

TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Fokus på 25manna



Nr 3 – 2017



TriangelTajM

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

Redaktion:

Helen Törnros 646 16 32
Patrik Adebrant 073 690 26 77

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 646 16 32

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

Preliminära manusstopp 2017:

Nr 4 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a fam Björklund-Boljang, fam Eklöv, fam Gardby, Johan Giberg, fam Lange, Kajsa Ljungberg, Lasse Stigberg, Annica Sundebby, Emma Persson samt Mikael Tjernberg och Jenny Warg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Omslag

Förberedelserna för årets 25manna är i full gång. Framsidans bild är från en prestandatest av OLA-programmet som gjordes i Harbrostugan den 26 augusti.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	På ungdomsfronten	34
Ordförandens spalt	4	Rikslägret	36
MIK-sidan	5	Domaruddslägret	38
Tumbasidan	6	Konfirmation Sälen	40
25mannahelgen	7	Ungdomens 10mila	41
Sommarserien	9	Melkers minne	42
Sprint-KM	10	Nuorten Jukola	43
Fundrarn	11	HD14-sidan	48
Intervju fam Björklund-Boljang	12	På längdskidfronten	49
Info från TTK	14	TMOK på Instagram	49
Sydsvensk OL-turné	15	Prispallen	50
Resa till Dolomiterna	18	Värdpar i Harbrostugan	51
Transylvania Open	22	Anslagstavlan	52
O-Ringen	25	X:et	53
O-Ringentermometern	28	Klubbinformation	54
O-Ringenresultat	29	Baksidan	56
OL-skytte-VM	30		

Redaktionens spalt

25mannaförberedelser upptar i stort sett all tillgänglig tid för Staffan och mig nu. Staffan ansvarar för datorer och nätverk och jag för OLA-programmet. Vi har genomfört en test och om ett par veckor blir det ytterligare en test. Då med alla ca 60 datorer, 5 skrivare, 14 sträcktids-skrivare, 12 streckodsläsare och ca 20 SI-enheter uppkopplade med ett oräkneligt antal sladdar.



Kjell Å, blockchef för IKT i samspråk med tävlingsledare Pär Å

Vi är inte ensamma i klubben om att arbeta med 25manna just nu, utan det präglar det mesta som görs. Genom att vi arrangerar både 25manna och medeldistansen dagen efter är det definitivt det största arrangemang som IFK Tumba har haft. Även MIK är inblandat i stor utsträckning, trots att vi inte står som arrangörer.

Det har varit lite kämpigt att få tid till tidningen mitt i denna hektiska tid, men det har gått tack vare alla bidragsgivare. Jag vet inte om det hänt tidigare att i princip alla bidrag kommit in inom en vecka efter manusstopp utan påminnelser. Snabbast av alla denna gång var Åsa Mårsell och Terese Eklöv som kom med bidragen inom några timmar efter att förfrågningar skickats ut. En guldstjärna till er.

Det var inte så många TMOK-are med på O-Ringen i år, vilket kanske en del ångrar när ni läser reportagen därifrån. Det var visst riktigt bra orientering.

Ungdomarna har varit aktiva på olika håll, både på läger och stafettresor och bidrag finns om allt.

Jag kan verkligen rekommendera er att läsa de tre underhållande reportage om utlandsresor som finns i detta nummer. Helena A har skrivit om Dolomiterna, Annica S om Transsylvanien och Elinor L om Nuorten Jukola.

Nu har höstsäsongen dragit igång på allvar med en DM-helg avklarad och en framför oss. Ingen distriktsmästare ännu, men några pallplatser. Mer om tävlingarna kan ni läsa i nästa nummer.

Då kan ni även se fram emot att höra hur det gick för TMOK i Ungdomsserien och hur det gick i 25manna.

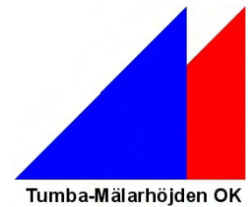
Jag har en intensiv månad framför mig, men hoppas att jag hinner med lite orientering, lingon- och svamplockning.

Hoppas vi ses i skogen!

Helen



ORDFÖRÄNDENS SPALT



Hoppas ni alla har haft en bra sommar med härliga orienteringsupplevelser! För min del blev det en tur till Tjust tvådagars, där vi hälsade på Camilla och Mario (som tidigare sprang för TMOK). I övrigt mest cykling då jag kände av en gammal skada.

Tur då att andra i klubben sprungit desto mer, så att jag kunnat glädjas åt era framgångar =). Pallplaceringar på O-Ringenetapper är vi inte bortskämda med, men i år blev det två stycken: Ludvig Lange knep en andraplats i H13 och Johan Giberg en tredjeplats i H18 Elit, båda på andra etappen.

Desto mer bortskämda är vi ju däremot med OL-skyttemedaljer från Johan Eklöv. I år slog han till med guld på klassiska distansen och var delaktig i svenskt silver på stafetten. Det är bara att buga och bocka för att han lyckas hålla i sådana fina resultat under så många år i toppen!

Stafetter har det också varit under sommaren, främst för våra ungdomar som åkt både till U10mila och Ungdomens Jukola och gjorde mycket fina lopp där. Jag ser fram emot att läsa om era upplevelser i tidningen.

Som vanligt har vi också arrangerat en deletapp i Sommarserien. Denna gång var det min arrangörsgroup som höll i det hela med Bengt Branzén (inbytt från annan group) som banläggare, Harald Nordlund som dataansvarig och Håkan Elderstig som kartprintare. Tack till er alla!



Elsa mot mål på Tjust tvådagars

Nu till hösten vet jag att det är många i klubben som har mycket att göra inför 25manna. Jag hoppas ändå att ni lyckas få tid till härliga höstpass i skogen!

Elsa Törnros



MIK-sidan



Igår, den 28 augusti, övergick sommaren i höst. Åtminstone kändes det så.

KTH körde igång (Erik). Grannarna går med portfölj i hand till busshållplatsen i stället för att packa bilen. Kräfter och surströmming är avverkade. Nu väntar klara höstdagar med mycket och fin orientering. Framför allt ser vi fram emot 25mannahelgen. Själv ska jag ta hand om de stackare som blir hänvisade till s k Röd utgång. Ska bli intressant.

Tidigare i somras gick ju VM i Estland. Tyvärr inte med samma bra TV-sändningar som åren innan. Synd. Nu har man ju verkligen fått till tekniken på ett bra sätt. Man beundrar verkligen kamerapersonalen som springer med löparna en bit i skogen och filmar.

Nu väntar också höstens skolorientering. Vi ska inte kalla det Idrottslyftet längre eftersom Idrottslyftet har upphört. Nu blir det upp till varje skola att skrapa fram pengar för betalning. Vi enades om i styrelsen att inte röra timpriserna som gällt under Idrottslyftet. Däremot ska vi göra en lätt revidering av kartpriserna - inte klart i skrivande stund.

Alltnog, hösten är fullbokad med skolorientering. Så det blir lika mycket jobb som vanligt.

Har dessutom levererat en skolgårdskarta till Västertorp baserad på tidigare något större sprintkarta. Flera skolor frågar efter liknande och där har vi något att bita i.



Bengt vid Sommarserien

Tyvärr kunde jag inte åka till O-ringen i Arvika. Hade varit kul att springa någon etapp, men knäna vill inte riktigt. Och sommaren går ju så fort. Mycket man ska hinna med. Hoppas tidningen på annan plats innehåller resultat från sommarens O-Ringen mm.

Ha nu en riktigt bra höst i skogen.

Bengt Branzén

Sedan sist

Åter upplevde vi en intensiv skolvår med Olle Laurell som primus motor! Men han har mycket god hjälp av alla kompetenta pensionärer som ställer upp vecka efter vecka.

Det har nu också blivit en avkopplande tradition att hjälpa till på det tuffa Toughest. Kvällarna innan är lite småjobbiga med mycket bärande och uppsättning av banderoller och skynken av olika slag. Under tävlingsdagen har vi nu hamnat på Parkeringen på grund av eller tack vare Olles erfarenhet av hur bilarna snabbt ska komma på plats.

Vi andra får mer och mer erfarenhet av incheckning och försäljning av massor av kläder och diverse prylar. Köpviljan hos de tävlande är imponerande stor!

Det bästa med Toughest är dock att vi kommer till dukat bord utan förberedelser, jobbar några timmar och hämtar hem 20 000 kr till vår verksamhet!



Olle lärde ut stämpling och Lasse Precisions-OL

På MOL-kvällen 27 augusti bjöd Tor Lindström på Precisions-Orientering, som ju ingår som en aktivitet i vårt HISSNA-projekt. Den inte helt lätta banan lockade ingen från allmänheten att pröva på. Men Tor hade inte jobbat förgäves. Några av våra ledare testade banorna.

Själv fick jag en modell att kopiera inför söndagens fest i Hågelby-parkens "Vi är Botkyrka"! En härlig dag i Parken med stämpelstafett (utan stafett) och som sagt, Precisions-OL för allmänheten. Ett 40-tal orange OL-skärmar lyste upp hela Hågelby!

Drygt 70 ungdomar/barn prövade på den elektroniska stämplingen och 23 i blandad ålder testade Pre-OL. Inte helt lätt med alla besökare som ibland skymde vissa kontroller!



Samarbetsavtal

I Projekt HISSNA finns också ambitioner att hitta fler samarbetspartner för att förbättra vår verksamhet. Vi har nu tecknat ett avtal med **Naturskydds-föreningen (NSF)** där dom hyr Harbrostugan för sina styrelsemöten (10/år) och 3-5 intressanta träffar för allmänheten per år. Vi planerar också gemensamma aktiviteter till nytta för båda klubbarnas medlemmar.

Vi har också slutit ett mer omfattande samarbetsavtal med **rekryteringsföretaget Bravura** (se www.bravura.se). Bravura har 130

fast anställda och satsar stort på hälsa för sina anställda men också för kunderna. Bravura kommer att marknadsföra vårt skidlopp, SSM, under namnet "Bravura Stockholm Ski Marathon"! Vårt mål är att få fler deltagare i BSSM och dessutom ett ekonomiskt bidrag från Bravura! Fler anmälda ger mindre bidrag och framför allt det omvända! Ersättningen utgår också om loppet blir inställt!

Jag återkommer med mer information i nästa nummer av TT.

Lasse Stigberg



Glöm inte att Naturpassets kontroller sitter uppe ända fram till den sista oktober i såväl Salem som mellan Tumba och Lida.

25mannahelgen 7-8 oktober

(Nedanstående tankar är mina personliga funderingar)



Nu börjar det närma sig. Klubbens största arrangemang någonsin, 25mannahelgen! Störst när det gäller antalet deltagare, kanske 14 000! Störst när det gäller antalet funktionärer, över 1 000 funktionärsdagar de sista dagarna och c:a 15 000 ideella funktionärstimmar! Störst när det gäller omsättning i kronor och förhoppningsvis vårt största vinstbidrag någonsin!

Det finns goda förutsättningar för att det kan bli vår största arrangörs-succé också!

- En utmärkt sammanhållen arena med nära till allt.
- Ett stort cirkustält med en Servering utan köer!

- Helt ny karta med 5 m ekvivalensdistans.
- Härlig orienteringsterräng med utmanande banor, där orienteringsförmågan kommer att vara avgörande!
- Parkering vid arenan för 2 500 bilar har knappast varit bättre på något tidigare 25manna?
- Skollogi i Malmsjö skola på gångavstånd!
- En speaker, Ola Jodal, i världsklass.
- Bra motionsbanor för allmänheten och för dom som inte springer i något lag.
- Härliga miniknat för de allra yngsta!
- Varma härliga duschar och väl un-

- derhållna toaletter och soptunnor.
- Ett förstklassigt förstahjälpen team och inte minst ett kompetent gäng med funktionärer som svarar för utomordentlig service för våra gäster, alltid med "ett leende"!

Finns det inga risker eller hot? Jo, absolut!

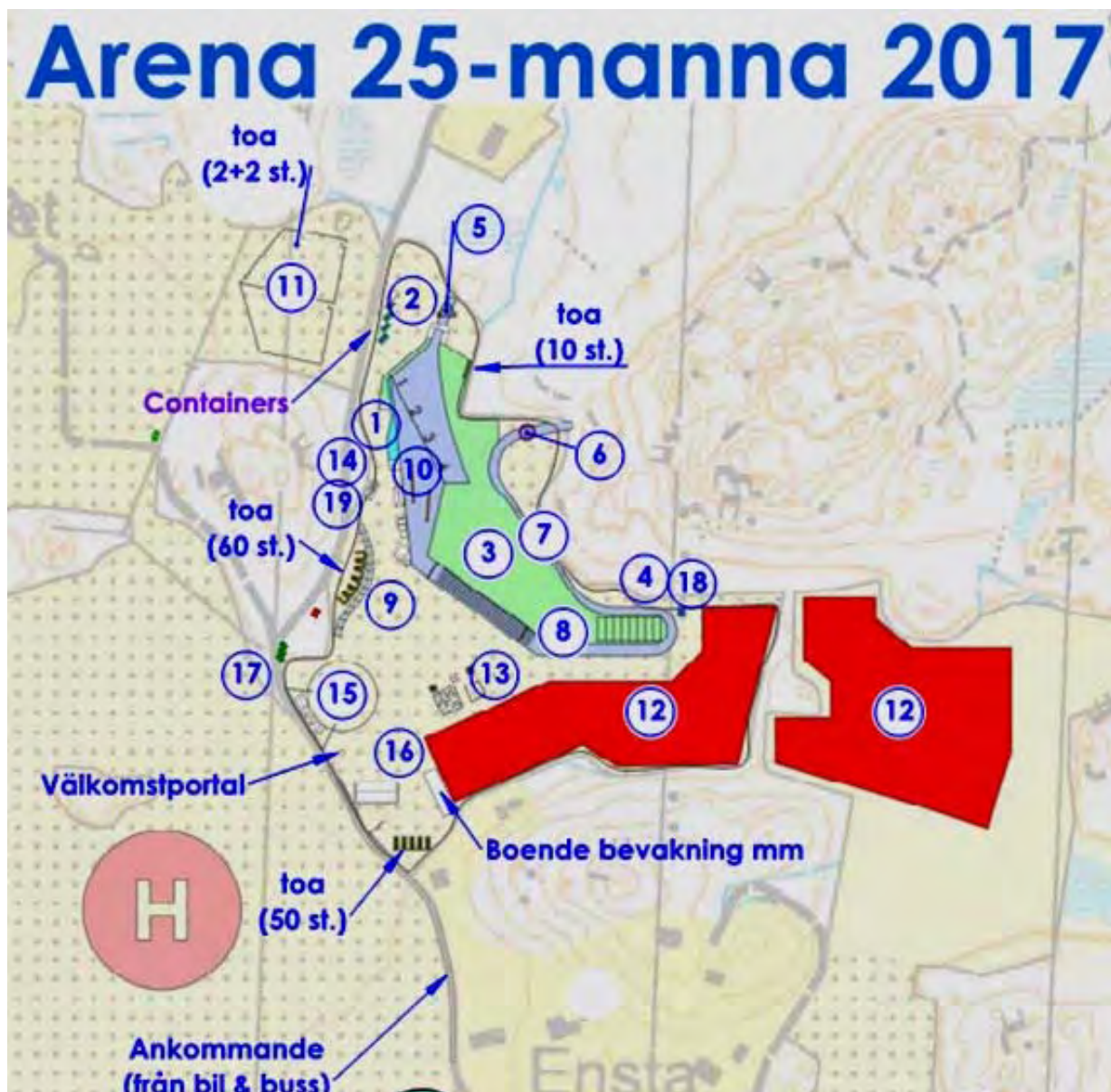
- En regnrik sista månad kan ge problem på arenan som saknar hårdgjorda ytor. Även om parkeringsytan till stor del är på 3-årig vall så kan bilarna få problem.
- Trafiken med en ganska trång tillfartsväg kan vålla problem om olyckan är framme!

