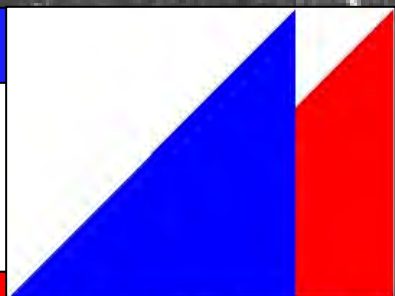


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Johan – världsmästare i Tjeckien

Nr 3 – 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

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.

Omslag

Johan Eklöv tog dubbla medaljer vid OL-skytte-VM i Tjeckien i somras. Först guld på sprintdistansen och sedan ett silver på den klassiska distansen. Läs mer på sid 39.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	O-Ringentermometern	38
Ordförandens spalt	4	OL-skytte-VM	39
MIK-sidan	5	På längdskidfronten	48
Tumbasidan	6	På ungdomsfronten	50
Intervjuer med kassörerna	10	Nybörjarkursen	52
Info från TTK	14	OL-konfirmation	53
Motionsorientering	14	Ungdomens 10mila	54
Idrottslyftet och Naturpasset	15	Domaruddslägren	55
Arrangemang	16	USM-läger	57
Medel-KM	18	Ungdomens Jukola	58
Sommarserien	20	Melkers minne	60
Sprint-KM	20	Anslagstavlan	61
Påskläger i Blekinge	23	Prispallen	62
Fundrarn	25	Värdpar i Harbrostugan	64
Tour-O-Swiss	27	X:et	65
O-Ringen	30	Klubbinformation	66
O-Ringenresultat	34	Baksidan	68
O-Ringen MTB-O	36		

Redaktionens spalt

Vilka fantastiska skribenter vi har i våra klubbar. Massor av bidrag har kommit in och ett tag trodde jag att jag skulle vara tvungen att stryka ner bidrag för att inte gå över 72 sidor. Fler sidor går det inte att ha om vi ska slippa betydligt dyrare porto. Vi i redaktionen vill framföra ett jättestort TACK till alla som bidragit med texter eller bilder.



TMOK har en ny vimpel

Mängden bidrag och många andra konkurrerande aktiviteter har medfört att det tagit ovanligt lång tid att sätta ihop tidningen. Hoppas ni tycker att ni väntat på något gott!

Vi har tre olika sporter i TMOK och alla speglas i det här numret av tidningen. I OL-skytte, eller biathlon-orientering som det heter internationellt, har vi flera landslagslöpare och t o m världsmästare i klubben. Jag rekommenderar alla att läsa Terese fylliga reportage från OL-skytte-VM i Tjeckien. Resa med vapen verkar minst sagt krångligt.

Ni tror kanske att skidorna inte har börjat sin säsong ännu, men det stämmer bara nästan. Några ungdomar har varit på sommarläger och rullskidträningen drar igång nu.

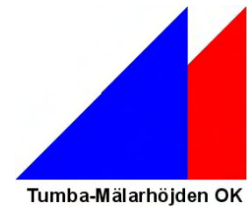
För många av orienterarna i klubben har O-Ringen i Sälen varit sommarens höjdpunkt. Bra tävlingar och bra väder har jag förstått. Dessutom många bra resultat i klubben. Den största nackdelen var att boendet i klubben var uppdelat på ett antal stugor och att C-Ortskänslan inte var så bra. Flera reportage speglar arrangemanget.

Idén med arrangörsgupper har gjort succé. Den här gången kan ni läsa om tre olika arrangemang, Medel-KM, Sommarserien och Sprint-KM. Jag tycker att det blivit bättre kvalitet på arrangemangen. Plus att arbetet med mindre arrangemang fördelats på många fler personer.

Nu är vi mitt i höstsäsongen och har flera spännande evenemang att se fram emot. Hur ska det gå i Ungdomsserien? Väldigt jämnt mellan andra och sjätte plats, var slutar TMOK i år? Och 25manna – lyckas vi få runt tre hela lag?

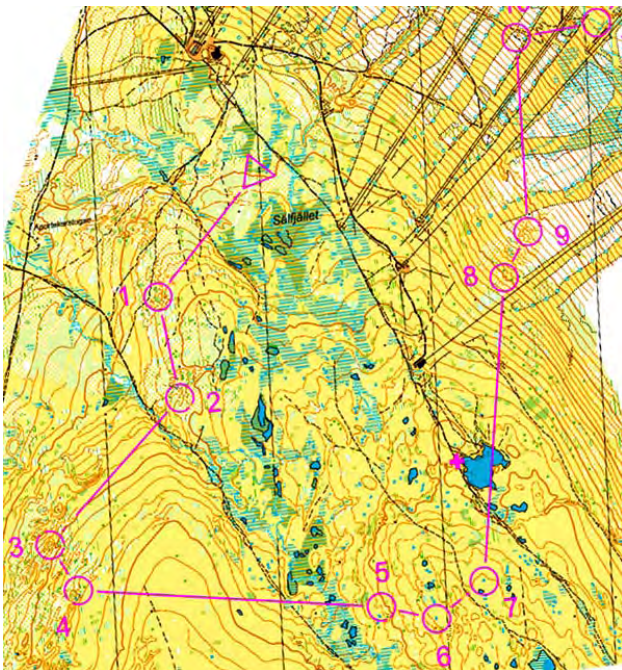
Helen

ORDFÖRÄNDENS SPALT



Så var man tillbaka vid datorn igen efter en lång sommar där jag försökt hålla till mer i skogen än vid skrivbordet.

Höjdpunkten för mig, liksom för många andra gissar jag, var såklart O-Ringen. Riktigt härligt att springa uppe på fjället och precis så klurigt, som jag hade hoppats, bland skrevor och fjällbjörkar. Dessutom otroligt smidigt för en barnfamilj som vi med korta avstånd, långa startdjup och så fri starttid.



Klurig fjällorientering på O-Ringen

Men nu är sommarlovet slut och då gäller det att försöka komma ihåg alla tankar man hade innan sommaren. I förra spalten nämnde jag att vi börjat prata om en extra satsning kring stafetter för juniorer och seniorer. Första steget är en satsning på tre lag till 25männa, därefter lägger vi upp planen inför nästa års stafetter.

Nu har vi träffats en gång till och tagit tag i några konkreta saker:

- Peppa fler till att vilja vara med och springa 25männa genom mail och personlig kontakt.
- 25mannaträningar: några av våra vanliga träningar där vi tänker till lite extra för att de ska passa för nybörjare eller den som t ex vill komma igång och träna igen efter ett uppehåll. Datumen för dessa är 13 och 22 september. Håll utkik efter mer info på hemsidan
- En träningsdag i Granby där vi tänker oss teknikträning och någon form av lekfull stafett eller liknande. Ett bra tillfälle att komma igång inför vinterträningen, hitta motivation och stärka klubbkänslan. Preliminärt datum: 13 november.

I styrelsen jobbar vi just nu bl a med att se över vissa frågor i våra stadgar. De frågor vi jobbar med är:

- Hur många ledamöter ska vi vara?
- Tidpunkt för inbetalning av medlemsavgiften?
- Att lägga till formuleringar om skidverksamhet.
- Tid för kallelse till årsmötet?

Om du har synpunkter du vill komma med i dessa frågor, kontakta mig. Ett första utkast på ändringar kommer att presenteras i nästa nummer av tidningen. Så ni har chans att komma med synpunkter innan vi tar fram det slutgiltiga förslaget till årsmötet.

Elsa Törnros



MIK-sidan



Förra ordförandespalten skrevs för exakt 3 månader sedan, den 19 maj. Idag är det alltså 19 augusti.

Tittar ut genom fönstret för att få idéer till min lilla text. Mulet och kyligt. För 6 dagar sedan badade jag i 20 gradigt Svarträskvatten på Vätö. Hösten kommer och fort går det.

Men orienteringens högsäsong närmar sig. I morgon lördag startar orienterings-VM i Strömstad. Låt oss hoppas att TV-bevakningen blir lika bra som i Skottland. När du läser detta har vi facit.



Ordförande Bengt på möte

Facit har vi också från O-Ringen. På 5-dagars startade 70 från TMOK, 55 var godkända på alla etapper och 5 kom plats 10 eller bättre. Inte dåligt.

På tal om O-Ringen så finns idéer inom StOf om att arrangera O-Ringen här om 5 eller 6 år. Visst vore det spännande. Vi behöver så småningom ta ställning till detta i våra respektive styrelser. Än så länge är det som sagt på idéstadiet.

Arbetet inom mark- och jaktgruppen går vidare. Som tidigare sagt: Avsikten med denna grupp är att stötta banläggare och arrangörer i arbetet med hänsyn till natur, jakt-rättsinnehavare och markägare. Meningen är att vi ska ha bra rutiner så att banläggare tycker att det är smidigt, inget hinder. Alla som tycker något om detta är välkomna att höra av sig till undertecknad. Vi planerar utbildning på senhösten i år.

Lika viktigt för vår verksamhet är klubblokal. Puckgränd i all ära, men särskilt ändamålsenlig är inte lokalen. Optimalt vore en stuga eller liknande alldeles i närheten av Bredäng eller Sättra. Vi söker en kraft inom MIK OK som, inte bara är intresserad, utan kan driva frågan. Hör av dig! Ett kul uppdrag väntar som – låt vara jobbigt – kommer att ge evig berömmelse i klubben. Jo denna lokalen, det var ju Eva Svensson (t ex) som fixade. Det gjorde hon verkligen bra!

Bengt Branzén

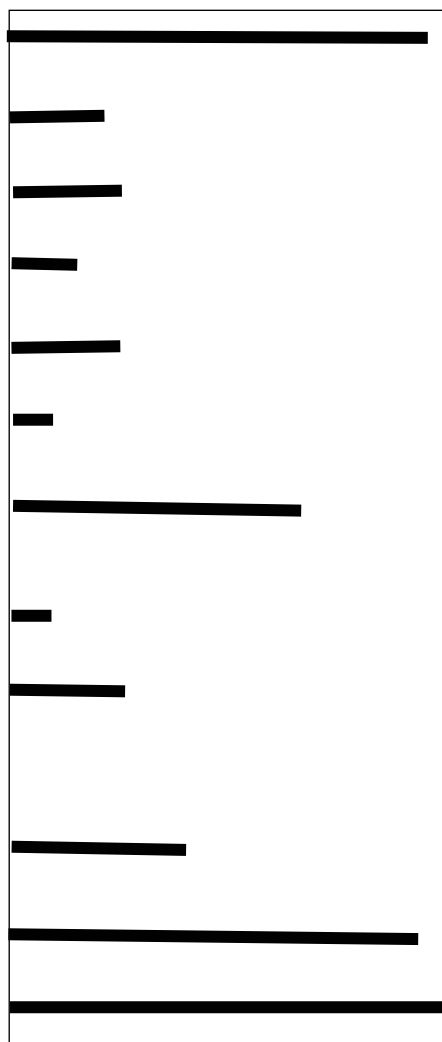
Projekt HISSNA

Mitten av september blir en mycket spännande period! Då väntar vi besked från Allmänna Arvsfonden, om vi får det bidrag vi sökt mellan 0 och 500 tkr! Som jag nämnt tidigare, så kräver fonden nysatsningar av olika slag. Två av våra viktigaste delpro-

jekt i det sammanhanget har varit satsningen på Storstretsskolan och nyanlända grupper från utlandet. Storstretsskolan har just bytt idrottslärare, men vi har nu planering på gång med rektorn.

Sammanfattning

- **OL-skola med föräldrasatsning**
Full fart med över 30 deltagare
- **Satsning på Storstreten**
Skoldagar planeras under hösten
- **Asylboende/Nyanlända**
Kompis Ungdom (ev nytt projekt)
- **Skidkul och Skogskul (Förskolor)**
Nya grupper 2017
- **Entré till naturen bl.a. med Utegym**
Samarbete planeras med kommunen
- **Söndagspromenad med torpkartan**
Ev. samarbete med Friluftsförbundet
- **Belysning Harbro Gärde**
Leverantören i konkurs. Ny offert!
- **Tillgänglighetsanpassning för synskadade och språkanpassning**
Vi avvaktar
- **Precisions-OL**
Vi avvaktar
- **Funktionsanpassning Harbrostugan**
Avvaktar utbyggnaden
- **Ännu bättre marksamarbete**
Testas under hösten
- **Bidrag**
Närmar sig slutet
- **Avtal för utbyggnaden av Harbro**
Klart



Nyanlända

På försommaren genomförde vi några kartpromenader med 10-12 nyanlända från boendet vid Himmelsboda. Deras entusiasm och förmåga att ta till sig karttekniken var imponerande. Tyvärr har föreläsningen stängts och de boende lär ha "spritts över Norrland"! Samma dag som jag fick frågor från Arvsfonden

hur det utvecklades för de nyanlända, fick vi en inbjudan från en organisation som heter "Kompis Sverige" (www.kompissverige.se). Idén är att en vuxen svensk matchas med en nyanländ med gemensamma intressen. Man ses 6 timmar per månad och uppföljning sker efter 10 veckor och ytterligare en gång efter

sex månader. Nu är man på väg att starta "Kompis Ungdom", där Botkyrka har valts som försökskommun. Vi är inbjudna att delta med 5-10 ungdomar i åldern 15-21 år vid en introduktionsträff, helst i början på september.

Ungdomar, hoppas att ni vill pröva på denna möjlighet att få en träningskompis och kanske en vän för livet! Även vuxna är välkomna! Det skulle också bli en styrka i uppföljningen med Arvsfonden, om vi får ett bidrag till utbyggnaden!

Utbyggnaden av Harbrostugan

Vi räknar med att starta utbyggnaden av Harbrostugan runt 1 oktober. Vi ska kunna använda stugan under större delen av byggtiden, men förmodligen kommer stora rummet vara avstängt under några veckor i november!

Arrangemang

Toughest



Maffig arena på Lida

Vid årets Toughest, lördagen den 4 juni, bidrog vi med ett tjugotal personer under uppbyggnaden, genomförandet och rivningen. Det är en imponerande "anläggning" med 40-talet hinder av olika komplexitet. Det är på sätt och vis en behaglig insats, där vi "bara" jobbar utan att behöva ta något ansvar för planering

och styrning! Det gav ett viktigt bidrag till vår ekonomi med 22 tkr.



*Hedvig och Tor
övervakade några av hoppen*



Motionsorienteringen (MOL)

Årets andra MOL arrangerades vid Harbro torsdagen den 18 augusti. Ovanligt tidigt beroende på att tredje omgången av Ungdomsserien gick redan den 23 augusti! Huvudsyftet med MOL-kvällen har nästan blivit att erbjuda, framförallt våra nya ungdomar, en tävlingslik träning inför tävlingsdebuten! Det egentliga syftet med MOL är att locka nya utövare till orienteringssporten! Det har dock fungerat dåligt. Bara tre klubblösa deltagare både på vår- och höstomgången! Trots annonsering i lokalpressen och på drygt 40 affischer i Botkyrka och Salem! Dags för storsatsning på sociala medier!



Per och Thomas övervakade retransporten vid Toughest medan Matilda blev medaljutdelare



Hjärta Botkyrka

Botkyrka kommun satsade stort helgen 26-28 augusti med ett antal olika arrangemang runt om i kommunen! Vi var med på ett av dem, Hjärta Botkyrka i Hågelbyparken. Verklig publikrusning, förmodligen inte beroende på vår "Pröva-på-Bana", utan snarare på uppträdanden av Lisa Ajax och tjejgruppen Dolly Style! Dansbanan var proppfull, så jag fick till och med flytta en av våra kontroller några meter!

Kartkommittén har nästan en sprintkarta klar på Norra Botkyrka där Hågelbyparken finns med. Vi erbjöd besökarna en Prova-på-bana med 15 kontroller och 700 meter lång. Det blev ca 50 starter och några intressanta kontakter även för skidåkning!



Sprintkarta över Hågelbyparken

Harbrofajten

Onsdagen den 7 september går/gick den 21:a upplagan av Harbrofajten med 600 femteklassare anmälda. Frågan är om Trädgårdsstadskolan ska kunna upprepa sin dubbelseger från förra året. Hur som helst, drygt 30 funktionärer med Lennart Hyllengren som tävlingsledare, bjuder på ett mycket uppskattat arrangemang! Rapport i nästa TT.

25manna 2016

25mannahelgen 2016 arrangeras 8-9 oktober öster om Kungens kurva med Snättringe SK och OK Södertörn som huvudarrangörer. Vi bidrar med 30 heltidstjänster till kartplanket på lördagen den 8/10.

TMOK har i år bestämt sig för att ställa upp med tre lag på 25männa. Kul förstås, men det betyder att det blir lite svårare att få fram funktionärer till kartplanket! Just nu har 16 personer erbjudit sig att jobba heltid, dvs 9-16. Vi har två halvtidstjänster, 9-13 eller 12-16. Kvar att besätta just nu är 5 st under 9-13 och 9 st 12-16 (kan någon 9-16, så är det förstås OK). Inga förkunskaper behövs! Hör av dig på, 070-318 11 36 eller ar@lars-stigberg.se



Fin morgon vid kartplanket 2014

Medlemsutveckling och medlemsavgifter

31 december 2015 var vi 285 betalande medlemmar och trodde att vår stadiga uppgång skulle fortsätta! Speciellt med tanke på det stora antalet ungdomar i nybörjarkursen. Det är lätt att lura sig på siffror! Många av deltagarna är redan familjemedlemmar.

