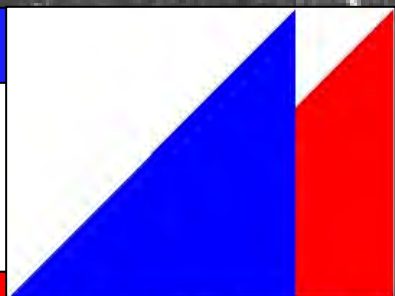


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



TMOK på påskläger i Spanien

Nr 1 – 2018



TriangelTajM

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

Redaktion:

Helen Törnros 646 16 32
Patrik Adebrant 073 690 26 77

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 646 16 32

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

Omslag

Ett stort antal ungdomar och juniorer med föräldrar tillbringade påsklovet på träningsläger i Spanien. Här är många av dem samlade inför en natträning.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Ungdomsvasan	39
Från styrelserna	4	Vasaloppet	41
Notiser	6	Vasaloppsresultat	42
Naturpasset	7	På ungdomsfronten	44
Toughest	7	Nybörjarkurser	46
Minnesord Kjell Häggstrand	8	Ungdomar 09: or	46
TAKK	9	Ungdomar 10-11-åringar	47
Info från TTK	12	Ungdomar 05: or och 06: or	48
Årsfest	13	Ungdomar 13-16-åringar	49
Natt-KM 2017	13	Stockholm Indoor Cup	50
Lång-KM 2017	14	Spanienlägret	51
Botkyrka-Salem kartkommitté	16	StOF:s sommarläger	54
Intervju Lotta och Fredrik	18	På Juniorfronten	55
Vinterserien	20	IFK Tumba Alliansen stipendium	55
Vintercupen	22	OL-skytte	56
MIK-medeln	25	Fundrarn	56
Madeira Orienteering Festival	28	Prispallen	57
Kinesiska Vasaloppet	31	Värdpar i Harbrostugan	58
På längdskidfronten	35	Gräsklippning	59
Skidskolan, yngre gruppen	36	Anslagstavlan	60
Barnens Vasalopp, Lida	37	X:et	61
Grönklittslägret	37	Klubbinformation	62
Skid-DM	38	Baksidan	64

Redaktionens spalt

Ni har nu i händerna årets första nummer av TT trots att det är i slutet av april. Jag insåg redan i februari att jag aldrig skulle klara av att få till två nummer av tidningen under våren. Utöver TA-ansvar på MIK-medeln och kretstävling i Ungdomsserien så tillkommer mycket annat. Trädgårdsarbete, resor, egen orientering m m. Hoppas att alla har förståelse för att nästa nummer dröjer till i höst.

Om det finns någon i klubben som vill vara med i redaktionen och jobba med tidningen så hör av er till mig. Vi tar gärna emot mer hjälp.

Det här numret är desto mer späckat. Hela vinterns aktiviteter, inte minst på skidor finns med. Med tanke på hur sent snön kom till Stockholm så har många åkt mycket skidor. Förutom skidåkning i Sverige kan ni läsa om det kinesiska vasa-oppet som Annica har åkt.

Den sena snön har också ställt till det för orienteringens vårsäsong. Tror inte att jag varit med om att så många tävlingar ställts in p g a snö i stora delar av landet. MIK:s tävling MIK-medeln den 8 april gynnades av det, då det var den enda dagtävling som ordnades i Mellansverige den helgen. Det visade sig i rekordmånga anmälda, hela 1614 st, varav 162 i H21. Läs mer inne i tidningen.

Många ungdomar i klubben var med på resan till Spanien under påsklovet. Mycket träning i snöfria marker blev det. Läs reportaget och mycket mer om vår ungdomsverksamhet.

En förändring i det här numret är att

vi numera har en styrelsespalt istället för tre ordförandespalter. De tre styrelserna har bestämt att jobba mer tillsammans. Man har också sett över kommittéerna, som i stor utsträckning sköter det löpande arbetet i klubbarna. Läs mer i Elsas text hur tanken är att man ska jobba. De här förändringarna speglas också i Klubbinfon på sista uppslaget. Det är inte helt lätt att få till allt rätt där, det är många som jobbar för klubbarna. Kontakta mig om du hittar några felaktigheter.

Nu närmast stundar 10MILA i Nynäshamn, där UK försöker få så många som möjligt att springa. I dagsläget är tre herrlag, två damlag och tre ungdomslag anmälda. Hur det gick får ni läsa i nästa nummer. Dvs om ni inte är på plats och springer eller hejar.

I nästa nummer får ni också läsa om alla sommarens orienteringar. Själva ska vi till 5-dagars i Italien, medan många från klubben springer O-Ringen vid Höga kusten.

Innan sommaren väntar några tävlingshelger till och sedan alla sprinttävlingar i maj. Hoppas vi ser riktigt många deltagare från TMOK på startlinjen.

Helen





Från styrelserna



I detta nummer kommer bara en ordförandespalt i stället för tre. Det beror på att vi detta verksamhetsår testar ett nytt upplägg i styrelsearbetet, där de tre styrelserna jobbar mer ihop. Mer om det strax.

Först av allt vill jag dock tacka dem som inte längre är kvar i någon av våra styrelser för deras fina insatser. I TMOK:s styrelse Fredrik Huldt, och i Tumbas styrelse: Matilda Lagerholm, Dan Giberg, Roland Gustavsson, Lennart Hyllengren och Olle Laurell. Och så självklart Lasse Stigberg, som innehaft flera olika poster i både Tumbas och TMOKs styrelse genom åren och varit drivande i klubbens utveckling. Tack Lasse för ditt otroligt hängivna arbete, som bland annat nu senast har resulterat i den utbyggda Harbrostugan.



Lasse Stigberg avtackades vid årsmötet

Det nya styrelseupplägget vi nu testar innebär att vi har gemensamma möten för våra tre styrelser. I princip alla ledamöter är också med i både en moderklubbs styrelse och TMOK:s styrelse. Just nu är vi ganska många, men ambitionen är att om det fungerar bra så kan vi totalt vara färre personer som arbetar i styrelserna.



Mattias Boman och Elsa vid årsmötet

Tanken är att mer av det dagliga arbetet ska ske i kommittéerna, medan styrelserna ägnar sig åt mer renodlat styrelsearbete:

- Hålla årsmöte
- Budget och förvaltningsberättelse, revision
- Verksamhetsplan och –berättelse
- Uppföljning av verksamhet och ekonomi
- Strategisk utveckling av föreningen
- Bemanning av kommittéer
- Representera och remittera till distriktsförbunden
- Informera klubbmedlemmar om styrelsens arbete
- Fatta större ekonomiska beslut
- Besluta om policys
- Frågor av stor vikt för verksamheten, t.ex. 5-årsplan för arrangemang och klubbens organisation

Som ett första steg har vi börjat kartlägga alla kommittéer, vad som är deras uppgift och vilka som behö-

ver förstärkas med personer. Några saker vi kom fram till:

UNG, TKK, OL-skytte och **skidkommittén** fortsätter som tidigare.

FIK (Fest och Informationskommittén) som funnits på papperet men inte haft någon kommittéverksamhet formas om. Ambitionen är att forma en **Informationskommitté** som har hand om klubbtidning, hemsida och sociala medier, samt en **Social kommitté** som ansvarar för klubbdag, årsfest, sopplistan och andra sociala aktiviteter. Båda dessa kommittéer behöver fyllas med hågade medlemmar, så hör av dig om du har idéer inom dessa områden.



Anders Käll, ny ordförande i Tumba

RUK-kommittén, som funnits i Tumba har tappat viktiga personer. Vi beslutade att rekrytering av barn och ungdomar flyttas till **ungdomskommittén**. Även skolorientering bör sorteras under UNG-kommittén, men behöver en eller flera separata ansvariga, som kan rapportera till UNG-kommittén.

Motionsverksamhet för vuxna sorteras in under **TTK**, då initiativ där pågår med löpträning för vuxna motionärer. Vi konstaterade att det finns behov av erfarenhetsåterföring från all den motionsverksamhet vi gjort hittills och hur vi kan jobba vidare framöver.

TAKK ska fungera som gemensam kommitté för alla tre föreningarna. Utöver de arrangemang som de hittills haft hand om, så tar de framöver även hand om planering av vinterserien, sommarserien och ungdomsserien. De tar, precis som nu, hjälp av arrangemangsgrupper för att genomföra arrangemangen. TAKK tar även hand om kartfrågor och lägger fram beslut om t ex revideringar av kartor till styrelserna.

Lokalkommitté behövs för både Harbro och Puckgränd. Här finns en del personer men det kan behöva fyllas på med fler. Projekt **HISSNA** kan behöva vara egen kommitté en tid framöver.

Några funktioner kommer fortsatt ha enskilda personer som ansvariga, och rapportera direkt till styrelsen. Det gäller bl a klädbeställningar (där Johan Giberg gärna vill lämna över till någon annan), samordning av arrangemangsgrupper (där jag själv gärna vill lämna vidare stafettpinnen), hantering av medlemsregister och samordning av kalendern mellan olika kommittéer.

Jag tror jag nöjer mig med detta för denna gång.
Vi ses i skogen!

Elsa Törnros

Du har väl betalat medlemsavgiften för 2018?