- Lyckas vi få till en acceptabel barnvagnsväg för bussresenärerna, eller?
- Räcker Bremora till för den intensiva busstrafiken?
- Får vi med tillräckligt många funktionärer om återbuderna droppar in under slutspurten?
- Klarar nätresurserna den väntade anstormningen? Strömavbrott har inträffat förr!

Nä nu räcker det! Det är klart att det kommer att gå bra! Lycka till åt oss alla!

Lasse Stigberg

Personalansvarig för Tumba och MIK



Sommarserien

O-Ringenvecka, för oss i TMOK brukar detta ofta betyda arrangemang av Sommarserien, så även detta år.



Harald, Erik och Bengt Branzén samt Elsa Törnros var några av arrangörerna.

Efter lite byten mellan grupper blev det i år Bengt Branzén som la banorna, annars var det arrangörsgrupp 6 som stod som arrangörer. Vi bestämde oss för att vara i Flottsbro, men i ett relativt outnyttjat område på Alby-sidan för större delen av banorna.



Strålande väder vid Flottsbrobadet

På tävlingsdagen var det strålande väder för alla 164 deltagare. Alla verkade nöjda när de kom i mål, men gladast vid utstämplingen var en person som hade minus 32 minuter i tid (pga missad tömning av bricka).

Harald Nordlund



C-banan vid Sommarserien gick helt på Albysidan av sjöarna.

Sprint KM i Hågelby

I år var vi inbjudna av Tullinge SK till gemensamt sprint-KM med tanke på att vi ska arrangera 25-manna tillsammans och det var även korvgrillning och 25-mannainfo efteråt.

Tävlingen gick en fredagkväll i Hågelby mitt emellan livemusik och dans på dansbanan och ett bröllop (inklusive fotografering) som pågick samtidigt.



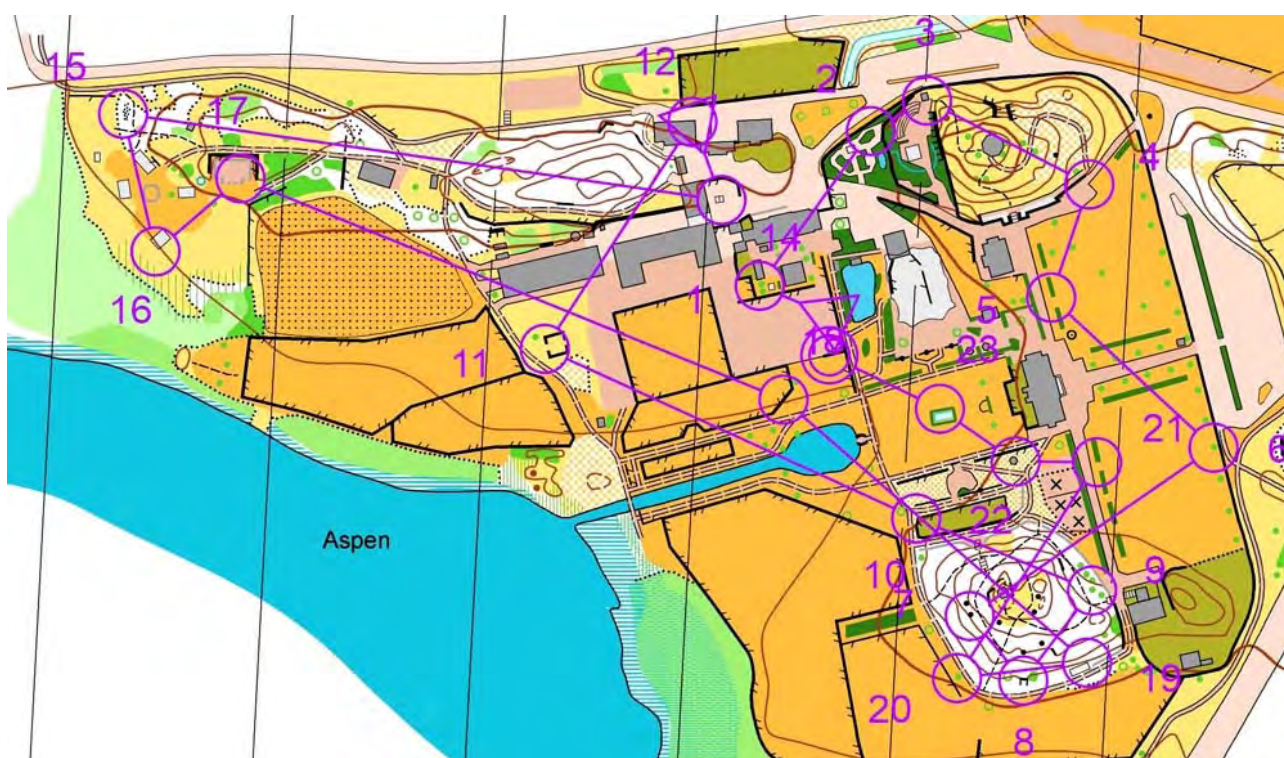
Helena stämplar på Sprint-KM

Det hade regnat hela dagen så viss oro fanns för att mysfaktorn av grillkväll skulle utebli, men lagom tills det var dags lättade regnmolnen.

Hågelby bjöd på fin sprintterräng, underlaget bestod av såväl grusvägar som gräsmattor och skog. Det fanns en del staket, murar och byggnader att ta hänsyn till när man gjorde vägvalen. Eftersom området är relativt litet hade de längre banorna kartvändning efter halva banan.

Det var roligt att se att en del som kanske vanligtvis inte deltar på sprint-KM var med eftersom det också var en samling inför 25manna. Tyvärr gick sprint-KM just när många av våra ungdomar gett sig iväg till Finland för Ungdomens Jukola så på ungdomsfronten var det lite glest med tävlande från TMOK.

Åsa Mårzell



D17-banan vid Sprint-KM vid Hågelby

Resultat Sprint-KM 18 augusti 2017

Ingen uppdelning på åldrar över HD16 har gjorts eftersom alla där sprang samma bana.

D16 2 280 m

1 Malin Ågren 22:48

D14 1 700 m

1 Vilma Ågren 17:44

HD12 1 020 m

1 Freja Hjerne 10:54

2 Filippa Hjerne 12:19

3 Elsa Lif 12:33

4 Hilda Mårsell 13:07

5 Simon Adebrant 15:28

HD10 810 m

1 Anton Ågren 5:54

4 Isak Sandelin 8:20

5 Tim Törnblom 9:15

10 Johanna Skogholm Allared 12:39

U2 810 m

3 Vanja Lif 12:06

5 Viggo Mårsell 13:03

11 Mario Warg Tjernberg 25:15

D17 2 280 m

6 Åsa Mårsell 16:09

8 Karin Skogholm 17:11

20 Helena Adebrant 18:45

23 Ronja Hill 19:45

28 Jennifer Warg 20:58

30 Catrin Sandelin 21:21

33 Carina Ågren 23:33

Carina Johansson ej godk

H17 2 460 m

12 Patrik Adebrant 17:14

14 Kjell Ågren 18:13

25 Magnus Kjellstrand 20:06

27 Harald Nordlund 20:25

33 David Lif 28:49

34 Per Ånmark 32:53

35 Kurt Lilja 33:06

36 Tor Lindström 35:17

37 Mikael Tjernberg 40:53

Olle Hjerne ej godk

FUNDRAR'N



Vilka är Björklund-Boljangs?



Fam Björklund-Boljang började i klubben för bara några år sedan, men hör nu till våra aktiva familjer som syns i många sammanhang.

Namn och ålder på alla i familjen:

Edvin 9, Alva 12, Nina 41, Robert 42

Hur länge har ni hållit på med orientering?

Alva började i Bredäng när hon var åtta år, med Nina som skugga. Sedan hakade vi andra på efter hand. Robert tog över skuggningen av Alva när Nina skadade knäet i skidbacken. Sen började Nina springa med Edvin i Tumba för ett par år sedan och nu springer alla. Dvs nu är det ca fyra år som vi varit med i klubben.

Hur kommer det sig att ni började med orientering?

Mamma Nina och Alva såg några OL-skärmar i skogen hos morfar i Dalarna en gång och Alva undrade vad det var för något. Nina kollade upp om det gick att orientera i Mälarhöjden och sedan började vi träna i Bredäng under ett par år.

Vad är det bästa med orientering?

Alva: Att man får vara i skogen och leta rätt på kontrollerna.

Edvin: Det bästa är att man får lära sig springa i terrängen och lära känna många områden både i skogen och i Stockholm.

Robert: Det jag tycker är bäst är att hela familjen träffas och tränar tillsammans och inte har varsin sport på olika tider.

Nina: Jag gillar också både skogen och att vara tillsammans med familjen.

Era styrkor som orienterare?

Alva: Jag är bra på att läsa kartan och vara noggrann med vägval och

kontrollsiffror.

Edvin: Jag är snabb och bra på att läsa kartor.

Robert: Envis möjligen.

Nina: Ha ha, jag har inte upptäckt dem än.

Vilken orientering gillar ni bäst och varför?

Alva: Va, finns inte inomhus som val?! Det är så roligt och mycket folk överallt. Jag gillar också vanlig medel och sprint.

Edvin: Jag tycker sprint är bäst för att jag får lära mig nya områden och upptäcker mycket.

Robert: Medel

Nina: Medel

Favoriterräng för orientering?

Alva: Jag gillar blandskog med tall och löv men inte snårig skog och så gillar jag våtmarker för det är mer utmanande.

Edvin: Tallskog, den är stenig och platt.

Robert: Jag vet inte.

Nina: Lättlöpt tallskog.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

Alva: Fotboll och cirkus och slalom.

Edvin: Fotboll och innebandy och slalom.

Robert: Jag cyklar, åker slalom och renoverar hus.

Nina: Jag cyklar till jobbet året runt, slalom på vintern.

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?

Alva: En mössa.

Edvin: Kokosbollar på DM-sprinten i år.

Robert: Jag har inte vunnit något.

Nina: En kram av familjen när jag tävlade första gången.

Vad gör ni när ni inte orienterar?

Alva: Spelar teater och ritar.

Edvin: Bygger lego och gör spel i Scratch.

Robert: Renoverar en fjällstuga i Vemdalen.

Nina: Renoverar fjällstugan och försöker hålla igång odlingen av tomater i växthuset.

5 Valfrågor:

Robert:

Tumkompass/Planka

Sommar- och vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

10MILA/25manna

Alva:

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

Tiomila/25manna

Edvin:

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

Tiomila/25manna

Nina:

Tumkompass/Planka

Sommar- och vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

10MILA /25manna



Familjen Björklund-Boljang på vintersemester

TTK-info

Nu drar hösten igång. Lite hållpunkter för hösten och vintern:

DM-stafetten

Alltid kul med så många klubbtag som möjligt.

NattiNatti

Klubbens flaggskeppsstafett! Var med och återupprepa förra årets bragd. Vi siktar på minst tre Lag!

TMOK-dagen

Den 3 december samlas vi på Enhörna friluftsgård för en dag med bra träning och mycket klubbgemenskap. Det blir en heldagsaktivitet för hela familjen. Boka in dagen redan nu! Mer detaljerad information kommer ut senare under hösten.

Anmälan till alla dessa event sker på Eventor

Klubbens träningar under hösten kommer se ut som följande

Måndagar:

OL-skolan, teknikträning för alla åldrar. För plats se kalendern på hemsidan.

From 30/10 drar **Puckgrändsträningarna** igång. Löpning, styrka och innebandy. I år kommer Linda Claesson hjälpa till med styrkan vid några tillfällen innan skidträningarna drar igång.

Tisdagar:

Teknikträning, träningar runt om söder om stan. Info om plats kommer upp på hemsidan.

Torsdagar:

Harbroträningarna fortgår med fokus på löpning och snabbhet. Intervaller på stig, skog etc.

TTK genom Johan Giberg

Missa inte

Natt-KM kommer att arrangeras i början av november av arrangörsgrupp 7. Exakt datum och mer info kommer på hemsidan.

Natt-KM

TMOK-dagen 3 dec

Boka redan nu in söndagen den 3 december. Mer info kommer på hemsidan!

Sydsvensk OL-turné

Efter vår långa Nya Zealandsresa i våras kände vi att det var läge att stanna i Sverige på vår sommarsemester. Vi funderade länge på att åka till O-Ringen, värmlandsskogarna lockade, men till slut föll istället valet på att åka på en sydsvensk OL-turné. Den största anledningen var att vi ville hinna med lite annat än att orientera. Fyra olika flerdagarstävlingar hann vi med på två veckor och här kommer en liten bedömning av dem alla.



Tjust 2-dagars gick i år några km sydväst om Västervik vid Kilmare gård.

Totalt sett ett bra arrangemang, inga köer, men inte heller något speciellt.

Betyg:



Tävlingarna gick i "vanlig" svensk skog. Terrängen var blandad, delvis brötigt och delvis lite finare. Arrangörerna hade tur med vädret. Första dagen regnade det rejält på förmiddagen, men lagom till tävlingarna hade det klarnat upp och var soligt. Andra dagen kom det en del skurar när tävlingarna nästan var över.



Delar av fam Törnros och Skogholm

Familjerna Skogholm, Soldagg och Törnros (d y) gästade Camilla och Mario och var också med på tävlingarna.

Vi hade husvagnen med oss och bodde på tävlingscampingen som var på några grasmattor vid Västervik OK:s klubbstuga. Ganska enkel och trång camping och lite köer till inomhustoaletterna.



Från Västervik fortsatte vi ner till Blekinge för att vara med på Havs-OL. Denna gång bodde vi på en "riktig camping" i Järnavik, som under helgen blev proppfull av orienterare.

Tävlingen bestod av två separata etapper där den första gick ute på Tjärö. Det medförde en del problem genom att alla måste åka båt. Tidtabellen för båtarna höll inte utan allt blev försenat. Som tur var hade alla fria starttider, så det gjorde inte så mycket. Terrängen på Tjärö är väldigt fin och varierande. Ön är inte stor, men det finns både tät skog, kärr och öppna klipphällar. Tyvärr var inte vädret det bästa utan hällarna blev hala i regnskurarna.

Även på hemvägen var det långa köer till båtarna. 1000 anmälda är lite för många att hantera med båtturena.

Andra etappen gick vid campingplatsen i Järnavik där vi bodde. Mestadels ganska öppen terräng med en del stenmurar, men det gällde att inte tappa bort sig utan ha kartkontakt hela tiden.



Hala klippor passerades på Tjärö

Totalt sett ett trevligt arrangemang utan andra missar än båtturerna.

Betyg: 



Från Blekinge skyndade vi oss vidare till Brösarp i Skåne där Andrarum ordnade Österlen 3-kvällars. En favorit hos oss och vi var med för fjärde gången. Hittills har det varit på olika ställen varje gång. I år gick tävlingarna några km väster om Brösarp och som vanligt hade de ordnat camping i anslutning till tävlingsarenan.

Andrarum hade en imponerande service på campingen, med vattentoiletter, varmvatten och försäljning av färskt bröd på morgnarna. Vi lyckades t o m få ställa vår kylbox på laddning i ett tält, då kylskåpet i husvagnen hade gått sönder.

