en skön promenad utefter vattnet, var det en timme till i bil för att komma till tävlingen.



Terese på arenan vid World Cup

TC och skjutbanorna var beläget högst upp på en slalombacke och själva orienteringen var i slutningen bredvid slalombacken. Det var en hel del småkupering och mossiga stenar. Inte helt lätt att läsa kartan men som tur var, var det 1: 5 000 del på sprinten som var kvällens distans.

H21 hade 3,1 km och det var 32 st startande och D21 hade 2,6 km med 12 startande. Förutom att det var en Världscuptävling var det även finska mästerskapen.

Hur gick det då? Johan kom in på en 7:e plats, 1 minut och 14 sekunder efter Antti Iivari. Bosse kom 11:a, 2 minuter och 31 sekunder efter. Bosse genomförde ett bra skytte med enbart en straffrunda i ligg och

en i stå. Jag och Johan som fick springa några fler varv i straffrundorna kunde njuta av den fina utsikten och att det för en gång skull var hårt underlag i rundorna. Vanligtvis brukar arrangörerna lägga dem i en mosse eller i sand, så att det riktigt suger i loppsteget.



Första OL-slingan på sprintdistansen

Jag insåg efter mina rundor att jag helt hade missat att titta på utsikten, vilket jag senare tog igen nästa dag, men det kommer vi till om ett tag.

Själv kom jag på en delad 4:e plats, 3 minuter och 14 sekunder efter segrarna Karin Stenback och Meri Maijala. Det var otroligt nog både delad första samt delad fjärdeplats. Efter kvällens tävling tog jag ett beslut att jag behöver komma iväg och träna lite skytte. Det går inte att leva på gamla meriter, speciellt när man knappt ens har haft gamla meriter. Det blev 3+4 rundor för mig och 2+4 rundor för Johan på sprintdistansen. Det är inte godkänt när man skjuter 5+5 skott!

Orienteringen var bitvis klurig och det gällde att hålla koll på vart man

var. Det passade mig som inte har haft någon riktig fart i benen de senaste veckorna.

Nästa dag var det dags för distansen masstart med kartskala 1:10.000. Masstart innebär att hela klassen startar samtidigt och har en slinga orientering, 10 skott liggande, en slinga orientering, 10 skott stående och en avslutande slinga orientering.



Johan – trea på masstarten

Johan var den som höll ihop bäst denna dag. Han kom på en hedrande 3:e plats, 59 sekunder efter Mikko Hölsö. Till sista skyttet kom Johan in tillsammans med finnarna. Mikko och Jarno sköt snabbt men fick en straffrunda mer än Johan. Johan gick ut några meter efter Mikko men klarade tyvärr inte att ta sig förbi honom. Bosse kom in på 10:e plats.

För min del så flunkade jag det hela

redan på väg till 3:e kontrollen. Här märktes min ovana att orientera, det var nog första gången jag hade en fjärilsgaffling. På väg från tredje kontrollen fick jag för mig att jag hade läst fel och stämplat vid 6:e kontrollen. Det tog för lång tid innan jag insåg mitt misstag och jag tappade de andra rejält och det tog tid innan jag fick kontakt igen med de som sladdade efter tätklungan.

Denna dag så fanns det sträckor där man kunde trycka på i löpningen vilket resulterade i att jag än en gång tappade kontakten. Jag hade inte alls lust att springa lika många varv i straffrundan denna dag, så det var bara att fokusera och skjuta så bra det bara går. Det blev 3 rundor, vilket är godkänt för mig.

Efter halva andra slingan stukade jag till foten rätt rejält men eftersom jag var längst bort var det bara att fortsätta. Jag funderade på om jag skulle linda foten innan skyttet, jag hade ju ändå tappat alla möjligheter till en bra placering men insåg att det skulle nog vara svårt att få på sig orienteringsskon efteråt så det var bara att bita ihop.

Tyvärr höll jag inte ihop det stående skyttet, så denna dag hade jag möjligheter att linka runt och samtidigt titta på utsikten. Bland mina sista rundor kom Johan in och då kunde jag heja lite extra på honom.



Straffrundorna med fin utsikt



Skjutvallen

Damernas sista orienteringsslinga kändes riktigt onödig. Det var i stort sett ledstångsorientering och krävde minimal orienteringsförmåga, däremot bra löpstyrka. Resultatet då, det vill jag nog helst glömma men jag kom på en 8:e plats, för långt efter segraren Julia Davidsson som vann med 7 sekunder före tvåan.

Det blev en snabb dusch (skönt att de hade lagt ut en plastgräsmatta

ovanpå alla stenar i duschen) innan bilarna gav sig iväg mot båten. Trafiken flöt på bra så vi hann även ta en väldigt sen lunch i Tampere innan vi kom fram till Åbo.

Som vanligt en trevlig resa med orienteringsskyttegänget.

Jag kan varmt rekommendera att följa med och prova på orienteringsskytte!

Terese Eklöv

Några förklaringar om OL-skytte (eller biathlonorientering):

Fri orientering

En vanlig orienteringsbana.

Punktorientering (Punkt-OL)

Löparen springer längs en ca 3 km lång snitslad bana med 5 punkter i banan och 5 utom banan (högst 400 m ifrån banan). Punkterna prickas i med nål och färgpenna på kartan. Varje mm fel ger 1 minuts tillägg. Max tillägg per punkt är 10 min. Löptiden och tilläggen läggs till slutresultatet.