Idag har 270 personer betalat för 2016, men vi saknar fortfarande ett trettiotal medlems-avgifter för 2016 från nuvarande medlemmar. Vi hoppas förstås att du som inte har betalt fortfarande vill vara medlem och betalar i morgon! Du bör ha fått ett påminnelsemail under de senaste veckorna! Medlemsavgiften är fortfarande 300 kr eller 700 kr för familj på samma adress med tre eller fler personer! Jag har träffat en del andra föreningar och våra avgifter är extremt låga vid jämförelser! Jag hoppas att du fortfarande vill vara medlem i klubben! Kanske har du synpunkter på vår verksamhet? Hör av dig i så fall för en diskussion om förbättringar! **Vi siktar i alla fall på 300 medlemmar vid årsskiftet!**

Ungdomsseriens final den 2 oktober i Jakobsberg

Finalen i Ungdomsserien blir något alldeles extra! Aldrig har det varit så tätt mellan 2:a och 6:e plats. TMOK ligger femma, men har en jättechans att bli 2:a, men kan också bli 6:a! Allt beror på hur många ungdomar som ställer upp och hur många föräldrar och övriga medlemmar som kommer och hejar!

Vi ses den 2 okt i Jakobsberg!

Lasse Stigberg

Lasse Stigberg har utsetts till
Årets kreativa föreningsentreprenör 2016
av Botkyrka kommun.

Motiveringen var att han i 40 år varit en förebild för andra ledare med Botkyrka som geografisk bas.

Stort grattis Lasse!

Vilka är kassörerna?



Kassörsarbetet i klubbarna är viktigt, men görs ofta i skymundan. Den här gången passar vi på att lyfta fram våra kassörer lite extra.

IFK Tumba SOK:s kassör



Fullständigt namn:

Eric Lennart Hyllengren

Ålder?

72 år

Familj?

Hustru Anna-Lena samt två vuxna barn som ägnat sig åt fotboll och ishockey och fem barnbarn som ser ut att gå samma väg

Vad innebär din roll som kassör i klubben och hur mycket tid lägger du ned på det?

Kassörsjobbet innebär att jag i styrelsen ansvarar för ekonomiska frågor i klubben. Praktiskt innebär det att betala räkningar, analysera konton, göra bokslut och övriga ekonomiska rapporter.

Med arbetet har också följt ansvaret som kassör för olika arrangemang som 25manna m.m. Diverse revisionsuppdrag är också knutna till kassörsjobbet, t ex Botkyrka-Salem kartkommitté.

Hur mycket tid jag lägger ner varierar över året, men eftersom jag är kassör i tävlingen Stockholm Ski Marathon som går i januari alternativt februari, då också bokslut och bokslutshandlingar skall tas fram, kan jag konstatera att det inte är mycket tid över för skidåkning.

Hur länge har du hållit på med orientering och varför började du med det?

Jag började 1972. Jag hade en arbetskamrat på Esso som tjatade och tyckte jag skulle börja. Själv var jag mycket tveksam. Men så flyttade vi till Tumba och såg hur de sprang iväg från Harbrostugan och tänkte att vi kunde prova på. Så när Anna-Lena lärt mig kompassen var jag fast.

Vad är det bästa med orientering?

Att kombinera löpningen med en tankeövning, Lite av att lägga pussel. En viktig komponent är också det sociala livet och kamratskapet.

Får jag här svara på något jag tycker är lite tråkigt, så är det att B-barnorna försvann. Det är trots allt tävlingsklass, där man tävlar mot jämlika.

Din styrka som orienterare?

Egentligen ingen, men skall jag framhålla något är det noggrannhet. Jag springer som en revisor, inte så snabbt men läser kartan och kontrollerar.

Vilken orientering gillar du bäst och varför?

Jag är en relik från gamla tider, den klassiska distansen som nu heter lång.

Favoritterräng för orientering?

Skogsmark, och på gamla dagar inte så kuperat.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Jag har varit ledare i fotboll och ishockey, alltså följt mina barn.

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

Jag tillhör den kategori vars behållning av tävlingen är frisk luft och vacker natur. Men när jag arbetade på Esso mötte vi våra systerföretag i

Norge och Finland. Där lyckades jag vinna ett antal gånger, och det var ju kul.

Vad gör du när du inte orienterar?

Jag läser en hel del. Sedan gör vi ett par resor per år och ett antal teater- och operabesök hinns med. Trädgården tar sin tid. Sedan är jag engagerad i Skärholmens dragspelsklubb, som kassör.

Valfrågor –välj ett alternativ

Frukt/godis?

Skidsemester/**badsemester?**

Tights/**nylon?**

Tumkompass/**traditionell kompass?**

10MILA/**25manna?**

Mälarhöjdens IK OK:s kassör



Fullständigt namn:

Staffan Törnros

Ålder?

64 år

Familj?

Fru Helen, två utflugna barn Elsa och Mats och två barnbarn.

Vad innebär din roll som kassör i klubben och hur mycket tid lägger du på det?

Som kassör betalar jag klubbens räkningar. Jag skickar också ut fakturor för t ex kartförsäljning och ser till att de blir betalda. Ofta är jag även tävlingskassör för klubbens tävlingar, och sköter faktureringen av startavgifter. Inför årsmötet gör jag även bokslut och budget. Jag sköter även klubbens medlemsregister, och registrerar betalning av medlemsavgifter. Jag är även ansvarig för närvarorapporteringen av ungdomsaktiviteter. Dessutom är jag med på styrelsemötena, och deltar i styrelsens arbete. Tiden det tar varierar mycket över året. Under sommaren blir det bara någon enstaka timme i veckan, vissa intensiva veckor kan det ta fem till tio timmar.

Hur länge har du hållit på med orientering och varför började du med det?

Jag började på nybörjarkursen tillsammans med mina barn 1991. Jag har alltid tyckt om att jogga, och att springa med en karta gjorde det ännu roligare.

Vad är det bästa med orientering?

Det är skönt att träna ute i naturen, och orientering är mer omväxlande än att bara löpträna. Man lär sig bättre teknik hela tiden, men blir aldrig fullärd. Dessutom är det ett plus att hela familjen kan träna tillsammans.

Din styrka som orienterare?

Jag ger aldrig upp.

Vilken orientering gillar du bäst och varför?

Jag föredrar långdistans. Det ger längre sträckor mellan kontrollerna, och jag får mer flyt i orienteringen.

Favoritterräng för orientering?

Jag föredrar lite mer öppen och lättlöpt terräng, med bra sikt. Gärna tallhedar.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Jag tränade judo i några år i ungdomen. Jag har även spelat fotboll och rink-bandy i korpen. Skidor åker jag fortfarande, både längd och utför. Jag har dock aldrig tävlat på skidor, och för mig är det mer rekreation än idrott.

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

När vi orienterade på Tour-O-Swiss 2012 var Lindt och Victorinox sponsorer. Jag vann då en större mängd choklad och armeknivar.

Vad gör du när du inte orienterar?

Jag pysslar om hus och trädgård. På semesterresor ägnar jag mig gärna åt sol och bad eller skidåkning.

Valfrågor – välj ett alternativ

Frukt/**godis**?

Skidsemester/**badsemester**?

Tights/**nylon**?

Tumkompass/traditionell kompass?
10MILA/**25manna**?

TMOK:s kassör



Fullständigt namn:

Tor Lindström

Ålder:

73 år

Familj:

Hustru Hedvig och utflugna barnen Karin resp. Emma med familjer

Vad innebär din roll som kassör i klubben och hur mycket tid lägger du ned på det?

Att betala alla fakturor efter rimlighetskontroll och sedan bokföra dessa. Fakturorna kommer numera till mer än hälften till tmokkassor@gmail.com, men fortfarande också med post till Harbrostugan. Det är bokföringen som tar mycket tid. För en faktura för en tävling exempelvis skall det bokföras på fyra separata konton: MIK ungdom, MIK vuxna, Tumba ungdom och Tumba vuxna. Då jag inte känner igen alla namn måste jag kolla i respektive klubbs medlemsregister och dessutom kolla om tävlingsavgiften är betald. Sedan

får jag kolla i Eventor vilka som inte har startat eftersom det inte längre står på fakturorna och vi medlemmar skall betala startavgifterna själva om vi inte startar oavsett anledning. Även eventuell efteranmälningsavgift måste jag notera för senare fakturering liksom alla sommartävlingar. Under de tävlingsintensiva tiderna blir det nog 4-5 timmars arbete i veckan. Bokslutsarbetet kräver också några intensiva arbetsdagar.

Hur länge har du hållit på med orientering och varför började du med det?

Jag började med orientering vintern 1958 i Skinnskatteberg efter att ha försökt med brottning och fotboll. Alla grabbar i Skinnskatteberg höll på med brottning efter att Rune "Skinnsbergarn" Jansson tog OS-brons i Melbourne 1956. Men jag insåg ganska snart att brottning inte var något för mig så jag provade orientering i stället. Det fanns ingen nybörjarkurs så jag lärde mig genom boken "ABC i orientering". Det rådde vara kartor från trakten runt Skinnskatteberg i boken och det var bara att med boken i hand ge sig ut i skogen och genomföra övningarna. Klubben, OK Hedströmmen, arrangerade också träningsorienteringar som jag deltog i.

Vad är det bästa med orientering?

Kombinationen av att läsa kartan och springa i varierande terräng. Att lära sig anpassa farten efter svårighetsgraden i orienteringsmomentet. Jag lär mig fortfarande. Också att jag fått möjligheten att springa i vitt skilda delar av Sverige, men även i de nordiska länderna samt England och Cypern.

Din styrka som orienterare?

Tyvärr har jag nog inte så många styrkor längre. Det blir många bommar nu för tiden.

Vilken orientering gillar du bäst och varför?

Lång. Lite mer vägvalorientering och inte bara rakt på och kontrollplockning som det ofta är på medel.

Favoriterräng för orientering?

Tallhedarna norr om Österfärnebo är mycket lättlöpta, men kontrollerna (ofta gamla kolbottnar och gropar) gäller det att se upp med.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Brottning, fotboll (men matcherna var ofta på söndagar och då valde jag den roligare orienteringen), skidåkning, skidorientering och orienteringsskytte.

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

En rejäl gjutjärnsplakett ca 15 x 20 cm för femteplatsen i junior-SM-kavlen 1960. Det året var vi två förstaårsjuniorer och en sistaårsjunior i OK Hedströmmen så vi kunde springa kavle.

Vad gör du när du inte orienterar?

Jag tycker om att vandra och reser mycket och då ofta en vandringsresa. Är ordförande i Stockholms Mångkampsförbund och i vår bostadsrättsförening och det tar också upp en del av tiden.

Valfrågor – välj ett alternativ

Frukt/godis?

Skidsemester/badsemester?

Tights/nylon?

Tumkompass/traditionell

kompass?

10MILA/25manna?

Info från TTK: Tre lag till 25-manna!

Årets 25-manna börjar närma sig och i år siktar vi högt och satsar på att få ihop tre lag! Vi har många ungdomar som vill springa och för att så många av dem som möjligt ska kunna få göra det behöver vi också alla er andra för att få ihop våra lag!

Så alla nya och gamla i klubben, ni som är aktiva, eller är mindre aktiva pga flytt, plugg, jobb eller andra orsaker, se till att **boka in 25-manna helgen 8-9 oktober!** Då blir det "reunion" med gamla och nya klubbkamrater!

För att komma igång inför 25-manna har vi planerat in lite aktiviteter i september (några har redan varit när ni läser detta):

Torsdag 1 sep Harbrostugan kl 18: Kom igång inför 25-manna, träning som passar alla.

Tisdag 13 sep, orienteringsträning, Flottsbro, för alla som klarar orange

bana eller svårare.

Tors 22 sep: 25-mannaträning Harbostugan, för alla.

Så se till att snacka ihop er med kompisarna, kom och träna och gå in och anmäl er till 25-manna via eventor/klubben/klubbaktiviteter så fort som möjligt.

Boka även in två genrep inför 25-manna (även där anmälan i eventor/klubben/klubbaktiviteter):

- Stafett-DM (11/9)
- Natti-natti (28/9)

UK, TTK, mfl

Motionsorientering den 18 augusti.

Sedan några år arrangerar IFK Tumba SOK två motionsorienteringar per år. Tanken är ju i första hand att presentera orienteringssporten som ett motionsalternativ för klubblösa men dessa arrangemang drar också till sig redan inbitna och inte minst klubben egna löpare.

Vi brukar lägga dessa tävlingar på våra träningskvällar någon vecka före den första ungdomsserien på våren och hösten så att våra senaste nytillskott i klubben får en extra möjlighet att träna på ett riktigt tävlingsupplägg.

Årets hösttävling gick alltså torsdagen den 18 augusti och Thomas Eriksson hade lagt några kluriga banor för deltagarna med målgång västerifrån in mot Harbrostugan.

Pensionärgänget med Alve, Arne,

Olle R, Lasse och undertecknad stod för uthäng och arena. Pär, förstås, höll i datoriet tillsammans med Kurt medan Lennart och Siv Laurell(!) svarade för försäljning och utlämning av kartor.

När det blir extra tryck på parkeringen är det viktigt att det finns parkeringsvakter på plats. Eftersom Lasse och jag tog det jobbet måste vi berömma alla TMOK:are. Ni är verkligen lyhörda för våra instruktioner och parkerar utan knot där vi försöker placera er. Även om vi

ibland kan vara kinkiga och vill dra fram er en halvmeter till. Just denna torsdag trodde vi allt var klart strax efter klockan 18 men då dök det upp 15 bilar till. Det var IFK Tumbas flicklag i handboll som skulle köra intervallträning i backen på elljusspåret.

Tyvänn var inte vädret det bästa under dagen vilket kanske skrämde

bort en del. Men det blev i alla fall 66 startande varav 34 st var våra yngsta som nu fick en bra genomkörare inför tävlingen veckan efter. Några klubbblösa var med även denna gång. Men till nästa MOL i början av maj 2017 tycker jag att alla skall bjuda in vänner och bekanta, släkt och grannar och alla andra ni känner!

Olle Laurell



orientering naturpasset

Årets Naturpass i Salem och ner mot Lida löper på. Och kontrollerna sitter uppe ända till den sista oktober så det finns gott om tid att plocka den 48 kontrollerna på respektive karta.

reklam för orientering och Naturpasset när Södra Sidan var ute med mig och gjorde ett reportage. Det blev halva framsidan och en hel sida i tidningen. Kul!

Olle Laurell

I mitten av augusti fick vi lite extra

MIK Idrottslyftet

September – oktober ser ut att bli nytt rekord i idrottslyftet, åtminstone så länge jag har varit med. Vi har i dagsläget 8 skolor inbokade, totalt 13 dagar.

soriskola och Mälärhöjdens skola.

En del nya banor är på gång, t ex stjärnor vid Sättra varv samt stjärnor och vanliga banor vid Mälärhöjdsbadet.

Nya skolor är Lögarebergets montes-

Bengt Branzén

Ny klubblokal till MIK?

MIK söker dig som vill driva frågan om ny klubblokal för MIK OK. Kontakta Bengt Branzén om du är rätt person, eller har förslag på vem du tycker är rätt person. Kontakta också Bengt om du har tips om en lämplig lokal!

Arrangemang 2017 och 2022/23

2017 blir ett stort och viktigt år för oss som arrangörer! Vi hoppas snön kommer i massor (nä, i lagom mängd) så att Stockholm Ski Marathon når 500 anmälningar. Det är förstås viktigt att 25manna blir en succé och kvaliteten når uppsatta mål!



Stockholm Ski Marathon

Söndagen den 22 januari ska startskottet smälla för 500 skidåkare på Lida i strålande sol, -5 grader och perfekta spår! Förhoppningsvis har vi inte behövt skotta snö i 300 timmar och anmälningarna har stabilt kommit in utan nämnvärda extra insatser. Resultatet blir 80 helnöjda funktionärer och ekonomin får en härlig start på året! Och framförallt de tävlande är lyriska över väder, spår och den perfekta servicen! Kan vi inte uppleva det här i januari så blir det söndagen den 12 februari! Så boka redan nu 22/1 och 12/2 i din almanacka!

25mannahelgen 2017

För första gången arrangerar vi både stafetten och individuella tävlingen och för första gången har vi Tullinge SK som medarrangör! En tuff uppgift där vi ska klara 50% av insatserna. Tack och lov är MIK beredda att utföra 20% av våra 50, dvs 10% av hela tävlingen. Men det är ju inte sant eftersom övriga klubbar i 25manna-föreningen ställer upp med storleks-ordningen 250 personer. Om vi gissar lite, så kanske det går åt 450 funktionärer på lördagen och 200 på söndagen. Det skulle betyda att vi ska ha 100 personer varje dag, dvs 80 från IFK och 20 från MIK. I varje fall borde det vara i rätt storleksordning. Sedan är det förstås en del förarbete också. Det har pågått i

två år, men fördjupas nu ju fler block- och funktionärsansvariga som utses. Vid årets 25manna vid Kungens kurva kommer vi att ha ett antal "praktikanter" på speciellt intressanta områden, som t ex Trafik, Servering, Tävlings teknik m fl. Under de närmaste månaderna kommer vi att besätta ett antal funktioner för 2017, så tänk ut vad du vill arbeta med!