Alla etapperna hade samma arena och terrängen bestod till ganska stor

del av planterad barrskog. Ett par dagar måste jag också passera ett stort hygge där det växte knähögt gräs som dolde underlaget. Första dagen var det mestadels risigt i skogen, men de andra dagarna var det bättre.

Andra dagen lyckades jag läsa fel på höjdkurvorna och gjorde en stor bom, medan Staffan gjorde sin största bom första dagen.

Vädret var OK de två första dagarna, medan det regnade ganska mycket sista dagen. Som tur var slutade det lagom när vi skulle starta.

En fördel med Österlens 3-kvällars är att tävlingarna går på kvällarna, så att man har större delen av dagen ledig för andra aktiviteter.

Bra arrangemang och vi återkommer gärna fler gånger.

Betyg: 



Bekvämt med camping och Arena på samma ställe



Nu var det dags att bege oss norrut igen till Halland 3-dagars som i år gick i närheten av Ullared. Vi har hört mycket positivt om tävlingarna tidigare, men för oss var det första gången.



Även lite sol på Halland 3-dagars

Även Halland erbjuder camping i anslutning till arenan, även om servicen var något lägre än i Skåne. Bajamajor och kallvatten var det som erbjöds, men även här fanns det ett laddningstält.

Terrängen var helt annan än de tidigare tävlingarna. Högre berg och inte lika god framkomlighet. Särskilt första dagen var det tufft i början av banorna. Jag hade en sträcka på ca 200 m där stigningen var 55 m. Dessutom stenigt och bushigt med dålig sikt vilket medförde långa km-tider.



Utsikt mot regnet och arenan

Tyvärr hade vädret ändrat sig till det sämre också. Första dagen hann det sluta regna innan vi startade, andra dagen var OK, men tredje dagen var det vått och tungt överallt. Då var det skönt med husvagnen att krypa

in i efter loppet.

Några andra TMOK-are sprang också Halland, Arne Åhman och Ludvig Lange. Ingen av oss hade några större framgångar, utan Ludvigs 18:e bland 65 anmälda var det bästa resultatet.

Arrangemangen var bra, men vädret och terrängen drar ner betyget något.

Betyg: 

Sammanfattning: Det finns många bra och trevliga sommartävlingar runt om i Sverige. Vi är inte ensamma om att tycka det är trevligt att orientera på olika ställen. Antalet anmälda varierade mellan ca 1000 och 1700 anmälda och som mest var det ca 200 husvagnar/husbilar/tält på tävlingarnas camping.



I Ullared höll man på att spränga bort ett berg för att utvidga butiken

Hann vi med något annat då? Jo, visst, bl a mycket turistanter i städer, bad både på öst- och västkusten och så Ullared förstås. När vi nu för första gången någonsin besökte Ullared måste vi besöka butiken också. En upplevelse, enormt stort och visst var mycket billigt. Men om man ska tjäna mycket pengar så ska man planera sitt handlande mer än vi gjorde.

Helen



En resa till Dolomiterna, Primiero o-week och till en hiskelig utsikt!

Det började i familjens Källs hus. Över en fika skulle vi planera en ol-resa till Skottland men så hamnade vi i Dolomiterna i stället. Skottlands böljande kullar fick vänta.

Familjen Adebrant ska flyga till München, tidigt. Ska man gå upp tre tors man ju inte somna, inte jag i alla fall. Bokad P-plats i god tid hade vi inte, så vi fick öppna plånboken och parkera på Skycitypark. Nära var det i alla fall och lugnt bland alla parkerade bilar.

När vi kommer ut ur hissen och in på terminalen var det inte lugnt längre. Många människor i kö med väldigt många frågor. Hälften av alla apparater som ska spotta ut biljetter är trasiga. Vi är lugna och fina för vi har nämligen gott om tid, till en början. Vi står fortfarande i kö till

säkerhetskontrollen när det återstår 8 min tills flyget ska lyfta och min puls höjs en aning. När det är 4 min kvar börjar pumps- och kavajkvinnan föreslå att "ja, men ni kan ju checka in flaskorna, bla, bla, bla" Här vill jag minnas att jag avbryter henne och säger "Släng det, vi hinner inte".

Sen sprang vi! (Vad jag egentligen sa råder det fortfarande delade meningar om.)

Våra förberedelser inför detta ser lite olika ut. Familjen Persson kör golf på någon solig sydeuropeisk bana. Familjen Giberg solar vid Gardasjön.



Familjerna Käll och Adebrant uppe på Rosettatoppen

Familjen Käll och Adebrant solar inte alls. De har hyrt en bil i München och gör sedan en "Åh så vackert det är"-resa genom Sydtyskland och Österrike. Vi följer vägs skyltar till Garmisch Partenkirchen, det funkar fint. Familjen Käll följer gps:en och inser efter ett tag att de inte alls åkte söderut utan åt ett helt annat håll. Då vänder de.

När det varit "Åh, så vackert" väldigt länge och milen till slutmålet fortfarande var ganska många så är vi i Innsbruck. Vi har åkt kringelikrok längs der Inn i ca 30 km/h ett bra tag. Då ser vi stora betongpelare, och bilar som susar fram där uppe jättesnabbt.



På väg ner från Rosetta

Utanför Bolzano någonstans viker vi av från den supersnabba betalvägen och åker serpentinväg upp till Passo Rolle och sedan ner till San Martino di Castrozza, där vi ska bo. Jag tror att vi ska dö två gånger, första gången när en buss tar ut svängen och jag befinner mig i den. Den andra när vi möter en motorcyklist som inte alls bryr sig om att

vägbanan har en mittlinje. Det var skönt att kliva ur bilen denna sena eftermiddag utanför hotell Edelweiss.

När vi återhämtat oss efter bilfärden smider vi planer inför nästa dag, inga tävlingar än i sikte. Vi bestämmer oss för linbanan upp mot Rosettatoppen. Vi byter linbana halvvägs och ska vidare upp i en tunn liten tråd längs en lodrät bergvägg. Max 40 pers står det på en skylt. Jag räknar snabbt ihop församlingen till 38. Alla är så avspända, småpratrar och inte minsta höjdrädda.

Vi bestämmer oss för att vi inte heller är det och går upp till korset på Rosettatoppen (2800möh). Ett italienskt par sitter 2 dm från kanten, där det stupar rakt ner och äter sin matsäck i godan ro. Vi äter inte.

Vi konstaterar att vi gjort ett bra val denna dag. Det är en dag med klarblå himmel och det är magnifik (och hiskelig) utsikt! Vi går ner en bit till något planare kvadratmetrar och äter vår matsäck.

"Ner kommer man alltid"- Easy path heter en led, den blir bra tänker vi. Efter 5 timmar kommer vi ner med ömmande ben. Vi funderar om det var så att vi inte behövde rep som låg i beskrivningen "Easy path". Halvvägs ner möter vi ett par i ca 70-årsåldern med stavar, på väg upp. Till synes helt oberörda.

Ibland kan vi vara oeniga om saker och ting hemma hos Adebrants, det händer. Helt eniga var vi dock om att köra 2-dagars sprint Village stage (Old Town), dagarna före Dolomiternas 3-dagars.



En del av Helenas sprintbana

Tävlingarna gick 30 min söderut från San Martino. Smala gränder, tätt med hus, gummor som satt och stickade, där sprang vi. Kul, riktigt kul!

Jag lyckades vinna D45 första dagen, men den andra råkade jag förvirra mig in i en återvändsgränd med stängd grind. Bakom den stod en man med trädgårdskratta i handen, han såg inte så glad ut. Jag förstod jag att jag skulle backa. Kom trea till slut och fick äpplen, parmesanost och pasta.

Medan Adebrantarna sprang omkring i trånga gränder så hade Johan Giberg något slags träningsläger för övriga tmok:are.

På torsdagen var det dags för första etappen på Dolomiternas 3-dagars i Val Venegia. Där fanns massor av glada kor med bjällror. En hade förvirrat sig in i målfällan då vi kom, några italienska 9-10 åringar föser ut den. Korna var överallt, på väg till start, ute på banan. Beskedliga, glada, skuttandes.

Vårt gäng får många topplaceringar denna dag: Lotta Giberg vinner D45, Alexander (4:a) hack i häl på Johan (2:a) i H18, Ebba blir 2:a i D16 och Elias 4:a i H14.



Simon och Jörgen vid årets finaste startplats

Den andra etappen går i Passo Rolle. Tuff men kul orientering! Idag lyckas Danne bäst i H45 med ett bra lopp och blir 4:a. På kvällen har Danne fixat bord till oss allihop på en bra italiensk restaurang med fantastisk italiensk mat, gott! Sista kvällen med gänget!

Sista etappen går där vi bor i San Martina di Castrozza. Terrängen som i går, kanske något brantare sluttningar. Det blir 3 pallplatser totalt för TMOK + Hellas: Ebba blir trea i D16, Johan blir 2:a i H18 och Lotta Giberg 1:a i D45. Alexander på en fin 5:e plats i H 18, hack i häl på Johan!



Fam Adebrant i Dolomiterna

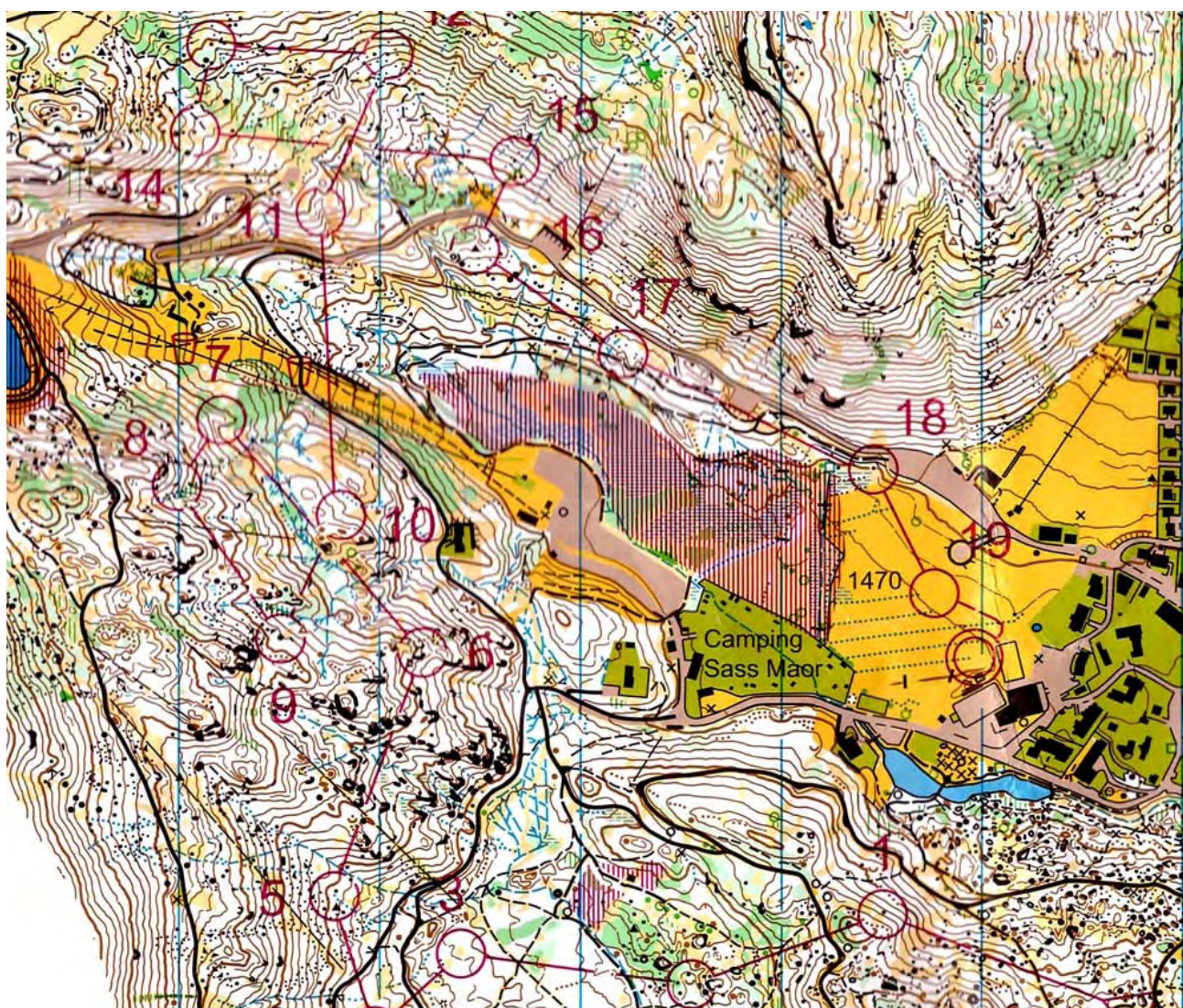


Ebba stämplar på andra etappen

Familjen Giberg och Persson drog nu vidare på nya soliga äventyr. Källs och Adebrants gick på en härlig prisutdelning med kommunalgubbar och tanter, blomsterflickor, och tacktal. Mer äpplen, pasta och parmesan blev det!

På söndagen bar det iväg hemåt igen. Mot tvättmaskin på Starrvägen, gotlandsbåten på måndag och Gotlands tredagars på tisdag. Från hiskelig utsikt till hiskeliga taggbuskar.

Helena Adebrant



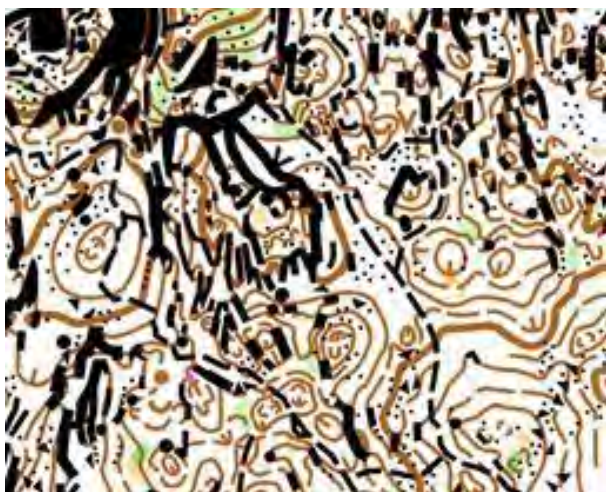
Branta sluttningar på den sista etappen

Transylvania Open 2017



Satt på någon slags representationsmiddag med jobbet häromveckan där det lite artigt diskuterades sommarminnen. Jag brukar i vanliga fall nöja mig med att säga att "jo, det blev lite vandring i Ångermanland och en vecka i Kroatien" för att verka hyfsat normal. Brukar inte säga att den där veckan i Kroatien ägnades åt helt galen orientering i karstterräng där groparna ser ut som avgrundshål och det är omöjligt att förstå vad som är upp och ner på kartan.

Karstkartor med kalkstensformationer som är fem meter högar är bland det bäst jag vet. Släng in några stenmurar till det. så är den en drömsemester i mitt tycke, karstorientering på förmiddagarna och avkopplande bad i turkosa vatten på eftermiddagarna. Egentligen borde jag berätta om det oftare, för det är kanske mer normalt än jag tror.