Skytte

Vapnet är ett korthållsgevär (samma som skidskyttarna använder). Avståndet är 50 meter och

måltavlans ring är 4 cm i liggande och 11 cm i stående skjutning. Du springer aldrig med vapnet utan det är hela tiden kvar på skjutbanan.

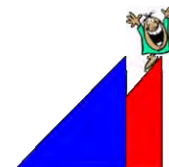
Sprintdistans

Omfattar delmomenten fri orientering och skjutning (5 liggande + 5 stående, straffrundor för varje missat skott).

Klassisk distans

Omfattar delmomenten punktorientering, fri orientering och skjutning (10 liggande + 10 stående, 2 min tillägg för varje missat skott).

På Ungdomsfronten



Det verkar vara TMOK-tjejernas vår i år! Och vilken vår dessutom! Låt oss börja från början.

Organisation

I april startade vi vår nya förändrade ungdomsorganisation. TMOK erbjuder nu fyra sammanhållna nivåer för ungdomar 8-18 år.

- Grön (8-12 år): Harbro och Bredäng
- Vit (9-12 år): Harbro
- Gul-Orange (11-14 år): Harbro
- Junior (15-18 år): Harbro

Syftet med det nya upplägget är att fokusera mer på att behålla ungdomar och att få ungdomar att tävla individuellt och på kavlar. Vi har tidigare sett stora (gröna) nybörjargrupper, men efter det har många slutat. Det kan vara svårt att ta steget från trygga Harbro/Bredäng ut till tävlingar. Men med det nya upplägget hoppas vi skapa sociala "kompisgäng" där alla vågar mer tillsammans och tänjer sina egna gränser. Då blir det garanterad succé med alla våra superungdomar!



Vita gruppen är redo för nya segrar

Ungdomsserien

Vi har slagit klubbrekord igen! Efter två etapper av Ungdomsserien ligger TMOK på fjärde plats av alla klubbar i hela Storstockholm, helt fantas-

tiskt! På första etappen (vid Rudan) startade 72 TMOK-are och på andra etappen (vid Skyttbrink) startade 60 TMOK-are.

Våra tjejer i D12 visar gång på gång framfötterna. På etapp 2 kom våra hjältinnor på platserna 1-2-3-4-6-10-17. Bra jobbat!



Emelie Lilja, D14, bra på ungdomsserien

Ungdomsserien 2016

Ställning efter två kretstävlingar

1	Tullinge SK	4 563
2	Snättringe SK	3 602
3	OK Ravinen	3 548
4	Tumba-Mälarhöjden OK	3 525
5	OK Södertörn	3 513
6	Sundbybergs IK	3 087
7	Järfälla OK	2 946
8	Attunda OK	2 058
9	IFK Lidingö SOK	1 895
10	Järla Orientering	1 862



*Några av våra duktiga
D12-or:
t v Philippa Biander,
t h Lydia Hylander och
Kerstin Åberg,
nedan Elsa Käll, Alva
Björklund Boljang och
Ebba Kolmodin*



(Endast de tio bästa klubbarna har tagits med. För fullständiga resultat se StOF:s hemsida.)

Men tabellen är tuff. Mellan plats två och plats fem skiljer 89 poäng. Inte mycket! Så i höst gäller det att vi kraftsamlar och blir MÅNGA på de två tävlingarna som är kvar.

En löpare som har utvecklats mycket under våren och tagit ett stort steg framåt är Emelie Lilja i D14, som kom tvåa på etapp 2. Kul att se!

Ungdomspriserna ("UP")

Springer man huvudklass (H12, D12, H14, D14, H16 eller D16) på "vanliga" tävlingar får man poäng i något som kallas Ungdomspriserna ("UP"). Det är Stockholms Orienteringsför-

bund som vill premiera de ungdomar som tävlar på stockholmsnivå. Tävlingarna brukar vara väldigt fina, välarrangerade och kul när man får träffa ungdomar från andra klubbar i sin egen ålder. Får man UP-poäng kan man få vara med på Stockholms Orienteringsförbunds eftertraktade augustiläger på Domarudden. De brukar vara väldigt populära, så spring många UP-tävlingar så får du vara med. Bästa TMOK-placering i UP har Ebba Adebrant, D16, på en fjärde plats när detta skrivs. Återigen en tjej i topp alltså!

På UP-tävlingen i Haninge den 8 maj gjorde flera "vita" TMOK-ungdomar från fortsättningskursen sin debut på en nationell tävling. Några sprang huvudklass (D10, H10, D12K, H12K)



Victoria, Hilda, Simon och Clara sprang alla Haninges tävling ...

och några sprang U2. Alla dessa banor är vita och resultaten blev mycket bra i det varma solskenet.

En som har tränat och tävlat flitigt i vår är Ludvig Lange, H12. Ludvigs träningsflit har gett resultat och han ligger långt framme i H12, ofta i topp! Det ska bli spännande att följa Ludvig framöver.

Kavlar

Ett antal kavlar har också avverkats under våren, men det kan ni läsa om på annan plats i tidningen.

Som ni märker är det mycket tjejer på bilderna, men killarna vill säkert inte vara sämre. Så ut och träna och tävla! (Ipaden finns nog kvar också efter träningen!). Det är en fantastisk känsla när man märker att man orkar och har kontroll på kartan! Och dessutom är det en massa kul kompisar ute på tävlingarna.

Och kom ihåg att solen skiner alltid på oss. Vi är helt enkelt en turklubb!