Tävlingsledare är Per Ånmark och Lennart Agén. Organisationen har nio block förutom staber för Ekonomi (Ingemar Larsson), Personal (Lasse Stigberg), Mark/tillstånd (Anders Winell), Miljö/återvinning (vakant). Följande personer har accepterat att vara blockchefer:

Block

Ansvariga Tumba resp Tullinge

Tävlings teknik (TT)

Dan Giberg Vakant

Tävlings adm. (TA)

Patrik Adebrant Vakant

IT/Samband (ITK)

Kjell Ågren Vakant

Arena (AS)

Johan Eklöv Örjan Arkäng

Servering (SE)

Vakant Vakant

Trafik/Parkering (TP)

Kurt Lilja Ingemar Åkerman

Marknadsföring (MF)

Jörgen Persson Lennart Hävrén

Deltagarservice (DS)

Lotta Östervall Lina Berggren

Logi (LO)

Vakant Lena Sundqvist

Vi saknar alltså två blockchefer från IFK/MIK. Vem är du som inte klivit

fram och avslöjat intresse för utveckling och erfarenhet från Servering och Logi???

Tävlingen går i Brosjöterrängen med Ensta som tävlingsarena (väster om arenan 1997). Avtal är skrivet med markägaren, Vretabergs Gård. Vi har ännu inte fått OK från Botkyrka kommun hur vi får utnyttja olika terrängavsnitt i skogen mellan Ensta och Uttran. Förhandlingar pågår. En av de större utmaningarna är att lösa trafiken och avstigning/påstigning för uppåt 150 bussar. Malmsjö skola, Bremora och Brosjöbadet är troliga platser för bussarna.

O-Ringen i Stockholm 2022–23

Under ett par år har en förstudie genomförts för att utreda Stockholms möjligheter att arrangera O-ringen. Förstudien rekommenderar att Stockholm ska söka arrangemanget 2022 eller 2023. Förslaget innehåller åtminstone två punkter som sticker ut. Satsning på en miljöprofil som bl.a. kräver att alla etapper ska nås med pendeltåg eller

tunnelbana. Biltrafik blir förbjuden. Områden som kan vara aktuella i vår riktning är Flemingsberg/Visättra och Tullinge/Flygfältet. Helst ska varje arena kunna användas för två etapper.

Mer kontroversiellt är förslaget att slopa C-orten. Den ska ersättas av en mötesplats på Stockholmsmässan som ska fyllas av aktiviteter på eftermiddagar och kvällar. Har vi funktionärer som är beredda att jobba under semestern är en viktig fråga för vårt ställningstagande. Stockholms Orienteringsförbund vill ha besked senast 20 september från Stockholmsklubbarna vilka som vill vara med och diskutera vidare. Några klubbar har visat ett stort intresse bl.a. Tullinge. Om Tullinge blir en av arrangörerna berörs förmodligen markområden, som kan påverka vår planering för kanske hela 20-talet! Den faktorn avgjorde att Tumbas styrelse med rösterna 5-2 beslutade att delta i de fortsatta diskussionerna!

Lasse Stigberg



Senast 25manna avgjordes vid Ensta var 1997. Då hade vi ca 130 funktionärer i sekretariatet, bl a för att kontrollera runt 10.000 stämpelkort manuellt.

Medel-KM vid Gömmaren 14 juni

I år var det vi i arrangörsgrupp sex som skulle arrangera Medel-KM.

Jag kände att banläggning skulle passa mig bra, så jag åtog mig den uppgiften tillsammans med Håkan Elderstig som lade ungdomsbanorna.

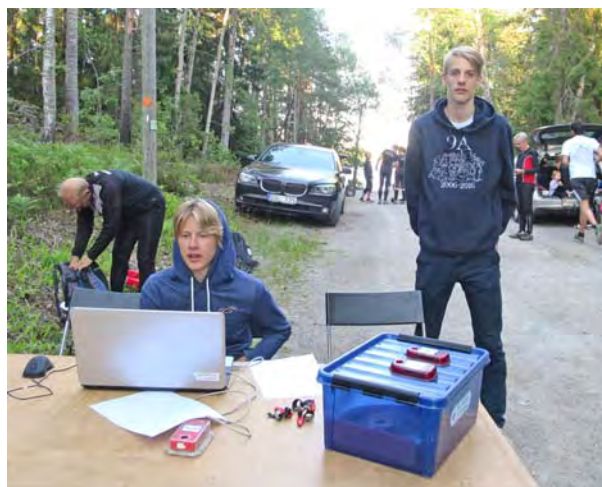
Övriga i gruppen var Tor Lindström, fam Brodin, Elsa och Joakim Törnros. Efter lite undersökningar kom vi fram till att Gömmaren var en bra plats att vara på. Vi fick dock inte tillåtelse att vara mer än 50 startande (StOF:s restriktion).

Efter varit och rekat fick jag tänka till lite hur man fixar bra banor i den väldigt öppna skogen, och dessutom få till en start som funkar för ungdomsbanorna.



Lotta och Carina glada efter loppet

Med lite support från Joakim lyckades jag få till en bana där den stora kraftledningen i mitten av området inte störde banan. Och för att kompensera för den öppna skogen gjorde jag banorna 5 % längre.



Max-Igor och Lukas vid avläsningen

Eftersom deltagarantalet var lågt gjorde jag en slinga i mitten som de flesta banorna hade, och sedan extra slingor för de längre banorna. Om ni missat det finns de gemensamma sträckorna i en separat bana i WinSplit.



Emma och Ellinor går igenom banan



Banläggare Harald kollar var Erik och Thomas har sprungit

När jag två dagar innan tävlingen snitslade upp kontrollerna märkte jag att det tog väldigt lång tid, speciellt att hitta kontrollpunkterna då området inte har många tydliga inläsningspunkter. Jag antog dock att det berodde på dåligt med OL-träning.

På tävlingen visade det sig att det var fler än jag som hade problem med både blåbärsris och den diffusa terrängen, då ingen gick under 10 min/km. Men de flesta av de 27 deltagarna verkade ändå glada när de kom i mål, trots de långa tiderna.

Harald Nordlund

Resultat Medel-KM 14 juni

D17-39 4 300 m

1	Karin Skogholm	43:14
2	Emma Persson	55:37
3	Ellinor Östervall	62:14
	Annica Sundeby	ej godk.
	Ebba Adebrant	ej godk.

D40 3 600 m

1	Helena Adebrant	52:12
2	Charlotta Östervall	63:41
3	Catrin Sandelin	85:25

D50 3 100 m

1	Helen Törnros	67:44
2	Carina Persson	71:01

H14 2 700 m

	Elias Adebrant	ej godk.
--	----------------	----------

D12 2 500 m

1	Alva Björklund Boljang	44:26
---	------------------------	-------

H12 2 500 m

1	Olle Sellén	48:19
	Viktor Sandelin	ej godk.

D10 2 000 m

	Klara Skogholm	ej godk.
	Hilda Skogholm	ej godk.

H10 2 000 m

	Lukas Sandelin	ej godk.
--	----------------	----------

H40 3 600 m

1	Erik Sandelin	76:35
2	Robert Björklund	112:43
	Jakob Skogholm	ej godk.

H50 3 600 m

1	Thomas Eriksson	56:42
2	Tomas Holmberg	77:59
	Jörgen Persson	ej godk.

H60 3 600 m

1	Staffan Törnros	68:58
2	Per Ånmark	72:17

H70 3 100 m

1	Arne Åhman	57:30
2	Olof Rudin	58:55

Sommarserien 2 augusti 2016

I år har vi ju som bekant kört i gång med våra arrangörsgrupper och sommarserien hade fallit på grupp fyras lott.

Platsen vi valde var Sättrastrandsbadet med sin kuperade terräng. Sammankallande fam Persson kunde inte närvara vid genomförandet av arrangemanget men stod för planering, kontakter och kartutskriften mm.

Jag själv lade banor och satte ut kontroller. Siri och Olof Rosengren hade med sig tält och bord mm och efter instruktioner av Pär Ånmark så tog Siri hand om anmälningarna. Mia och Fredrik Svahn var på plats och hjälpte till med tältresning, tog betalt och delade ut kartor mm. Eva Enligd kom efter jobbet och satt sedan vid avläsningen tillsammans med Pär Å. Pär tillhör egentligen inte gruppen men kände sig rätt välsprungen efter femdagarsveckan innan. Han hoppade gärna över löpningen och ställde istället upp som IT-samord-

nare och tog dit alla datorer och fixade nätverk mm.

Solen sken och vi hade drygt 200 startande. Det var lite blåsigt men det gick att bada efter genomfört lopp för de som önskade. Ström lånade vi från kiosken på stranden och jag gissar att kioskägaren var rätt nöjd med den dealen då han säkerligen fick både fler glassar och korvar sålda denna dag jämfört med en vanlig tisdagskväll i augusti.

En stukad fot var det allvarligaste tillbudet och till slut var alla löpare i mål. Tillsammans hjälptes vi sen åt med kontrollinplockning och nedmontering av sekretariatet.

Tack alla som hjälpte till och även alla som kom och sprang!

Karin Skogholm

Sprint-KM 29 augusti

Årets sprint-KM gick av stapeln vid Störvretsbadet i Tumba. Det var vi i arrangörsgrupp två som ansvarade för arrangemanget, dvs familjerna Eklöv, Käll, Häggstrand, Näslund och Sandelin.

Johan och Terese E stod förtjänstfullt för allt förarbete med planeringen, banläggningen, karttryck, m.m. så att vi andra bara kunde dyka upp och hugga in på själva tävlingsdagen.

Vädret var minst sagt växlande så de två klubbtälten sattes upp för att hålla sekretariatet och löparnas ombyten torra.



Karin Näslund skötte datorn



Johan har sprintgenomgång, främst för nybörjarna

Trots det ostadiga vädret kom hela 67 TMOK-are till start. Speciellt kul var att våra ungdomsledare lyckats peppa hela 24 st gröna och vita att komma ut och köra sprint. Catrin och jag fick ta hand om starten. Eftersom det var första gången någonsin vi hjälpte till att arrangera var det lite nervöst. Som tur var fick vi en mjukstart med de fritt startande i U1 och U2 innan minutstarterna i tävlingsklasserna drog igång, Kjell H. ryckte rutinerat in och hjälpte oss när han såg att vi inte riktigt hann med att både kolla töl och check och hjälpa U1-orna att komma iväg.

När tävlingsklasserna drog igång tog min stressnivå ett rejält skutt uppåt och jag var glad att det var en klubbävling och inte starten på O-Ringen jag jobbade i. Lite förvirring uppstod innan vi lyckats kommunicera ut till de startande att det var starttid och inte gå-fram-tid som vi

visade. Men här kom teknikgurun Anders K. till undsättning med sin smartphone som han lyckats få att visa gå-fram-tid. Till slut kunde vi pusta ut när vi hade lyckats få iväg alla och på rätt tid dessutom.



Alva, Robert och Magnus, nöjda deltagare

Glada löpare strömmade i mål och för oss återstod bara att plocka ihop starten och ge oss ut och plocka in kontrollerna.

Erik Sandelin

Resultat Sprint-KM 29 aug

D17-39 2 200 m

1	Åsa Mårsell	17:16
2	Ellinor Östervall	17:49
3	Karin Skogholm	18:03
4	Ebba Adebrant	18:39
5	Elinor Lange	21:38
6	Annica Sundeby	31:17

D40 2 000 m

1	Karin Kolmodin	18:49
2	Helen Törnros	21:32

D12 1 200 m

1	Ebba Kolmodin	7:53
2	Ingrid André	8:18
3	Philippa Biander	9:12
4	Elsa Käll	10:04
5	Vilma Ågren	10:18
6	Lydia Hylander	10:22
7	Alva Björklund Boljang	11:59
8	Kerstin Åberg	13:39
9	Elsa Lif	22:58

D10 900 m

1	Freja Hjerne	9:26
2	Filippa Hjerne	11:25
3	Hilda Mårsell	11:42
4	Johanna Skogholm Allared	14:35
5	Hilma Falk	19:51
6	Elin Lilja	23:51
	Olivia Mason	utgått

U2 900 m,

1	Alice Gardby	8:41
2	Elmer Gardby	10:58
3	Erik Käll	13:44
4	Svea Huber	16:55
5	Vanja Lif	17:24
6	Juni Huber	19:08
7	Maya Nygren	20:05
8	Annie Eriksson	20:22
9	Filippa Skeppström	21:01
10	Liv Mårtensson	22:40
11	Isak Sandelin	29:16
12	Tim Törnblom	29:27

H17-39 2 700 m

1	Johan Giberg	15:46
2	Alexander Käll	18:25
3	Ruben Hylander	19:05
4	Lukas Brodin	21:48
5	Adrian Cleveson	21:57

H40 2 200 m

1	Anders Käll	14:38
2	Mattias Boman	14:43
3	Jerker Åberg	14:48
4	Dan Giberg	15:19
5	Kjell Ågren	15:29
6	Olle Hjerne	16:46
7	Magnus Kjellstrand	17:05
8	Harald Nordlund	17:40
9	Kristoffer Hylander	18:19
10	Robert Björklund	19:11
11	Patrik Adebrant	19:19

H50 2 000 m

1	Thomas Eriksson	15:54
2	Jörgen Persson	16:54
3	Conny Axelsson	17:14
4	Staffan Törnros	17:27

HD14 2 000 m

1	Kim Örnberg	14:46
2	Viggo Hjerne	15:33
3	Emelie Lilja	18:20
4	Malin Ågren	19:55

H12 1 200 m

1	Ludvig Lange	7:02
2	Viktor Sandelin	7:57

H10 900 m

1	Anton Ågren	8:38
2	Lukas Sandelin	10:17
3	Simon Adebrant	13:06
4	Oskar Eklöv	13:12
5	Oliver Biander	17:34

Påskläger i Blekinge

Årets påskläger gick till Blekinge och de tre tävlingarna Vårloppet och OK Skogsfalkens påskdubbel. Två långdistanser och en medeldistans.

24 glada TMOK-are checkade in på vandrarhemmet Gula Villan i natursköna Järnavik på långfredagen. Vi hade hela huset för oss själva så när som på två stackars fiskare.

Sedan följde tre intensiva dagar med tävlingar på förmiddagen och välförtjänt vila på eftermiddagen. Det bästa med vilan var att man hade tid att sitta och snacka och lära känna de andra TMOK-arna. De yngre ungdomarna sprang runt och lekte och gick på upptäcktsfärd i den blekingska skärgårdsnaturen. De äldre ungdomarna tog det lite lugnare, medan de vuxna satt i köket och jämförde vägval på dagens karta.



Påskbordet

Påskafton firades med ett fantastiskt gott påskbord från Varberg (Tack familjen Lange!!) och en mångkamp signerad Ellinor Ö, Emma P och Johan G.

Mångkampen var minst sagt mångfacetterad: Vi tävlade i lag, patrull, individuellt och allt avgjordes med en rafflande jaktstart. Precis som i "Mästarnas mästare" var grenarna designade för att kora den mest komplette atleten och omfattade därför allt från pappersplansvikning och korthusbygge, till pingis och blindgång. Efter en hård kamp som sträckte sig ända in i skymningen stod Alexander Käll som segrare.

Tävlingarna då? För mig personligen var det första gången jag fick stifta bekantskap med den typiskt blekingska terrängen: stengårdsgårdar, flyttblock och lövskog. De två första gjorde det lättnavigerat och den sista att det var lättsprunget. Bara en positiv upplevelse således. Stengårdsgårdarna är så många att man på Vårlopets karta hade ritat meridianerna i blått för att inte förväxla dem med gårdsgårdarna.

Som gammal klättrare var det dock svårt att stå emot frestelsen att stanna och klättra på alla de fina flyttblocken. Gränstrakterna mellan nordöstra Skåne och Blekinge är faktiskt världsberömda för sin klättring på flyttblock.

En annan nyhet för mig är att det uppenbarligen finns granskog som inte är grönmarkerad på kartan. All

sådan skog jag sprungit här uppe har varit betydligt mer tätbevuxen.

Vårloppet gick av stapeln vid Jämshög med TC på en fotbollsplan och starten vid en fin gammal korsvikesgård. Strålande sol och fin terräng gjorde det till en kul tävling. Betydligt backigare än man kan tro om man aldrig varit i Blekinge. 19 startande hade klubben här på påskafton. Inga pallplatser för klubben denna dag men många fina prestationer ändå T.ex gjorde Johan G, Ellinor Ö., och Emma P. premiär i sina respektive elitklasser (H18/D18 Elit).



Många stenar på blekingekartorna

Att terrängen passade mig personligen bra blev uppenbart när barnen recenserade min insats med "Men pappa! Kommer du redan? Du brukar ju ta 2 timmar på dig...".