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2018

Avgiften är enligt beslut från årsmötet samma som för år 2017.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr
StOF-Nytt	Ingår

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	700 kr
65 år och äldre	400 kr
Upp till HD20	gratis

Aktuellt belopp inbetalas till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40-3** senast 31 december 2017.

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK OK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK OK 2018

Medlemsavgifterna är samma som för 2017.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Ungdom upp till 20 år	150 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-Nytt	100 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	700 kr
65 år och äldre	400 kr
Upp till HD20	gratis

Beloppet betalas in till Mälarhöjdens IK OK plusgiro nr **50 22 33-0** senast 15 jan 2018.

Ett stort **TACK** för stimulerande samarbete med IFK Tumba SOK:s avgående styrelse

och

ett lika stort **LYCKA TILL** för nya styrelsen med Anders Käll som ordförande!

Lasse Stigberg
f.d. ordförande



Naturpasset kommer i år att finnas på Brosjöbladet - som nu är uppdaterad efter hösten 25manna - samt på Salemkartan.

Kontrollerna finns på plats 1 maj till och med 31 oktober och kartan kostar 100 kr även i år.

Olle Laurell

Toughest – För fjärde gången 14 - 17 juni!

Tyvänn krockar årets Toughest med Jukola-kavlen i Finland. Men redan på torsdagen den 14 juni på kvällen har även jukolaresenärerna chansen att få stärka kropp och själ inför helgen. Vi hjälper till att bygga upp arenan med staket, tält, banderoller m.m. 10 män och kvinnor behövs under c:a tre timmar!



På söndagen går ett Familje-Toughest, men vi är funktionärer endast på lördagen när huvudtävlingen genomförs! Vi ska bidra med 20 - 30 personer på olika poster. I år har vi sagt ifrån oss parkeringen, förutom att Olle Laurell ska överföra sina er-

farenheter till en annan person innan helgen!

Vi kommer att jobba med anmälan, souvenirshopen och bagageförvaringen med drygt 10 personer. Övriga sprids ut på ett antal hinder beroende på hur många vi blir! 30/4 ska vi bestämma hur mycket pengar vi vill tjäna på lördagen, 12 tkr eller 18!

Det skulle förstås vara toppen, om du redan nu skickar över till mig, när du vill jobba, torsdag 17 - 21.00 och/eller lördag 08.00 – 17.00 med raster!

Ha en skön vår!

Lasse Stigberg
070-318 11 36
ar@lars-stigberg.se

Minnesord
Kjell Häggstrand
18/9 1939 - 21/2 2018



I samband med klubbens årsfest var jag med i en frågesport, där en fråga var "Vad är kursavgiften i årets biodlarkurs i Tumba?" Jag ringde Kjell som var kursansvarig. Svaret kom förstås direkt med ett litet skratt och lycka till.

Tre dagar senare kom ett mail från Gunilla; "Kjell avled i morse!" Chocken blir stor, man tror inte att det kan vara sant! Man kan inte tänka på annat än Kjell, Gunilla, Marie och Ulrika. Minnena börjar snurra!

Kjell var medlem i IFK Tumba i drygt 35 år. Vårt första samarbete var nog på 10MILA då jag var coach och fick stöd av en fantastisk grupp med Lennart Axelsson, Ove Käll och Kjell! Sovtält, klubbstält och kökstält fixades med bravur och supén på lördagskvällen var nästan 10MILAs höjdpunkt. Det fortsatte i många år också en bit in på 2000-talet. Kjell ställde alltid upp, med ett leende, på klubbens arrangemang, jag minns inte ett enda nej. Senast på 25mannan jobbade han vid kartplanket på lördagen och starten på söndagen. I Stockholm Ski Marathon var han också en av stöttepelarna vid vätskestationen utmed spåret.

Vi var stimulerande konkurrenter i skogen. Eftersom jag var två år yngre kämpade vi mot varandra under en treårsperiod, som följdes av två tråkigare år utan fighter med Kjell. Vi fick också många "semestrar" tillsammans. Av mina 30 år på O-ringen hade vi nog sällskap med Häggstrands hälften av åren.

Ett antal Gotlandsveckor gav förstås fina minnen som sovplatserna i frikyrkan i När, i pampiga bostaden nära Roma eller i radhusen på Fårö. Några av resorna till sexdagars i Skottland och Sörlandsgaloppen i södra Norge med kylig avslutning på O-Ringen i Östersund gav också många minnesvärda upplevelser.

Vi fick också många härliga tillfällen tillsammans mer privat vid traditionella festligheter i samband med julglögg, Tumbarevyn, Valborgssupéer på Lida och sköna midsomrar i Uttran!

Efter pensioneringen satsade Kjell på en imponerande biodling bara några hundra meter från hemmet i Rönninge. Han briljerade med djupa kunskaper, när vi träffades i olika sammanhang och det var säkert fler än jag, som började förstå allvaret i de miljösvårigheter som bina drabbats av. Honungen som Kjell producerade höll högsta kvalitet, vilket inte bara släkt och vänner kunde njuta av!

Anita och jag kan bara tacka för alla härliga stunder vi fått tillsammans med Kjell och Gunilla. Det känns väldigt tungt att inte längre få uppleva Kjells trygga, positiva inställning och glada skratt, men oj, vad många fina minnen vi har fått att tänka tillbaka på! Våra tankar går givetvis till Gunilla, Marie och Ulrika med familjer och hoppas att även ni kan njuta av alla minnen ni har, när den värsta chocken lagt sig.

Lasse Stigberg

TAKK

TAKK = Tävlings Arrangemang & Kart Kommitté. Huvuduppgiften är planering och säkerställande av genomförandet av kommande arrangemang. Det är en mycket viktig inkomstkälla för alla tre klubbarna.

Som ni säkert vet är IFK Tumba med i 25mannaföreningen och är därmed med och delar på huvudansvaret vart 5:e år men det är flera arrangemang däremellan, bl a Bravura Stockholm Ski Marathon, OL-skytte, olika DM-tävlingar och andra nationella tävlingar med MIK och IFK som arrangör.

Mindre arrangemang som har TMOK som arrangör, t ex sommar-, vinter-serien, ungdomsserien och KM hanteras av de olika arrangörsgруппerna men finns med i TAKK:s 5-årsplan så att vi har koll på vilka kartor och arenor som används över tid.

TAKK föredrar 5-årsplanen för styrelsen som fastställer, TAKK stämmer också av med respektive karträttsinnehavare.

Ansvarsområden

- Framtagning av 5-årsplanen (se nedan för aktuell plan). Planen omfattar alla våra idrotter, Orientering, OL-skytte, Skidor, Skidorientering och ev. PreOL. Men också andra funktionärsengagemang som t ex Toughest och 25manna de år vi inte är med och delar på huvudansvaret.

- Samordning så att kartor och arenaplatser nyttjas på bästa sätt över tid.
- Bevakning av våra intressen på längre sikt, typ O-Ringen, SM, Swedish League etc.
- Tillsättning av huvudfunktionärer (Tävlingsledare, blockchefer, banläggare, mark & viltansvarig samt övriga stabsansvariga) till IFK:s och MIK:s större arrangemang.
- Rådgivning till arrangörsgруппerna inför TMOK:s arrangemang, framförallt kring mark och kartor.
- Bevakning av kartutvecklingen där TAKK framför önskemål om revideringar och nya kartprojekt till BSKK (Botkyrka Salem Kart Kommitté), MIK och övriga karträttsinnehavare.
- Utveckling, tillsammans med Tullinge SK genom BSKK, av samarbetet med markägare och jägare. Ansvarar för den databas som beskriver markägar- och jägarförhållanden. Varje arrangemang ska vara förankrat i god tid.
- Uppföljning av respektive arrangemang och dra erfarenheter, såväl positiva som där det finns utrymme till förbättringar.
- Utveckling av våra arrangemangsrutiner och organisationsprinciper.
- Ansvara för att banderoll- & skyltförrådet utvecklas och underhålls.
- Ansvara för att våra funktionärer utvecklas i sina olika roller. Önskemål om kompetensutveckling

tas fram, utbildningar genomförs och dokumenteras per person.

- Rapportera, som de andra kommittéerna, till klubbarnas styrelser.



Jörgen tar över ansvaret för TAKK

Arrangemang

Vi har redan arrangerat två vinterserier och om MIK:s medel den 8/4 finns att läsa på annan plats i TT.

TMOK arrangerar kretstävlingen inom ungdomsserien den 3 maj vid pistolskyttebanan i Salem med Anders Englid som banläggare.

Den 25 - 27 maj kommer vi stå för StOF:s sommarläger, tältlägret för ungdomar. Arrangörsstaben hämtas till största delen från våra spanienresenärer, då lägret är tänkt att finansiera en del av resan. Det kommer bli en UP-tävling på fredagskvällen. Då kommer vi köra en förkortad medeldistans i skogspartiet västerut mot Alby.

Planen är vidare att vi bidrar med funktionärer till Toughest, hindertävling vid Lida 16 - 17 juni. En nyhet

är att det är en familjetävling på söndagen. Vi kan tjäna 15 - 30 TSEK beroende på hur vi vill satsa, i skrivande stund är dock inget klart med arrangören.