... liksom Freja och Filippa

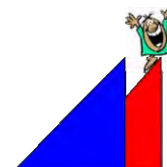
KOLLA ALLTID Kalendern på tmok.nu för att se vad som händer! (Minst en gång om dagen.) Nu köör vi mot ett framgångsrikt 2016

***Patrik Adebrant
ungdomsledare***



Ludvig – snabb i H12

Gröna gruppen



I år har gröna gruppen en helt ny ledarstab. Det är ett stort ansvar och ära att få ta över efter Helena och Patrik som under många år har varit suveräna ledare för nybörjargruppen. De ska inte stickas under stolen att årets ledare kände sig en aning nervösa över uppdraget.

Och vilket intresse, det kunde inte bli bättre. I år är det 34 stycken barn vilket jag tror är rekord!



Johan och Emma – två av ledarna

Efter varje träning går man hem med ett stort leende på läpparna. Det är så härligt att se barnens glädje, nyfikenhet och framsteg!

Vi har tränat en hel del på karttecken och att passa kartan. Barnen har lärt sig snabbt och börjar få bra kläm på orienteringen. Orientering är en svårt sport så man behöver öva mycket innan allt sitter. Vi kommer att fortsätta att träna grunderna i orientering för att sedan till hösten lägga till momentet kompass.

Barnen har även hunnit varit med på en orienteringstävling i Rudan (första deltävlingen i ungdomsserien) och när ni läser detta även deltävling två i Skyttbrink.

U1-banan som gröna gruppen sprang vid första deltävlingen, var en svår bana men alla var nöjda och glada när de kom i mål. Här såg vi ledare att gröningarna har gjort stora framsteg och är på gång att bli riktiga orienterare. Vita gruppen, ni får passa er!

Efter första etappen på ungdomsserien ligger Tumba-Mälarhöjden (TMOK) 4:a! Ungdomsserien fortsätter även i höst, då det gäller att samla ihop många deltagare för att försvara förra årets plats, som Stockholms 5:e bästa ungdomsklubb!

Förutom att barnen har lärt sig en hel del om orientering så har även deras föräldrar fått härliga kvällar med sina barn och även förbättrat sina egna orienteringskunskaper.

**Gröna gruppen genom
Terese Eklöv**

Träningsaktiviteter ungdom, junior m fl

TMOK har blivit en storklubb inom ungdomsorientering. Efter 2:a deltävlingen av Ungdomsserien ligger vi fortsatt på en imponerande 4:e plats. Vid 2:a deltävling lyckades vi med bedriften att komma på en 2:a plats!

Vi har idag ett stort gäng väldigt intresserade och duktiga ungdomar

som hela tiden utvecklas genom väl genomtänkta träningsövningar och mycket engagerade ledare.

Fokus under våren har legat på klubbträningarna på måndagar och torsdagar där vi haft en väldigt bra tillströmning av både ungdomar och äldre.

Teknikträningarna på måndagar i regi av Anders Käll har skett på olika kartor i Tumba, Tullinge och Salem.

Torsdagsträningarna i Harbro har, för dem upp till 14 år, också varit fokuserade på olika teknikövningar lagda av Daniel Lind, Kjell Ågren, Helena Adebrant, Magnus Kjellstrand, Håkan Elderstig m.fl. För de äldre ungdomarna i 15-20 gruppen och seniorer och uppåt har fokus legat på olika löpträningar med inslag av teknik.

Vid sidan av våra klubbträningar har vi också deltagit i några av de teknikträningar som arrangeras av söderklubbar på tisdagar.

För att stötta våra ungdomar vidare i utvecklingen med målsättningen att fortsätta med orientering även när banorna blir längre och svårare har vi i 15-20 gruppen träffats några gånger under vintern/våren och tränat och diskuterat vilka aktiviteter vi skall satsa på framöver.

Ett resultat av detta är att vi nu siktar mot Ungdomens 10mila och Ungdomens Jukola i augusti, där ungdomar från 12-17 år kommer springa tillsammans.

Efter sommaren fortsätter träningarna på måndagar, tisdagar och torsdagar enligt ovan. För aktuell information titta alltid på tmok.nu.

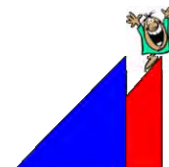
Dan Giberg



Bra deltagande vid teknikträningen på måndagar



Rånäskaveln



När vi anlände till Rånäskaveln den 10 april så sken solen för första gången på vad som kändes som flera månader. Självt hade jag som vanligt valt ett underställ och t-shirt, men så fort man steg ur bilen så var det dags att tänka om. Det var dags att tänka sommar. Och tävling.

Vi var sjutton personer anmälda från TMOK, och i mitt lag ingick Ebba, jag, Kim, Elias och Alexander.

Det var nervöst att vänta, men snart blev det min, Kims och Elias tur att springa mittensträckan. Det började bra, men lite rörigt. Det var lite jobbigt att springa på grund av värmen, men snart tänkte jag bara på att komma fram till nästa kontroll. Terrängen bestod av allt ifrån stora ängar till tät snårskog och bäckar. Men jag var glad att solen sken. Så fort man kom in i skogen så blev temperaturen väldigt behaglig, det var varken för varmt eller för kallt.



Arenan för Rånässtafetten var vid en motorbana

Jag kände mig nöjd när jag hade kommit fram till den sista kontrollen. Elias och Kim hade kommit i mål ett tag innan mig, så eftersom Alexan-

der redan hade sprungit ut på sin bana var det bara att springa in i växelfällan och sedan var man klar.