På påskdagen var det dags för långdistansen i OK Skogsfalkens påskdubbel. Den gick också i gränstrakterna mot Skåne vid ett ställe med det fantastiska namnet 'Vällust'. Nu

hade vi fått förstärkning både av familjen Lange och familjen Törnros så vi fick ihop 27 startande denna dag. Bra väder även denna dag om än inte lika varmt som påskafton.



Stor sten i Blekinge

De flesta vuxenbanorna startade med orientering på skrå i en sluttning och på den obligatoriska debriefingen på eftermiddagen var det tröstande att höra att det var fler än jag som tyckte det var jobbigt. Denna dag kunde vi glädjas åt att både Siri R., Alvar L. och Lukas S. placerade sig på pallen.

Roliga helger tar som bekant slut alldeles för fort och på annandagen var det dags att packa och tömma vandrarhemmet för att återigen bege oss till Vällust och medeldistansen.

22 TMOK-are kom till start denna lite kyligare dag. Återigen fina banor där man på de längre banorna fick nöjet att passera "Rosornas Camping" på väg till start. Dagens pallplatser stod bröderna Lange för (Alvar och Ludvig).

Glädjande också att träningslägret gett resultat då flera jag pratade med tyckte att de gjort sina bästa lopp sista dagen. T.ex hade Lukas S. verkligen lärt sig terrängen när han på sin vita bana lyckades utnyttja en gårdsgård för ett vägval som gjorde honom överlägset snabbast på den sträckan.



Mångkampsgenomgång

I duschen fick Johan G. och jag krama ur de sista dropparna duschvatten ur slangarna men vad

gör väl det när man fått vara med om en sådan toppenhelg!

Erik Sandelin

FUNDRAR'N





Lokala Klubbmålet

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

Stora klubbmålet



Lilla klubbmålet



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

Välkommen in till McDonald's® Tumba!

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





Redan för två år sedan fick vi veta att det i år skulle anordnas en femte Tour-O-Swiss. Vi har varit med på tre av de tidigare resorna och tyckt att det varit så trevligt att vi genast planerade in deltagande även i år.

Årets resa började i Schaffhausen i norra Schweiz. Floden Rehn rinner genom staden och en av de stora sevärdheterna är Rheinfall, Europas största vattenfall om man räknar vattenmängden per sekund. Förutom besök vid fallet, stadsrundtur och bad i Rhen hann vi också med två orienteringar.



Rhenvattnet strömmade rejält rakt igenom badet

Först en sprintorientering i stadskärnan i riktig sommarvärme. Lite småklurigt och jag lyckade läsa fel på gränderna redan från start. Trots detta och ytterligare en miss lyckades jag ta hem segern med 9 sek i den relativt stora klassen (nio deltagare). Staffan hade en jobbigare bana då han skulle upp till den stora borgen i staden vilket jag slapp.

Dagen efter var det långdistansorientering en bit utanför staden. Kartan bestod mest av grön skog men genomkorsades av många vägar. Kartan var inte perfekt och

inte helt nyreviderad så det gick inte att lita på grönfärgerna. Jag började med en bom då jag inte insåg att en punkthöjd kunde vara en halvmeter hög jordhög, men sedan gick resten av banan bra och jag tog även denna dag hem segern.



Staffan uppe vid borgen på sprinten

Staffan letade efter en sten i en sluttning tillsammans med ett antal andra löpare och de var helt överens om att kartan inte stämde där. Det var ändå Staffan som hittade stenen och han tog en andraplats.



Kartgenomgång efter långdistansen

Efter ett par dagar i Schaffhausen åkte vi via Zürich till Bern där vi hade en ny sprintorientering. Det var en ganska enkel stadsorientering, där det mest spännande var en brandkårsutryckning mitt på huvudgatan under tävlingen.



Bondinspirerade toaletter på Schilthorn

Dagen efter hade vi en riktig resdag. Tåg och linbanor tog oss upp till Schilthorn (Piz Gloria) på 3.000 m höjd. Tyvärr hade det soliga och varma vädret ersatts av dimma och duggregn, varför utsikten från

toppen var nära noll meter. James Bond museet var dock sevärt, filmen "I hennes majestäts hemliga tjänst" spelades till stora delar in här.

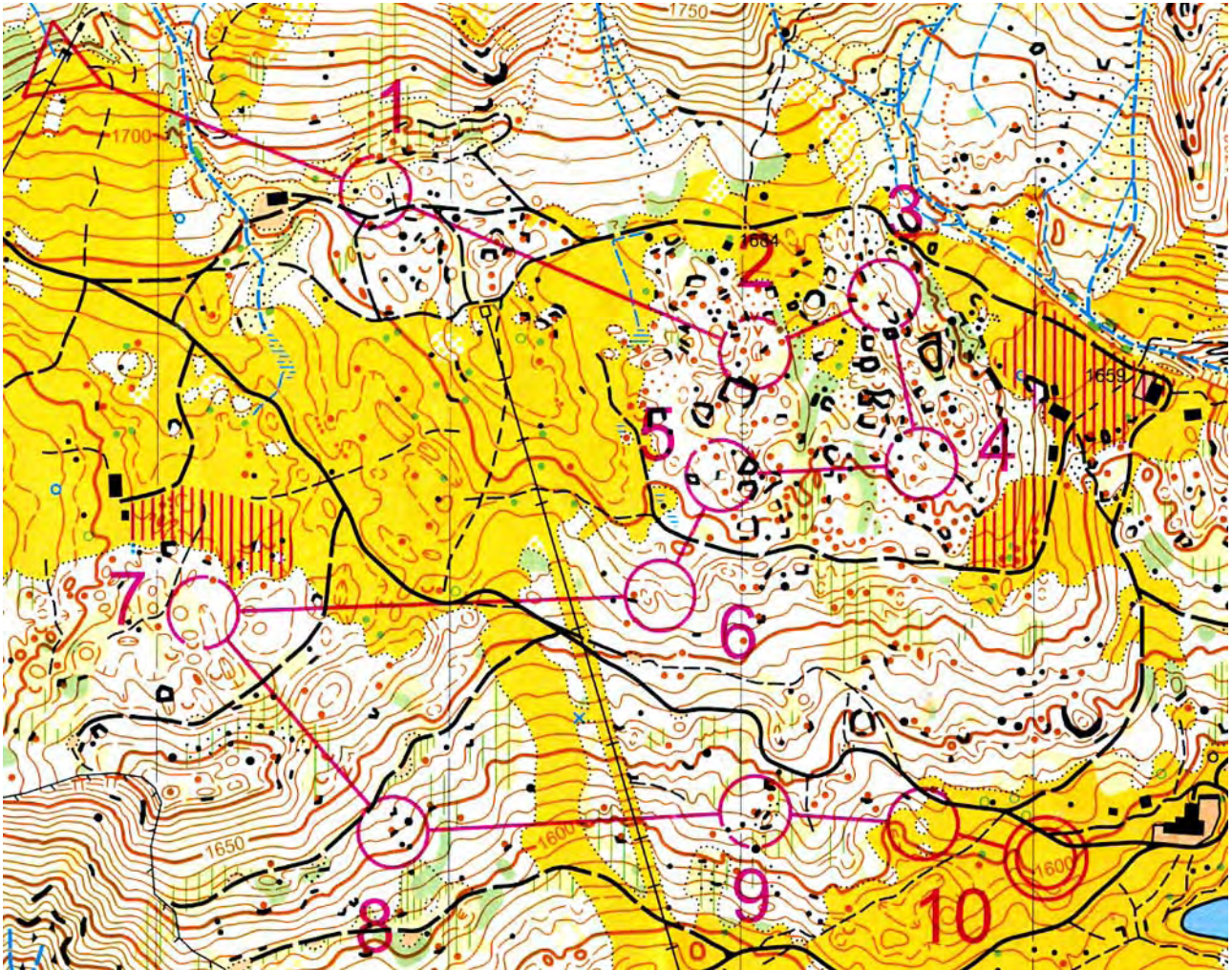
Resan tillbaka gick med tåg och middagstått till Thun där vi stannade ett par nätter.

Nästa orientering var en medeldistans i alpmiljö där målet låg vid Oeschinensee på ca 1600 m höjd. Starten var dock på över 1700 m höjd där linbanan kom upp. Sedan sprang vi mest nedför till sjön. Vi fick sedan gå tillbaka upp till starten, en halvtimmes promenad.



Start i dimma

Tyvärr var inte vädret med oss den här dagen heller, utan det var kallt och dimma hela tiden och mestadels även regn. Banan var riktigt utmanande och det var rejält svårframkomligt inne i skogen. Både hög växtlighet, många klippblock och rejäla sluttningar. Inte ens seniorerna kom under 10 min i km-tid och många hade tider på över timmen på ca tre km. Jag var väldigt nöjd med att hålla ihop orienteringen hyfsat i det svåraste området, men gjorde sedan en miss i det lättare området, Det räckte dock till en klar seger.



Helens bana på medeldistansen



Helen vid kontroll 9 på medeldistansen

På kvällen hade vi vår andra galamiddag med prisutdelning och underhållning. Som vanligt var det

choklad från Lindt och fickknivar från Victorinox som priser.

Dagen efter gick resan vidare till St Moritz, men tyvärr fick Staffan och jag hoppa av och istället flyga hem till Sverige av familjeskäl.

Liksom tidigare år var det en mycket välorganiserad och trevlig resa. Det var lite färre med än tidigare, ca 90 st. Många har varit med flera gånger och det är trevligt att återknyta bekanskap med orienterare från många länder. I år var det orienterare från 14 länder med, varav USA, Schweiz och Australien hade flest deltagare.

Helen

O-Ringen Sälen 2016

I år var det 69 st TMOK-are på O-Ringen! Premiär för fjällorientering för många, det är lite annorlunda än småskuren och detaljrik Stockholmsterräng. Jag som inte hade så himla bråttom hela tiden tyckte det var fascinerande att stanna upp och skåda ut över fjället och se massa färgglada orienterare i olika väderstreck irra fram och tillbaka.

Största klassen för klubben var i år H45 Kort då några 50+ gubbar gått ner (upp?) till ungdomarna. Nu visade sig att de yngre förmågorna hade rappare ben men det blir säkert chans till revansch ett annat år.



Här bor TMOK!

Hursomhelst var det kul att vara många att stöta och blöta vägval med. I och för sig fanns det sällan några större vägvälsalternativ uppe på fjället, blev mest snack om olika bommar och annat tok.

Danne Giberg hade fixat bra boende i stugor vid Lindvallen där C-orten låg. Riktigt lyxigt att bo i fjällstuga på O-Ringen. Speciellt de dagar man inte hade kökstjänst. Eftermiddagarna och kvällarna ägnades bl a åt olika varianter av sällskapsspel och Livelox-analyser på bredden och lednen. Både lärorikt och roligt, trots långa löptider lade jag nog mer tid på Livelox än själva orienterandet.

De första tre etapperna gick vid Högfjällshotellet, målet i svackan bakom hotellet och tävlingsområden på fjället åt tre olika håll.



Sällskapsspel var populärt på kvällarna



Arena dag 1-3 vid Högfjällshotellet

Alla åkte buss till etappen, jag tycker det fungerade förvånade bra med tanke på mängden folk som skulle transporteras. Från stugan i Lindvallen var det smidigt att gå/cykla en liten stund till hållplatsen och sedan buss i 10 minuter. Någon stuga testade att ta bilen till bussen första etappen men fick parkera

längre från busshållplatsen än vad stugan låg. Etapp 4 och 5 gick vid Lindvallen där de flesta av oss bodde, till starten på etapp 4 tog vi liften upp. På etapp 5 fick vi lämna fjället för vanlig skogs-OL, i samma område som avslutningsetappen gick 2008.



Starterna låg i slalombacken ett par av dagarna



TMOK vid Arenan vid Lindvallen

Jag var i Sälen på sommaren för ett par år sedan och då var det svinkallt och tät dimma, så i år var jag lite orolig innan. Men det blev kanonbra väder hela veckan, med undantag av någon regnskur på torsdag morgon. De flesta av oss klarade sig hyfsat från att bli blöta då TMOK den dagen hade sen startgrupp och ingen i klubben var ju ute och rekade sin bana på morgonen.

På vilodagen åkte många på utflykt, bl a till Norge, Grövelsjön, Trollskogen i Hundfjället eller cykeleldoradot i Rörbäcksnäs. Adebrants och Skogholms provade på MTB-OL. Ett gäng var ute på hjortronmyren och hittade många liter av skogens guld, Kristoffer hittade ett bär stort som en pingisboll.

För egen del blev det medeldistans – rikttningsändringar, svåra blandat med lätta kontroller och ingen riktig lång sträcka. Hela 18 kontroller på Sälenfjällens golfbana. Dock lite klantigt att efter tre dagar på fjället med tuffa utförslopor i hög fart (nåja) gå och stuka foten på en välklippt gräsmatta. Funkade dock att

springa dagen efter med proffs-tejping av Dalamassage.

Resultatmässigt för klubben vill jag här nämna Erik Åbergs 3:e plats i H16 Kort. Tror det var ett tag sedan vi var på medaljplats på O-ringen.



Erik tog en pallplats i H16 Kort

Bland damerna höll sig vår ordförande Elsa väl framme i D21 Kort och Karin i D35. Bland gubbarna i H45 Kort drog Danne längsta strået – 10:a strax före Mattias B och det var ytterligare ett par täta klubbkamper.

Vid C-orten fanns det labyrint-OL som flera av klubbens ungdomar testade. Jag har inte koll på resultatmen någon kväll hörde jag speakern på långt håll prata om både Ludvig och Elias. De låg bra med i täten och dessutom bra i jämförelse med både Leandersson och Alexandersson, den senare i skrivande stund nybliven dubbel världsmästare.



Johanna i Labyrint-OL

Kul med två klubbkvällar. Först i början med korvgrillning vid Käll/Åberg-stugan med Jerker vid glöden.

Sedan den avslutande grillbuffen vid Lindvallens fäbod där det fanns mycket gott på buffén. Många var kvar i Sälen och kunde vara med. Vi var hela 60 pers inklusive småttingar vid några långbord och det blev en riktigt kul kväll.

För egen del tycker jag det är roligt att vara igång med orienterandet lite ordentligare. Hade i och för sig stora mål vid anmälan i förra hösten men träningsupplägget har inte blivit riktigt som tänkt. Konstigt vad tiden går fort och vad duktig jag varit att hitta anledningar att inte dra på mig träningskläderna. Men nu blev det spring i fem dagar på en vecka vilket är personligt rekord detta sekel. Nu gäller det bara att hålla igång och vässa formen så att man platsar i ett av klubbens tre (!) 25mannalag.

Jörgen Persson



Korvgrillning vid första klubbkvällen

Resultat O-Ringen Sälen 2016

Klass	Namn	Totalt			Etapp 1			Etapp 2			Etapp 3			Etapp 4			Etapp 5		
		Plac	Tid		Plac	Tid		Plac	Tid		Plac	Tid		Plac	Tid		Plac	Tid	
D18 Elit	Emma Persson	87	302:11		79	57:26		96	65:56		65	32:40		91	64:05		96	82:04	
D18 Elit	Ellinor Östervall	89	307:52		112	74:58		86	60:49		101	39:35		100	72:54		65	59:36	
H18 Elit	Johan Giberg	35	235:22		93	58:01		30	50:19		35	26:19		38	52:08		10	48:35	
D21-2	Jennifer Warg	76	348:34		89	77:22		52	66:39		77	40:45		117	87:45		48	76:03	
H21-1	Mikael Mellberg	---			151	98:54		155	121:30		135	48:15		---	Ej start		---	Ej start	
D21 Kort-1	Elsa Törnros	7	185:29		7	38:03		6	39:26		3	24:59		25	43:02		5	39:59	
D21 Kort-1	Ronja Hill	44	228:49		74	49:56		36	49:08		48	32:10		31	44:15		78	53:20	
H21 Kort-1	Joakim Törnros	41	281:42		28	50:13		32	57:20		34	32:12		55	61:13		75	80:44	
H18	Ruben Hylander	34	277:43		44	58:52		57	70:04		29	28:34		29	54:12		31	66:01	
H16	Max Igor Kajanus	180	432:41		204	115:27		160	55:54		198	72:11		191	70:53		190	118:16	
H16	Alexander Käll	63	196:25		60	36:50		64	38:42		149	38:12		39	34:12		66	48:29	
D15	Ebba Adebrant	66	220:08		109	49:24		81	45:17		70	40:46		29	33:48		72	50:53	
D16 Kort	Siri Rosengren	20	276:53		26	59:36		18	48:44		33	54:54		10	39:48		25	73:51	
H16 Kort	Erik Åberg	3	205:24		6	40:12		19	50:51		4	29:27		6	30:59		13	53:55	
D14	Hanna Åberg	158	372:41		181	73:35		162	59:38		108	44:13		177	70:26		174	124:49	
H13	Elias Adebrant	68	184:40		67	35:55		67	36:34		69	32:02		64	32:50		100	47:19	
D14 Kort	Malin Ågren	---			31	34:44		19	36:28		29	39:40		18	33:12		---	Ej start	
D14 Kort	Kajsa Ljungberg	---			40	37:57		31	41:51		24	38:11		44	47:31		---	Ej start	
H14 Kort	Teodor Hedberg	41	210:22		16	26:43		26	33:50		61	56:06		57	53:51		33	39:52	
D12	Elsa Käll	60	151:49		84	30:27		88	32:15		52	28:32		50	30:49		67	29:46	
D12	Philippa Blander	132	201:35		159	39:18		122	35:30		180	50:11		108	36:57		139	39:39	
D12	Vilma Ågren	129	198:02		152	38:54		141	38:06		124	36:52		143	42:47		149	41:23	
D12	Kerstin Åberg	---			113	33:10		---	Ej godk.		173	46:54		56	31:17		79	30:34	
D12	Ingrid André	87	162:11		102	32:22		47	27:42		136	39:25		95	35:23		41	27:19	
D12	Lydia Hylander	168	252:24		141	37:32		182	48:27		191	63:12		174	51:48		178	51:25	
D12	Ebba Kolmodin	46	146:17		59	28:13		53	28:40		35	27:18		63	32:24		65	29:42	
H12	Leo Kajanus	133	186:15		140	34:33		114	27:53		143	38:19		151	34:55		169	50:35	
H12	Ludvig Lange	42	125:28		144	34:43		24	19:02		23	24:07		19	20:58		30	26:38	
D10	Alice Ljungberg	51	136:17		66	20:10		67	31:47		63	28:41		76	26:55		74	28:44	
H10	Oliver Blander	193	230:38		207	31:51		125	29:36		203	43:12		261	92:08		193	33:51	
D35	Karin Skogholm	16	242:54		21	51:07		26	57:39		14	30:12		17	46:36		17	57:20	
H40	Mikael Tjernberg	54	265:33		46	48:21		66	59:58		80	34:43		55	56:53		66	65:38	
D40 Kort-2	Carina Ågren	105	319:57		120	69:53		112	66:16		109	56:28		103	56:49		111	70:31	
H40 Kort-1	David Hedberg	19	196:17		27	39:36		30	44:33		18	26:02		24	40:56		21	45:10	
D45 Kort-1	Helena Adebrant	32	194:01		35	36:46		62	42:44		19	34:30		76	47:07		4	32:54	
D45 Kort-1	Charlotta Östervall	72	232:05		71	42:44		64	43:17		71	45:06		102	54:13		83	46:45	