Höstens stora nummer blir Natt-DM den 21 september vid Lida och att vi kommer vara stödklubb på 25manna 6 - 7 oktober. Notera redan nu i kalendern.

Vill du vara med?

Mångårig ansvarig för TAKK har varit Lasse Stigberg, som nu tar ett litet steg tillbaka. Han kommer dock vara med och stötta i TAKK:s arbete framgent. Övriga medlemmar i TAKK är Per Ånmark, Staffan Törnros, Joakim Törnros, Tor Lindström, Thomas Eriksson, Anders Winell och under-tecknad. Meddela gärna om du är sugen på att vara med, extra gott fika utlovas på våra 3 möten per år.

Jörgen Persson

5-årsplanen

År	MIK	IFK Tumba	TMOK
2018	Nationell Medel, 8/4, Sätra	Bravura Stockholm Ski Marathon (BSSM) Inställt, snöbrist	Vinterserien 25/2 Tullingehallen
		Natt-DM, 21/9 Lida Samverkan DM-stafett, TSK	Vinterserien 4/3 Broängsskolan
		25manna, stödklubb 6 - 7/10, Barkarby	Ungdomsserien 3/5 Pistolskyttebanan, Salem
		OL-skytte?	StOF Sommarläger 25-27 maj vid Flottsbro
			Sommarserien 31/7 Luffarligan 29/8
2019		BSSM	Vinterserien x2
	Nat. Lång 25/8 Åvinge?	Nat.Medel 26/8 Åvinge?	Sommarserien 27/7
		25manna (Ravinen/Haninge)	
2020		BSSM	
	Ev DM-helg med Tumba	DM-helg Medel ev. med TSK eller MIK?	
		25manna (Täby/V-Ö)	
2021	Vårtävling?	BSSM År 4	
		25manna (SSK/OK Södertörn)	
2022		BSSM?	
		25manna - Norsborg??	

Info från TTK

TTK (Tränings och Tävlingskommittén) har ändrat sammansättning inför året. Titta under Klubbinfo på sista uppslaget vilka som är med nu.

10MILA Nynäshamn 28-29 April

I dagsläget är 2 herrlag och 2 damlag anmälda till tävlingen. Vi hoppas fortfarande på så stort intresse att vi till slut kan anmäla ytterligare 1 herr och 1 damlag. **Alla ska med** - Gå in och anmäl Er på Eventor. Torsdag 22 mars genomfördes en 10-mila träning (Natt-OL lagd av Mattias Allared). Under april kommer ytterligare en 10-mila träning att genomföras, håll ögonen öppna för mer info på hemsidan.

Stafetter i vår

- Måsenstafetten sön 25/3 (inställd pga snö)
- Kolmårdskavlen söndag 1/4 (inställd pga snö)
- 10-milarepet torsdag 12/4
- 10MILA lördag-söndag 28-29/4
- Jukola lördag-söndag 16-17/6

Jukola går i år i Hollola strax utanför Lahti vilket betyder en kort och smidig bussresa från Helsingfors. Samma tävlingsområde som 1987 – lättlöpt tallmo med mer än 2000 gropar och minimal kupering. Gå in och anmäl er på Eventor snarast.

Träningar

Teknikträningarna inom samarbetet med övriga södertörnklubbar startar tis 27 mars. Bra träningar för alla som behärskar orange bana och uppåt.

Torsdagsträningarna från Harbro fortsätter som vanligt och innebär

mer intervallbetonad träning när orienteringssäsongen nu drar igång.



Trångt i Harbrostugan på torsdagsträningarna

Preliminära KM-datum

- Sprint-KM mån 29 maj plats ej bestämd
- Natt-KM torsdag 4 okt Harbro
- Lång alt. Medel-KM lördag 24 nov plats ej bestämd

Löpgrupp

För att locka fler personer till torsdagsträningarna i Harbro kommer vi testa att erbjuda löpning i grupp under ledning av Conny Axelsson och Henrik Eriksson.

1:a tillfället i april ev i samband med Tiomilaträningen och sedan beroende på intresset ca 1 gång i månaden.

Dan Giberg

Årsfest 2018

Det har blivit lite av en tradition de senaste åren, att de som vinner lektävlingarna på årsfesten får ordna nästa års årsfest. Jag var med i vinnande laget i fjol, tillsammans med Anders Käll m fl. Vi testade i år att ha kalaset direkt efter årsmötena.

Vi startade med lagtävling omkring Harbrostugan, med tre olika moment. Det första var att lokalisera olika foton som tagits av Harbrostugan i olika vinklar (och på väldigt nära håll) och leta upp bokstäver på de tejpbitar man såg på bilderna.

Andra momentet var att leta lappar i en träddunge. På varje lapp fanns ett förvrängt foto av någon klubbmedlem som man då förstas skulle identifiera.

Tredje momentet innehöll en mängd frågor som man kunde hitta svar på i närområdet. Som lite extra svårighet fick varje lag endast en liten lampa att dela på.

Tävlingen visade sig svårare än jag trott och alla lagen höll på in i det sista. När vi väl kom in så fick vi god mat i form av thaibuffé som familjen Käll ordnat.

Som underhållning till efterrätten, kladdkaka, blev det sedan ytterligare lite tävling. Denna gång fick deltagarna höra olika stycken från årets nummer av Triangeltajm, och skulle gissa vilket ord som utelämnats. Åsa Mårzell visade sig vara en riktigt Triangeltajmkännare och kom bland annat ihåg att det mest uppskattade i årets 8-10-grupp var popcornen på avslutningen.

Elsa Törnros

Natt-KM onsdag 29 november

Arrangörsgrupp 7 hade fått uppdraget att arrangera årets Natt-KM. De senaste åren har det varit magert deltagande på Natt-KM, så för att underlätta för lite arrangörströtta (25manna) funktionärer valde vi att låta Natt-KM avgöras i samband med Tullinges Nattuggla vid Flottsbro.



Anders och Patrik pustar ut efter loppet

Totalt var det över 100 löpare som begav sig ut på de svåra banorna, men tyvärr var det bara 7 st från TMOK som kämpade om klubbmästerskapet.

Kvällen började med lite duggregn, men som tur var upphörde det i stort sett innan starten.

Två klubbmästare utsågs. Johan Gi-berg vann seniorklassen och gjorde ett strålande lopp bara ett par minuter efter Sverigeeliten.

Patrik Adebrant tog hem H40.

stötta våra tappra löpare med lite förtäring och en egen resultatlista.

Arrangemanget krävde inte så mycket av oss, men vi försökte

Helen

Lång-KM söndag 3 december

Sent på säsongen blev äntligen Lång-KM av. Tanken var att kombinera det med en klubbtag vid Enhörna friluftsgård. Arrangörsgrupp 11, med Annica Sundeby som sammankallande, var ansvariga för KM, medan TTK hjälpte till med klubbtagningen.



Några frusna TMOK-are lyssnar på genomgång

En gråmulen och ganska ruggig decemberdag dök över 40 TMOK-are upp för att springa eller arrangera.

Det fanns fyra olika banor i skogen runt Acksjöarna och dessutom ett par banor vid friluftsgården för de yngsta.

Det var tungsprunget i den våta sko-

gen, annars var det fin terräng. För HD13-16, som hade samma bana som jag, blev det ganska svårt och jag tror att det bara var Ludvig Lange som klarade sig utan större bommar. Jag var nöjd att jag lyckades slå några av ungdomarna.

Johan Giberg och Åsa Mårzell tog hem klubbmästartitlarna i seniorklasserna. Jämnast var det i H40-klassen där Olle slog Patrik med endast 15 sekunder.

Efter loppet fick vi alla en välsmakande lunch bestående av spaghetti och hemlagad köttfärssås.

Tyvärr hade vi inte möjlighet att stanna på eftermiddagen, så jag vet inte hur eftermiddagsaktiviteterna gick.

Helen



Fler frusna TMOK-are lyssnar på genomgången inför starten

Resultat Natt-KM 29 nov Flottsbro

<i>D21 6 430 m</i>		
1	Karin Skogholm	70:41
<i>H21 8 930 m</i>		
1	Johan Giberg	65:22
2	Anders Englid	1:28:01
<i>H40 6 430 m</i>		
1	Patrik Adebrant	70:52
2	Kjell Ågren	85:37
	Thomas Eriksson	ej godk
<i>H60 3 760 m</i>		
1	Staffan Törnros	74:59