Det verkade ha gått bra för de flesta av våra lag och efter att ha duschat och klätt om hade vi gott om tid att umgås med både folk från klubben och från andra klubbar.



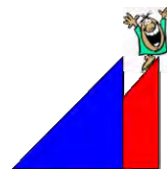
Ebba och Siri (på påsklägret)

Det var ganska mycket folk där, och eftersom många hade hunnit springa lite senare på dagen så var det nervöst att vänta på resultaten. Gissa om vi blev överraskade när de meddelade i speakern att mitt lag hade kommit på 9:de plats (av 32 startande lag)!

Efter att ha tagit gruppfoto (där jag fick nödlåna en klubbtröja eftersom jag inte hade med min) så fick vi gå fram och hämta våra pris. Man kunde inte annat än känna sig nöjd när man satte sig i bilen på väg hem.

Siri Rosengren

10MILA Ungdomskavlen



Packningen var inte så välgjord. Jag fattar inte hur jag kunde ta så mycket tid på mig. Jag lade typ 2 timmar på att packa mina saker fast det skulle tagit en kvart egentligen.

Vi hade bestämt att vi skulle åka hemifrån 6.20 för att vara i god tid till bussen som skulle avgå mot Falun klockan 7. Vi hann fram i tid till bussen, det är fantastiskt. Tack vare Ebba! 5.50 tyckte Ebba att det var dags att röra på sig, mamma trodde att klockan var 4.50 och att det var onödigt att sätta på jättehög dånande musik 4.50. Hur som helst, de började bråka. Kul. Verkligen. Men vi hann, 6.45 rullar vi in vid samlingsplatsen. Det var tur vi packade i går!



Dåligt väder gjorde att det blev godis i vindskyddet efter ungdomskavlen

I alla fall tog vi bussen upp till Falun skidstadion vilket tog tre timmar. Det var högt gräs på marken och morgondagen hängde fortfarande kvar.

Starten gick, vi gjorde oss redo och ställde oss i växlingsfällan. Jag sprang andrasträckan efter Ebba med Kim och det var kul. Jag skulle kunna beskriva skogen med tre ord. Lera, Träd och Människor. Förutom enstaka blåbärsris här och där.

Banan gick bra, en halvtimme är väl okej ändå. Efter banan tog vi på oss varma kläder och väntade på de andra en stund för att sedan gå och duscha med dem. Efter duschen var det varma kläder.

Sen gjorde vi i princip inget under resten av dagen. Vi var uppe i hopptornet och bröt lite mot regler. Det var kul, tror jag. Sedan var vi och åt mat i restaurangtältet, det blev köttbullar för min del. Alla gillar köttbullar, erkänn bara.

Mitt i allt tittade vi på damstafetten och sen på kvällen tittade vi på starten i riktiga kavlen. De flesta utom de som skulle springa den riktiga kavlen åkte hem den kvällen. Jag vet inte vad som hade flugit i mig men plötsligt hade jag bestämt mig för att stanna kvar under natten. Det var ett bra val när man tänker efter. Det var roligt. Vi sov, och nästa morgon tog vi bussen hem till Stockholm.

Vem vet, nästa år kanske vi får vara med i riktiga kavlen.

Elias Adebrant

Resultat Ungdomskavlen på 10MILA

Str. Löpare str.tid str.pl tid efter totaltid lagpl ändr.

Tumba-Mälarhöjden OK 1

1. Ebba Adebrant	30:46	209	+8:49	30:46	209	
2. Ebba Kolmodin	16:42	143	+3:19	47:28	192	-17
2. Elsa Käll	19:23	314	+6:00	50:09		
3. Kim Örnberg	28:07	114	+7:19	1:15:35	130	-62
3. Elias Adebrant	29:07	144	+8:19	1:16:35		
4. Alexander Käll	32:44	102	+7:44	1:48:19	107	-23

Tumba-Mälarhöjden OK 2

1. Erik Åberg	43:24	294	+21:27	43:24	294	
2. Ludvig Lange	16:29	127	+3:06	59:53	277	-17
2. Ludvig Mikaelsson Lind	21:19	389	+7:56	1:04:43		
3. Emelie Lilja	38:17	351	+17:29	1:38:10	264	-13
4. Hanna Åberg	48:52	266	+23:52	2:27:02	261	-3

Tumba-Mälarhöjden OK 3

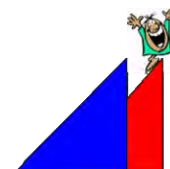
1. Max Igor Kajanus	36:43	270	+14:46	36:43	270	
2. Ingrid André	16:59	169	+3:36	53:42	252	-18
2. Kerstin Åberg	17:00	171	+3:37	53:43		
3. Lukas Brodin	30:32	193	+9:44	1:24:14	208	-44
4. Siri Rosengren	78:17	302	+53:17	2:42:31	275	+67

Banlängder: Sträcka 1: 4,3 km
 Sträcka 2: 2,9 km
 Sträcka 3: 4,2 km
 Sträcka 4: 5,1 km



Ebba i första ledet vid starten av ungdomskavlen

Ungdomsserien



Under maj månad har de två första deltävlingarna i Ungdomsserien ägt rum. Den första arrangerades vid Rudans friluftsgård av Hellas orientering och den andra vid Skyttbrink av Tullinge SK.

Vid den första deltävlingen hade Tumba–Mälarhöjden OK flest anmälda i ungdomsserien i hela Stockholm! Riktigt alla kom inte till start men med 72 startande och sex förstaplatser, fem andraplatser och nio tredjeplatser fick vi ihop hela 1579 poäng.