Klass	Namn	Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5	
		Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid
H45 Kort-1	Kjell Ågren	61	2:18:28	57	40:26	97	48:56	59	35:53	112	53:02	29	40:11
H45 Kort-1	Magnus Kjellstrand	108	2:48:58	146	52:47	34	40:39	37	33:50	169	67:59	126	53:43
H45 Kort-1	Håkan Elderstig	148	3:09:02	162	56:36	187	76:56	179	57:22	133	55:36	157	62:32
H45 Kort-1	Patrik Adebrant	24	1:88:45	33	36:50	30	40:19	19	31:17	45	42:04	22	38:15
H45 Kort-1	Anders Käll	29	1:90:59	35	37:10	24	39:51	26	32:06	43	41:24	30	40:28
H45 Kort-1	Jerker Åberg	64	2:19:53	53	40:06	33	40:38	70	37:11	77	45:49	135	56:09
H45 Kort-1	Kristoffer Hylander	127	2:67:06	176	65:45	169	66:56	92	39:34	99	49:29	60	45:22
H45 Kort-1	Mattias Boman	12	1:82:19	34	36:53	11	38:23	7	29:32	23	37:52	27	39:39
H45 Kort-1	Dan Giberg	10	1:78:08	3	32:26	42	41:59	30	32:38	3	33:36	16	37:29
H45 Kort-1	Jörgen Persson	---	---	184	70:22	157	62:49	184	62:48	187	79:17	---	Ej godk.
H45 Kort-1	Thomas Eriksson	---	---	156	54:57	176	69:03	160	48:41	---	Ej godk.	120	52:47
D50 Kort	Carina Johansson	50	1:81:56	38	32:56	60	36:07	59	37:03	41	36:03	80	39:47
H55	Tomas Holmberg	147	3:16:28	187	89:02	162	67:03	139	42:08	151	59:56	124	58:19
H65	Per Ånmark	128	3:20:30	141	67:56	124	68:12	139	52:34	129	63:10	136	68:38
D40 Motion	Katja Hedberg	133	4:01:09	144	75:12	134	79:07	145	72:16	121	65:54	142	1:08:40
H40 Motion	Stefan Ljungberg	2	2:44:41	13	48:13	6	58:39	13	36:16	5	46:52	2	54:41
D45 Motion	Lena Ljungberg	3	1:84:46	10	35:16	7	41:35	2	27:02	10	32:49	18	48:04
D45 Motion	Jenny Rosengren	48	2:43:31	69	47:42	82	57:19	76	40:52	88	46:45	26	50:53
H70 Motion	Hans Lindquist	---	---	56	1:20:51	---	Ej godk.	59	1:02:44	50	75:00	---	Ej godk.
U1	Erik Käll	63	97:37	60	17:26	82	23:52	102	17:43	85	16:23	91	22:13
U1	Johanna Skogholm Allared	---	---	---	Ej start	361	37:24	---	Ej start	383	30:19	402	45:17
U2	Anton Ågren	155	1:75:07	251	35:17	168	36:28	218	32:45	174	37:03	186	33:34
U2	Sara Kolmodin	41	1:31:39	101	25:43	49	27:43	65	23:39	49	27:51	78	26:43
U2	Alvar Lange	11	1:13:23	8	19:32	13	24:01	16	20:15	27	25:07	39	24:28
U2	Matilda Hedberg	100	1:54:10	173	29:47	159	35:59	62	23:25	90	30:38	196	34:21
Inskolning	Samuel Törnros	---	---	---	---	---	---	---	---	---	Godkänd	---	---
Open 2	Sofie Åberg	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	67	65:08
Open 3	Klara Rosengren	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Open 5	Marcus Giberg	109	2:60:16	165	42:16	387	60:08	184	59:27	175	47:51	128	50:34
Open 7	Carina Persson	---	---	323	68:28	---	---	---	---	---	---	---	---
Open 11/8/9/8/11	Nicklas Nilsson	---	---	53	83:11	166	56:26	50	44:09	99	41:16	9	57:23
Open 9	Per Forsgren	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Open 11	Adrian Cleveson	---	---	15	55:14	---	---	13	52:56	---	---	---	---
Challenge D5	Karin Kolmodin	26	2:84:47	38	50:23	27	54:38	34	75:27	49	48:06	25	56:13

O-Ringen MTB-O i Rörbäcksnäs

Elias och jag hade provat på två MTB-tävlingar i Kristi Himmelfärdshelgen, en i Rudan och en i Södertälje. Vi tyckte det var kul, så när vi såg att man kunde köra MTB-O under O-Ringen veckan, ville vi köra i alla fall en dag.



Härliga slingriga stigar

Med fri starttid i en kortklass på O-Ringen skulle det gå att köra alla etapper i O-Ringen och alla MTB-O (mån-ons) men det lät väl sjåigt och inte så bra för familjelogistiken. Men på onsdagens vilodag for vi till Rörbäcksnäs.

Vi släppte av Patrik och Simon vid Hundfjället, de skulle utforska Trollskogen med familjen Käll.

Vi tyckte att beskrivningen av öppen bana "medelsvår/medellång" passade oss bäst.

Cykelteknisk svårighetsgrad

Vägar och stigar utan för mycket rötter och stenar. Enstaka brantare backar kan förekomma annars lätt kupering

Orienteringsteknisk svårighetsgrad

Kluriga vägval, riktningssändringar. Att kunna orientera efter höjdkurvor och terrängföremål är en stor fördel.

Vem banan passar:

För dig som inte är så van att cykla på stigar i skogen, men är duktig att orientera



Elias i startkän

När vi kom fram till arenan insåg vi att det var läge att ställa sig i startkän, den var redan lång! Det var fler som tänkt samma tanke som vi denna vilodag. Speakern meddelade att de blivit lite "tagna på sängen", att det var så många som ville köra öppna banor. Över tusen hade startat när dagen var över.



MTB-O-banan (ej skalenlig)

Vi har köpt MTB-skor men behöver öva lite till innan vi vågar sitta fast. Vi har bara kört MTB-O två gånger och det kändes för mycket med både orienteringen och hela tiden tänka på att klicka ur innan kontrollen eller svår passage, läskigt och ont att välta. Så än så länge kör vi i gympadojjorna. Hoppas man kan lära sig att klicka ur, utan att behöva tänka. Jag försöker öva på det till och från jobbet.

Vidare fick vi rekommendationen att även om ett vägval runt på grusväg såg ut som det snabbaste så skulle

vi njuta av de härliga, slingrande mindre stigarna.

Elias och jag var framme vid arenan en halvtimme före första start i öppna klasser. Så vi kom fram i kön ganska snart. Jag startade lite före Elias. Till tvåan tog jag högerval, läste att jag skulle till tian i stället för tvåan. Insåg det efter ett 100-tal meter, vända! Så på väg mot fyran såg jag Elias framför mig, förstås! Vi tog lite olika vägval, såg varandra då och då.

Man måste bestämma sig innan en halvknölig backe att "jag ska klara hela backen", växla ner i tid, inte tveka, fortsätta trampa. En härlig kick varje gång man fixar en knölig passage utan att behöva kliva av!



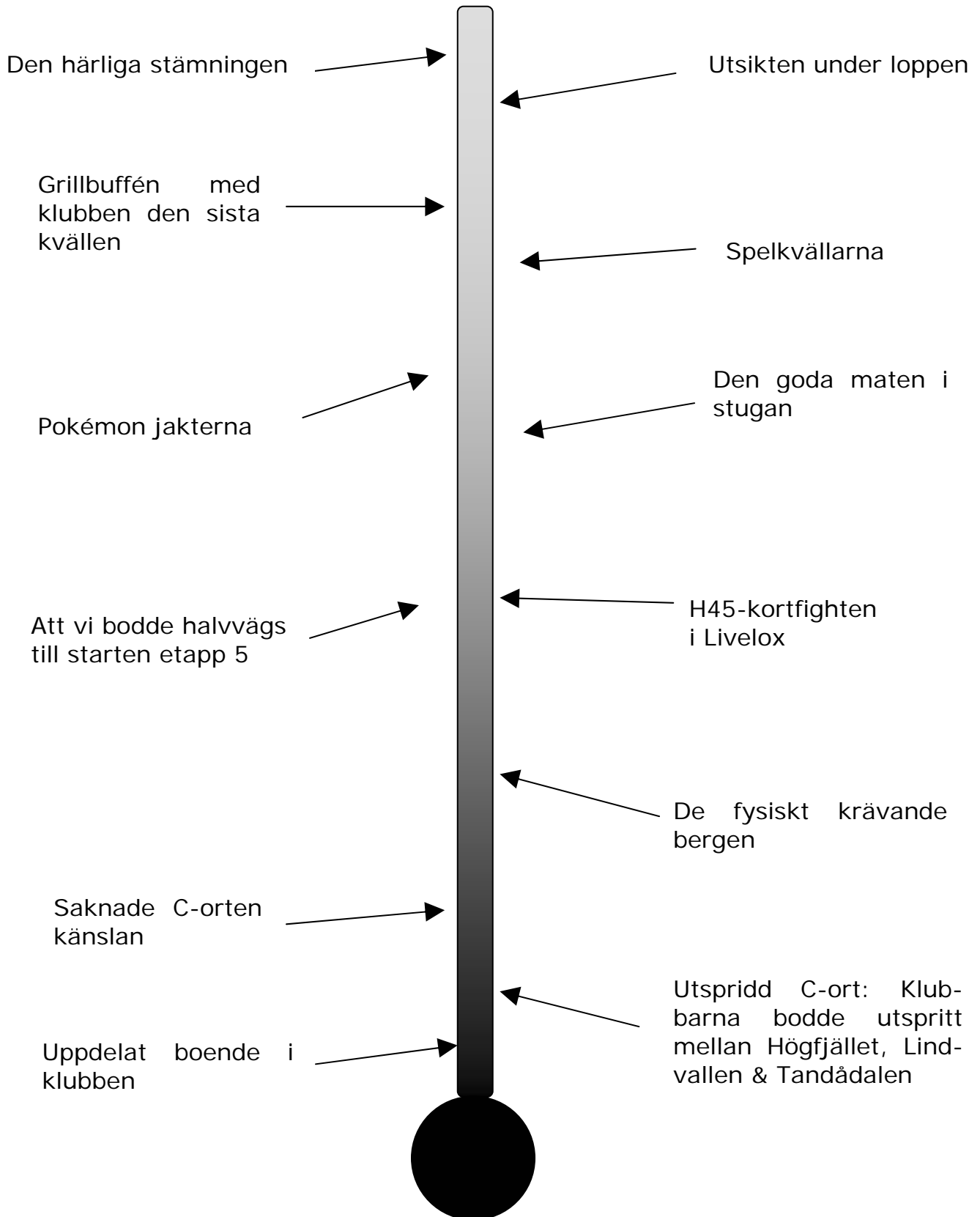
Elias och Helena före start

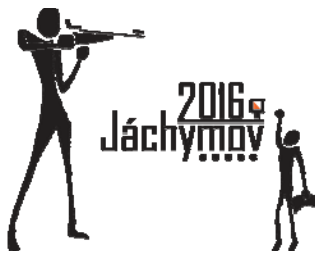
Vi såg senare på kvällen att även Jakob Skogholm varit där och kört samma bana som vi. Det var härligt på de små slingrande stigarna, prova detta, det är kul

Helena Adebrant

O-Ringentermometern Sälen 2016

av Ellinor Östervall





VM i Orienteringskytte i Jáchymov i Tjeckien

Fredag - Samling kl. 11.30 på Arlanda. Tidigt kan man spontant tycka när flyget går kl. 14.25 men när man ska flyga med vapen behöver man extra tid, trots att man måste föränmäla vapnen minst 24 timmar innan resan. Utöver det behöver man göra en vapendeklaration hos Tullverket så att de vet att man för ut vapen och även hur mycket ammunition man tar med sig. Det är sedan viktigt att man avregistrerar vapnet när man kommer hem. (Vad som händer om man glömmet att avregistrera vapnet, kan ni fråga Johan om.)



Hela OL-skyttelandslaget i Tjeckien

Incheckningen öppnade tidigare för vår grupp och killen i incheckningsdisken ville då ha in samtliga pass och vapenpass. Vapenpass behöver man ha för att kunna resa utomlands med sitt vapen men man måste även ha med sig vapenlicensen. För att skaffa ett vapenpass behöver man först ha en vapenlicens för sitt vapen samt ett vanligt pass. Efter några veckor och lite pengar får du hämta ut ditt blå vapenpass som mest påminner om ett leksakspass. Det är handskrivna sidor och inklistrat foto som du själv fått välja. Inga laminerade sidor här inte och du kan lätt skriva in egna saker i passet

(fast det får man såklart inte).

Killen i incheckningsdisken ropade upp ett slumpmässigt namn från vår grupp som skulle trassla sig fram med sitt bagage till incheckningen. Varje person har ett incheckat bagage där slutstycket och ammunitionen ska finnas, en låda med vapnet och ett handbagage. Vår grupp bestod av 30 personer som trängt ihop sig i en incheckningskö, så ni kan förstå att det tar lite tid att komma fram till incheckningen för varje person. Det hade gått lite smidigare om vi fått veta vem som stod näst på tur men icke. Väl

framme skulle väskan vägas och vapnet packas upp för att jämföras med vapennumret som står i passet. Jag är alltid lika förvånad över att "vanligt folk" inte reagerar så mycket över att man tar upp ett gevär mitt i en folksamling. Vid detta tillfälle fick vi veta att vi istället för 23 kg bagage, enbart fick ha med oss 15 kg, samt att han ville ha 56€ per vapen. Det blev genast en diskussion som gick i stå. Tillslut hänvisade han varje person som checkat in att gå till en annan disk för att lösa betalningen. Eftersom klockan tickade på så insåg vi att vi inte skulle hinna betala innan flyget skulle gå. Johan meddelade då killen vid incheckningen som nu var en aning svettig, att vi inte skulle hinna betala i den andra disken. Han fick till svar att planet lyfter inte innan ni betalt och att vi fick lösa det i gaten. Vi fick då gå vidare till specialbagage för att lämna våra märkta vapenväskor innan vi kunde gå till den vanliga säkerhetskontrollen.

Kl. 14 var vi igenom säkerhetskontrollen och var väldigt hungriga. Vi hann precis köpa en färdig smörgås innan det var dags att ta en ny dust i gaten angående betalningen. Killen i incheckningen hade nu kommit till gaten och efter hårda förhandlingar blev priset 30€ per vapen, precis som vi hade blivit lovade när resan bokades. Killen såg ut att vara helt urvriden och nära ett sammanbrott.

Flygresan ner gick bra och vi gick till bagagebandet samt specialbagaget för att få tag i våra väskor. Först kom det ett antal väskor på det vanliga bagagebandet, både vapenmärkta och vanliga väskor men plötsligt tog det slut. Vi insåg då att de förstått sitt misstag och att resterande skulle

komma på specialbagage. Värre var det för de "vanliga" passagerarna som inte heller fått sina väskor. Efter lite väntan kom vårt bagage tillsammans med några poliser. En i taget fick gå fram och plocka upp sitt vapen, visa att det stämde med vapenpasset för att sedan få ut sitt bagage. (Johan har tidigare råkat åka med fel skjutvapenpass, vad som hände då kan ni fråga Johan om.)