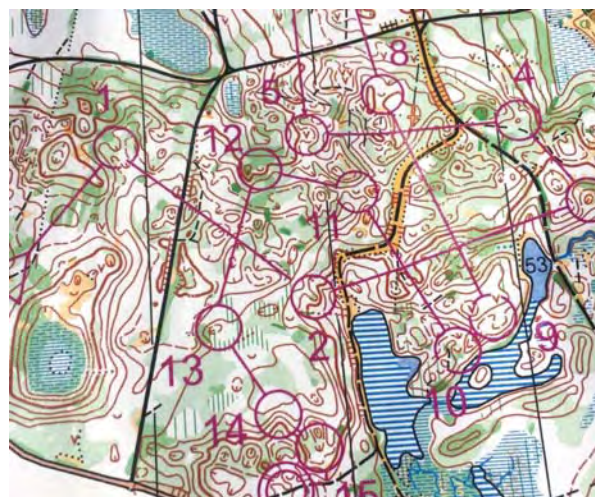
Kroatisk karstterräng = Annicas favorit

Men i alla fall, den här middagen gick jag lite längre och berättade vad jag gjort förutom Kroatien. Jo, det blev en sväng till Estland för VM, och oj vad svårt det var med de gröna groparna där, ja, man kan inte annat än imponeras av Tove Alexandersson som sprang i princip felritt i den terrängen, själv sprang jag runt kors och tvärs.

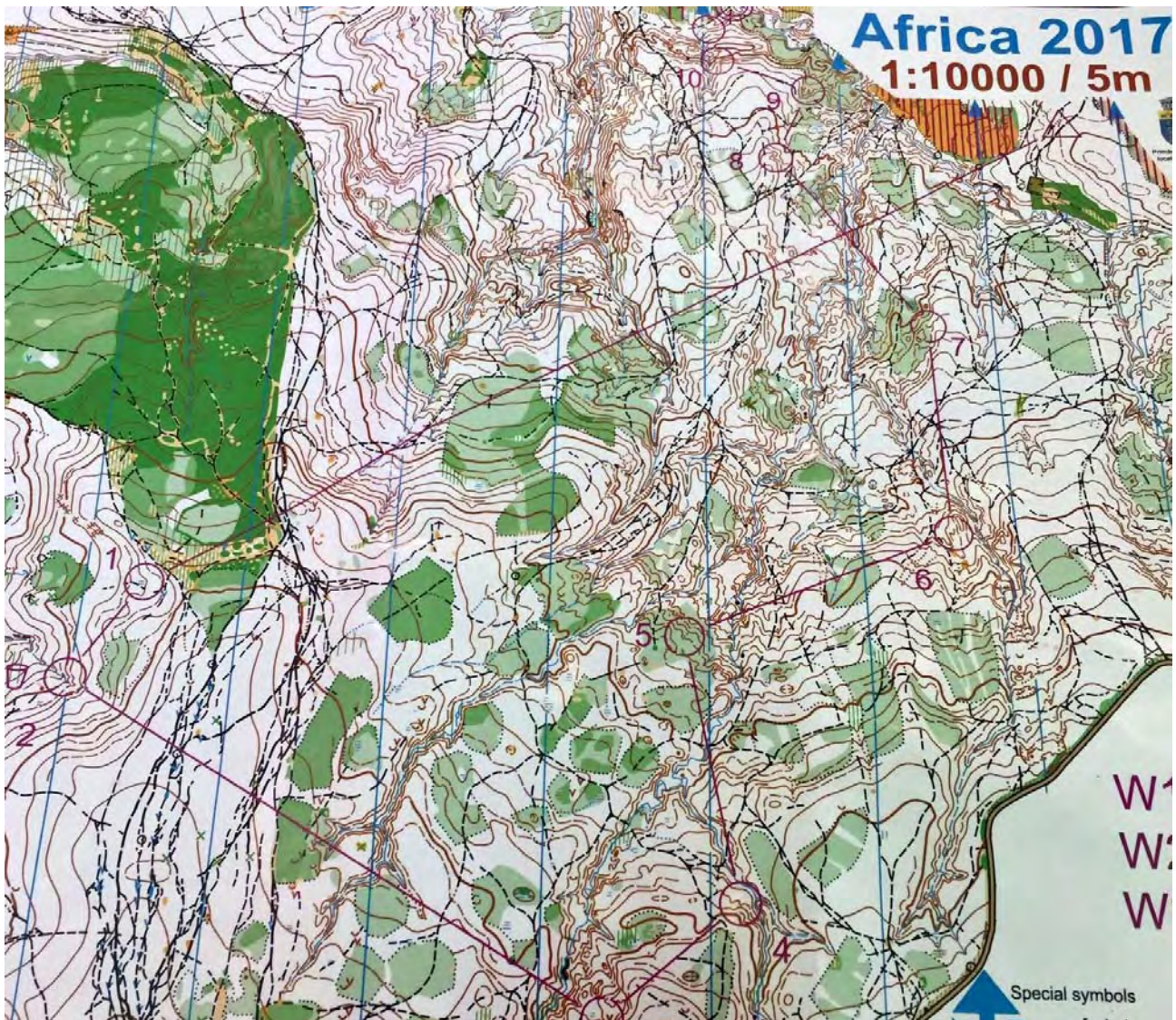
Ja, och så var det Eskilstuna Weekend, vilket välarrangerat tredagars-event med kluriga och utslags-

givande banor alla tre dagarna. Kändes verkligen som kickstart av semestern, med bad efter alla etapperna. Men det mest exotiska jag gjort i sommar var nog Transylvania Open i Cluj Napoka. Här får jag plötsligt en reaktion runt middagsbordet. "Sa du att du frivilligt åkt till norra RUMÄNIEN för att orientera under din semester? Du måste på riktigt vara galen".

Både Estland och Rumänien var nya länder för mig i år. Estland var ganska mycket som förväntat, en blandning av Finland och Lettland, finskklingande språk och inte jättespännande mat. Rumänien visste jag extremt lite om. Ett land i EUs utkant, med många romer på vift och ett fotbollslag som Sverige slog ut på straffar 1994. Ja, huvudstaden Bukarest och Donaus delta kände jag också till. Och att Drakula kommer från Transylvanien så klart.



En etapp i Estland



Annicas Africa-karta – på andra etappen av Transylvania Open

Därför var det mycket spännande att landa på flygplatsen i Cluj Napoka i mitten på juli för en fyra dagars orientering och lite andra äventyr i Transylvanien.

Cluj var för mig en helt okänd stad, Rumäniens näst största, regionhuvudstad i Transylvanien, en IT-hub och studentstad. Efter fem dagar i denna pärla kan jag verkligen rekommendera en tripp till Cluj, givetvis för att orientera, men även för att det var en mycket trevlig stad som för tankarna till Berlin, Budapest och Krakow som mycket positiva jämförelser. En lummig stad, men storslagna torg och mysiga innergårdar som utnyttjas till caféer och barer. Mycket högre kvalitet på

maten än jag trott, och till mycket tacksamma "rumänska" priser.

Det enda som saknas i Cluj för att det ska vara den perfekta sommarstaden är närheten till vatten. Hav och sjö får de jobba lite på. Men de har löst problemet i alla fall, stadens stora och fräscha poolområde heter passande nog "Strand".

Arrangörsklubben TranSilva Cluj skrev skämtsamt (?) i PM att man skulle ta med sig vitlök till skogs för att hålla vampyrerna borta. De nämnde inte björnarna. Lite läskigt att se att skogarna runt Cluj är de björnrikaste i EU, men de höll sig borta när vi var där i alla fall. TranSilva har haft orientering på pro-

grammet sen 1950-talet och verkade vara rutinerade arrangörer.

Programmet för fyrdagarstävlingen var en medeldistans, två långdistanser och en avslutande sprint. Det är alltid lite spännande att stå vid start på en ny karta, och i ett nytt land ännu mer spännande. Det visade sig snart att grönt på kartan var riktigt svårforcerat, att kontrollerna var ganska gömda men att kartan var bra. Lokalt tecken var ett brunt kryss = rävgryt. Två gånger hade vi den kontrollpunkten.

Första dagens medeldistans gav mersmak. Dag två var det långdistans på en karta som hette "Africa". Lite märkligt namn i Rumänien, men vi fick veta att det berodde på att kartan var riktigt stor (som Afrika?) och att många tyckte att terrängen var svårframkomlig och mörk (som Afrika?, jag vet inte har inte varit på den kontinenten ännu). Riktigt mörkt var det i alla fall, storskog som knappt släppte igenom solljus. Roligt var att banläggaren lade energi även på klassen D35. Överraskande att mötas av en över två km lång sträcka till första kontrollen. Efter det, kortare sträckor, men ändå av klar långdistanskaraktär. En riktigt rejäl bana, kluriga vägval runt raviner och grönområden och ibland smågömda kontroller. Jag verkade trivas i Afrika, och gjorde ett av mina bästrellopp de senaste åren (hehe, det säger kanske inte så mycket). Vad kul det är när det flyter på! Måste kanske träna lite mera så att dessa lopp inträffar oftare!

Tredje dagen var det en helt annan terrängtyp, mycket mer lättlöpt, men med rejäla höjdskillnader speciellt runt en större bäckravin. Kul med variation! Sista dagen var sprint,

första halvan i kuperad parkskog och andra halvan i små gränder i ett rumänskt miljonprogramområde. Kul!



Svettigt redan före start tycker Eva, Annica och Malin

Efter avslutade tävlingar var det dags för ganska avancerade prisutdelningsövningar. Totalresultatet givetvis viktigast, men det fanns priser även för de som var bäst på långdistanserna och sprint separat. Kanske något utdragen prisutdelning men kul att se löpare från alla möjliga länder stiga upp på prispallen, ja och alltid lite effektivt med en riktig prispall. Gladast av alla var britten Peter som segrade i Open Beginner. När han stod med ett enormt leende överst på pallen såg det mer ut som han vunnit OS-guld än. den allra lättaste klassen på ett orienterings-event i Rumänien.

Tillbaka till middagen i Stockholm. Lite oklart om de andra vid bordet förstod min passion mer när jag berättat allt detta. Såg inte direkt Rumänien-suget i blicken, men det är nog deras problem. Jag kommer att fortsätta att berätta evangeliet om Cluj med de härliga caféerna och roliga orienteringsskogarna. Kan slutligen tipsa om att sedan någon månad flyger Wizz Air direkt från Skavsta till Cluj, kanske är det där klubbens nästa träningsläger äger rum?

Annica Sundebj

O-Ringen Värmland 2017

Jag, Emma, Ebba och Ellinor hade planerat årets O-Ringen under en längre tid. Vi skulle nämligen åka själva till O-Ringen i Arvika. För att ta sig dit behövdes några personer med körkort. Hade någon det? Nej. Steg ett för att sommaren skulle bli som planerad, var att klara av det förbaskade körkortet.

Som tur var klarade både jag och Ellinor uppkörning och teoriprov och nu hade vi alla möjligheter att ta oss dit. Vi gav oss iväg mot Arvika förväntansfulla på vad veckan hade att bjuda på.



Den hyrda husvagnen

Efter lite strul med den hyrda husvagnen som var uppställd på O-Ringencampingen kunde O-Ringenveckan dra igång. För mig blev det ett vilouppehåll efter första etappen. Lite väl tätt inpå tyckte jag. Vildagen spenderades på arenan som supporter för övriga klubbkamrater.

Nytt för i år var att alla elitklasser skulle springa sprint. En dag som be-

stod av en lång väntan i karantän. Tiden spenderade jag på att sova och fundera över livet. Jag intalade mig själv att nästa år ska jag inte springa i elitklass, detta väntande var för tråkigt.

Till slut var det dags att ge sig iväg mot förstarten. Starten gick och loppet startades med en sträcka på 1,5 km. Allt flöt på och jag hade ett bra flow. Känslan var att det var ett mediokert lopp, tills jag kom till varvningen. Mitt namn ropades upp av speakern. Jag startade tidigt då starten seedades på första etappens prestation, som för mig inte hade gått speciellt bra.

Jag gick i mål som ledare och fick sitta i ledarstolen. En efter en kom i mål och jag började inse att stordåd skulle ske den kvällen. Jag blev nerputtad två placeringar och slutade på en 3:e plats. Jag var otroligt nöjd med min insats och tänkte att nästa år ska jag nog springa elitklass ändå.

Etapperna flöt på och det bjöds på bra banor och fin terräng. Ingen i gänget gjorde något megalopp. Mycket skador härjade i gänget vilket också märktes på resultaten.



O-Ringencampingen – som vanligt en imponerande syn



Johan på väg mot en 3:e plats på sprinten

I busskön en dag stod det ett par australiensare som konverserade med ett par äldre svenskar som hade varit på alla O-Ringentävlingar så

långt man kan tänka tillbaka i tiden. De konverserade om att de tyckte det var lite folk där. Jag gick in i konversationen och vi kom fram till att O-Ringen i Arvika 2017 blev ett mellanår. Ett år mellan två O-Ringen som bjöd och kommer att bjuda på spektakulär terräng. Sälen 2016 och Örnsköldsvik 2018.



Upploppet en av etapperna

I efterhand kan jag understryka att dom som tänkte så gick miste om något. Arvika bjöd på bra terräng vilket innehöll fina tallskogar med hög undervegetation (jobbigt) och kul banläggning.

O-Ringenveckan fick ett bra avslut med avslutningsfesten. Vi syns nästa år i Örnsköldsvik, då hoppas jag att fler TMOK-are springer. Någon som har ett bra alternativ på boende. Stugby? Eller blir det O-Ringen-campingen?

Johan Giberg

O-Ringen ur familjeperspektivet

Rustade mot regnvädret som meterologerna hade prognostiserat slog vi upp våra tält på O-Ringens camping.

I år bodde klubben ganska utspritt, så att vi var bara 4 familjer som bodde på vanliga campingen. Med ganska olika upplägg som det skulle visa sig: Lottade starttider i kombination med familjelottning för familjen Hedberg, fria starttider för oss andra. Det resulterade i att vi knappt sågs. När vi gav oss iväg efter sov-

morgon och långpromenad till toan kom vår granne redan tillbaka. Hedbergs var på arenan största delen av dagen. Tur att Carina hade ungefär samma tider som vi. Och att grannklubbarna också var trevliga.

För oss var det här en helt ny upplevelse: O-Ringen för familjen. Vi

sprang kortklass för att kunna starta när vi ville. De första dagarna ganska utmanande ändå (i alla fall fanns det några långsträckor), framåt slutet av veckan framförallt kort.



Roligt att stämpla inne i bilen

Tur att man hade miniknaten att se fram emot: Våldigt roliga banor med nytt ämne varje dag. T ex mötte vi Nils Holgersson och fick stämpla inne i en bil. Och krama O-Ringens maskot Ringo.

Nästan lika roligt som att få duscha utomhus (och inte bara sig utan även de bredvid). Tur att vi oftast var så sena att vi var själva i duschen. Och på TC. Också en speciell upplevelse att vara där nästan själva. Först på bussresan

tillbaka hann Mario somna och vaknade oftast först på kvällen när de andra skulle lägga sig.



Carina – flitig på O-Ringen

Och för övrigt? Ganska bra arrangemang med imponerande logistik för bussarna (som bara misslyckades en gång och förstörde den dagen för oss med fria starttider). Inga vykort. Ich långa köer till toan på campingen.