Nämnas kan att Jona Björnfot på sin allra första tävling kom 2:a i H14kort med 11 deltagare. Ludvig Lange, Ebba Kolmodin, Siri Rosengren, Kajsa Ljungberg, Alice Gardby och Elias Adebrant vann sina klasser. Flest deltagare hade vi i U1 med hela 21 löpare!

Vid den andra deltävlingen hade vi 60 startande vilket resulterade i sex förstaplatser, sex andraplatser och fem tredjeplatser. I D12 regerade

TMOK och knep de fyra första placeringarna! Alla fina insatser resulterade i hela 1947 poäng. Nybörjarna var många även denna gång, 18 startande i U1. Tyvärr glömde undertecknad våra lånetröjor hemma så vi syntes inte så mycket som vi hade önskat.

Resterande deltävlingar, regionsfinalen och ungdomsseriefinalen, arrangeras av Tullinge SK 23/8 respektive Järfälla OK 2/10.

Vi ligger nu på fjärde plats i Ungdomsserien! Förra året slutade vi som femma. Så alla ungdomar: Boka in datumen och kämpa för att vi ska behålla fjärdeplatsen!

Emma Vivall Käll
ledare på nybörjarkursen



Härlig gruppbild från andra deltävlingen i Ungdomsserien

Sommarlägret 2016



Årets sommarläger var i Stora Sköndal söder om Stockholm. Nytt för i år var att samlingen var på lördag morgon och dagen började med en sprint.



TMOK:s lägerplats – i alla fall nära till dricksvattnet

Efter de senaste årens, minst sagt, dåliga väder så var förhoppningen att trenden skulle brytas i år. Och se, vädergudarna var oss nådiga om än inte översvallande. De grät i varje fall inte mer än några droppar på natten till söndagen.



Lägergeneralen Jerker omgiven av glada ungdomar

25 förväntansfulla och lägersugna ungdomar var anmälda. Till det en hel del föräldrar och ledare. Samling vid arenans parkering så vår suveräna sommarlägerchef, Jerker, kunde samla ihop oss och berätta lite förutsättningar. Han hade, som vi andra som läst PM, lite svårt att få

ihop logistiken, men han löste frågorna varefter under hela lägret på ett mycket bra sätt.

Efter lång promenad till starten så kom då tävlingarna igång. Tumba-Mälärhöjden satte ribban direkt genom seger i H12 genom Ludvig Lange. I D12 var tjejerna fem stycken bland de nio första.

När alla kommit i mål var det dags för lunch. Efter en lång promenad med arenakartan i handen kom vi fram till huset där lunchen skulle serveras. Det visade sig vara en privatvilla. Nåväl skolmatsalen låg inte alltför långt därifrån och misstag kan väl även kartritare göra!! Efter god lunch gällde att hämta bilarna med all packning och tält för att köra till tältlägerplatsen som låg en bra bit bort nere vid sjön.

Efter äventyrsstafetten på eftermiddagen var det valfritt träning, fotboll, lek eller bad. Träningen var väl så där populär men bada gjorde de flesta fast vattentemperaturen var fattiga 13,9 grader, burrrr!



Äventyrsstafetten krävde även en del huvudbry



Bad trots kallt vatten

Efter middag, lek och samvaro så blev det nattning ganska tidigt.

Söndag morgon inleddes med den långa vandringen till frukosten och genomgång inför stafetterna.

I väntan på avmarsch till första start plockades tälten ned och bilarna packades. Dags för avfärd. Bilarna kördes upp till parkeringen och stafettarenan.

Den mentala laddningen började hos alla men var mer tydliga på en del. Och soom laddningen måste ha gjorts. Det blev seger i Inskolning, det blev seger i Lilla Lägerstafetten och det blev en tredjeplacering i Stora Lägerstafetten. Övriga fem TMOK-lag höll sig också väl framme. När uppnåddes sådana resultat på ett sommarläger senast?



Nöjda ungdomar på Sommarlägret

Årets sommarläger är över för den här gången. Trots långa avstånd mellan aktiviteterna (duschen 1,5 km bort) och överfulla bajamajor så är det positiva minnet av våra ungdomars framgångar, deras glada miner och den goda sammanhållningen, det som gör att man redan nu ser fram emot nästa års sommarläger.

Kurt Lilja



*De mest framgångsrika stafettlagen
Inskolning med Simon, Oliver och Lukas (etta)
Lilla lägerstafetten med Ludvig, Kerstin och Ebba (etta)
Stora lägerstafetten med Alexander, Elias och Ebba (trea)*

Fredagen den 22 april satte vi oss tillsammans med andra stockholmare på bussen ner mot Kungälv, Göteborg för att springa elitävlingarna Swedish League. STOF hade arrangerat resa med buss och boende.

Vi hade två tävlingar framför oss i tunglöpt och klurig terräng. På lördagen var det långdistans på 5,6 km och på söndagen en medeldistans på ca 3 km. Både jag och Emma sprang D18 Elit 2 på lördagen.

Lördagens tävling gick varken bra eller dåligt för mig, jag gjorde några bommar men i den här terrängen var det ingen som gick felfritt. Jag brukar ofta bomma den första kontrollen på banan och den här gången var inget undantag tyvärr. Antagligen var jag lite extra nervös och hade inte kommit in i terrängen än.