TMOK med eget vindskydd med snacks och levande ljus

Resultatlista Lång-KM 3 dec Enhörna

<i>H17-35 7400 m</i>			<i>Nybörjare 2300m</i>		
1	Johan Giberg	59:17	1	Isak Sandelin	45:40
2	Jacob Bolin	68:51	2	Tim Törnblom	45:45
	Alexander Käll	ej godkänd			
	Lukas Brodin	ej godkänd			
<i>H40 5600m</i>			<i>D17-35 5600m</i>		
1	Olle Hjerne	52:14	1	Åsa Mårzell	52:53
2	Patrik Adebrant	52:29	2	Ebba Adebrant	55:04
3	Kjell Ågren	55:23	3	Elsa Törnros	60:53
4	Magnus Kjellstrand	57:08	4	Ellinor Östervall	79:51
5	Erik Sandelin	80:21			
	Jerker Åberg	ej godkänd	<i>D40 4500m</i>		
			1	Catrin Sandelin	60:57
			2	Charlotta Östervall	73:56
			3	Carina Ågren	75:40
<i>H50 5600m</i>			<i>D60 3900m</i>		
1	Thomas Eriksson	68:08	1	Helen Törnros	67:24
<i>H60 4500m</i>			<i>D13-16 3900m</i>		
1	Staffan Törnros	61:05	1	Ebba Kolmodin	52:15
<i>H13-16 3900m</i>			2	Kerstin Åberg	52:50
1	Ludvig Lange	38:08	3	Elsa Käll	56:45
2	Viktor Sandelin	67:43	4	Emelie Lilja	60:19
	Viggo Hjerne	ej godkänd	5	Kajsa Ljungberg	119:00
			6	Malin Ågren	138:14
<i>H12 2600m</i>				Vilma Ågren	ej godkänd
1	Ludvig Svahn Lind	23:22	<i>D12 2600m</i>		
2	Simon Adebrant	32:12	1	Alice Ljungberg	29:57
			2	Hilda Mårzell	36:29

Information från Botkyrka-Salem kartkommitté

Botkyrka-Salems kartkommitté (BSKK) är ett samarbete mellan IFK Tumba SOK och Tullinge SK. BSKK:s uppdrag är att ta fram och förvalta orienterings-, friluftsför- och lärtkartor i klubbarnas närområde. Våra kartor sträcker sig från Vårsta-Tumba-Hallunda-Tullinge-Riksten, Salem-Rönninge och vid Möllebadet.

Uppdateringar av våra kartor

Samtliga kartor/kartutsnitt är nu uppdaterade i Google Drive i februari 2018 inför årets säsong. Under 2017 har större uppdateringar skett på:

- Brosjön – helt nyritad karta som togs fram till 25manna.
- Tumba-Tullinge – Gert Pettersson har reviderat kartan under 2017.
- Salem-Rönninge – Arne Åhman har gjort punktvis revidering under 2017.

Vi kommer att uppdatera kartdatabasen under året. Då det tar en del tid att uppdatera alla utsnitt, så uppdateras kartorna i Google Drive vid behov eller en gång per år. Om du ska arrangera något, och vill ha senaste versionen, kolla med BSKK så fixar vi en uppdatering om det finns någon.

Alla nya utsnitt har datummärkning så kontrollera gärna att det används 2018 års version på träningar mm.

Under 2018 planerar vi att rita Mölleskogen efter den nya kartnormen.

Om ni ser saker som bör justeras på kartorna så hänger kartor i Harbrostugan och i Brantbrink där man kan notera revideringsbehov. Då går vi ut och kollar upp det och uppdaterar kartan.

Våra kartor

För att se alla våra kartor gå in på <http://www.tullingesk.se/kartor/>. Där finns alla våra kartor beskrivna med kartbilder.

Ny kartnorm

Under 2017 presenterade IOF en ny kartnorm ISOM 2017. Skillnaderna mot ISOM 2000 som vi haft tidigare är inte så jättestor, men det finns skillnader. Nedan är en sammanfattning av några av de väsentliga ändringarna. Nya normen kommer att användas på värde tävlingar under 2018.

Ändrade tecken:

- Järnväg



- Särskilja övriga tydliga föremål:



Brun triangel för terrängföremål



Blå asterisk för vattenföremål (Brunn ändras från blå ring till blå fyrkant)

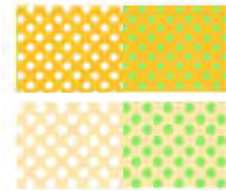






Grönt kryss för vegetationsföremål (grön ring för träd och grön punkt för buske är kvar)



(Svart ring och svart kryss kvar som människoframställt föremål)

- Öppen lättlöpt mark med spridda träd är inventerad
Kan även ha grönt i hålen för spridda buskar
- Öppen mark med normal löpbarhet och spridda träd
Kan även ha grönt i hålen för spridda buskar
- Tydlig beståndsgräns kan även vara gröna streck eller svarta punkter som tidigare. Samma symbol ska dock finnas på hela kartan
- Drivningsväg har fyra bakgrundsfärger beroende på löpbarhet:
Utan bakgrundsfärg – samma som omgivningen



-  Gul – bättre löpbarhet
-  Vitt i grönt – normal löpbarhet
-  Ljusgrön – sämre löpbarhet
-  Mörkgrön - gångfart

Nya tecken:

- Grund vattenyta. Bilden visar sjö, grund vattenyta med heldragen kantlinje och streckad kantlinje.
- Stora hus (med passage) som sprintnorm. Bilden visar stort hus med passage och mindre hus som ser ut som tidigare.
- Gigantisk sten



Layoutändringar för tydligare läsbarhet:

- Smalare hjälpkurvor.
- Smalare passerbara branter. Bilden visar passerbara branter överst och opasserbara branter underst.



Per-Ove Melinder

Vilka är syskonen Lotta och Fredrik?



Den här gången intervjuar vi ett syskonpar, Lotta Östervall och Fredrik Huldt. Båda har varit med länge och jobbat mycket i klubbarna, men det finns nog fortfarande en del som inte ens vet att de är syskon.



Syskonen Lotta och Fredrik

Namn och ålder på alla i familjen:

Syster Lotta, 48 år och bror Fredrik 46 år.

Mamma Erna, dessutom Lottas man Christian och döttrar Lovisa och Ellinor.

Vad har du (eller har haft) för uppdrag i klubbarna?

Fredrik: För första gången i vuxen ålder har jag inget uppdrag i vare sig MIK eller TMOK.

Började i MIK:s ungdomskommitté på 90-talet, sen har jag suttit på flera olika styrelseposter genom åren.

Lotta: Suttit i båda Tumbas och TMOK:s styrelser. Varit ungdomsledare, kassör, revisor, valberedning och annat blandat klubbarbete genom åren.

Hur länge har ni hållit på med orientering?

Båda: Snart 40 år.

Hur kommer det sig att ni började med orientering?

Båda: Pappa anmälde oss till Tullinge SK:s SOLskola, sedan fortsatte vi i MIK.

Vad är det bästa med orientering?

Fredrik: Eftersom nån elitsatsning aldrig blev aktuellt blev resor/läger viktigare. Med orientering som ursäkt har jag fått se många delar av världen. Förra året åkte jag t ex med en vecka på HöstÖst-resan, en unik upplevelse på flera sätt. Jag har orienterat i minst 23 länder, bland annat både USA och Nordkorea.

Lotta: Kompisar, resa och tävla. Bra sätt att sköta om både kropp och knopp.

Era styrkor som orienterare?

Fredrik: Orienteringen.

Lotta: Samma?

Vilken orientering gillar ni bäst?

Fredrik: Vill ha så svår orientering som möjligt, så medeldistans-nattorientering passar mig. Det ska helst vara många och svåra sträckor. Inomhusorientering är inte så dumt heller.

Lotta: Svåra banor, så får dom andra bomma. Natt-OL är en favorit.

Favoriterräng för orientering?

Fredrik: Flack terräng kanske, inte så viktigt bara det är bra banor.

Lotta: Inte så noga.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

Fredrik: Spelade fotboll i Alby IF när jag var 6-14 år. Blivit mycket innebandy genom åren (kornivå) och spelar golf sporadiskt (hcp 21,3).

Lotta: Gymnastik, orienteringsskytte och SkidO.



En ung Fredrik med ett av sina pris, en skjorta

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?

Fredrik: Omöjligt att säga, bara fått småpriser i ungdomsklasser. Tror att senaste gången jag fått pris var påsken 1988 i Skåne då jag sprang i H16B. Sista dagen och hemresa efter tävlingen och prisutdelningen var försenad. Men jag väntade och väntade. Till min förvåning fick jag även hämta ut pris till Per Samuelsson (Forsgren), udda då han avbrutit tävlingen men stämpelkontroll var tydligen inte prioriterat.

Lotta: Rätt förtjust i en kakelugn i keramik som jag fick när jag vann Västkustens 3-dagars i D18.

Vad gör ni när ni inte orienterar?

Fredrik: Bommar.

Lotta: Just nu renoverar ett badrum

5 Valfrågor:

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

Tiomila/25manna

Vinterserien 25 feb vid Flottsbro

Arrangörsgrupp 9 fick uppgiften att arrangera Vinterserien den 25/2. Eftersom detta datum var under sportlovs-/Vasaloppsveckan var det få i gruppen som hade möjlighet att ställa upp.

Jag och min pappa Tomas (Holmberg), tog ansvaret att försöka förbereda arrangemanget så gott det gick. Som att bestämma område, lägga banor, hitta funktionärer och se till att all utrustning som behövdes fanns tillgänglig på tävlingsdagen. Vi båda skulle upp och åka Öppet spår och kunde därför inte delta på själva tävlingsdagen.

Tiden var knapp och med tanke på att vi inte är några superrutinerade banläggare/arrangörer fick vi kopiera tidigare arrangemang så långt som möjligt. Detta gjorde vi genom att använda banor från en vinterserie från 2015 som Tomas själv var med och arrangerade. Därmed slapp vi ragga kartfiler, läsa banläggarboken och Tomas hade även en del erfarenhet av TC-området och vilka möjligheter som fanns gällande omklädning och parkering.