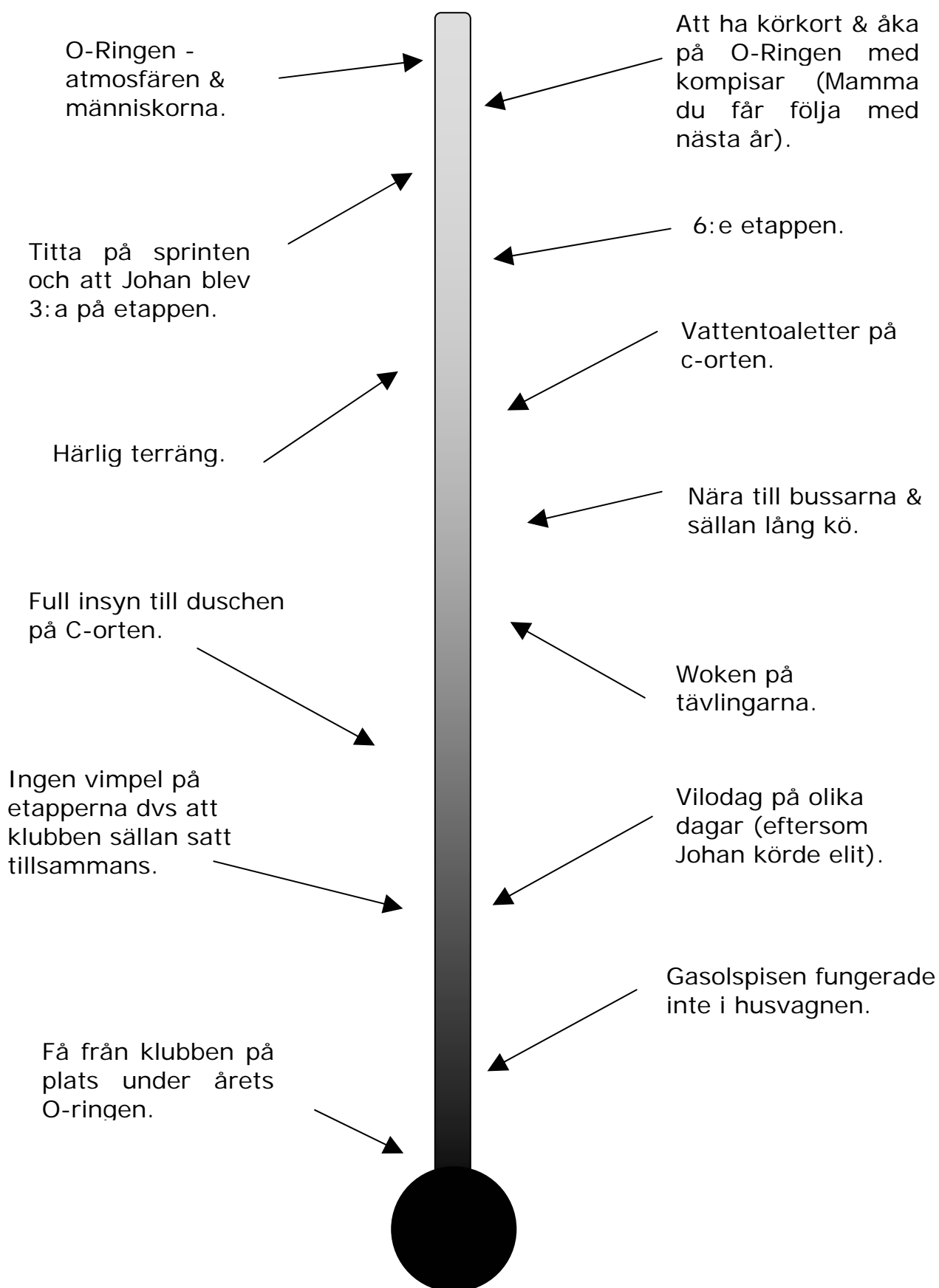
Jenny Warg



Tomt i duschen (då kan man fotografera den)

O-Ringentermometern Arvika 2017

av Ellinor Östervall



Resultat O-Ringen Värmland 2017

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
H18 Elit	Johan Giberg	32	215:31	40	64:50	3	14:04	31	45:43	35	31:48	65	59:06
D18	Ellinor Östervall	58	303:14	72	70:19	119	75:33	58	59:51	48	39:35	25	57:56
D18	Emma Persson	ej start		91	74:24	ej start		ej godkänd		54	43:23	ej start	
D16	Ebba Adebrant	ej start		66	59:05	130	86:45	140	100:44	114	70:23	ej start	
D16 Kort	Kajsa Ljungberg	29	327:01	30	75:07	26	62:03	26	56:34	30	55:03	28	78:14
H14 Kort	Teodor Hedberg	30	240:18	39	69:12	30	32:18	25	42:17	43	71:15	9	25:16
H13	Ludvig Lange	10	160:33	13	37:23	2	27:52	19	32:45	13	26:12	16	36:21
D11	Alice Ljungberg	45	169:05	33	37:20	27	22:39	75	43:08	51	33:20	49	32:38
D10	Matilda Hedberg	107	169:26	119	47:01	127	31:52	138	42:31	33	16:28	74	31:34
D21 Kort	Jennifer Warg	55	261:04	59	58:14	67	51:28	100	64:47	56	41:28	47	48:07
D40 Motion	Helen Bolin	17	291:15	13	57:33	36	53:38	24	63:42	17	53:58	35	62:24
D40 Motion	Katja Hedberg	57	454:42	67	101:19	62	79:43	62	99:01	61	93:07	55	81:29
H40 Kort	David Hedberg	30	186:56	40	43:15	64	41:14	30	40:37	22	26:05	29	35:45
H40 Kort	Mikael Tjernberg	39	194:30	53	46:36	87	43:37	21	39:37	29	26:48	43	37:52
H45 Kort-1	Stefan Ljungberg	52	220:23	55	48:05	60	46:23	56	44:07	57	39:12	51	42:36
D50 Kort	Carina Johansson	42	219:37	38	46:27	57	45:33	40	40:11	47	43:43	42	46:43
H65	Per Ånmark	97	380:36	109	80:15	107	69:52	109	86:41	93	64:27	96	79:21
H70 Kort	Alve Wandin	ej godkänd		116	77:05	122	63:28	117	74:51	ej godkänd		107	60:03
Lätt 2.5	Thea Bolin	18	259:03	102	81:11	57	40:26	45	36:01	52	54:20	70	47:05
Svär 3.5	Lena Ljungberg	8	226:29	31	44:46	28	43:21	69	45:44	33	47:11	53	45:27
Svär 10.0	Daniel Lind	ej start		8	78:24	8	78:30	ej start		ej start		ej start	

VM i orienteringsskytte 18-20 augusti



I år gick VM i orienteringsskytte i Sundsvall, eller snarare i Skönviks friluftsområde i Timrå, på exakt samma plats som SM sprint och stafett gick för 2 år sedan. Från TMOK deltog Anders Boström, Johan och Terese Eklöv som då tog SM guld i H21 stafetten. Vi hade alltså bra minnen härifrån!

Vi samlades på onsdag kväll på Sid-sjö hotell som tidigare har varit ett mentalsjukhus där bland annat Thomas Kvick bodde ett antal år. Rummen hade fortfarande en känsla av institution och kunde bli betydligt hemtrevligare men i övrigt så var det ett bra boende.



TMOK-gänget vid Sundsvalls drakar

Torsdag eftermiddag var det dags att ge sig ut på en liknande karta som tävlingarna skulle gå på för att bekanta sig med terrängen. Vi hade alla svårt att förlika oss med kartritaren och insåg att det kunde bli spännande tävlingar.

På kvällen var det invigning och sedan lagmöte för att få höra vad som sades på lagledarmötet samt att få reda på startlistan. (Varje lands lagledare tar ut en startordning för sina löpare, dessa lottas sedan in med de andra ländernas löpare. Detta sker på lagledarmötet och där tas även frågor, ytterligare information och synpunkter upp.)

Fredag morgon var det dags för den klassiska distansen. Vapenkontroll, inskjutning och sedan en snabbare måltid innan det var dags att ta sig till starten som var högst upp på slalombacken i Timrå.

Punkten gick i en småstenig terräng med mycket mossa på stenarna och en hel del undervegetation. Tiden på punkten blev därför betydligt längre än den brukar. De snabbaste herrarna och damerna sprang ca 5 minuter långsammare än vanligt. Själv hade jag problem med att våga springa pga mina fotproblem och tappade en hel del tid. Efter punkten var det 10 skott liggande och sedan ut på en kortare orienteringsbana, detta på grund av att banlängden är styrd av beräknad löptid för segraren. Detta innebar alltså att terrängen var mer krävande än vad den brukar vara. Efter orienteringsbanan stapplade vi in på trötta ben för att klara av de 10 stående skotten innan vi fick springa en kortare löprunda innan målstämpling.

Bosse var i stort sett, väldigt nöjd med loppet. Målet var att komma i den övre halvan men det är klart att det känns lite surt att sista stående skyttet inte fungerade som det skulle. Bosse tappade 8 minuter på de sista fem stående skotten och hade bommat en kontroll på orienteringen. Resultatet räckte trots det till en fin 5:e plats, 4 minuter ifrån en silvermedalj och 2½ minuter ifrån ett brons.



Johan vid prisutdelning för klassiska

Johan gjorde som vanligt ett kontrollerat och bra lopp. Orienteringsmässigt var det inga stordåd men som vanligt är det den med minst misstag som vinner. Johan vann med 12:49 minuter och hade totalt 8 minuters tidstillägg!

Själv är jag nöjd med mitt lopp med tanke på de förutsättningar som

fanns. Det stående skyttet lämnade mycket kvar att önska men trots allt gick det att klämma ut lite krafter i sista rundan innan mål. Pga av en inflammation i foten som inte vill ge med sig så var det raka vägen till klubbstugan, direkt efter loppet, för att låna en städhink med iskallt vatten. Detta för att ta hand om foten så bra som möjligt så att det skulle gå att springa resterande distanser. Som så ofta i livet så får man väga för- och nackdelar mot varandra. Hade det inte varit VM-tävlingar så hade jag självklart hoppat tävlingarna och låtit foten vila.

Vid kvällens lagmöte firades det med tårta. Sverige tog 12 guldmedaljer och utöver det ett antal silver och brons. Jag hoppas att detta håller i sig även nästa år då VM går i Danmark.

På kvällen fick vi även se ett kortare inslag från tävlingarna, på Väster-norrlands lokala nyheter.

Lördagen började dimmigt med hög luftfuktighet. När vi kom ut till skjutbanan så hängde regnet i luften och det var svårt att, ifrån kikaren, se vart man hade träffat,. Intervallerna vid inskjutningen var idag kortare så att vi kunde springa fram till tavlan för att se vart skotten hade träffat men det är en stor nackdel med korta intervall och det är att det blir totalt sett kortare tid som man kan skjuta på. Alla hann dock skjuta in sig och i slutet regnade det rätt ordentligt.



Inskjutning i dimma

Bosse var nöjd med själva orienteringen men skyttet behöver finslipas. Så hör av er till Bosse om ni är sugna på att komma ut på skjutbanan så Bosse får en extra spark i rumpan att träna på sitt skytte.

Johan försökte upprepa gårdagens taktik men det höll inte hela vägen. Han blev ifrånsprungen på orienteringen och även han behöver slipa lite till på skyttemomentet.



Terese vid inskjutningen

Själv gjorde jag en usel insats. Strulade på inskjutningen men fick tillslut koll på det och sprang i väg till start. Kände mig lätt i kroppen och var sugen på att tävla, det skulle bli roligt! Tänk vad fel man kan ha. I samma ögonblick som jag fick kartan så lämnade jag kvar hjärnan vid starten. Det var länge sedan jag orienterade så dåligt och jag hade svårt att fokusera. Trots att jag tog mig i kragen ett flertal gånger så klarade jag inte av att skärpa till mig. Skyttet gick helt okej med tanke på hur uppgiven jag kände mig och tillslut kom även jag i mål och kunde springa vidare till hinken med kallvatten för foten. Hade jag kunnat se in i framtiden så hade det definitivt varit bättre att hoppa över dagens lopp.

Samtliga löpare som kom i mål var genomsura av hållregnet, det fanns inte en torr fläck någonstans. Trots det ihållande regnet så hade vi fått en suverän hejarklack i form av familjen Lindström.

Efter tävlingen hade vi lite vila innan det var dags för dagens lagmöte och kvällens bankett med prisutdelning för klassisk och sprintdistanserna.

Stafetten är den sista distansen på VM. Sverige hade som vanligt fullt seniorlag vilket innebär 3 herrlag och 5 damlag.

Bosse startade i sitt lag och gjorde ett skapligt orienteringslopp. Han hade kontakt till och från med lagen i täten och med hjälp av extraskotten så klarade han sitt mål att inte springa några straffrundor. Bosse växlade som 3:e lag i H21.



Anders och Johan analyserar loppet

Johan sprang sista sträckan och gick ut 1 minut efter Finland. Förhoppningen hade varit att Karl och Robbin

som sprang sträckorna innan skulle ha skaffat ett försprång till Johan som skulle möta den legendariska Mikko Hölsö, så blev dock inte fallet. Johan jagade ikapp Mikko men bommade sedan en kontroll och Mikko som hade en annan gaffel drog ifrån. Mikko kom först in till liggande skyttet och med fem snabba skott så var han ute strax innan Johan kom in för sitt skytte. Mikko höll undan och sprang i mål ett tag innan Johan kom in för sitt stående skytte. Johan höll undan från lagen bakom och förde Sverige

till en fin 2:a plats.

Själv gjorde jag ett OK lopp, några småbommar på orienteringen och tyvärr tappade jag kontakten med täten då jag inte fick till det liggande skyttet och fick ägna några varv i straffrundan. Det gick dock något bättre i stående skyttet.

Efter prisutdelning och många hej då kramar till alla vänner så bar det av hem mot Stockholm för lite välförtjänt vila.

Terese Eklöv

Resultat OL-skytte-VM 2017

Klassisk distans

H21

1. Johan Eklöv 1.39.41 (8 min tillägg punkt + skytte)
2. Robbin Kantarp 1.52.30 (23 min tillägg)
3. Mikael Pihel 1.54.10 (10 min tillägg)
5. Anders Boström 1.56.31 (16 min tillägg)

D21

1. Karin Stenback 1.49.05 (17mm tillägg)
10. Terese Eklöv 2.09.36 (28 mm tillägg)

Sprint distans

H21

1. Antti Iivari 25.46
6. Johan Eklöv 27.24
15. Anders Boström 30.48

D21

1. Nella Keskinen 27.59
22. Terese Eklöv 40.05

Stafett

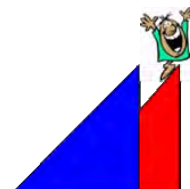
H21

1. Finland (Antti 48.33, Daniel 52.53, Mikko 45.39) 2.27.05
2. Sverige 1 (Karl 50.19, Robbin 52.09, Johan 50.37) 2.33.05
3. Sverige 2 (Gustav 51.06, Mikael 59.38, Martin 49.20) 2.40.04
4. Sverige 3 (Anders 50.32, Robert 1.01.28, Björn 56.37) 2.48.37

D21

1. Sverige (Lisa 50.15, Karin 47.21) 1.37.36
8. Sverige (Terese 56.34, Desiré 59.56) 1.56.30

På Ungdomsfronten



Den kalla sommaren är slut (var det någon som märkte att det var sommar förresten?) och höstsäsongen för ungdomarna har äntligen kört igång. Personligen tycker jag att september/oktober är de bästa OL-månaderna. Härlig luft och lagom temperatur.

Traditionsenligt startade hösten med de roliga stafetterna Melkers Minne, Ungdomens Jukola och Ungdomens Tiomila. På alla dessa var TMOK väl representerade. Speciella reportage hittar ni på annan plats i tidningen.



Melker Gardby på Melkers minne

Speciellt kul är att man kan följa tävlingarna allt bättre hemifrån, via webben. Speciellt U-Jukola hade rena VM-kvalitén i utsändningarna. En höjdare helt enkelt! Ännu bättre blir det nog om man förstår finska.

Träningar

Ungdomsträningar arrangeras på måndagar och torsdagar i vanlig ordning under hösten.