Som ni förstår tar detta lite tid och det var riktigt synd om de "vanliga" passagerarna som blev hopblandade med oss. Till slut fick de ut sina väskor, utan att behöva vänta på att vi skulle bli klara.

Nu var det dags att leta reda på biluthyrningen. Johan och Bosse skulle köra varsin bil och fick lämna 10 000 tjeckiska kronor (ca 3 000 kr svenska) i deposition för minibusarna. (Bosse fick inte tillbaka sina pengar när vi sedan lämnat in bussarna efter VM, då hans buss hade slitna torkarblad. Enligt personalen ska han få tillbaka pengarna om någon dag. Håller tummarna för att det blev så).



Utsikt över tävlingsskogen från hotellet

Ca kl. 20.00 var vi framme på hotellet där vi skulle bo och kunde

äntligen få i oss lite mat. I Tjeckien är det vanligt med en klar soppa till förrätt och sedan potatis och schnitzel till varmrätt. Här har man ingen sås till maten men ofta en klick smör på potatisen. (Portionerna var inte riktigt anpassade efter ett gäng idrottare men med lite stödköp på den enkla mataffären så fungerade det rätt bra.)

Jáchymov är känd för världens första radonspa och sin gruvdrift. Det är en mindre by i en dal. De flesta husen är nyputsade och i sköna färger men det finns några hus som är rejält förfallna. Husen sitter ihop vägg i vägg och gatorna är inte numrerade som hemma med jämna nr på en sida och udda på andra, här är det istället rakt numrerade på en och samma sida. Johan funderade på hur fort det skulle gå att åka rullskidor ifrån den övre änden av byn till den andra, det är en rejäl backe som går igenom byn.

Lördag - Frukost kl. 8.00 och sedan avresa till träningskartan. När man är på VM ska det finnas en relevant karta som man kan springa på för att bekanta sig med terrängen och hur kartan är ritad. Terrängen bestod av alpängar, tuffa sluttningar och få detaljer med en hel del gropar och specialträd. Det fanns en enda sten på kartan men den hittade vi inte i verkligheten. På ängarna var det en hel del brännässlor, högt gräs och tistlar, i skogen var det lättlöpt med vissa partier av blåbärsris och ormbunkar.

En av löparna i landslaget råkade trampa i ett bo, troligtvis jordgetingar och blev rejält stucken. Det svullnade upp ordentligt och kliade. Varken histaminer, kortisonsalva eller smärtstillande lindrade mer än några

minuter. Resten av dagarna var vi övriga nervösa för att träffa på dessa insekter.

Eftermiddagen tillbringades med att få massage av vår massör samt åt sightseeing. Johan och Tereses buss tog en tur till toppen av slalombacken där det fanns många varianter på olika svåra cykelleder nerför berget. Vi hittade även en karta som hade ett märke om en intressant sevärighet men det stod inte vad det var. Vår nyfikenhet väcktes och vi åkte självklart dit. Efter en kortare promenad kom vi fram till några stenar och insåg att vi precis hade gått över gränsen till Tyskland.



Sevärighet vid gränsen

Ni som har varit iväg med Johan på resor vet att det är viktigt att besöka olika fikaställen. Det gjordes varje dag och Radium Palace kan varmt rekommenderas hälsar Johan.

Söndag - Frukost kl. 07.30 för att sedan åka upp till skjutbanan. När man ska resa med vapen måste man plocka isär det och då kan det vara bra att få skjuta in sig igen innan tävling.

På eftermiddagen var det dags för Sprint distansen som gick på skala 1:7 500 del. Det var ovant och lätt att springa för långt.

Johan gjorde ett stabilt lopp med kontrollerad orientering. Då det var många kontroller blev det inga sträckor där man kunde trycka på i löphastighet. All cykelträning har gjort Johan stark så backarna var inga problem för honom att ta sig uppför. Dock konstaterades det att banorna var lite långa för att vara en sprintdistans. Även skyttet var under kontroll vilket ledde till en seger i H21 klassen med sju sekunders marginal.

Bosse orienterade bra med en bom på en av kontrollerna. Skyttet fungerade inte riktigt vilket resulterade i 4 rundor och det räckte till en 12:e plats ca 5 minut efter Johan. Det var en rolig bana men jobbiga backar.

För Terese kändes det riktigt bra de första tre kontrollerna men då kom tanken, det här går bra. I orientering behöver man vara i nuet och inte någon annanstans. Direkt efter detta blev det slarv ut ifrån kontrollen och det blev en onödig krok. Lyckades skärpa till mig igen men efter halva banan blev det en riktig tabbe, en kontroll missades att besöka. Kom in till liggandet skyttet som gick bra och ut på sista orienteringsslingan. Koncentrationen var som bortblåst och orienteringen var en katastrof. Samtliga kontroller missades varav två grovt. Tog om 5-6 gånger och kom till samma punkt men till sist hittades kontrollerna, jag hade varit max 1 meter ifrån utan att se skärmen.

Stående skyttet gick bra och jag sprang i mål med mina sista krafter.

Arrangörerna hade problem i målet så inga resultat kom ut. Efter tävlingen åkte vi till hotellet och väl där gick jag igenom med de andra tjejerna, hur vi hade sprungit och jag blev förvånad över att jag inte hade något minne av en av kontrollerna. Jag insåg då att risken var stor att jag hade hoppat över kontrollen. Det stämde visade det sig, när vi fick resultaten. I efterhand är jag glad över att orienteringen på sista slingan gick så dåligt. Det hade varit knäckande att bli diskad efter att ha trott att man gjort ett riktigt bra lopp.



Kartgenomgång

Måndag - Frukost kl. 7.00 för att åka upp till TC och den klassiska distansen. Det är få i den tjeckiska arrangörsstaben som själva testat orienteringsskytte så om man utgår ifrån det så har de gjort ett toppen-

arrangemang.



Terese långdistansbana

Den klassiska distansen började med punktorientering. Flera ställen på banan var otydligt snitslade och man fick stanna till för att leta efter nästa snitsel. Vissa kontroller var svåra att se då de var nere i gropar, dvs lätta att missa och vips så har man fått 10 minuters tillägg då man inte får springa tillbaka utefter snitseln. För min del fick jag leta efter snitseln 4 gånger men annars var det inga problem annat än orutin vilket genererade för många mm (för många tilläggsminuter) för att kunna vara med och fajtas om en bra placering. Efter punkten var det en

vanlig orienteringsbana där det fanns en kontroll som skulle besökas flera gånger. Det gäller då att hålla koll på vilken slinga man ska ut på och åt vilket håll. Denna dag var skalan 1:10 000 del vilket passade mig bättre och det var betydligt lättare att bedöma hur långt man har sprungit. Eftersom det är så skönt att springa igenom brännässelfält så såg jag till att springa igenom samma fält tre gånger, vilket var lite onödigt, i övrigt gick orienteringen bra. Efter orienteringen var det dags för liggande skytte, en kortare löpning, stående skytte och sedan de sista krafterna upp till målet. Även skyttet genererade lite för många extra minuter i form av bommar för att generera en bra placering. Men idag fick jag en placering och kom 9:a.

Det var fantastiskt roligt att springa i alpterräng med dess ängar och backar.



Johan tvåa på klassiska

Johan gjorde även denna dag ett bra lopp men bommade lite för mycket för att kunna rå på segern. Det blev istället en fin andra plats.

Bosse punktade bort sig på en kontroll. På den fria orienteringen kom han ihop med en finne och

orienteringen gick rätt så bra. Skyttet hade mer att önska. Det hade inte skadat med mera skytteträning med puls innan tävlingarna.

På kvällen var det prisutdelning och bankett.

Tisdag - På morgonsidan blev samtliga i byn väckta. Första tanken var, är det brandlarmet men sen insåg vi att det kom inte ifrån vårt hus och det lät mera som ett flyglarm än brandlarm. Som tur var höll det inte på i så många minuter. Vi gissar på att det var kallelse på de som jobbar på byns brandkår.

Frukost kl 6.30 för avresa till stafetten. I H21 lag 1 sprang Björn K, Johan och Martin J. I lag 2 sprang Bosse, Andreas D och Lars J. I D21 lag 2 sprang Terese och Frida W.

Herrarna startade först. Bosse och Björn hängde ihop första delen av banan men sen började Bosse sladda lite och vid 10:e kontrollen hade täten klivit i ett insektsbo som gick till aggressivt anfall på Bosse. Det blev en snabb stämpling och iväg med några ilskna bett. Bosse tappade täten och gjorde några bommar. Vid liggande skyttet blev det tyvärr två straffrundor och han tappade ytterligare på täten. Sista slingan orientering gick bra, det var dags för stående skytte. Bosse satte 2 skott av 5, tre reservskott användes och samtliga prickar blev vita och Bosse kunde springa vidare till växling. Bosses lag slutade på en fin 4:e plats.

10 minuter efter herrarnas start, startade D21. Jag sprang avvaktande i början men såg till att ha kontakt med täten. Vid fjärde kontrollen

gjorde jag en tankekurpa och tappade kontakten och fick jaga ikapp de övriga uppför nästa berg. Kom i kapp samtliga utom Finland som jag självklart ville få kontakt med igen. Det var en skrästräcka och tyvärr var jag inte tillräckligt nogga med kompassen och kom två höjdkurvor för högt upp och missade grottan som var kontrollen. Det blev en för stor bom och klungan bakom mig kom om mig och chansen att komma upp i täten igen försvann.



Bosse (Anders Boström)

När jag kom in till liggande skytte hade täten redan sprungit ut på sista slingan. Skyttet gick bra och jag gav mig ut i skogen igen. Vid näst sista kontrollen tyckte jag tydligen att det

varit för få uppförsbackar så jag sprang upp en extra höjdkurva för att skaffa mig lite trötta ben inför det stående skyttet, som inte riktigt blev som jag önskat. Tre straffrundor blev resultatet och med tunga trötta ben gav jag allt för att kunna växla ut till sista sträckan. Frida gjorde tyvärr inte så bra lopp som hon brukar så vi kom till slut på en 8:e plats.

Johan hade gått ut i ledning och den höll han när han kom in till liggande skyttet, skotten satt och han fortsatte ut på sin sista slinga. När man kom in på skjutbanan, satt det en kontroll på skjutbanan som man skulle stämpla vid, detta glömde tyvärr Johan inför sitt stående skytte och laget blev diskvalificerat. De hade annars kommit på en 3:e plats. Surt sa räven. Det resulterade i att det blev trippelt Finland på prispallen.

Efter tävlingarna åkte hela gänget till ett café i byn där vi skulle fira med tårta. Då de flesta pratar lite tyska men ingen engelska så blev det nog ett missförstånd för istället för tårta blev det en stor platt kaka med grädde. Gott var det i alla fall.

Bosse som hade blivit förkyld åkte tillbaka till hotellet för att vila. Jag och Johan m fl fyllde upp en buss och åkte till närmsta staden, Ostrova, för lite sightseeing. Några ville handla men det var ont om affärer, tillslut hittade vi "Asian shop" som var öppen. Några stannade kvar där men de flesta av oss valde att ta en promenad runt i staden istället.

När vi gick ut ur affären såg vi en man som precis hoppade av en cykel. Samtliga av oss var tvungna att kolla en extra gång då det såg ut som han var spritt sprängande

naken. Det visade sig att han hade ett par tangakalsonger i naturfärg men det var det enda, förutom en svart midjeväska.

Under middagen på hotellet så tackades lagledarna av, genom att de skulle tävla sinsemellan. Det var kreativa deltävlingar som ledde till hejdlösa skratt. För varje gren var det olika priser. Ett av priserna var självklart tomtar. Men det var små fromma tomtar, inte som blottartomten som kom och hälsade på oss en vinter, efter förra tjeckienresan och som sedan har fortsatt sin resa runt om i Sverige.

Efter middagen uppmärksammades Frida W, som fyllde jämt denna dag, med en tävling. Naturlig motståndare var Johan eftersom även han fyllt jämt, i närtid. Det var en härlig kväll i ett härligt gäng med mycket skratt och ömma muskler.



Födelsedagstävling - skytte

Onsdag - Avresa 6.00 för 2 timmars bilfärd tillbaka till Prag för att påbörja incheckningen. Även denna gång blev det strul och långa diskussioner om pris för vapentransporten. De ville nu ha 80€ per vapen som vi tillslut fick ner till 30€. Efter att ha fått bagagetaggar så gick vi vidare till specialbagage. Väskorna skickades in genom röntgen och vi fick sedan gå igenom en säkerhetskontroll för att komma in till våra vapen, fem personer åt

gången. Efter säkerhetskontrollen blev vi av med våra pass för att sedan få plocka upp vapnen så de kunde jämföras med vapenpassen. När detta var klart fick vi tillbaka våra vanliga pass och kunde gå ut till de övriga. Sen var det dags att ta sig igenom den vanliga säkerhetskontrollen. Denna gång hände det inget speciellt i säkerhetskontrollen, ingen ammunition var glömd i handbagaget. (Vad som händer om man glömmer ammunition i handbagaget i Tjeckien, kan ni fråga Johan om.)

När vi väl kom till gaten hade vi 30 minuter på oss till boarding, planet skulle gå 14.10. Det kändes som det var gott om tid att hinna med att äta. Vid gaten blev jag och fyra personer till stoppade, då de vid incheckningsdisken hade missat att

fylla i att vi hade betalt för vapnen. Tillslut löste det sig och vi kunde gå på planet och flyga hem.

Väl på Arlanda, när vi väntat ett kortare tag, kom en stor vagn ut från specialbagage med alla vapnen och våra vapentaggade väskor. Ingen kontroll, utan vem som helst kunde ta bagaget och gå därifrån. Det fanns två tulltjänstemän i närheten men de gjorde klart för oss att de inte var intresserade av att kolla våra vapen och när vi väl fått tag i vårt bagage så hade de gått därifrån och stängt tullen.

Det var en bra och rolig resa men som ordspråket säger; Borta bra men hemma bäst!

Terese Eklöv



Bagagevagnen med vapen och resväskor på Arlanda

Resultat OL-skytte-VM i Tjeckien

Sprint

M21

1:a Johan Eklöv, 30:29 min

(0+1 runda)

12:a Anders Boström, 35:59 min

(2+2 rundor)

W21

Terese Eklöv diskad (1+2 rundor)



Johan högst upp på prispallen

Klassisk

M21

1:a Jouni Heinonen, 1:41:19 min (1+4 bom, 0mm fel = 10 min tidstillägg)

2:a Johan Eklöv, 1:44:19 min (0+5 bom, 4 mm fel = 14 min tidstillägg)

14:e Anders Boström, 2:14:11 min (5+3 bom, 12 mm fel = 28 min tidstillägg)

W21

1:a Karin Stenback, 1:54:51 min (4+1 bom, 7 mm fel = 17 min tidstillägg)

9:a Terese Eklöv, 2:21:31 min (3+5 bom, 25 mm fel = 41 min tidstillägg)

Stafett

M21

1:a Finland 1

Mikko Viitamäki, 47:05 min

Antti Livari, 42:03 min

Daniel Forsell, 38:40 min

4:a Sverige 2

Anders Boström, 48:53 min

Andreas Davidsson, 47:37 min

Lars Jakobsson, 47:57 min

Diskad Sverige 1

Björn Karlsson, 44:32 min

Johan Eklöv, 42:11 min

Martin Jansson, 44:02 min

W21

1:a Finland 1

Riikka Kalliomaa, 43:28 min

Eevamari Rauchamäki, 48:41 min

8:a Sverige 2

Terese Eklöv, 53:32 min

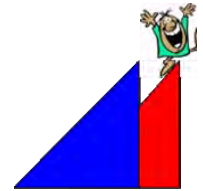
Frida Wallström, 56:28 min



*Terese, Johan och Anders
TMOK-gänget på OL-skytte-VM*



På längdskidfronten



I väntan på snö är det full fart med barmarksträningen. På tisdagar kör vi rullskidor. Framöver, på torsdagar fr o m i början av oktober, kommer vi att köra i gång med stavgång och annan barmarksträning även för de yngre skidåkarna.

Läger under hösten och vintern:

- 8-9 okt - Stockholms skidförbund ordnar träningsläger på Bosön.
- 3-6 nov - Klubbläger i Torsby skidtunnel.
- 8-11 dec - Klubbläger i Grönklitt.

På hemsidan lägger vi ut alla barmarksträningar och information finns även om ovanstående läger.

Under sommaren har några av våra skidungdomar besökt ett par läger. Hilma och Kerstin var på Sundbybergs sommarskiskola i augusti och i juni var fyra taggade ungdomar i Göteborg på skidförbundets läger. Nedan beskriver två av ungdomarna hur de hade det.

Linda Claesson

Skidläger i Göteborg

Svenska skidförbundet ordnade ett sommarläger för ungdomar i Göteborg den 16-19 juni där TMOK hade fyra deltagare med.