För att inte banorna skulle vara identiska med förra tillfället så vågade vi, efter att till slut fått tag på kart- och banfiler, flytta startpunkt samt lägga banorna i motsatt riktning. Några misstag gjorde vi, men Danne Lind gav några tips som vi försökte hörsamma efter hans påseende. Av statistiken och viss skriftlig feedback att döma blev nog den röda banan (som Luffarligan helst vill skall vara gul) nog mer åt det svarta hållet.

Bortsett från banläggningsmissarna var det en stor fördel att återan-

vända TC, terräng och kontrollpunkter.

Ett antal något oväntade hinder dök ändå upp på vägen, bland annat att lokalisera all nödvändig utrustning. Det var ett detektivarbete att förstå vem som satt på vilken utrustning. Något som aldrig blev riktigt klarlagt var vem som satt på Tumbas datorer. Efter ett antal vändor fram och tillbaka slutade det med att vi fick låna Tullinges datorer.



Ronja höll i datorerna på tävlingsdagen

När all utrustning väl var insamlad fick vi fräscha upp kunskaperna i MEOS genom att testregistrera löpare och teststämpla oss igenom en av banorna. Vi fick dock ge upp försöken att använda flera datorer då det var lögn att få extradatorn att hitta tävlingsdatabasen. Därefter kunde vi utbilda Ronja Hill och Tor Lindström, som höll i genomförandet

på själva tävlingsdagen, i anmälnings- och avläsningshanteringen.

Torsdagen innan tävlingen lyckades vi till slut också få ihop de sista fri-

villiga för att kontrollutsättning, kontrollplock och dylikt till tävlingen! Stort tack till er!

Matilda Lagerholm

Vinterserien 4 mars vid Broängsskolan

Det är alltid lika spännande med att vara funktionär. Hur ska det gå denna gång – vad får vi problem med?

Denna gång var det grupp 2, med Terese och Johan Eklöv som ansvariga, som skulle ordna vinterserien den 4 mars. Eftersom de var bortresta fick jag förtroendet att kolla upp var enheter och datorer och övrigt material fanns. Som tur var så blev det väldigt enkelt. Grupp 9 med Matilda Lagerholm som ansvarig, skulle ha vinterserien helgen innan och hade redan samlat ihop allt. Matilda höll också en snabbkurs i data-systemet Meos för mig och Tor i Harbrostugan. Meos är ett data-system man kan använda vid små tävlingar.



Terese och Johan fixade kontrollerna

Efter att grupp 9 var klar med sin vinterserie fick jag allt material levererat hem till mig av Carina Johansson. Toppenbra!

Anders Käll lade banor och fixade kartor. På tävlingsdagen satte Johan

ut kontrollerna, Terese snitslade mm. Sedan hjälptes vi åt med möblering, kartförsäljning och registrering av start och mål. Efter tävlingen tog Terese och Johan in kontrollerna.

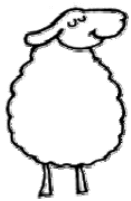


Karin tog hand om datorerna

Trots att det var ca 2 dm snö och minusgrader samt att det var Vasaloppet den dagen och slutet av sportlovet, kom det 88 startande.

Allt fungerade, Meos är lätt att använda. Vi var bara tre personer på tävlingsdagen men vi löste allt på bästa sätt. Ingenting strulade.

Karin Nordebo Näslund



Vintercupen 2017-2018



Vintercupens första deltävling kunde ni läsa om i förra TT, Här kommer lite kort om hur det gick till på de övriga, vilket visar en imponerande uppfinningsrikedom. 45 st var med på någon etapp den här säsongen. Det blev för första gången en delad totalseger. Grattis Alva och Ingrid.

Decemberetappen -"Julspecial"

Här gick det ut på att ta så många kontroller som möjligt på 45 minuter i en kontrollplock, rejält utspridd över Mälarhöjdens vidsträckta villa-träsk. Det fanns också tillhörande kontrollfrågor och bonuschanser.

Magnus K

Januarietappen – Sänka skepp

Januariupplagan av vintercupen hade pirattema - det klassiska Sänka skepp. Telefonkatalogens karta fick ett rutnät 10*10 rutor. I detta rutnät fanns det en inritad kontroll per ruta. Det fanns dock bara kontroller i 15 av rutorna, fördelade på 5 skepp av olika storlekar.

Vissa löpare trodde att arrangörerna skulle vara extra luriga och fick för sig att skeppen var delade över E4an. Så klurigt var det dock inte, dock var hörnrutorna på kartan givna kontroller.

Alla 15 kontroller hittades, dock hittade ingen mer än tre hela skepp. Alla hade samma karta och bana, men de olika klasserna hade olika poängskalor och mål hur många skepp som skulle sänkas. Bäst pirat för kvällen var Danne Giberg!

Annica S och Fredrik H

Februarietappen – Dartpoäng

Under deltävling 4 fick deltagarna uppleva en ny sida av Västertorp och Mälarhöjden om man läste på gatuskyltarnas kvartersnamn. I likhet med dartspelet "501" deltog alla på

lika villkor utifrån sin egen förmåga och fick räkna poäng, max var 501. Där slutar dock likheterna.



Så här kunde en definition se ut

Det blev en rafflande tävling med 47 kontroller och mycket matteknskaper som sattes på prov. Ett visst mått av tur gällde det att ha, då vissa kontroller gav mer poäng än andra. Högsta enskilda poäng för en kontroll var 40, och lägsta var 2.



Nina och Robert räknar ut resultaten

Poängen fick deltagarna räkna ut genom att räkna talet på utvalda gatuskyltar (t ex Storsvängen 70-58 vilket alltså ger 12 poäng). På definitionen var dock den ena siffran utsuddad, så man var tvungen att

hitta rätt skylt på rätt sida vägen/korsningen. Idén uppskattades mycket av de tävlande.

Nina och Robert B



Här var frågan:
När föddes Gustav Vasa?
1 – 1496
2 – 1498
3 – 1500

Finaletappen 19 mars

För att få till en okomplicerad avslutning av vintercupen var temat jaktstart. Deltagarna fick starta utifrån sammanlagt tidigare poäng. Anders Englid startade först!

Kontrollerna bestod av flervalsfrågor där man fick springa till den kontroll som motsvarade det svar löparen trodde på. Det kunde ju innebära att man sprang till "fel" kontroll och då blev tvungen att vända tillbaka och välja ett annat svar.

Det fanns även ålders-, köns- och klassgafflingar för att få till ett rättvist resultat.

Blev resultatet rättvist? Ja, ganska, Ingrid Andreé och Alva Boljang jobbade upp sig ett par placeringar och kom först i mål. Grattis

Jerker Å

Slutresultat Vintercupen 2017/2018

Ingrid André	41:32
Alva Björklund-Boljang	41:32
Anders Englid	45:35
Kerstin Åberg	46:59
Alexander Käll	48:26
Johanna Skogholm-Allared	49:37
Max-Igor Kajanus	50:49
Anders Käll	50:50
Charlotta Östervall	61:00
Edvin Björklund-Boljang	DNF
Håkan Elderstig	DNF
Jörgen Persson	DNF
Nina Boljang	DNF
Leo Kajanus	DNF

Ställning i Vintercupen inför finalen

Plac.	Namn	Etapp 1	Etapp 2	Etapp 3	Etapp 4	Poäng inför final
1	Anders Englid	47	44	41	49	181
1	Johan Giberg	41	46	48	46	181
3	Åsa Mårsell	46	40	40	47	173
4	Ingrid André	44	49	34	40	167
5	Alva Björklund-Boljang	34	50	38	37	159
5	Robert Björklund	38	47	49	25	159
5	Max-Igor Kajanus	30	43	45	41	159
5	Alexander Käll	30	43	45	41	159
9	Hilda Mårsell	37	45	25	36	143
10	Edvin Björklund-Boljang	37	41	25	34	137
11	Jerker Åberg	48	-	42	44	134
12	Kerstin Åberg	45	48	34	-	127
13	Charlotta Östervall	39	-	35	38	112
14	Håkan Elderstig	25	42	29	-	96
15	Oskar Eklöv	41	-	-	48	89
16	Ellinor Östervall	27	-	26	33	86
17	Dan Giberg	-	-	50	35	85
17	Anders Käll	-	-	43	42	85
18	Ebba Kolmodin	50	-	34	-	84
20	Elsa Käll	-	-	37	43	80
21	Elias Adebrant	42	-	27	-	69
22	Emma Persson	25	39	-	-	64
22	Karin Skogholm	25	-	39	-	64
22	Staffan Törnros	25	-	-	39	64
22	Jörgen Persson	32	-	-	32	64
26	Emelie Lilja	26	-	36	-	62
27	Magnus Kjellstrand	28	25	-	-	53
28	Mattias Allared	-	-	-	50	50
28	Liv Herne	50	-	-	-	50
28	Nina Boljang	-	-	25	25	50
31	Mailin Sundeby	-	-	47	-	47
32	Per Forsgren	-	-	46	-	46
33	Terese Eklöv	-	-	-	45	45
34	Johanna Skogholm-Allared	40	-	-	-	40
35	Fanny Mossberg	34	-	-	-	34
36	Mattias Boman	31	-	-	-	31
37	Eliza Kajanus	-	-	30	-	30
38	Leo Kajanus	-	-	29	-	29
39	Patrik Adebrant	-	-	25	-	25
39	Simon Adebrant	-	-	25	-	25
39	Johan Eklöv	-	25	-	-	25
39	Andreas Herne	25	-	-	-	25
39	Fredrik Huldtd	-	-	25	-	25
39	Annica Sundeby	-	-	25	-	25
39	Helen Törnros	25	-	-	-	25

MIK-medeln 8 april 2018

Så här i efterhand är jag glad och nöjd med vad vi lyckades åstadkomma i Sättra den 8 april. På det hela taget väldigt nöjd.