Måndagar:

- Bredängs camping 18.00: Nybörjare/Fortsättning
- Roterande plats 18.00 : Teknikträning (Kolla hemsidan tmok.nu)

Torsdagar:

- Harbro 18.00: Teknikträning för alla ungdomsgrupper med soppa/trivsel



Ungdomsledarna Anders Käll, Magnus Kjellstrand och Robert Björklund diskuterar



Malin Å på Sprint-KM

På torsdagarna i Harbro börjar den nya organisationen med en "banläggargrupp", "uthängargrupp" och

"sociala ledare" sätta sig. Syftet är att skapa sammanhållna grupper som har kul ihop och samtidigt minska ledararbetet. De yngsta är nära Harbro medan de äldre får jogga ut en bit för att komma bort från invanda marker vid just Harbro. Samtidigt får man då lite löpträning på köpet!



Elmer G med pappa Stefan på U-serien

Vi kommer att utvärdera upplägget efter höstsäsongen för att se om vi fortsätter med organisationen framöver.

Teknikträningarna håller på fram till oktober då det börjar mörkna på kvällarna. Då övergår teknikträningarna till löpträning och annan fys-

träning. På måndagarna under vinterhalvåret flyttar löpträningen till Västertorp, ibland med lite kul inslag som Vintercupen. Men torsdagar kl 18 är det alltid Harbroträning med bastu. Oavsett årstid eller väder. Jämt. Stabilt!

Ungdomsserien

Regionfinalen i Ungdomsserien samlade 47 startande TMOKare. Bra, men konkurrensen är stenhård i de ständigt växande ungdomsklasserna. Klubben fick tre segrare i form av Kajsa L (D16K), Elias A (H14), och Erik Käll (U1H).

Sammanlagt ligger vi nu på en sjundeplats, ett litet tapp mot tidigare år alltså. Men vi satsar hårt mot Finalen i oktober. Då delas dubbla poängen ut i en rafflande sprinttävling. Med lite flyt och många startande kan vi klättra upp till sjätteplatsen!

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

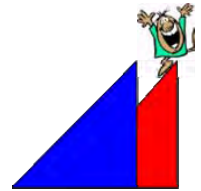
Patrik Adebrant, ungdomsledare



Gruppfoto vid Ungdomsseriens regionfinal



RIKSLÄGRET SOMMAR 2017



Igår kom jag och några andra ungdomar hem från rikslägret som i år gick i Idre och pågick från den 25 till 30 juni. Vi som åkte från TMOK var Elias, Ingrid, Kerstin, Viggo, Ludvig, jag Ebba och Patrik som ledare. Ett härligt gäng!

Tidigt på söndagsmorgonen åkte vi buss från Älvsjö och påbörjade resan mot Idre. Cirka sju timmar senare var vi framme och packade in oss i stugorna. Lite senare var det dags för middag och efter det skulle vi träffa våra grupper som vi skulle vara indelade i under lägrets Äventyrsdag.

När alla hade hittat sina respektive lag var det dags för första tävlingen som skulle genomföras lagvis. Tävlingen startade och man skulle orien-

tera sig fram med hjälp av rätt alternativ, 1, 2 eller X. En fråga kunde t.ex. vara "Vem var det som vann VM-sprinten hos herrarna 2015?". Om det rätta svaret var t.ex. 2 skulle man ta sig till nästa lapp som var med rätt alternativ. Men det slutade i kaos då HD14-lagen blandade sig med HD16-lagen och vi kom in på varandras banor. Det hela slutade med att tävlingen ströks, lite oklart upplägg ledde till ett oklart slut på det hela.



Hjalmar, Ludvig, Kerstin, Ingrid, Ebba, Viggo, Elias och Fredrik var alla på Rikslägret.



Större delen av TMOK- och OKÄÖ-gänget pausar uppe på Stadjans topp

På måndagen var det dags för första hela träningsdagen. Dagen startade med ett tufft pass då man skulle springa två och två, även kallat par-OL. Jag sprang med min bror Elias, vilket visade sig bli väldigt tufft för mig, men inte för honom. Konstigt. Efter lunchen var det dags för träning igen och denna gång sprang vi en bana som var runt 7 km.

Måndagen blev till tisdag och en väldigt bra träningsdag låg framför mig. Jag var missnöjd med föregående träningar och ville verkligen få till några bra pass. Dagen inleddes med kontrollplock där alla klubbar fick lägga sina egna banor. Så jag fick långsträckor. Under detta pass fick jag även uppföljning av OK Älvsjö Örbys ledare då vi hade ett samarbete med dem. Jag fick många bra tips och tack vare uppföljningen så koncentrerade jag mig mer och klarade av sträckorna bra. Uppföljning är verkligen någonting att rekommendera, vilket kanske inte är

någonting nytt. Så om ni får möjlighet till att bli uppföljda, tacka ja! Det ger mer än vad man tror.

På eftermiddagen var det sprint uppe på fjället, och detta var ett av lägreets roligaste pass! Det var så himla fint och banan var så rolig. Vi hade även väldigt tur med vädret denna dag och det skulle hålla i sig resten av veckan.

På onsdagen var det dags för äventyrsdagen. Lite skönt att det var den sista äventyrsdagen för min del. Antar att jag börjar bli gammal när jag tycker äventyrsdagen är tråkig. Årets äventyrsdag gick i alla fall ut på att man skulle ta sig till olika stationer och klara stationens uppgift. Klarade man uppgiften fick man en eller flera bokstäver beroende på hur bra man klarade uppgiften. Av dessa ord skulle man även bilda en mening med en plats. Och det var på denna plats målet var. Jag och min grupp fick ihop 7 bokstäver själva och bytte

med en annan grupp som också hade samlat ihop 7 bokstäver från de stationerna som vi inte hade varit på. Våldigt smart av oss. Efter lite fundering fick vi till meningen "ovanpå slalombacken". Mitt lag var först upp till slalombacken med en segermarginal på en hel kvart! Den bästa prestationen hittills i min karriär. Tyvärr vann vi inte då ledarna antagligen förstod att vi inte varit vid alla stationer då de skrev upp alla lag som hade varit vid stationerna. Men det var bra att vi var klara snabbt, för vi gick och åt buffé när alla andra lag satt ute i skogen och åt matlådor.

Nu märker jag att detta reportage blir väldigt långt, så jag snabbspolar lite. På onsdagseftermiddagen sprang jag om långdistansträningen med en kompis som heter Tove och kommer från OK Roxen. Våldigt bra då det passet inte gick så bra första

gången.

Onsdag blev torsdag och på förmiddagen sprang de andra och jag gick en korridor-OL eftersom jag fått ont i foten. Och på eftermiddagen sprang hela gänget ett riktigt långpass upp på städjan och ner. Men jag satt och cyklade 90 minuter på gymmet istället då foten inte höll. Men min utsikt slår de andras då jag på gymmet hade två snygga tyskar att kolla på. Städjans topp är ingenting i jämförelse med det.

På fredagen sprang de andra ett jättefint OL-intervallpass och jag gick ut och tog ca 2 kontroller. Starkt.

Klockan ett på eftermiddagen lämnade vi Idre och Rikslägret. Kort sammanfattat: Ett riktigt bra läger.

Ebba Adebrant



Domaruddslägret 2017

Det var 3 år sen jag var här senast, på Domarudden. 3 år är en lång tid, det händer mycket med en människa under 3 år. Speciellt när man kommer in i puberteten under dessa 3 år. Domarudden är som det alltid har sett ut, det har nästan inte förändrats alls. Minnena från lägret som ägde rum på denna plats när jag var elva har etsat sig fast stenhårt.



**Domarudden
Kurs- & friluftsgård**

Måndag

Det är måndag, klockan är strax nio och nu är det dags för samling. Jag känner de flesta, några var t o m med på lägret för 3 år sen, så jag är absolut inte rädd att bli ensam. Ingen av de gamla ledarna är kvar. Förutom en, hon som är bossen av ledarna, Anette. Under samlingen går vi igenom regler, ledarnas namn mm. Vi blir indelade i grupper om ca 5 personer per grupp. Utöver Anette finns det 5 andra ledare, och det

finns en ledare per grupp.

Jag kom i en grupp där ledaren hette Hannes. Hans uppgift är att följa upp oss alla i gruppen under lägret. I slutet av lägret ska han ge oss en utvärdering om vad vi är bra på och vad vi borde förbättra i vår teknik eller löpning.

Det är dags för första träningen. Vi hinner inte ens packa in oss först. Träningen är en bana på cirka 3 km,

bra banläggning som vanligt. En liten uppstarts bana helt enkelt. Efteråt blir det bad och sedan lunch.

Därefter får vi packa in oss och vips, så är det träning igen. Jag kommer faktiskt inte ihåg vad det var för slags träning. Därefter bad, glass och middag.



Elias gillade Domaruddslägret

Nu kanske ni tror att vi fick vila ut inför morgondagen? Absolut inte. Nu är det dags för nattorientering. Denna träning är utformad i 2 slingor, båda ca 2 km långa. Riktigt rolig träning.

Domaruddslägret är verkligen intensivt. Det gillar jag. Kvällsmacka, godnatt.

Tisdag

Idag står det "bara" 2 pass på schemat. Lite lekar och så också, inte

helt fel.

Maten är 10/10. Personalen verkar ha förstått hur mycket vi som är orienterare äter.

Dagen rullar på som vanligt. Frukost, träning, bad, lunch, lekar, träning, bad, middag och lekar. Sedan sömn.

Grejen är att jag inte duschade en enda gång på hela lägret. Bara bad. Men hur roligt är det egentligen att duscha när man kan bada?

Onsdag

Sista dagen. Sista passet. Men frukost innan såklart.

Under passet tänker jag på en sak. Jag vet att man inte ska tänka på annat under en teknikträning, men det här får bli ett undantag. Det är nämligen hur bra träningarna är, hur mycket du förbättras under ett sånt här läger. Och hur många vänner man får.

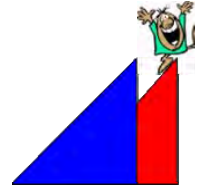
Efter träningen badar vi för sista gången, äter lunch och sedan är det dags för en så kallad "kaos-stafett". Vilket är precis lika kaos som det låter.

Därefter får vi våra utvärderingar och sedan är lägret slut. Allting har gått så fort. Det är nästan lite slöseri med pengar att åka på det här lägret för att det går så fort. Det är för roligt helt enkelt.

Och slutligen, till er alla som tvekar på att åka på det här lägret - gör det. Tveka inte, bara åk. Du kommer aldrig att ångra att du gjorde det.

Elias Adebrant

Konfirmation Sälen



I somras var jag på ol-konfa i Sälen. Lägret pågick i tre veckor. Vi bodde i lägenheter i Tandådalen, 6 st i varje lägenhet.

Varje dag bestod av orienterings-
träning och konfirmationsunder-
visning. På träningarna kunde det
vara t ex skogssprint och keps-ol,
men självklart också fjällorientering.

Så här såg våra dagar ut

- 7.30 Morgongympa
- 8.00 Frukost
- 9:00 Avresa/cykel till träning
(alltid två alternativ)
- 12.00 Lunch
- 13.30 Konfirmationsundervisning
- 16.00 Fritid (Återhämtning, extra
träning, egna aktiviteter).
- 18.30 Middag
- 19:00 Kvällslekar
- 20.30 Kvällsandakt
- 22.00 Tystnad

På konfa-undervisningen diskuterade
vi mycket i mindre grupper men vi

kunde även leka lekar och läsa
Bibeln.

På lägret hade vi 9 ledare, varav 2
konfaundervisare och 7 ol-tränare,
sedan hade vi även kocken Klaus
som lagade fantastiskt god mat.

Vi var uppdelade i två tränings-
grupper men vi hade andakt, åt mat
och lekte lekar tillsammans.

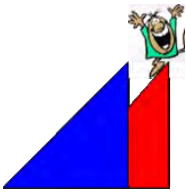
I slutet av lägret sprang vi även
Sälens 3-dagars vilket gjorde att
man kunde dra nytta av sina nya
kunskaper.

Jag har fått så fantastiska vänner
som bor i hela Sverige, mellan
Ronneby och Umeå. Jag kan absolut
säga att detta var de tre bästa veck-
orna i mitt liv!

Kajsa Ljungberg



En dag på fjället



Ungdomens 10mila



Vi åkte buss med Tullinge. Resan tog ca 5 timmar med paus.

När vi kom fram regnade det och man fick skynda sig in under ett litet tak och ta på sig regnkläder när man hade hämtat sina väskor.

När vi kom fram till militärtältet fick vi ställa in våra väskor och några började rulla ut sina sovsäckar.

Klockan 18.00 var HD-12 starten och först ut var Ludvig Svahn Lind. Banorna var väldigt lätta och snabba, man blev supertrött.



HD12-laget – Elsa L, Ludvig S-L, Simon A, Hilda M och Isak S

Det var utedusch utan tak, det var blött och regnigt. Till middag blev det ris med kebab-gryta som var varmt och starkt.



Trötta killar i militärtältet



Elias efter sin nattsträcka

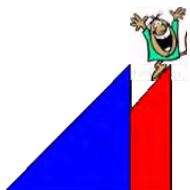
Det var trångt och blött i militärtältet men man sov lite ändå.

På natten började de äldre ungdomarna gå upp en och en för att springa sin bana och sedan växla över till nästa person. Alla löpare blev godkända men var olika nöjda med sina lopp.

På morgonen var vi mest i militärtältet och tog det lugnt när vi inte åt frukost eller hejade på lagkompisarna. Det blev mackor, fil och gröt till frukost.

På vägen hem var alla trötta. Vi stannade på samma ställe som på vägen dit och det var lång kö till maten.

Hilda Mårsell



Melkers Minne 16/8



Melkers Minne är en av årets största ungdomsstafetter och lockar deltagare från hela stockholmsområdet.

Efter en eftermiddag bestående av regn sprack det äntligen upp vid 18-tiden; lagom till starten av 2017 års upplaga av Melkers Minne.



Isak, snabb i starten



Isak lämnar över kartan till Erik vid första växlingen.



H12- laget i mål på en fin sjätteplats av 17 startande lag.

TMOK ställde upp med 17 löpare i sex olika lag, som samtliga gjorde fina resultat. Allra bäst gick det för D13-16-laget som kammade hem en imponerande silvermedalj.

Inskolningslaget bestående av; Isak, Erik och Viggo inledde starkt och slutade på en jättefin tredjeplats.

Alice och Melker Gardby



D13-16-laget bestod av Ebba A, Lydia, Kerstin och Ebba

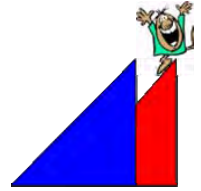


Som vanligt är TMOK:s löpare för snabba för att fångas på bild. Här Elias på väg mot mål i H13-16- klassen



Ungdomens Jukola

*Låt mig presentera ...
stommen i TMOKs framtida Tiomilalag?*



Gänget till Ungdomens Jukola; Övre raden Ludvig L, Elias A, Ebba A, Emelie L, Elsa K, Ellinor Ö, Alexander K, Johan G och Ludvig S-L. Nedre raden Ingrid A, Ebba K, Elisabeth L, Kerstin Å och Viktor S.

Jag återkommer om det, först får jag väl presentera mig själv: mamma till en kille vid namn Ludvig Lange som ses i TMOK-kläder i pojkar 14-klassen. Jag har själv en bakgrund i orientering. Var aktiv från 10-årsåldern till Ludvig och lillebror Alvar kom och tog min fritid till någon slags marksupport och föräldrahjälp för diverse bollsporter. Sedan ett par år tillbaka har dock Ludvig kommit på att orientering har sin tjusning och får ta lite plats i hans (och mitt) liv.