Lördagens lopp gick helt okej om man tittar på placeringen, men i skogen gjorde jag både små och stora bommar. Precis som Elli började jag med att bomma ettan vilket

aldrig är roligt, men efter det gick det bra ända fram till 6:an då jag gjorde en rejäl bom på flera minuter. Jag vet inte om det var en brist på koncentration eller helt enkelt berodde på klantighet, men jag virrade runt lite i skogen tills jag äntligen hittade kontrollen. Efter det var det bara att springa vidare på mina trötta och matta ben.

En kort sammanfattning av terrängen är att det var grönt, hemskt och tufft, vilket syns på kilometer-tiderna. Vinnaren i H21 elit (Johan Runesson) hade kilometertiden 6,57 och var den enda i hela tävlingen som sprang snabbare än 7 minuter per kilometer.

På lördagen kom jag topp tio vilket betydde att jag gick upp i E1 på sön-



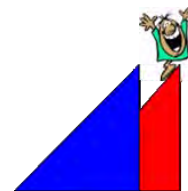
*Ovan – Ellinor och Emma i full fart, bilden från jaktstarten på Stockholm City cup.
T h en del av kartan från lördagens tävling*

dagen. Däremot slog jag, tråkigt nog, i knät under lördagens bana och hade ont under söndagens lopp. Jag bestämde mig därför efter halva banan för att bryta och gå tillbaka till arenan.

När vi vaknade på söndagen snöade det, vilket inte var så peppande. Mina förväntningar på söndagens lopp var att det skulle gå bättre, nu visste jag trots allt hur terrängen såg ut. Dessutom hade de tio bästa i D18E2 fått hoppa upp till D18E1. Jag hade på lördagen placerat mig på en



På längdskidsfronten



Barmarksträning

Efter påsken drog vi igång med barmarksträningen i form av rullskidträningar på tisdagar. Vi håller oftast till vid Glömstavägen eller Hågelbyleden. Trots en hel del fall med skrubbsår, onda armbågar mm är det imponerande hur ungdomarna håller humöret uppe. En av favoritövningar är att träna "nödbromsen" (d.v.s åka rakt ut i vegetationen tills det tar stopp på något sätt).

Kommande skidläger

I juni kommer några ungdomar åka till Göteborg för att delta på Svenska Skidförbundets skidläger med både skidåkning i Skidomen och annan träning. I augusti anordnar Sundbybergs skidklubb sommarskidskola där några kommer att vara med.

Förutom lägret i Grönklitt i december har vi fr.o.m. förra året startat en ny tradition; klubbläger i Torsby med

tolfte plats och såg mina möjligheter till att lyckas ännu bättre under söndagen.

Ja... Jag lyckades inte direkt leva upp till mina egna förväntningar. Benen kändes trötta sen dagen innan och jag hade svårt att hålla fokus på rätt saker, vilket inte är en bra kombo. Trots att jag inte levererade några superlopp var det en rolig resa.

Emma Persson (kursiv text) & Ellinor Östervall (vanlig text)

skidåkning i tunneln. Boka redan nu in slutet av höstlovet. Mer information kommer på hemsidan.

Skidkommittén

En skidkommitté har bildats i klubben. Kommittén består av:

Jerker Åberg
Jacob Bolin
Olle Hjerne
Thomas Eriksson
Linda Claesson

Vi har redan hunnit ha två möten efter att snösäsongen tagit slut och har planerat barmarksträningar och även börjat tänka till inför skidsäsongen. Har ni frågor eller funderingar är Linda Claesson kontaktperson: linda_1976@hotmail.com.

Nu håller vi alla tummar för en snörik vinter 2016/2017!!!

Linda Claesson



3 lag till 25manna?



Vår ungdomsverksamhet bubblar just nu. För att så många som möjligt av våra aktiva ungdomar ska kunna få vara med och springa gör vi ett försök att få ihop tre lag.

Då behövs även massor av seniorer och veteraner. Både herrar och damer, snabba och långsamma, topptränade och ringrostiga. Det finns sträckor som passar alla.

I år går dessutom 25manna riktig nära oss, i Kungens kurva.

Du behövs!

Så boka redan nu in lördagen 8 oktober i din kalender och hör av dig till UK (Karin Skogholm och Johan Eklöv) för att anmäla intresse. Eller anmäl dig direkt som intresserad i Eventor (under Klubben/Klubbaktiviteter).

Passa på att peppa igång någon mer som du tycker borde vara med!