Efter mycket arbete och slit fick vi till ett riktigt lyckat arrangemang, som deltagarmässigt kommer bli svårslaget av resterande stockholms-tävlingar under året.



Tävlingsledare Joakim med Sättraskolans mycket tjänstvillige vaktmästare Anders

Att vi landade på över 1600 anmälda löpare får vi tacka den segdragna vintern för och att många andra arrangörer tvingats ställa in sina tävlingar på grund av den sena snösmältningen. Till på köpet lyckades vi locka fram fint väder på tävlingsdagen. Uppenbarligen var det många, både stockholmare men även många långväga gäster, som längtade ut i skogen.

I stort sett allting (jag tänker försöka fokusera på det positiva) flöt på otroligt bra under hela dagen. Att döma av responsen på deltagarenkäten i Eventor var deltagarna mycket nöjda med vårt arrangemang. Totalt 32 personer har lämnat in svar på enkäten, och snittbetyget på samtliga frågor landar på otroliga 4,2 av maximalt 5,0!

Nedan några av fritextkommentarerna:

"Jag upplevde hela tävlingsarrangemanget som mycket bra! Var helnöjd när jag åkte hem!"

"Imponerande insats av arrangörerna som fick till det perfekt trots att tävlingen blev mycket större än förväntat."



Johan Carlsund på väg ut med kontroller

Jag skulle vilja lyfta fram några personer, som bidragit till det lyckade arrangemanget lite utöver det förväntade. Ganska mycket till och med. Hellen och Staffan Törnros gör som vanligt ett hästjobb med sekretariatet, vilket bör nämnas, men ett par andra personer har nog lagt ner ännu mer tid och engagemang.

Jag tänker på Robert Björklund och Karin Skogholm. Robert tog på sig uppgiften att vara personalansvarig, då i vintras ännu lyckligt ovetande om vad det skulle innebära. Nu, i efterhand, tror jag Robert kan konstatera att det inte är den enklaste uppgiften att ragga personal till en nationell tävling.



Skolgården börjar fyllas med löpare

Sedan har vi som sagt Karin, som började som banläggare. När det mesta av banläggningsarbetet var klart tog hon även tag i att planera och organisera starten eftersom vi inte lyckades knyta någon annan till den uppgiften.

Som vanligt fick vi välbehövlig hjälp

från Tumba, framförallt med uppgifter under själva tävlingsdagen, men även en del förberedelsearbete.

Personligen vill jag tacka Lasse Stigberg, som var till stor hjälp i rollen som tävlingskontrollant och bidrog starkt till det fina arrangemanget.

Joakim Törnros, tävlingsledare



Startplatsen vid vandrarhemmet intill Bredängs camping



Tor, Eva och Thomas i Direktanmälan tar emot sin första löpare.



Jörgen övervakar Avläsningen där Max Igor och Erik sitter



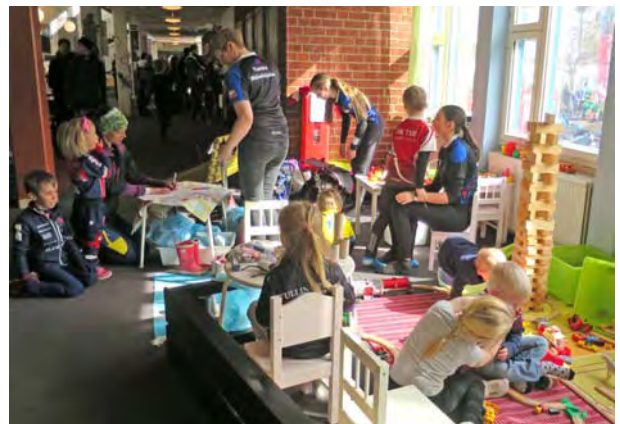
Upploppet och målet



Lasse och Hans-Göran vid Prisutdelningen



Markan har dukat upp inför ruschen



Nina med medhjälpare hade fullt upp i Barnpassningen



Teodor och Samuel hjälpte till vid Miniknattet



Staffan och jag brukar ofta åka söderut under vintern för att få lite orientering i varmare klimat. I år fick vi tips från vår f d klubbkamrat, Anneli Lindqvist, om att det fanns en flerdagarstävling på Madeira i slutet av januari. Det lät spännande och då vi aldrig varit på Madeira tidigare bokade vi raskt in en resa dit.

Tävlingen skulle gå över fem etapper på fyra dagar och vi försökte på tävlingens webbplats få veta var etapperna skulle gå. Det var inte helt lätt då informationen ändrades lite då och då. De sista ändringarna om distanser och tävlingsplatser kom bara några dagar före tävlingen.

Tävlingen lockade knappt 200 deltagare, varav knappt hälften från Portugal och resten från 16 olika europeiska länder. Vi var 13 st från Sverige.

Annars var det mesta som det brukar vara på flerdagarstävlingar, nummerlappar, en deltagarpåse med diverse kartor, reklam och en T-shirt i storlek XL. Vatten, sportdryck, te, energibars och frukt efter målgång varje dag. Toaletter och dusch vid tävlingsplatserna var det sämre med.



Här fanns det kontroller på nattsprinten

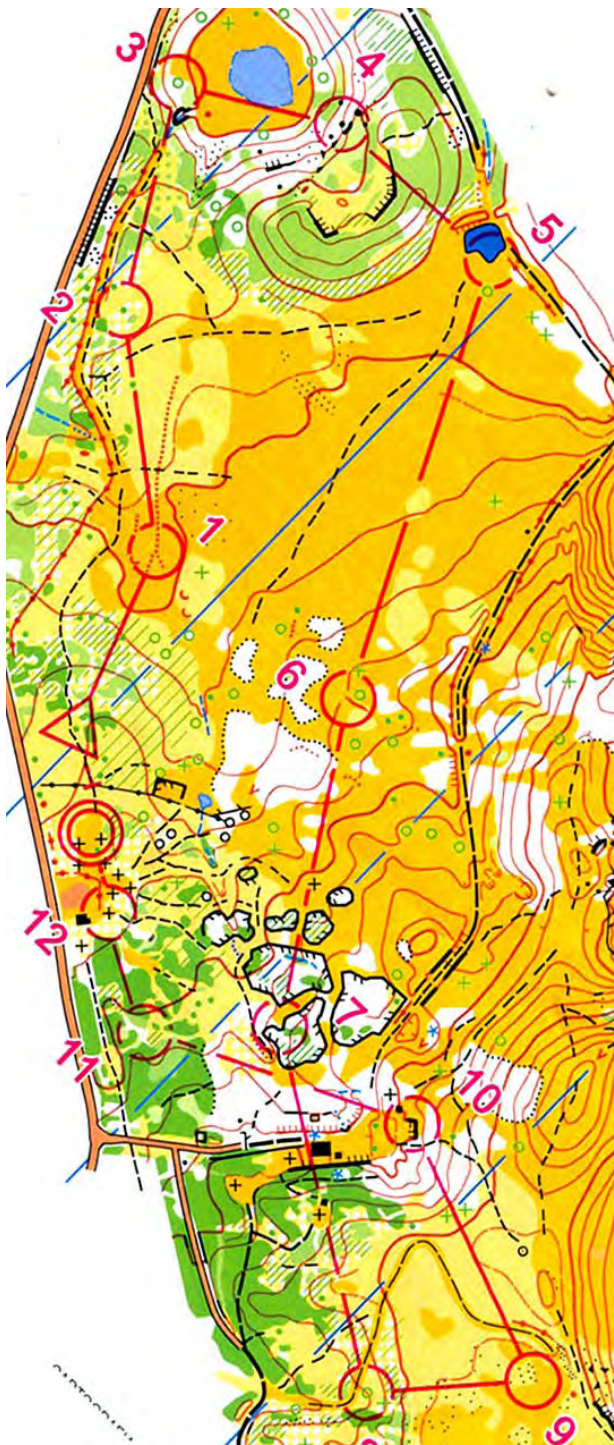
Första etappen var en nattsprint i Porto da Cruz på den nordöstra delen av Madeira. Vi åkte dit lite i förväg

och hann gå en promenad i den lilla byn med sitt stora berg. Sedan kom regnet så det blev ombyte i bilen. Tursamt slutade det regna lagom till starten. Jag var glad att slippa springa upp på berget, utan bara runt det, även om det blev ganska långa löpsträckor för att vara en sprint. Jag sprang dessutom förbi en kontroll utan att se den och fick vända tillbaka 50 m. Annars gick det bra och jag kom på en andraplats, efter en finska, av sju st i klassen. Staffan bommade lite mer och hamnade i nedre delen av sin klass med 14 startande.