Mig ser ni i Ravinenkläder, upplärd i hallandsterräng och Falkenberg's OK. För andra året i rad fick jag förtroendet att följa med som coach till de fantastiska TMOK-lagen till ungdomens Jukola. 14 ursköna typer i åldrarna 12 till 18 år som jag tror överträffar sig själva på många sätt.

14 behöver vi modifiera, 13 var från TMOK och så fick vi låna in en böna

från OK Södertörn till att fylla upp en tjejsträcka. Lisa (Elisabeth Larsson) var den första jag träffade på Gärdets tunnelbanestation. Kort därefter rullade ett tåg in fullt med Mälärhöjdare. Lisa möttes av en bamsekram och "I vår klubb får man vara uppe hur länge man vill och så behöver man inte äta nyttig mat". OMG ("Oh My God"). Kort därefter även: "Vi är inte så satsiga". Samma sköna tjejer ser jag dagen efter på väg ut på sina sträckor med mörka vargblickar som värsta elitlöpare. Plockar hur många placeringar som helst.

Framme i vänthallen stöter vi på Tumbagänget och mina två coachkollegor Daniel Lind och Anders Käll. Dags att hämta biljetter och fördela oss i hytter. Här kommer resans första utmaning. Namnen på biljetterna är följande: Gustav Lange, Kerstin Lind, Hugo Sandelin, Anders Bolin, Egil Käll, Runa Lilja, Anders

Andree, Emma Giberg, Richard Kolmodin, Harry Lange, Albin Adebrant, Jan Käll, Moa Åberg, Lasse Östervall och tre riktiga namn i TMOK: Daniel Lind, Patrik Adebrant och Erik Käll varav de två sista inte var med på resan. Med tre ingenjörers intelligens fick vi ihop en hytt-/ansvarsfördelning och vi kunde ställa oss i kön in till färjan bland alla kineser.

Kort samling på båten för att ge info, välkomna Elisabeth och inviga alla förstagångsresenärer i vad man behöver veta. Eftersom frukosten ska ätas redan 05.00 svensk tid (06.00 finsk) blir det bara en tur i taxfree-shopen och för de hungriga något i magen innan läggdags.

Själv läser jag en halv sida i min bok tre gånger om innan jag ger upp och släcker lampan. Då hör jag snusningar från tre så sött sovande killar i min hytt.

Elias var den som först förstod varför min mobil vibrerade. Alla fyra låg vi och funderade på hur länge vi kunde vänta med att gå upp och äta frukost, tills vi kom på att buffé kan ta tid. Buffé med kineser tar faktiskt ännu längre tid. Anders och jag räknar in ungdomarna och konstaterar att alla är uppe och äter frukost utom Dannes gäng. "De är de enda jag inte känner ansvar för nu på frukosten" konstaterar jag och Anders håller med. Dom sitter säkert i andra delen av denna gigantiska restaurang.

Väl ute vid bussen får vi reda på att de fyra vi inte räknat in sovit gott under frukosten. Vilken tur att vi bredde ett par stödmackor vi smugglade ut. Jag konstaterar att Johan är mer haj på Instagram än på att ställa om klockan.

2,5 timmas bussfärd tillsammans

med Sumpan och Skarpnäck till Borgå där årets upplaga var förlagd. Lite sova, lite flåta hår, "har någon en sax?" (till sidenbanden dom skulle ha i håret), läsa lite bok och när jag lyfter blicken slås jag av hur fort alla ungdomar hittat USB-uttagen i taket och att bussen hade WiFi. Nya bilder på Instagram. Vi sjunger lite bak i bussen och vips är vi framme. Koko arena. Snön ligger i högar utanför ishallen och i sporthallen är det ordnat med servering. Samma färglösa men goda potatis- och kycklinggryta som förra året. Eftersom jag är stolt matpolis tjatar jag ett par extra gånger: ÄT. ÄT. ÄT. Försöker ignorera mothugget "hungriga vargar jagar bäst".



Viktor, debutant, på 1:a sträckan

Efter förra årets tältresning i plötsligt ösregn har vi lärt oss att resa vindskyddet först. "Har någon en sax?" – sidenband viktigare än regnskydd. Vi samlas alla och går igenom lagupp-

ställning och hur stämpling ska gå till med Emit-brickor. (Ingen av oss kunde ge en vettig förklaring till varför Finland kör med Emit, en sådan mottages tacksamt vid tillfälle.) Sedan det viktigaste av allt: kolla kodsiffrorna, stötta varandra, göra vårt bästa och ha roligt! Lagfoto och hejramsans. "Tumba! Mälarhöjden! Tumba! Mälarhöjden!"

Nya bilder och uppdatering på Instagram. Full fart mot informationen för att låna sax. Se där, nu blir det sidenband! Ingen slipper undan.

Ungdomskavlarna är (som bekant?) utbildning för våra ungdomar, inte alltför sällan blir det att man får bege sig ut på en längre och svårare bana än man tidigare provat på eller en sträcka man kanske inte är helt bekväm med. Alla sträckor har sina utmaningar och antingen gillar vi att få drag av andra eller inte alls, antingen gillar vi "raka" sträckor (alla på sträckan har likadana banor) eller "gafflade". En del gillar att ha en tidig sträcka, en del vill jaga på slutet eller rent av få springa laget i mål. Genom att få lov att prova nya typer av sträckor lär vi oss.

Nu var det redan dags för uppvärmning för våra superhjältar på förstasträckorna. Axel mot axel med stora 16-åringar från Finland begav sig Elias Adebrant (14 år) och Viktor Sandelin (13 år) ut i masstart. En för många väldigt nervös uppgift innan startskottet gått. Och hur snabbt vågar jag hänga med i det höga tempot? Elias hann till startpunkten innan första nocken kom, som resulterade i en blåtira. Trångt och ruffigt.

Nervös väntan. Storbildsteve där man visade radiokontrollen. Där! Så. Båda i mål och båda har stämplat rätt. Vi är igång! Den otacksamma

uppgiften på förstasträckan att inte kunna göra mer än så gott man kan, finns inget "plocka placeringar" eller "ta in tid" – det är mer en fråga om hur långt (kort) efter storlagens löparstjärnor man är. Lagkamrater och coacher som gör high five och "bra sprunget!". Båda gjorde fantastiska kämpainsatser. Häftigt gjort av Viktor att springa förstasträckan första gången han är med i Finland.



Ludvig S-L, debutant och yngst i laget

Så iväg med Elsa Käll och Ludvig Lange. Ludvig som in i det sista väntat ut läkningen av en långdragen elak borrelia ur kroppen, åkt iväg till Finland lite mot läkarnas rekommendation. Bara han inte trillar och slår upp sina sår igen. Elsa som verkar ha stenkoll på nerverna. Även det här en sträcka med upp till 16 år gamla löpare, antingen kille eller tjej. Våra löpare 13 år. Båda gör fina insatser och "plockar placeringar" (lite tacksammare sträcka än den första). Och ingen olycka, puh.

Växlar över till Ebba Kolmodin och Kerstin Åberg. Hungrika vargar som jagar. Och som dom jagar! Full gas från kartan i hand. 13 år gamla på en "tjejsträcka" där man får vara upp till 14 år. TMOK avancerar raskt i resultatlistan.



Uppvärmning?

Nu har vi gasellen Ingrid André och supermannen Ludvig Svahn Lind på fjärdesträckorna. Ingrid som verkar ha obegränsat med växlar att lägga i när det behövs och Ludvig yngst i gänget och inte alltför erfaren i sådana här sammanhang. 13 och 12 år gamla utmanar de upp till 14 år gamla motståndare. Kabom! Där satte även de sina lopp, vi klättrar ytterligare i listan.

Ebba Adebrant (16 år) och Emelie Lilja (14 år) tar över efter raketerna, nu i den enda "raka" sträckan på stafetten. En "tjejsträcka" där man får vara upp till 16 år. Även det en svår utmaning, andra löparens vägval kan bli förvirrande om man är vass

på att orientera (vilket TMOK-ungdomarna är ☺). Högt tempo blir det lätt på en rak sträcka. Båda lyckas hålla huvudena kyliga och springa så gott benen förmår. Vi klättrar ytterligare i båda lagen.

Näst sista sträckan är också en tjejsträcka, max 18 år. Här har vi Ellinor Östervall (18 år) och förstärkningen Elisabeth Larsson (13 år). Det syntes redan i växlingsfällan att här ska vi få se på tempo. Ellinor flyger fram i skogen så att Johan Giberg som ska ut på sistasträckan knappt hunnit värma upp (men han har håret i tofs och rosetter av sidenband) och Elisabeth säkerställer att Alexander Käll slipper gå ut i omstart. Vi bestämmer oss att Lisa ska få den största hejaklacken på hela Jukola.



Hejaklacken

Sistasträckan är längst och man får ha en kille eller tjej upp till 18 år på den. Många lag med mastodontlöpare. Så även vi. Johan (18 år) går ut som 29:a och kommer i mål som 24:a! Alexander (17 år) jagar även han i jättehögt tempo och springer om en herrans massa löpare och ser till att vi blir 89:a! av 162 lag. Vi överröstar den pågående prisutdelningen när vi hejar på Alexander som spurtar in i mål.

Bussresa tillbaks 2.5 timma. Sova, chilla, nya bilder på Instagram. Buffé på båten hem. En skalar räkor, en annan äter thaimat, en tredje silltallrik. Smoothieshots på efterrätts-

buffén. Ungdomarna beslutar sig för att slå OK Ravinens rekord i hur många de orkar dricka.

Personalen i restaurangen släcker i lokalen. Tänder, släcker igen. Tänder, släcker igen. Okej okej, vi har ätit färdigt. Chill och häng i hytter och soffor i danslokalen. Trötta är vi några som vill lägga oss. "Elinor, får vi dygna inatt?". Fundera fundera. Jaa, bara ni smyger in i vår hytt när ni ska lägga er och det måste vara tyst i korridoren klockan 23. "Jag litat på att ni sköter er".

Hörde hur dom kröp ner i sängarna strax efter midnatt. Det är nog jobbigt att dygna.

Det här var Johan och Ellinors sista Ungdomens Jukola. Ludvig Svahn Linds första. Räknar jag rätt är det bara på 3 av de 14 sträckorna som vi hade "högsta möjliga ålder" – alltså

två väldigt unga lag. På något konstigt sätt känns ändå dessa ungdomar väldigt rutinerade. Så coola inför uppgiften. Överträffar sig själva.



Elinor med sonen Ludvig

Och det finns ju många fler sköna lirare i klubben som inte kunde vara med den här gången. Fortsätter de alla att utbilda sig i stafetternas alla moment så har vi här riktigt rutinerade löpare till de stora stafetterna inom inte alltför många år. I blå och röda sidenrosetter.

Elinor Lange

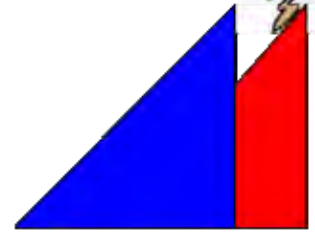
Resultat Nuorten-Jukola 2017

Tumba-Mälarhöjden OK 1			3:24:38	24	
<i>Str.</i>	<i>Löpare</i>	<i>Str.tid</i>	<i>Str.pl</i>	<i>Tot.tid</i>	<i>Tot.pl</i>
1	Elias Adebrant			33:04	87
2	Ludvig Lange	30:03	40	1:03:08	56
3	Ebba Kolmodin	20:04	46	1:23:12	49
4	Ingrid Andre	17:44	35	1:40:57	45
5	Ebba Adebrant	30:05	19	2:11:02	33
6	Ellinor Östervall	39:21	33	2:50:24	29
7	Johan Giberg	34:14	5	3:24:38	24

Tumba-Mälarhöjden OK/Södertörn 2			4:29:22	89	
<i>Str.</i>	<i>Löpare</i>	<i>Str.tid</i>	<i>Str.pl</i>	<i>Tot.tid</i>	<i>Tot.pl</i>
1	Viktor Sandelin			41:12	138
2	Elsa Käll	53:10	135	1:34:22	140
3	Kerstin Åberg	19:37	39	1:54:00	116
4	Ludvig Svahn-Lind	23:23	94	2:17:23	114
5	Emelie Lilja	44:47	112	3:02:11	112
6	Eliisabeth Larsson	45:59	77	3:48:11	104
7	Alexander Käll	41:11	57	4:29:22	89



HD14-sidan



Jukolas smoothiekaos

På lördagkvällen efter ungdomens Jukola serverades det en buffé middag. Maten var supergod och alla åt så mycket de orkade. Till efterrätt fanns det glass, godis och mycket annat gott. Men det bästa av allt var nog de små shotglasen med mangosmoothie.

Vi bestämde att alla nio runt bordet skulle dricka så många som möjligt. Vi hämtade glas efter glas och bara drack och drack. Ungefär de tre första glasen var goda.

Till slut gav vi upp och räknade alla shotglasen som stod huller om buller på bordet. Vi fick det till 44 stycken shotglas. Vi hade sparat alla glas för att kunna bygga en pyramid av dem. Eftersom det var så många glas fick vi hjälpa till att bära in dem till disken.

När vi lämnat alla glas tog Elias ett till, 45 mangoshots. Nästa år är målet att slå Oscar Anelands rekord på 48 shots.



+



Dagens två gåtor:

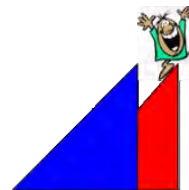
1. Bara jag själv kan säga vem jag är. Vem är jag?
2. Vad finns två gånger i timmen, en gång i minuten men aldrig i evigheten?

Ingrid André

Svar på gåtorna finns på Anslagstavlan sid 52.



På längdskidfronten



Rullskidträningarna tillsammans med Södergänget är i full gång. Vi har börjat åka rullskidor på Gubbängens IP som har en asfalterad rundbana, perfekt för teknikövningar och ovana rullskidåkare (det är garanterat fritt från nerförsbackar).

En skidallians mellan längdskidklubbarna söder om stan är i startgroparna. Syftet är att samarbeta kring träningar, enklare tävlingar samt anläggningsfrågor. Träningar samplanerar vi redan i dag.

I början/mitten av oktober drar vi igång med övrig barmarksträning, håll utkik i kalendern på tmok.nu för exakta tider. Alla som inte vill vänta till i januari med längdskidskolan är alltså välkomna på torsdagar framöver, från ca 7 år och uppåt.

På höstlovet kommer vi tillsammans med Södergänget åka på skidlager till Torsby skidtunnel på läger (för tredje året i rad). Vi ser fram emot

många bra träningspass i skidtunneln och lek och umgänge på kvällen. Är det några som smiter in på normännens disko i år igen??

Den 7-10:e december drar vi till Grönklitt igen på familjeskidläger. Anmäl er på Eventor eller direkt till Jerker Åberg. Vi arrangerar träningar och har gemensam fika på kvällarna.