Torsdag

Det var lite jobbigt att gå upp så tidigt på torsdag morgon, det var det. Tur att väskan var packad sedan dagen innan i alla fall. Vi som skulle åka på lägret var: Hilma, jag (Elias), Viggo och Ludvig. Ludvig hade sommarstuga nära Göteborg, så han tog bilen.

Jag, Hilma och Viggo tog tåget från Södertälje. Vi kom fram till Göteborgs centralstation kl. 10 där Ellinor (Luddes mamma) hämtade upp oss för att köra oss till Serneke arena. Det var en stor byggnad med hotell, skidtunnel, fotbollsplan, beachbollplaner, restauranger och en massa gym. Vi började med att köpa oss något att äta i restaurangen. Utsikt över beachbollplanerna hade vi också.

Efter det var det första samlingen med ledarna och alla de andra som var där. Vi gjorde som de sa, check-

ade in oss på rummen och packade upp, bytte om till träningskläder och gick ner till entrén. Vi hade utomhusträning med olika stationer där man skulle utföra olika aktiviteter i grupp eller individuellt. Träningen medförde också en massa tips till träningen hemma.

Efter träningen duschade vi, åt oss en välförtjänt middag och la oss i våra sängar, men det betydde inte att vi skulle sova (: Vi pratade lite med varann, men vi somnade till sist.

Fredag

Ett uppvaknande som var glatt, för en gångs skull var jag pigg när jag vaknade! Det var alltid samling innan en aktivitet i "konferensrummet" så jag kan faktiskt inte säga att vi gick ner till matsalen och åt frukost, för det gjorde vi ju inte.



Utomhusträning på skidlägret

Efter frukosten och allt hygieniskt fixande var det dags för första skidpasset i skidtunneln! Med skidorna på utförde vi alla övningar man kunde göra på skidor och så en massa åkande på det (i två timmar, bara så att ni ska få en tidsuppfattning). Passet var klassiskt. Snö är kallt, och det gör i kontakt med varandra (människan och snön) så att snön smälter och man själv blir kall. Negativt för båda parterna.

Det jag försöker säga är att vi alla var kalla efter passet. Och hur löser man det bäst? Äta mat så klart! Vi åt en utsökt och välbehövd lunch efter passet som löste alla våra problem i livet!

Det var en lite längre paus efter lunchen som vi mest spenderade på lite andra saker. I princip springa runt bara. På eftermiddagen sedan var det lite lekaktiviteter i grupper, ingen träning då alltså, men det var fortfarande lika roligt.

Efter aktiviteterna var det samma visa som utfördes som efter lunchen och en stund senare middag. Oerhört gott. Efter allting var vi så trötta, så

vi gick nästan direkt och la oss för en god natts sömn.

Elias Adebrant

Lördag och söndag

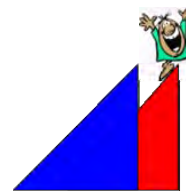
Alla bodde på hotellet ovanför skidtunneln, killarna hade ett eget rum och jag bodde med några tjejer från andra klubbar. Det var lite konstigt att åka skidor på snö mitt i sommaren men det är alltid lika kull!

Spåret såg ut som en parkeringsplats med snö men det hade en rejäl uppforsbacke. Vi hade två stationer på skaten: en med stafetter och parövningar och en med teknik och balansövningar.

Ledarna var jättebra och det tyckte nog Viggo och Elias också för de busingde två ledare när vi satt på tåget på väg hem. Ludde skulle till sitt landställe i Falkenberg efter lägret men jag, Elias och Viggo skulle åka hem med tåg. Vi fick en tröja, en affisch, ett vykort och en medalj. Viggo vann en tröja som de lottade ut och Elias fick ett pris för lägrets busigaste kille. Det var så kul att få åka skidor på sommaren!

Hilma Claesson

På Ungdomsfronten



Våra ungdomskurser har äntligen kört igång efter en lång och svettig sommar. De fyra grupperna (grön, vit, gul-orange och juniorer) fortsätter under hösten med samma upplägg som under våren.



Patrik - Cool ungdomsledare

Måndagar är det teknikträningar på olika kartor och på torsdagar är det Harbroträning. I höst har vi dessutom en extra satsning på att få ut även "ovana" ungdomar på kavlar och nationella tävlingar. När detta skrivs är ca 35 ungdomar + juniorer anmälda till medel-DM, ett led i att

fler ungdomar ska börja våga och vilja tävla individuellt. Jag tror aldrig vi har varit så många ungdomar på en individuell, nationell, tävling i Stockholmsdistriktet.

Till våren planerar vi att gå över till en mer åldersbunden organisation. Vi ledare ser ett behov av att skapa "gäng" för att behålla ungdomarna. Har barnen kul stannar de kvar i sporten. Det är kanske rentav viktigare än rena orienteringsteknikövningar upp till en viss ålder? Samtidigt måste vi ledare då vara både vara tränare och sociala lagbyggare. Det är inte alltid helt lätt att hinna med.

Vi ungdomsledare funderar vidare, kom gärna med förslag på hur vi kan bli bättre. Och framförallt, vi behöver dig förälder som hjälpledare! Du kanske kan sköta närvarorapporteringen i en grupp? Eller beställa tröjor? Eller sköta en bowlingkväll? Hör av dig till någon av oss ungdomsledare. Alla insatser är guld värda!



Ca två tredjedelar av TMOK:s startande på Ungdomsserien

Höstträningen med orienteringsteknik i de olika grupperna håller på fram till 25manna, sen övergår träningen i mer konditionsträning för att bygga upp löpstyrkan under vintern. Här ser vi också en förbättringspotential vi kan jobba med.



Teodor på ungdomsserien

Ungdomsserien

Inför etapp 3 (Regionfinalen) låg TMOK på 4:e plats i Ungdomsserietabellen. Kampen om plats 2-6 är stenhård och bara några få poäng skiljer fem klubbar åt. Tullinge leder tabellen klart.

81 TMOK-are anmälde sig och 68 kom till start. Bra, men vårt delta-

garrekord från i våras, 72 startande, står sig. Så vi kan bli ännu fler till Stora Finalen i oktober.

De "gröna" fick på etapp 3 prova på den vita banan U2. Lite knepigt men spännande. Bland de "vita" sprang de flesta utan skugga i sin huvudklass H10/D10. Det är jättekul att se att våra kurser skapar självgående barn i skogen. Sen är alla förstås olika, så vi kräver ingenting. Men samtidigt vill vi att alla verkligen försöker göra sitt bästa för att samla poäng.

På prispallen kom:

- Ludvig Lange som tog en övertygande seger i H12.
- Elias Adebrant och Teodor Hedberg kom 2:a i H14 resp H14Kort.
- Hilma Claesson och Jonah Björnfot kom 3:a i D12 resp H14Kort.



Ebba med mamma Mia



Härligt fighting face på Adrian

Hur gick det då totalt? Jo, konkurrensen är stenhård, så TMOK halade dessvärre ner en plats till femteplatsen. Men samtidigt är det jämnt mellan plats 2-6, så vi kämpar

ända in i kaklet.

Så här ser ställningen ut för de 10 bästa klubbarna inför finalen.

Klubb	Region	Tot
1 Tullinge SK	2 122	6 685
2 OK Södertörn	1 444	4 957
3 Snättringe SK	1 349	4 951
4 OK Ravinen	1 402	4 950
5 Tumba-Mälarhöjden	1 344	4 869
6 Järfälla OK	1 773	4 719
7 Sundbybergs IK	1 148	4 235
8 Attunda OK	1 096	3 154
9 Täby OK	924	2 610
10 Skarpnäcks OL	771	2 544

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

Patrik Adebrant, ungdomsledare

Nybörjargruppen fortsätter

Nybörjargruppen rivstartade torsdag 18 augusti med motionsorientering från Harbro. Innan start hade vi samling och genomgång av kompassen och skuggning. Barn och föräldrar kom runt banorna med gott humör!

Veckan efter gick Ungdomsserien vid Lida friluftsgård och alla nybörjarkursens deltagare var anmälda i U2. Några av kontrollerna var lite knepiga men alla kom runt sina banor!

Sedan dess har vi fortsatt att öva på att passa kartan och ta hjälp av kompassen. Några deltog vid KM i sprint-orientering och fick då möta en sprintkarta för första gången.

Vid den senaste träningen övade vi på en längre bana, 1,7 km, som barnen sprang i par. Föräldrarna fick skugga andra barn än sina egna, vilket var en ny erfarenhet. Några föräldrar fick springa banan på egen hand.

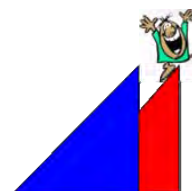


Johan och Emma skötte avprickningen på ungdomsserien

Nybörjargruppen fortsätter till mitten av oktober med olika övningar och barnen utvecklas i en rasande fart!

Johan och Terese Eklöv, Mona Lif och Emma Vivall-Käll

Eksjö OL-konfa 2016



Denna sommar har jag varit på OL- konfa nere i Eksjö. Förra året var Erik och Alexander med på lägret och denna sommar var det min tur.

Lägret håller på i en månad och man kombinerar orientering med konfirmation. Orienteringsträningarna var på eftermiddagarna och så hade vi konfapass på förmiddagarna. På konfapasset hann vi med mycket under månaden. Vi har t.ex. gjort pärlplatta, pratat om massa olika ämnen och lärt oss mycket om bibeln.



Så här såg våra dagar ut

På orienteringsträningarna har vi också hunnit med mycket. Tror vi har kört alla slags teknikpass man kan köra, t.ex. linjeorientering, brunbild och korridor-OL. Träningarna håller hög kvalitet under hela månaden, så man utvecklas mycket som orienterare!

Vi sprang också två riktiga tävlingar som kallades Tjust 2-dagars. Det tog ca 2 timmar att åka dit och vi åkte dit med två stora bussar.

Vi hade två grupper under lägret, nord och syd. Jag var med i nord och

de 2 grupperna bodde ca 1 km ifrån varandra på 2 olika elevboenden. Under tävlingshelgen bodde vi på ett vandrarhem vilket var roligt att en natt sova på ett annat ställe.

Under lägret hade vi flera ledare som bytte av varandra under månadens gång. Vi hade ledare som orienterade men också ledare som inte orienterade utan var mer inriktade på konfan.

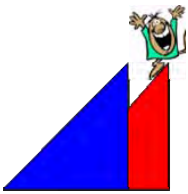
Under hela månaden fick vi vår mat serverad, vi behövde aldrig laga någonting själva, vilket jag tyckte var jätteskönt.



Många dagar i skogen blev det

Vi hann göra så mycket under denna månad och man har verkligen så kul. När lägret var slut kändes det som om jag sov i flera dagar. För att sova hinner man inte med! Kan väl sammanfatta månaden såhär: bästa månaden i mitt liv.

Ebba Adebrant



Ungdomens 10-mila



Lördag 6 augusti åkte bussen med Tullinge och Tumba till Ungdomens 10-mila i Tibro. Bussen stannade efter ett tag för lunchpaus. De flesta åt på ett värdshus eller på McDonalds. Efter lunch fortsatte bussen mot Tibro.



HD12-laget; Ludvig L, Alvar L, Ingrid A, Elsa K och Ebba K

När vi kom fram var militärtältet redan uppsatt och de flesta sov där, eller la sina saker där. Det blev inte

mycket sömn för typ alla skulle springa nattstafetten.

Men före nattstafetten var det HD12-stafett på eftermiddagen. Den slutade bra och vi kom på 22:a plats.

Efter HD12-stafetten var middagen serverad och alla var nöjda med maten. Efter middagen var man ganska trött, men de som skulle springa först fick inte sova mer än några timmar.

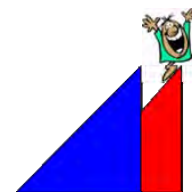
Stafetten gick väl som det gick (53:e plats) och frukosten var väl sådär, enligt mig, men vi klarade ändå oss. Det var roligt att vara med på Ungdomens 10-mila!

Elsa Käll



HD18-laget: främre raden Ludvig L, Emelie L, Ebba K och Kim Ö, bakre raden Siri R, Ebba A, Emma P, Ellinor Ö, Lukas B, Johan G, Elias A och Alexander K

Domaruddsläget – augustiläget



10 augusti var det dags. Klockan 16:00 samlades vi vid Domarudden. Alla var oerhört förväntansfulla över vad vi skulle göra de tre kommande dagarna på 11/12-läget.

Vi mjukstartade med en sprint-träning som gick fort och lätt. Men redan på kvällen samma dag började det hårda. Ungefär klockan 21:00 samlades vi inför en Natt-OL träning. När man hade kommit i mål efter en andra bana väntade ett härligt nattdopp nere vid stranden. Efter det friska doppet var det sovdags. Helt uttröttade gick vi och lade oss efter en god kvällsmacka.



Ingrid var med på 11/12-läget

Dag två började med en god frukost. Direkt efter frukosten var det träningsdags igen. Vi samlades innan man en och en stack iväg på stegringsbana. Den var betydligt svårare än sprinten men inte allt för svår.

Efter en god och uppiggande lunch så stack vi iväg på ännu en träning. Den här gången var det kontrollplock. Inte hur lätt som helst utan några kluriga kontroller. Vi svalkade av oss i vattnet efter den tuffa men roliga löpningen och gick sedan till middagen.

Efter middagen hände något speciellt. Alla gick tillsammans ner till stranden och där hade vi ett strandparty som var hur kul som helst. Vi dansade, åt korv och grillade marshmallows. Efter ett fartfyllt strandparty gick vi trötta och lade oss.

Dag 3, sista dagen innehöll en till träning, det var avslutningsbanan. Den var lite knepig men väldigt rolig. Efter träningen hade vi en så kallad "kaosstafett" där man med hjälp av poäng man samlat i tidigare samarbetsövningar fick en starttid. Det blev en vild jakt mellan alla lag som var oerhört rolig, men också klurig.

Sedan kom det sorgliga avskedet då alla fick en tröja med texten "08 orientering" (08=Stockholm).

Tack alla för ett fantastiskt läger.

Ingrid André

Domarudden 2016 för 13/14-åringar

Jag såg fram emot läget på Domarudden, men i bilen på väg dit var jag nervös för att träffa en massa nya personer och att ingen annan från TMOK var med. Men det visade sig att det var jättekul och jag lärde känna många från olika klubbar i Stockholm.

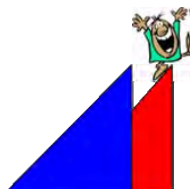
När vi kom dit var det samling inför första träningen. Jag var inte så nervös trots att jag inte hade tävlat så mycket på orange banor tidigare. Några av de andra verkade väldigt duktiga och de flesta hade varit på Domarudden förut. Vi fick springa en bana för att de skulle se ungefär på vilken nivå vi låg. Det gick ganska bra. Efter träningarna badade vi alltid med en ledare som hette Albin, som älskade att bada.

Sen fick vi tid att installera oss i våra stugor och lära känna våra rumskompisar. Jag bodde med Vincent från Järla som jag lärde känna bra och även träffade på ungdomsserien på Lida. Isak och Lukas hette de andra killarna i vårt rum.

Vi hade två-tre träningar per dag, men det fanns ändå gott om fritid för att göra andra saker. Den sista träningen under första dagen var nattorientering. Det var jättekul, men ganska svårt att hitta kontrollerna om man inte lyste rakt på dem med pannlampan. Vi avslutade dagen med ett nattbad och lite snack i stugan innan vi somnade.

Nästa morgon började med en supergod frukost, men innan man fick komma in var man tvungen att svara på en fråga om någon av de andra deltagarna. Om man inte kunde svaret fick man ställa sig sist i ledet och jag kom tyvärr inte in till frukosten förrän juicen hade tagit slut.

Andra dagen tränade vi både långdistans och hade en träningstävling i sprint.



Viggo var med på 13/14-lägret

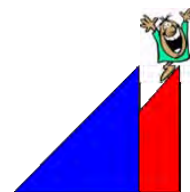
Emellanåt hade vi även lekar och småtävlingar. En tävling gick ut på att göra en film och lägga ut på instagram (#Domarudden). Mitt lag skulle göra en film om hur knasig orientering går till, och det finns även filmer om magisk orientering, mm. Dagen avslutades med grillkväll och uppträdanden som vi hade övat på de första dagarna.

Sista dagen tränade vi på kontrollplock och den allra sista träningen var en knasstafett där kontrollerna var gömda på alla möjliga knasiga ställen och med ledtrådar istället för kartor.

När jag åkte hem var jag trött och väldigt glad att jag hade åkt på lägret. Jag rekommenderar alla som får chansen att vara med på Domarudden att åka dit.

Viggo Hjerne

USM-lägret 2016



Den 14-16 augusti var jag och Alexander Käll från klubben på ett USM-läger som arrangerades av Stockholms orienteringsförbund. Det är ett läger som alla Stockholms 15-16 åringar får åka på för att förbereda sig inför riktiga USM som går den 16 september i Karlstad, och som i år arrangeras av OK Tyr.

Under lägrets träningar, och med en presentation som hölls av en av tävlingsarrangörerna, har vi fått känna av hur terrängen är och ungefär vad vi kan förvänta oss under USM.