FUNDRAR'N



Prispallen 2016

2:a plats	1:a plats	3:e plats
<p>MSBN #4 10/2 Johan Giberg Pöbel</p>	<p>Nyköpingsorientering 19/3 Ludvig Lange ÖM3</p>	<p>Indoor Cup E1 6/2 Ludvig Lange H12</p>
<p>Panvåren natt 4/3 Ulrik Englund ÖM8</p>	<p>Friskusträffen 25/3 Alvar Lange U2</p>	<p>Skogsfalken lång 27/3 Lukas Sandelin H10</p>
<p>Nyköpingsorientering 19/3 Arne Åhman H80</p>	<p>Nackhetträffen 26/3 Ebba Kolmodin D12</p>	<p>Skogsfalken lång 27/3 Alvar Lange U2</p>
<p>Måsenstafetten 20/3 Patrik Adebrant ÖM8</p>	<p>Skogsfalken lång 27/3 Siri Rosengren D16K Anders Käll ÖM6</p>	<p>Grymnatta 8/4 Ellinor Östervall D18 Dan Giberg H45 Karin Skogholm D21</p>
<p>Friskusträffen 25/3 Ebba Kolmodin D12</p>	<p>Sundbyberg lång 16/4 Johan Giberg H18</p>	<p>Nattinatta Gotland 8/4 Arne Karlsson H55</p>
<p>Skogsfalken lång 27/3 Alvar Lange U2</p>	<p>Solna OK medel 17/4 Mikael Tjernberg H40</p>	<p>Torfejden 10/4 Arne Åhman H80</p>
<p>Skogsfalken lång 27/3 Ludvig Lange H12</p>	<p>Enskede-Hellas lång 23/4 Joakim Törnros ÖM9</p>	<p>Rånässtafetten 10/4 Olof Rosengren ÖM1</p>
<p>Frosta OK lång 28/3 Kjell Ågren ÖM9</p>	<p>Enskede-Hellas medel 24/4 Gustaf Wirén H14K Arne Åhman H80 Dan Giberg H45 Alvar Lange U2</p>	<p>Sundbyberg lång 16/4 Terese Eklöv D35 Ludvig Lange H12</p>
<p>Mälarhöjden medel 3/4 Arne Åhman H80</p>	<p>Uppsala Möte natt 22/4 Mattias Boman H45</p>	<p>Solna OK medel 17/4 Karin Skogholm D21 Elsa Törnros ÖM8 Dan Giberg H45</p>
<p>Grymnatta 8/4 Emma Persson D18 Lotta Östervall D45</p>	<p>Enskede-Hellas medel 24/4 Elsa Käll D12 Olof Rudin H80 Ludvig Lange H12</p>	<p>Eneracet 17/4 Arne Karlsson H55</p>
<p>Rånässtafetten 10/4 TMOK H45 (Dan G, Patrik A, Mattias B)</p>	<p>Enskede-Hellas medel 24/4 Helen Törnros D65</p>	<p>Tionmilarepet 19/4 TMOK D21K (Emma P, Ellinor Ö)</p>
<p>Sundbyberg lång 16/4 Johan Eklöv H21</p>		<p>Uppsala Möte natt 22/4 Mattias Boman H45</p>
<p>Solna OK medel 17/4 Ebba Kolmodin D12 Emma Persson D18</p>		<p>Enskede-Hellas lång 23/4 Ludvig Lange H12 Mikael Tjernberg H40</p>
<p>Enskede-Hellas lång 23/4 Ronja Hill D21K Gunilla Häggstrand D70 Alice Ljungberg U2 Lena Ljungberg ÖM5</p>		<p>Enskede-Hellas medel 24/4 Elsa Käll D12 Olof Rudin H80 Ludvig Lange H12</p>
<p>Enskede-Hellas medel 24/4 Helen Törnros D65</p>		

<p>Järfälla lång 5/5 Arne Åhman H80 Ellinor Östervall D18 Lena Ljungberg ÖM5 Ludvig Lange H12</p> <p>Haninge SOK lång 7/5 Helen Törnros D65</p> <p>Haninge SOK medel 8/5 Helen Törnros D65 Alvar Lange U1 Ludvig Lange H12 Richard Gunée ÖM3</p> <p>Roslagshelg 8/5 Arne Åhman H80 Arne Karlsson H55</p> <p>Sprint-DM 10/5 Elsa Käll D12</p> <p>Tiomila Open 13/5 Pavel Kosarek ÖM10</p> <p>Stockholm City Cup E1 18/5 Ludvig Lange H12 Ebba Kolmodin D12</p> <p>Weinberg-OL 22/5 Mikael Tjernberg H19</p> <p>Sommarlägret sprint 28/5 Tim Törnblom U1 Kerstin Åberg D12</p> <p>Stockholm City Cup E3 1/6 Ludvig Lange H12 jaktstart</p>	<p>Gripträffen 30/4 Arne Åhman H80</p> <p>Klemmingekampen 1/5 Arne Åhman H80 Alice Ljungberg U2</p> <p>Sprint-DM 10/5 Ludvig Lange H12</p> <p>Stockholm City Cup E2 25/5 Ludvig Lange H12</p> <p>Sommarlägret sprint 28/5 Ludvig Lange H12</p> <p>Sommarlägret stafett 29/5 TMOK lag 2 - Inskolning TMOK lag 1 - Lilla lägerstafetten</p>	<p>Järladubbeln lång 30/4 Ludvig Lange H12</p> <p>Järladubbeln medel 1/5 Kerstin Åberg ÖM3</p> <p>Klemmingekampen 1/5 Elsa Törnros ÖM9</p> <p>Järfälla lång 5/5 Emma Persson D18 Ebba Adebrant D16 Alvar Lange U2 Helen Törnros D65</p> <p>Årsundarundan 6/5 Annica Sundebý D35</p> <p>Haninge SOK medel 8/5 Ebba Adebrant D16 Freja Hjerne U2</p> <p>Sprint-DM 10/5 Ingrid André D12 Helen Törnros D65</p> <p>Veteranträffen 15/5 Arne Karlsson H55</p> <p>Faxeträffen lång 22/5 Ulrik Englund H40</p> <p>Stockholm City Cup E2 25/5 Ebba Kolmodin D12</p> <p>Sommarlägret stafett 29/5 TMOK lag 1 - Stora lägerstafetten</p> <p>Kinnekullesprinten 4/6 Ludvig Lange H12</p> <p>Sommarlandssprinten 5/6 Ludvig Lange H12</p>
--	---	--

Totalt hittills under 2016 (hela 2015)