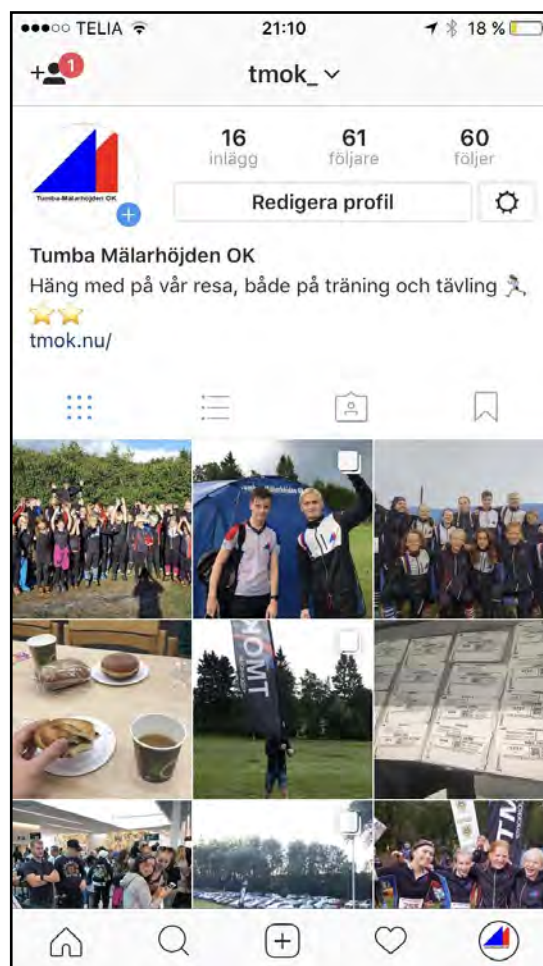
Vi skidåkare hoppas nu att vi får en snörik vinter 2017/2018!!!

Linda Claesson

TMOK på Instagram

Nu finns TMOK på instagram! Där får ni se bilder från träningar, läger och andra roliga klubbhändelser.

Varför inte blicka tillbaka i bildarkivet och se sommarens händelser. TMOKS instagramprofil går under namnet tmok_.



Prispallen 2017

2:a plats
Idre 3-dagars E2 27/7 Ulrik Englund H45
Sålen 3+3 E1 30/6 Kajsa Ljungberg D16K
Sålen 3+3 E2 1/7 Kajsa Ljungberg D16K
Sålen 3+3 E3 1/7 Kajsa Ljungberg D16K
Sålen 3+3 totalt 30/6-1/7 Kajsa Ljungberg D16K
Ravinen Trekvällars E3 5/7 Mikael Tjernberg H45
Dolomites 3 Days E1 6/7 Johan Giberg M18 Ebba Adebrant W16
Dolomites 3 Days tot 6-8/7 Johan Giberg M18
Gotland 2-dagars E2 9/7 Ulrik Englund H45 Gunilla Häggstrand D75
Gotland 2-dagars totalt 8-9/7 Gunilla Häggstrand D75
Gotland 3-dagars E1 11/7 Elias Adebrant H14 Ebba Adebrant D16 Max-Igor Kajanus H18 Ulrik Englund H45
Gotland 3-dagars E2 12/7 Stefan Gardby ÖM4
Gotland 3-dagars totalt 11-13/7 Ebba Adebrant D16
Halland 3-dagars E2 13/7 Alvar Lange U2
Halland 3-dagars E3 14/7 Alvar Lange U2
O-Ringen E2 24/7 Ludvig Lange H13
OK Rodhen medel 13/8 Arne Åhman H80
Melkers Minne 16/8 TMOK D16 (Ebba K, Kerstin Å, Lydia H, Ebba A)
Hemfosadubbeln lång 19/8 Arne Åhman H80
Stockenfejden medel 19/8 Ulrik Englund H45 Björn Nilsson H40
Hemfosadubbeln medel 20/8 Kajsa Ljungberg D16K
Ungdomsserien region 23/8 Alexander Bäckman U1H Alica Gardby U3
Sundbybergs IK medel 26/8 Arne Åhman H80

1:a plats
Sigtuna OK Slottssprinten 10 /6 Helen Törnros D65 Ulrik Englund H45
DM-sprint Västmanland 11/6 Joakim Törnros H21 V
Ravinen Trekvällars E1 3/7 Ulrik Englund H45
Ravinen Trekvällars E2 4/7 Ulrik Englund H45
Dolomites Village sprint E1 4/7 Helena Adebrant W45
Dolomites 3 Days E3 8/7 Johan Giberg M18
Gotland 2-dagars E1 8/7 Ulrik Englund H45
Gotland 2-dagars totalt 8-9/7 Ulrik Englund H45
Gotland 3-dagars E2 12/7 Ulrik Englund H45
Hemfosadubbeln medel 20/8 Arne Åhman H80 Malin Ågren D16K Sanna Steen D21
Ungdomsserien region 23/8 Erik Käll U1H Elias Adebrant H14 Kajsa Ljungberg D16K
Sundbybergs IK medel 26/8 Ebba Adebrant D16

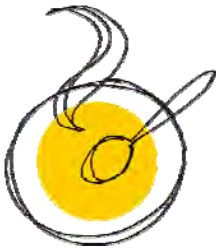
3:e plats
DM-sprint Västmanland 11/6 Helen Törnros D65
Idre Fjäll-O 25/6 Ulrik Englund H45
Idresprinten 26/6 Ulrik Englund H45 Alice Ljungberg D12
Eskilstuna weekend E3 2/7 Arne Åhman H80
Eskilstuna weekend totalt 30&6-2/7 Arne Åhman H80
Dolomites Village sprint tot 4-5/7 Helena Adebrant W45
Ravinen Trekvällars totalt 3-5/7 Mikael Tjernberg H45
Dolomites 3 Days tot 6-8/7 Ebba Adebrant W16
Gotland 2-dagars E1 8/7 Gunilla Häggstrand D75
Gotland 2-dagars E2 9/7 Mattias Boman H45
Gotland 3-dagars E2 12/7 Elias Adebrant H14 Max-Igor Kajanus H18
Gotland 3-dagars E3 13/7 Max-Igor Kajanus H18
Gotland 3-dagars totalt 11-13/7 Max-Igor Kajanus H18 Ulrik Englund H45
Transylvania Open E2 21/7 Annica Sundebj D35
O-Ringen E2 24/7 Johan Giberg H18E
OK Hällen 3-dagars E3 2/8 Alice Ljungberg ÖM3
Melkers Minne 16/8 TMOK Inskolning (Isak S, Erik K, Viggo M)
Hemfosadubbeln medel 20/8 Elias Adebrant H14
Långhundradubbeln, lång 20/8 Björn Nilsson H40
Ungdomsserien region 23/8 Malin Ågren D16K
Waxholms OK lång 27/8 Arne Åhman H80

Totalt hittills under 2017 (hela 2016)

70 (82) 2:a platser

30 (62) segrar

40 (88) 3:e platser



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro

torsdagar hösten 2017



Datum	Namn	Telefon	Städning
21/9	Fam Mårtensson	070 513 6015	damernas omkl
28/9	Fam Kolmodin/Boman Fam André/Kjellstrand	070 330 1960 070 389 5445	stora rummet
5/10	Fam Lindström	073 202 0299	hall + kök
12/10	Fam Hung	070 082 7251	herrarnas omkl
19/10	Fam Björklund Boljang	070 244 4077	damernas omkl
26/10	18-åringarna	073 622 6616	stora rummet
2/11	<i>Höstlov, ingen soppa</i>		
9/11	Matilda Lagerholm Tomas Holmberg	070 432 89 89 070 590 46 67	damernas omkl
16/11	Mattias Allared	070-8250458	herrarnas omkl
23/11	Mia och Fredrik Svahn	076-1355290	hall + kök
30/11	Johan och Terese Eklöv	53033453	herrarnas omkl
7/12	Conny och Jette Axelsson	530 36216	damernas omkl
14/12	Fam Skogholm	070-7267949	stora rummet

Instruktioner för värdparen

1. I den röda gästboken ska alla skriva sitt namn under klubbkvällen. Den brukar ligga i en låda i köket. Lägg fram den i storstugan.
2. Koka soppa. Pässoppa duger bra men om du vill så uppskattas självklart en hemlagad soppa. En matigare soppa samt en bär-/fruktsoppa är bra alternativ.
3. Ställ fram bröd, smör, pålägg, vatten + glas. Kaffe finns i ett låst skåp i köket. Koka kaffe och sätt på tevattnen. Ställ fram koppar, tepåsar.
4. Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:
Diskar och torkar disk, torkar bord, sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum, städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.
5. Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska utföras. Detta uppdrag anges på värddparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.
6. När kvällen är slut ska allt vara diskat, städad (enl. schemat), papperskorgar vara tömda och försedda med nya plastpåsar (finns i översta kökslådan). Gäller även omklädningsrummen!
7. Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
8. Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

75 år

Kerstin Lindquist
8 november

70 år

Ann-Louise Bjernevik
18 december



70 år

Olle Laurell
3 december

75 år

Anders Winell
21 december

70 år

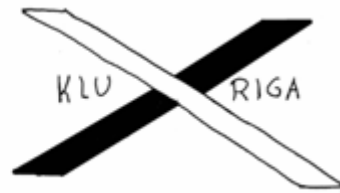
Bosse Skoog
13 december

70 år

Lena Rindevall
24 december

Har ni flyttat, gift er, bytt namn, fått barn etc och vill att klubbkamraterna ska få veta om det så skicka gärna ett meddelande till triangel tajm@hotmail.com.

Svar på gåtorna på HD14-sidan, sid 48: 1: Tungan, 2: Bokstaven M



Förra lösenordet var Kotten

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

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg

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

Ungdoms- stafett		Är tekniskt för fötterna	Ropa Tork- don		Är ål	Vill man vara i	Mindre nytt	
Dess terräng är risig eller tallhed								
Jobbig distans				7				
		4			Institution	Utdragen		Klurig kontrollpunkt
Möbeljätte	P R I V A T					8	Klubb- mästerskap	
Klocka							Vax- producent	
		1			Miss			
					Sömn			
			Automat- karbin					6
Träd	H E R R E		Gen- optimering		Smält sten		Del av flaska	
Med knuff							Snabb	
			T.S. nobelpristagare litteratur					
			Whisky- bas		5			OOOooo
Modernt	L I T E N	3					1000kg	
Avklädd								
						2		

Klubbinformation för TMOK, IFK Tumba SOK och MIK OK



Tumba-Mälärhöjden 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	Mattias Boman	073 051 32 59
	Fredrik Huldt	073 311 71 42
	Anders Käll	070 340 77 25
	Staffan Törnros	070 551 16 32

Kassörens adress:

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

epost: tmokkassor@gmail.com

Org.nr Tumba-Mälärhöjden OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälärhöjden OK 1974576-9

Forts. Ungdomsledare (UNG)

Anders Käll	070 340 77 25
Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
Catrin Sandelin	073 405 15 70
Dan Giberg	070 109 22 20
Daniel Lind	070 447 82 83
Elinor Lange	070 267 43 55
Helena Adebrant	073 951 56 69
Håkan Elderstig	070 244 70 22
Jerker Åberg	070 782 79 85
Johan Eklöv	0727 11 93 81
Jörgen Persson	070 266 19 30
Katinka Ruda	073 056 90 33
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
Terese Eklöv	070 899 52 26

OL-Skytte

Ansvarig Johan Eklöv 0727 11 93 81

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

Tränings/TävlingsKommittén (TTK)

ttk@tmok.nu

Tränings 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 072 573 07 01

UK herr Johan Eklöv 0727 11 93 81

Emma Persson 070 699 69 22

Mikael Tjernberg 070 226 28 48

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



IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande Lars Stigberg 070 318 11 36

V ordförande Thomas Eriksson 070 519 87 91

Sekreterare Matilda Lagerholm 070 432 89 89

Kassör Kurt Lilja 073 346 64 16

Ledamot Dan Giberg 070 109 22 20

Suppleant Åsa Mårzell 070 560 12 22

Suppleant Roland Gustavsson 070 556 62 48

Adj. ledamot Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Adj. ledamot Olle Laurell 070 772 69 75

Revisorer Ann-Britt Sjöberg 070 154 06 02

Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Rev.Suppl. Christer Bjernevik 070 556 99 28

Valberedning Patrik Adebrant 073 690 26 77

Jörgen Persson 070 266 19 30

Johan Eklöv 0727 11 93 81

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig Kurt Lilja 073 346 64 16

Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Lars Stigberg 070 318 11 36

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

IFK Tumba SOK forts.

Rekryteringskommittén (RUK)

Nybörjarverksamhet-Orientering

Ansvarig	Emma Vivall Käll	070 697 37 24
	Mona Lif	072 305 30 72
	Åsa Mårsell	070 560 12 22
Skogskul	Henrik Falk	070 101 58 56

Nybörjarverksamhet-Skidor

Ansvarig	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Henrik Falk	070 101 58 56
	Katinka Ruda	073 056 90 33
	Kjell Ågren	073 033 90 12

Övrig rekrytering

Ansvarig	Olle Laurell	070 772 69 75
	Kurt Lilja	073 346 64 16
Harbrofajten.	Lennart Hyllengren	070 571 70 41

Tävlingar /Kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Anders Winell	070 789 27 77
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Pär Ånmark	072 032 96 24
	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

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	070 376 43 92
	Johan Eklöv	0727 11 93 81

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 Robert Björklund 070 244 40 77

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
	Erik Åberg	070 214 33 67
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**

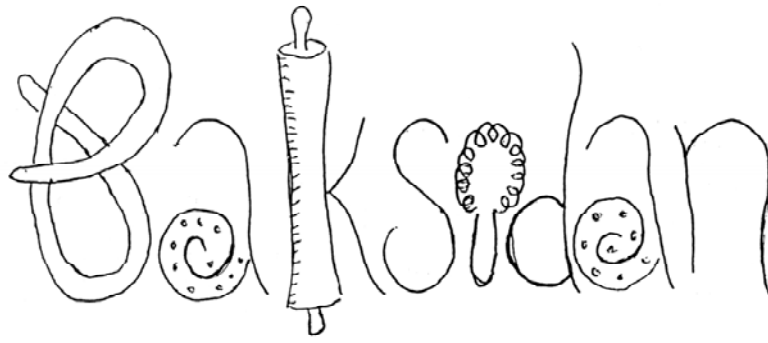
Medlemsavgifter Ungdom, upp till 20 150 kr
Vuxen, 21 och äldre 300 kr
Familj, samma adress 600 kr
StOF-nytt 90 kr

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



Jordgubbscheesecake med rabarber

Innan jordgubbarna och rabarbern tar helt slut för säsongen så rekommenderar Cissi Skoog att ni bakar den här goda tårtan.

Botten

100 g smör
300 g digestivekex

Fyllning

10 st gelatinblad
100 g kokta rabarber
100 g socker
saft och finrivet skal av 1 st apelsin
2 tsk vaniljpulver
250 g florsocker
900 g naturell färskost av cream cheese-typ
2 1/2 dl vispgrädde
250 g jordgubbar



Gör så här:

Använd en springform 24 cm diameter. Lägg bakplåtspapper i botten så att kakan lättare kan tas ur.

Botten: Smält smöret i en kastrull och smula kexen i en mixer. Blanda smör och smulor och tryck ut massan i formen. Låt botten vila i kyl.

Fyllning: Lägg gelatinblad i kallt vatten i ca 10 min. Koka ihop rabarberna med socker i 10 min. Krama vattnet ur gelatinbladen och låt dem smälta i rabarbern. Låt det hela svalna.

Häll färskost, apelsinsaft, finrivet apelsinskal, vaniljpulver och florsocker i en skål och blanda till en slät smet. Blanda i vispad grädde.

Mosa nästan alla jordgubbar (spar lite till dekoration) och blanda med rabarbern. Tillsätt en nypa socker. Rör ned jordgubbsblandningen i färskostsmeten och håll allt över botten.

Låt svalna i kylan i minst fyra timmar. När fyllningen har stelnat, ta ur kakan ur formen och lägg den på ett serveringsfat. Garnera gärna kakan med blåbär, resten av jordgubbarna och hallon.