Dagen efter var det två etapper. Först åkte vi till en högplatå vid Fanal, långt nordväst ut på ön, där vi skulle springa en medeldistans. Det var minst sagt rejäla serpentinvägar för att komma dit och tävlingen gick på drygt 1.000 m höjd. När vi kom fram så var det dimmigt, blåste och regnade på tvären. Inte många plusgrader heller. Det blev ombyte i bilen igen och återigen hade vi tur att det slutade regna och solen tittade fram innan starten gick.



Utsikt över terrängen på medeldistansen



Medeldistansbanan vid Fanal
(kartan vriden och ej skalendig)

Terrängen var relativt öppen, med lite skog och många buskar. Även en del täta grönområden fanns. Jag kom lite snett till fjärde kontrollen och la ett par minuter där, men lyckades klara den svåraste kontrollen (nr 11) som låg mittemellan ett antal otydliga små grönområden. Där bommade Staffan ganska många

minuter. Även den här dagen kom jag tvåa, nu efter Anne Lundmark från Järfälla.

Eftermiddagens etapp var en sprint i en liten ort på nordkusten, São Vicente. Där angavs i informationen att stigningen bara skulle vara 10 m, vilket förvånade oss när vi kom fram. Det var höga berg runt hela byn så var skulle vi springa? Det visade sig att vi sprang genom hela byn, i princip nästan ända ner till havet där målet var beläget. Stigningen fick vi ta på promenaden tillbaka från målet till "Arenan". Den här etappen var en lätt sprint och jag gjorde inga misstag utan tog hem segern med fem sekunders marginal. Även den etappen hade vi tur med vädret. Det duggregnade före start men slutade innan vi skulle starta.



Här gick avslutningen av sprintbanan i São Vicente, en kontroll var i tunneln

Fjärde etappen gick i en kuststad långt österut på ön, Machico. Det var en s k långdistanssprint. Typisk stadssprint, inte särskilt svår, även om det fanns en del vägval. Det jobbigaste var en sträcka där det var 50 m stigning på några 100 m. Den här dagen kom det nästan inget regn alls, bara en liten skur strax före start. Det blev ytterligare en andraplats för mig, bakom den snabblöpande finskan.

Sista etappen skulle vara en medeldistans uppe vid Bica da Cana, en högplatå på över 1500 m höjd. Det ryktades att det skulle bli kallt och kanske snö, men det tillbakavisade arrangörerna. Vi begav oss iväg på morgonen och åkte serpentinvägarna upp till högplatån. Där möttes vi endast av en arrangörsbil som undrade varför vi var där, de hade ju ställt in tävlingen. Beslutet hade tydligen tagits på morgonen, men inte nått ut till alla. Anledningen var nog främst dimma, för det var dålig sikt, duggregn och kanske 5 plusgrader.

Istället fick vi åka ner till kusten igen där prisutdelningen skulle hållas ett par timmar senare. De flesta deltagarna kom dit och jag fick ta emot mitt pris som vinnare i den något rumphuggna tävlingen. Tre sprintar och en medeldistans gynnade nog mig.

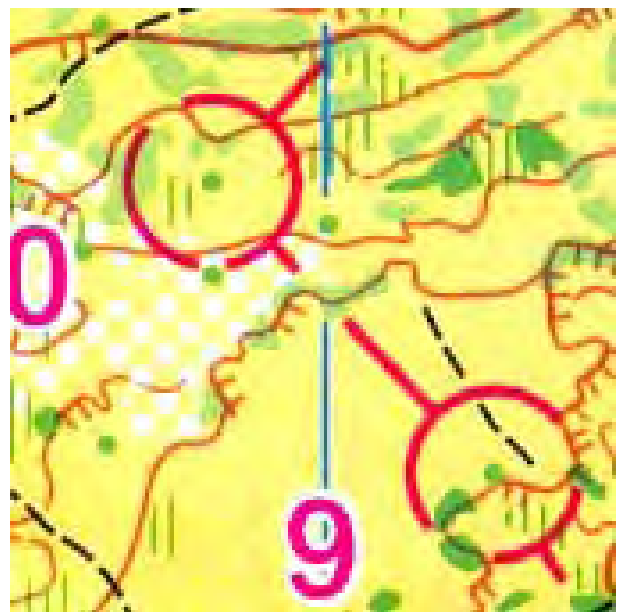


Helen på prispallen

Staffan kom sammanlagt i nedre delen av klassen, men han var nöjd med att åtminstone slagit mig alla dagarna. Vi hade nämligen samma banor på alla etapper.

Det klarnade upp under dagen och eftersom vi fått våra kartor för dagens inställda tävling och kontrollerna var utmärkta med snitslar så tog vi och åkte upp för serpentinvägarna ytterligare en gång. Även nu på eftermiddagen var det lite dim-

migt, men inte värre än att vi gick runt banan tillsammans. Banan var svår, mycket svår, trots att kartan i stort sett var helt gul. Det fanns många små grönområden, gröna prickar och lite grönstreckat. I verkligheten var det högt gräs och 1-2 m höga buskar som gjorde att det var svårt att bedöma hur höjdkurvorna gick. Det var också svårt att ta sig förbi de fina, gula men taggiga buskarna, ärttörne.



Karta och terräng för den inställda medeldistansen



Med gemensamma ansträngningar lyckades vi hitta alla små snitslar. Det är dock tveksamt om jag hade lyckats hålla Anne Lundmark bakom mig om vi sprungit den här etappen på riktigt.



En av alla levador på Madeira

Så var då tävlingarna slut, men vi hade bokad in en tvåveckorsresa för

att hinna se lite mer av ön. Att Madeira är bergigt visste vi, men inte riktigt hur bergigt. Det fanns inte många platta plättar på ön och serpentinkurvorna var många även på "större" vägar.

Vi passade på att vandra en hel del på ön under veckan som följde. Vi lärde oss av erfarenhet att man ska hålla sig på sydsidan av bergen om man inte vill bli våt (åtminstone så här års). Regnet fastnar på nordsidan och i Funchal kom det inte mycket regn.

Vi fick en del riktigt fina vandringar bl a längs ett antal levador och Staffan hann också med ett par dykutflykter.

Helen

Vasaloppsäventyr i norra Kina

Sedan min mamma, syster och jag körde italienska Marcialonga för 3 år har min mamma då och då flikat in att det finns ett spännande lopp i Kina som vore en lämplig utmaning för oss tre.



Nybyggt (snö)hus i Kina

Jag hade aldrig varit i Kina, och upplägget med en veckas resa efter nyår passade bra, så vi slog till och hakade på denna resa. Kinesiska Vasaloppet (tillhör riktiga vasaloppsfamiljen) med 5 mil klassisk åkning stod på programmet. Kan erkänna att jag har det lite motigt med motivationen om jag inte har några mål att satsa mot, särskilt när höstmörkret kommer. Så bra att ha detta att satsa mot!

När jag fyllde jämt förra året var det några i klubben som gav mig en jättebra present (tack!) – en skidlektion. Den bokades in i oktober i Högbo konstsnöspår i Sandviken. Toppenbra start på säsongen att få lite nya övningar och repetition på

gamla, så att säsongen kom igång bra. Förutom helgen i Högbo blev det en resa till Harsa och en till Orsa. Härliga spår på båda ställena.

Strax före jul var jag i Sundsvall på jobbresa tillsammans med några indier. De indiska kollegorna är uppfostrade att inte gilla Kina, både språket, maten och kulturen skrämmer dem. De tyckte att mitt val av resmål var väldigt märkligt, särskilt som det fanns (och finns fortfarande) enormt med snö i Sundsvall. Varför inte åka till Sundsvall? Ur en miljöaspekt vore det så klart mycket bättre, men för äventyret och semestern var Kina ett mer spännande resmål.

Det blev nyårsfirande i Stockholm och avresa mot Kina 1 januari, en ovanlig start på året. En lång resa till Beijing och sedan lite väntan och byte till ytterligare två timmars flyg norrut till destinationen Chang-Chung, en för mig okänd stad i norra Kina, bara 8 miljoner invånare.

Jag reser ganska ofta till Indien

(Bangalore) i jobbet, och där är det hela tiden liv och rörelse, alla typer av fordon (inklusive kor) på gatorna. ChangChung var helt annorlunda, jättesvår att få grepp om. Så oändligt stor stad, men så tyst, stilla och märklig. Kanske för att det var så kallt, 25 grader är vardag i januari. Kanske för det är norra Kina, och gatulivet inte så myllrande. Såg knappt en människa utomhus.

Loppet har funnits i 16 år, och lockar ca 1000 deltagare, varav hälften är lokala kineser och hälften européer. Det är en riktig Vasaloppslogga på nummerlappen och kranskullan och masen är influgna från Dalarna. Den så kallade blåbärssoppan smakade dock inte riktigt som i Evertsberg, då var chokladen godare ☺.