	20 (57) segrar	
38 (77) 2:a platser		
		42 (69) 3:e platser

Hjälp med tillsyn av Harbrostugan



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

V23	6/6-12/6	Kjell Häggstrand	070-536 77 21
V24	13/6-19/6	Patrik Adebrant	073-690 26 77
V25	20/6-26/6	Olle Laurell	070-772 69 75
V26	27/6-3/7	Paul Strid	070-683 04 08
V27	4/7-10/7	Tor Lindström	070-376 43 92
V28	11/7-17/7	Ove Käll	070-634 03 17
V29	18/7-24/7	Thomas Eriksson	070-519 87 91
V30	25/7-31/7	Lennart Hyllengren	070-571 70 41
V31	1/8-7/8	Alve Wandin	070-578 69 15
V32	8/8-14/8	Kurt Lilja	073-346 64 16
V33	15/8-21/8	Tomas Holmberg	070-590 46 67
V34	22/8-28/8	Pär Ånmark	070-737 42 05
V35	29/8-4/9	Tore Johansson	070-600 13 75
V36	5/9-11/9	Conny Axelsson	070-915 42 99
V37	12/9-13/9	Roland Gustafsson	070-556 62 48

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

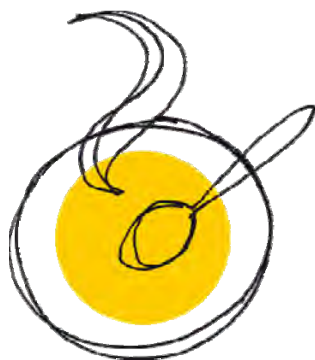
Om det har hänt något med stugan så ring:

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

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



Gräsmattorna måste klippas under sommaren



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2016



Datum	Namn	Telefon	Städning
11/8	Conny & Jette Axelsson	530 36216	hall + kök
18/8	Fam Brodin Fam Sörqvist	070 844 14 16 530 334 53	stora rummet
25/8	Karin & Jakob Skogholm	778 82 56	damernas omkl
1/9	Katinka Ruda Pernilla Heineborn	073-056 90 33 073-764 46 46	herrarnas omkl
8/9	Familjen Nygren	650 40 10	hall + kök
15/9	Fam Mats Nord	070 303 15 93	herrarnas omkl
22/9	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95	damernas omkl
29/9	Familjen Mats Käll	778 87 58	stora rummet
6/10	Matilda Lagerholm, Tomas Holmberg	070 432 89 89 070 590 46 67	hall + kök
13/10	Anders Boström & Emma Englid	532 522 37	herrarnas omkl
20/10	HD18	070 699 69 22	damernas omkl
27/10	Johan & Terese Eklöv	530 334 53	stora rummet

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 soppsåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

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

Harbrokommittén

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

80 år

Lennart Rosendahl
10 september



70 år

Ingegerd Lindström
10 juli

50 år

Roger Östlund
6 juli

50 år

Ingemar Sörqvist
30 juli

Nyfödda - grattis

Daniel och Anna Mathlein
fick en dotter, Elin,
den 6 april

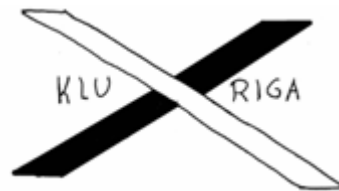


Harald Nordlund och
Supamas Sumrianrum
fick en son, Kevin,
den 5 mars

TACK!

Tack orienteringsvänner för uppvaktningen och fina blommor när jag fyllde år.

Sten Tiderman



Förra numrets lösenord var OBAN vilket var väldigt lurigt då ingen lyckades klura ut det.

En klubb med bra drag:

1	2	3	4
---	---	---	---

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg

SMS: 070-7926101, E-post: lars.soldagg@gmail.com

Bra sommar-nöje Flitigt använd på natt-OL		Sväller upp till en härlig gröt	Lovande ungdom	Springer H klass	Vill man inte vara till start	FEL Trä från taggig buske	
4			Diat				
Springer D klass			2				
Uppmärksamma- des Klippa				Läkar- tjänst	Samma	Digital färd	Avkomma
Styrdes							
Passagerar ramp			Springer med fladdrande ben	Fil	Tripp Smarta- tjejens		
			3				
Är väl morg- on							Flygbolag
Segrar- nas Gör stukning	Tag- gig bus- ke		Ringer hem	Lite bil		Dött	
			Dess inälvor äter gamen upp			1	

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

Träningsgar 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

Jacob Bolin (Skid-OL) 070 603 80 73

Jerker Åberg 070 782 79 85

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 070 782 79 85

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	070 244 70 22

Valberedning Jerker Åberg 070 782 79 85
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/Klubb-information/Om TMOK](http://tmok.nu/Klubb-information/Om_TMOK) och välj Medlemsmatrikel. Du behöver vara inloggad som medlem för att komma åt informationen.

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

Baksidan

Tuppkaka

Cissi Skoog gillar att baka och bidrar med ett recept på Tuppkaka. Kakan kommer från Tuppöarna utanför Söderhamn vid den vackra Jungfrukusten i Hälsingland. Kakan är farligt god och enkel att göra.

Ingredienser

2 ägg
3 dl socker
3 dl mjöl
50 g smör
mandelspån



Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader.

Smörj en gjutjärnspanna som kan användas i ugnen.

Vispa äggen med socker och blanda ner mjölet.

Häll smeten i gjutjärnspannan.

Hyvla smöret över kakan och strö över mandelflarn efter smak.

Grädda i 15-20 minuter.