På lägrets tre dagar hann vi köra sex bra pass. Bussen vi skulle åka dit med gick från Älvsjömassan klockan 8 och bussresan tog ca tre timmar.

Direkt när vi kom fram körde vi en bana och det var korridor OL. Det var väldigt fint där och träningen gick väldigt bra.

Efter träningen åkte vi till en camping där vi skulle bo under dessa tre dagar, campingen var jättefin och låg precis vid en stor sjö med en fin strand. Vädret var på topp alla tre dagarna. Vi hade otroligt tur för i Stockholm hade det regnat nästan alla dagar vi var borta. "Sola i Karlstad" levde upp till sitt motto! Under dessa dagar kunde vi bada flera gånger vilket var jätteroligt.

På eftermiddagen samma dag körde vi ett sprintpass med fyra olika banor på ca 1,2 km långa. Bra men tungt pass!

De träningarna vi hann genomföra andra dagen var kontrollplock på förmiddagen och ett tallhedsrace på eftermiddagen. Tallhedsracet tyckte jag var den roligaste träningen under lägret, det var jättefint och det var väldigt snabblopt.

Sista dagen körde vi först en kurvbildsträning och innan vi skulle åka hem en vanlig orienteringsbana. Den banan var svår tekniskt och det var tuff terräng, men bara man biter i och ligger på så går det bra.

Träningarna var väldigt bra och jag tror man kommer ha stor användning av att ha vart på lägret och sprungit i terrängen innan man startar på USM. Ett roligt läger som jag varmt rekommenderar!

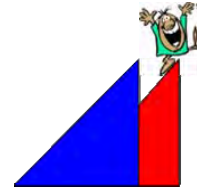
Ebba Adebrant



Många stockholmare på USM-läger



Ungdomens Jukola



En av sommarens höjdpunkter hade äntligen kommit, ungdomens Jukola! På fredag eftermiddag var vi på väg mot Värta terminalen för att stiga på båten mot Åbo.

Efter lite mat och en rockshow var man tvungen att gå och lägga sig för att i alla fall få några timmars sömn. Kl 6.00 finsk tid (5.00 svensk tid) gick vi upp för frukost, naturligtvis var vi tjejer i tid men killarna hade lite svårt med tidsomställningen. När vi var vi framme i Finland tog vi en gemensam buss med resten av orienterarna från båten till arenan.

“Lilla” TMOK hade två (nästan, Selma lånades in från Waxholm) lag i stafetten vilket klubbar som t.ex Ravinen var väldigt imponerade över, eftersom inte ens de hade fått ihop det.



Alexander och Lukas på väg in till start

På startsträckan sprang Alexander och Lukas och de kom in med någon minut emellan men efter någon sträcka drog första laget iväg och började fightas om de högre placeringarna. I slutändan kom första laget på 19:e plats med Johan

på sista sträckan och även andra laget med Ruben på slutsträckan kom in topp 100, 82 plats av drygt 140 startande lag. Väldigt imponerade av första laget att komma topp 20 och av andra laget att komma så bra med två halvskadade i laget. Jag och Selma kunde inte kötta på men alla andra gjorde starka insatser.



Emelie, Ebba och Elsa väntar på växling

För mig gick det tekniskt helt okej men som sagt, trist med krånglande höft. Det var väldigt bökigt i skogen med undantag av de fina och lättsprungna bergshällarna.



Växlingsfällan

Efter tävlingen var det bara att hoppa på bussen och bege sig hemåt för ytterligare en rolig båtresa och sedan blev det en söndag i lågfart hemma efter två nätter med lite sömn. Det var ett roligt äventyr och alla hoppas vi kommer iväg även

nästa år. Speciellt för mig, Johan, Ellinor och Ruben då det blir sista året vi får springa. Ett lag ska bestå av 7 löpare, blandat tjejer och killar och i olika åldrar HD14-HD18.

Emma Persson

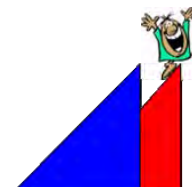


Alla löparna: främre raden - Johan, Ludvig, Elias, Ebba K, Emelie och Elsa.
bakre raden Lukas, Max-Igor, Alexander, Emma, Ebba A, Selma, Ellinor och Ruben

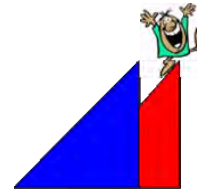
Resultat Nuorten Jukola 2016

19 Tumba-Mälarhöjden OK 1			SWE	3:38:51	
<i>Str</i>	<i>Löpare</i>	<i>Str.tid</i>	<i>Str.plac</i>	<i>Tot.tid</i>	<i>Tot.plac</i>
1	Alexander Käll	33:30	63	33:30	63
2	Elias Adebrant	30:48	46	1:04:19	54
3	Ebba Kolmodin	20:26	40	1:24:45	46
4	Ludvig Lange	16:59	17	1:41:45	34
5	Ebba Adebrant	34:23	33	2:16:08	33
6	Ellinor Östervall	44:33	39	3:00:42	27
7	Johan Giberg	38:09	9	3:38:51	19

82 Tumba-Mälarhöjden OK 2			SWE	4:29:41	
<i>Str</i>	<i>Löpare</i>	<i>Str.tid</i>	<i>Str.plac</i>	<i>Tot.tid</i>	<i>Tot.plac</i>
1	Lukas Brodin	34:02	79	34:02	79
2	Max Igor Kajanus	32:21	60	1:06:24	67
3	Emilie Lilja	24:25	96	1:30:49	67
4	Elsa Käll	27:25	124	1:58:15	75
5	Selma Gumaelius	41:29	74	2:39:44	74
6	Emma Persson	58:10	111	3:37:54	82
7	Ruben Hylander	51:47	96	4:29:41	82



Melkers minne



Den 17:e augusti arrangerade SNO den årliga Melkers minne-stafetten! I år hade Tumba-Mälarhöjden fyra lag anmälda i olika klasser.

Onsdagen då Melkers minne sprangs var en ganska mulen dag. 18:15 då första start gick var det fortfarande uppehåll men medan andra/tredje-sträckorna var ute och sprang kom en störtskur som höll i sig. Regnet gjorde oss kanske blöta men jag tror de flesta tyckte det var en rolig och lyckad tävling ändå!

Förutom att det var en rolig tävling lyckades Tumba-Mälarhöjden få många bra resultat, tre pallplatser!

I H20 lyckades Ruben Hylander, Johan Giberg och Alexander Käll

vinna (med bara ett lag som motstånd ☺).

I H12 lyckades Viktor Sandelin, Kerstin Åberg, Lukas Sandelin och Ludvig Lange komma tvåa och D12:orna Elsa Käll, Ebba Kolmodin, Alice Ljungberg och Lydia Hylander kom trea i sin klass.

HD16-laget (utan någon H16), med Elias Adebrant, Teodor Hedberg och Ebba Adebrant, lyckades komma ungefär mitt i resultatlistan

Bra jobbat alla som sprang!

Ruben Hylander



*T v - Alexander spurtar i mål som segrare för H20-laget påhejad av Ruben och Johan
Ovan - D12-laget: Lydia, Elsa, Alice och Ebba.
Nedan - H12-laget: Kerstin, Viktor, Ludvig och Lukas*



...

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

85 år

Stig Larsson
20 oktober

75 år

Bo Axelsson
16 november

75 år

Håkan Backström
20 december

70 år

Hedvig Lindström
4 oktober

75 år

Åke Samuelsson
15 oktober

70 år

Sören Lindström
20 november

50 år

Marcus Almgren
3 december



Nygifta - grattis

Mia (Maria) Mikaelson och Fredrik Svahn
gifte sig den 6 augusti.

Båda heter numera Svahn.

Mias barn, Ludvig och Ebba byter också
efternamn, från Mikaelson Lind till Svahn Lind.



Prispallen 2016

2:a plats
Idre fjällorientering 26/6 Arne Karlsson H55 Alice Ljungberg D10
Grövelsjöorienteringen 2/7 Stefan Ljungberg ÖM8 Lena Ljungberg ÖM7
Ravinen Trekvällars E1 4/7 Alexander Käll H16 Emma Persson D20
Ravinen Trekvällars E2 5/7 Alexander Käll H16 Emma Persson D20
Ravinen Trekvällars E3 6/7 Emma Persson D20
Ravinen Trekvällars tot 4-6/7 Emma Persson D20
Tour-O-Swiss E2 lång 10/7 Staffan Törnros H60
Gotland 3-dagars E1 12/7 Patrik Adebrant ÖM8
Halland 3-dagars E2 16/7 Arne Åhman H80
O-Ringen Sälen E3 26/7 Lena Ljungberg D45 M
O-Ringen Sälen E5 29/7 Stefan Ljungberg H40 M
O-Ringen Sälen tot 24-29/7 Stefan Ljungberg H40 M
OK Hällen 3-dagars E3 3/8 Ulrik Englund ÖM9

1:a plats
Idre 3-dagars E2 29/6 Alice Ljungberg D10
Eskilstuna Weekend E2 2/7 Johan Giberg H18
Grövelsjöorienteringen 2/7 Alice Ljungberg D10
Eskilstuna Weekend E3 3/7 Johan Giberg H18
Ravinen Trekvällars E1 4/7 Edvin Björklund U1 Ellinor Östervall D20
Ravinen Trekvällars E2 5/7 Ellinor Östervall D20 Elsa Käll D12
Ravinen Trekvällars E3 6/7 Ellinor Östervall D20 Alexander Käll H16
Ravinen Trekvällars tot 4-6/7 Ellinor Östervall D20 Alexander Käll H16
Tour-O-Swiss E1 sprint 9/7 Helen Törnros D65
Tour-O-Swiss E2 lång 10/7 Helen Törnros D65
Tour-O-Swiss E3 sprint 11/7 Helen Törnros D65
Tour-O-Swiss E4 medel 13/7 Helen Törnros D65
Tour-O-Swiss totalt 9-15/7 Helen Törnros D65
Halland 3-dagars E1 15/7 Arne Åhman H80
Halland 3-dagars tot 15-17/7 Arne Åhman H80

3:e plats
Fjällsprinten Idre 27/6 Alice Ljungberg D10
Idre 3-dagars E1 28/6 Kajsa Ljungberg D14K
Idre 3-dagars E2 29/6 Kajsa Ljungberg D14K
Idre 3-dagars E3 30/6 Kajsa Ljungberg D14K
Eskilstuna Weekend E1 1/7 Dan Giberg H45
Eskilstuna Weekend E2 2/7 Dan Giberg H45
Eskilstuna Weekend E3 3/7 Dan Giberg H45
Eskilstuna Weekend totalt 1-3/7 Dan Giberg H45
Ravinen Trekvällars E2 5/7 Jerker Åberg H45 Annica Sundebj D25 Edvin Björklund U1
Ravinen Trekvällars E3 6/7 Annica Sundebj D25
Tour-O-Swiss E1 sprint 9/7 Staffan Törnros H60
Gotland 2-dagars E2 10/7 Dan Giberg H45
Gotland 2-dagars tot 9-10/7 Dan Giberg H45
Tour-O-Swiss E4 medel 13/7 Staffan Törnros H60
Gotland 3-dagars E1 12/7 Mikael Alm H14K
O-Ringen Sälen E1 24/7 Dan Giberg H45-1
O-Ringen Sälen E3 26/7 Elsa Törnros D21K
O-Ringen Sälen E4 28/7 Dan Giberg H45-1

Prispallen 2016

2:a plats
Attunda medel 14/8 David Hedberg H40 Alvar Lange U2
Melkers minne 17/8 TMOK H12 (Viktor S, Kerstin Å, Lukas S, Ludvig L)
Långhundradubbeln 20/8 Ulrik Englund H45
Brakmarsmedeln 21/8 Olof Rudin H80 Viktor Sandelin ÖM3
Ungdomsserien region 23/8 Elias Adebrant H14 Teodor Hedberg H14K
Täby medel 27/8 Olof Rudin H80
Stockholm Lång-DM 3/9 Åsa Mårzell D35
Stockholm Medel-DM 4/9 Arne Åhman H80 Ludvig Lange H12
Södermanland Medel-DM 10/9 Olof Rudin H80
Stockholm Stafett-DM 11/9 TMOK lag 1 D12 (Elsa K, Ingrid A, Ebba K)

1:a plats
Idre 3-dagars E2 29/6 Attunda medel 14/8 Olof Rudin H80
Eskilstunaorienteringen 14/8 Arne Åhman H80
Storviks natt 17/8 Ulrik Englund H45
Melkers minne 17/8 TMOK H20 (Ruben H, Johan G, Alexander K)
Golden weekend dag 2 21/8 Helen Törnros D65
Brakmarsmedeln 21/8 Arne Åhman H80
Ungdomsserien region 23/8 Ludvig Lange H12
Täby medel 27/8 Dan Giberg H45 Arne Åhman H80
Stockholm Lång-DM 3/9 Karin Skogholm D35
Östergötland Lång-DM 4/9 Per Forsgren ÖM8
Stockholm Natt-DM 9/9 Joakim Törnros H35 Alvar Lange ÖM1

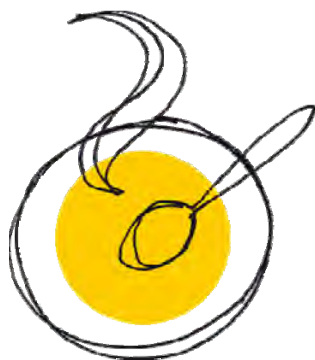
3:e plats
O-Ringen Sälen tot 24-29/7 Lena Ljungberg D45 M Erik Åberg H16K
Attunda lång 13/8 Helen Törnros D65
Melkers minne 17/8 TMOK D12 (Elsa K, Ebba K, Alice L, Lydia H)
Golden Weekend dag 1 20/8 Helen Törnros D65
Brakmarsmedeln 21/8 Johan Giberg H18 Ludvig Lange ÖM5
Ungdomsserien region 23/8 Hilma Claesson D12 Jona Björnfort H14K
Täby lång 28/8 Ronja Hill D21K
Uppland Natt-DM 2/9 Arne Karlsson H55
Stockholm Lång-DM 3/9 Arne Åhman H80
Stockholm Medel-DM 4/9 Karin Skogholm D35
Stockholm Natt-DM 9/9 Helena Adebrant D45
Södermanland Medel-DM 10/9 Dan Giberg H45 Arne Åhman H80
Stockholm Stafett-DM 11/9 Richard Gunee ÖM3

Totalt hittills under 2016 (hela 2015)

69 (77) 2:a platser

52 (57) segrar

79 (69) 3:e platser



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2016



Datum	Namn	Telefon	Städning
22/9	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95	damernas omkl
29/9	Fam Kolmodin Fam Andrén/Kjellstrand	070 623 79 99	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
3/11	Ingen soppa - höstlov		
10/11	HD14-16		hall + kök
17/11	Jenny Warg & Mikael Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	herrarnas omkl
24/11	Lotta Östervall & Fredrik Huldt	532 530 69	damernas omkl
1/12	Familjen Moberg	530 328 81	stora rummet
8/12	Conny & Jette Axelsson	530 362 16	hall + kök

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

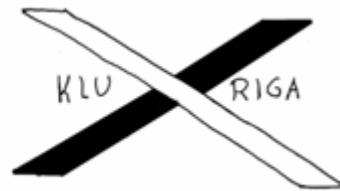
Städuppgifter för värdparen

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:

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

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

Harbrokommittén



Förra lösenordet var TMOK vilket, Sven-Göran Melander lyckades klura ut, bra jobbat!

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

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

	Deras väggar håller hönsen inne	Gång med speed	Blåser varmt			Från		Tjorvig	Tävling
			Eklövs moderklubb	Ledigare				Fingerprydnaden	
Brinner vi alla för							1		
Hockeyrinkar					6			Inte någon	5
								Pucko	
Svampfrö				Skiva		Namn			
Dess taggar sticks					4	Fröbehållarens			
	7		Läggs i brevlåda						
Inneha							3		
Smas-kens				Mindre snälla				Kedja	
Ljudlära					2				Bättre än tia?
Gotta sig									
			Proffsigt slagsmål			Privat		8	
			Grimasch				Mata		
Misstänka						Salt vätska			

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	070 899 52 26
	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



Daimsnittar

Ytterligare ett recept från Cissi Skoog. Den här gången på smaskiga småkakor.

Ingredienser:

220 gram smör

4 msk ljus sirap

5 dl vetemjöl

2 dl strösocker

1 1/2 tsk bakpulver

1 msk vaniljsocker

200 gram mjölkchoklad med daimsmak (eller annan daimchoklad)



Gör så här:

Ställ ugnen på 200 grader.

Ta fram en plåt med bakplåtspapper.

Rör ihop socker och rumsvarmt smör mjukt och arbeta i sirapen.

Blanda de torra ingredienserna för sig och rör sedan ner i smörblandningen.

Arbeta ihop till en smidig deg och blanda in den hackade chokladen.

Dela degen i två delar och rulla ut till längder.

Platta till längderna något med hjälp av fingrarna.

Grädda i mitten på ugnen i cirka 8-11 minuter, tills de fått fin färg.

Skär dem i snitt medan de är ljumna och låt svalna helt på galler.