Tävlingen ingår i något som heter Worldloppet, en sammanslutning av alla stora långlopp i världen. Om man åker 10 långlopp varav minst ett på en annan kontinent så får man kalla sig Wordloppet Master – detta var en helt ny subkultur för mig. Till och med jag tyckte att de, som satt



Mamma Ingegerd, syster Malin och Annica väl preparerade för start

med sina otroliga fula Mastervästar, verkade nördiga, men klart de ska vara stolta över att åkt så mycket skidor. Träffade några finska krutdamer som åkt ALLA Worldlopp (inklusive Argentina, Japan, Australien, Nya Zeeland, Kanada, alla lopp i Europa osv). Bara det kinesiska Vasaloppet kvar. Många var även de som hade Vasaloppets veteranjackor för dem som åkt minst 30 lopp. Riktiga fula jackor de med. Men imponerande så klart. Där ligger mina tre Vasalopp och ett Marcialonga i lä ☺.



Vallning vid elefantens fötter

Kina är ju speciellt, särskilt utanför Beijing och turiststråken. Men detta var en gruppresa (tror att de flesta européer åkte med gruppresan på ett eller annat sätt). Det var sååå skönt denna gång att vara på gruppresa, allt logistiskt flöt på kanon! Boendet i ChangChung var oväntat superlyxigt. Mitt ute i ingensans (kändes det som) ligger ett jättefint Sheratonhotell där vi bodde i tre nätter. Det visade sig att ChangChung dels har en stor Volkswagenfabrik med 300 000 anställda och dels har något av Kinas Hollywood. Därav behovet av fint hotell. Men tre dagar varje år så invaderas stället av nordiska skidåkare.

Vi kom fram 2 januari och med lång resa och jetlag blev det tidig säng-

gång efter middagen. 3 januari var det acklimatisering, skidprovning och uppladdning på programmet. Det visade sig att skidarenan var väldigt pampig med överkligt många snöfigurer i gigantiska storlekar. Det pågick någon slags snöfestival samtidigt med uppvisningar och tävlingar i alla snölekar man kan tänka sig.

Mycket vallasnack och oro i leden över hur kallt det skulle bli. Vi hade laddat upp genom att köpa färgglad frosttejp. Vi hade "tur", det var bara 15 grader kallt när det var dags för tävling, och det blev varmare under dagen. Soligt var det också! Så ganska lättvullat. Skönt! Trots kylan har de väldigt lite naturlig snö i ChangChung, det mesta var konstsnö. Det jag inte visste innan var att kombinationen jättekallt, konstsnö och föroreningar resulterar i extremt trögt skidföre. Det gled verkligen mycket trögare än i Sverige.

Innan start en pampig invigning med flygande drakar på kinesiskt manér. Lite stökig start, många av kineserna var ivriga, men inte så skickliga skidåkare. Hörde om flera som fastnade och fick trasiga stavar och skidor i början. Min syster blev utprejad i skogen i en nedförsbacke. Utrustningen höll tack och lov, men hon fick en redig lårkaka med sig hem. Sedan blev det mer utspritt och lugnare (i alla fall för de som åkte i min takt). Det var en trevlig bana, två varv på en 2,5 milsbana i någon slags naturpark.

Det är lite häftigt att åka skidor en hel dag med folk runt sig som man inte kan prata verbalt med. Efter några mil känns det som man kommunicerar och känner varandra ändå. På slutet en seg passage på en sjöis som var trögare än trögast. Sakta sakta kom de stora snöforma-

tionerna vid målet närmare. Lade in en sista spurt och slog de två kinesiska damerna jag tampats med i flera timmar, även om det var långt bak i fältet så kändes det som en seger!

Buss tillbaka till Sheraton 10 min bort, där väntade härlig spaavdelning innan det var dags för den stora galamiddagen. Pampigt värre med mycket kinesisk dansuppvisning (en del med skidtema), lyxig mat och fina kläder (förutom de finska damerna som körde sina worldloppet-master-västar i vått och torrt). Dubbla olympiasegraren Björn Lind är race master (vad nu det är) och höll något slags tal (svårt med kinesiskan).



Kinesiska muren – ett måste

Tidig uppstigning nästa dag, avresa med tåg till Beijing. Tågstationen i ChangChung var värd ett besök i sig, verkligen enormt stor, pampig och kinesisk. Sex timmars tåg till huvudstaden var perfekt, både för att det

var skönt att sitta och vila efter loppet och för att få se Kina glida förbi. Framme i Beijing var det ett tre dagars turistprogram, precis lagom. Kinesiska muren, himmelska fridens torg och förbjudna staden, shopping, fågelboets OS-arena från sommar-OS 2008 (och nästa vinter-OS är det dags igen!), pekinganka var några saker som stod på programmet. Jättebra restauranger och klockren logistik genomgående.



Hotpot-middag

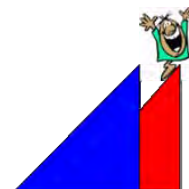
En kväll tog vi en taxi i väg på eget håll och upplevde en spännande hotpot-middag som lagades till vid bordet. Det fanns hjärna, inälvor och ryggrad på menyn, vi nöjde oss dock med vanligt kött, svamp och grönsaker denna gång. Superstarkt men så gott!

Vill man få en enkel introduktion till Kina, och åka ett kul skidlopp kan denna resa verkligen rekommenderas! Nackdel – inte bra att årets stora mål är avklarat redan 4 januari, lite för tidigt på året att slå sig till ro!! Nästa stora mål för mig: O-Ringen i Höga kusten! Ses där om inte förr.

Annica Sundeby



På längdskidsfronten



Det har varit full fart i längdspåren under vintern!!

Grönklittslägret känns långt borta, men det var många barn och ungdomar som fick en härlig start på säsongen med mycket skidåkning och självklart fika, mys och bus på kvällarna.



Kerstin och Hilma har tävlat flitigt, här på prispallen på Stafett-DM

Längdskidskolan och Skidkul har tränat på Harbro gårde och vid Lida, läs mer separat om detta. Ungdomsgruppen har tränat ihop med Skidalians Stockholm mestadels vid Rudan i Haninge, men även vid Ågesta.

Ett av våra mål har varit att få flera barn och ungdomar att prova på att tävla. Det är flera som har gjort

många bra insatser i skidspåren som inte tävlat så mycket förut denna säsong. Bra kämpat!!

Vi har även haft två ungdomar och en lagledare som var med till ICA-cup i Bollnäs (Kerstin Åberg, Hilma Claesson och Linda Claesson som lagledare). En rolig och intensiv helg. Totalt var det 25 ungdomar från Stockholms distrikt.



Simon, Filippa, Freja, Livia och Hilma redo för Söderskidan

På Söderskidan har vi denna säsong haft fler ungdomar som provat på att tävla och vi hamnade på en finfin tredje plats i ungdomsklassen.

Framöver på längdskidfronten

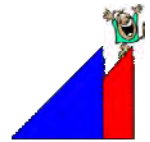
Även om snön är borta kommer vi självklart träna vidare inför nästa skidsäsong. Rullskidsträningarna drar igång när cykelbanorna är sopade, håll koll i kalendern. Alla är välkomna, nybörjare som vana rullskidåkare.

I höst kommer Stockholms skidförbund anordna ett läger på Bosön (som tidigare år), den 13-14 oktober för alla barn och ungdomar. Självklart har vi också våra läger i Torsby och Grönklitt att se fram emot.

Linda Claesson



Skidskolan, yngre gruppen



Som förra året började skidträningen redan i höstas med barmarksträning vid Harbrostugan.

Det var ett glatt gäng med både barn och föräldrar som på torsdagar sprang med stavar i backarna och utförde olika teknik-, styrke- och snabbhetsövningar under ledning av Olle och Linda.

I januari var det äntligen dags för snöpremiär på ett snöbeklätt Harbrogärde. I år hade vi inte tur med tillgången på snö i Tumba men som tur var kunde Lida producera en hel del konstsnö så att vi kunde åka dit och ha träningen.

Precis som förra året delades skidskolebarnen in i två grupper, en för mellanstadiebarn och en för lågstadiebarn, för att anpassa träningen för barnens olika färdighetsnivåer. De olika grupperna turades om att träna i pulkabacken och på den klas-

siska skidslingan på Lida.

Träningen har till stor del bestått av kull-lekar och stafetter varvat med övningar i olika teknikbanor. Företrädesvis körde vi med skejtteknik på grund av de isiga förhållandena i pulkabacken.

Eftersom hälften av träningarna varit i klassiska skidspår har vi kunnat se en fin utveckling hos alla barn vad gäller den klassiska tekniken.

Avslutningen hölls traditionsenligt med saft och kexchoklad. I år blev det även ett par extraträningar tillsammans med den äldre skidskolegruppen efter avslutningen då natursnön äntligen kom till Tumba.

Katinka Ruda



Några av våra yngre skidåkare vid Grönklittsläget



Några bilder från årets upplaga av Barnens Vasalopp som IFK Tumba arrangerade tillsammans med Lida Friluftsgård. Gunnar Leijon ansvarade för arrangemanget i år och hade tur med vädret. 123 unga deltagare njöt av solen och snön.



Grönklittslägret 2017



Vanligen när man beskriver milsvid färd längs monotona vägar utan förändring så talar man om en bilresa längs en ensidig motorväg, dock inte i detta fall. Här talar jag istället om raka motsatsen nämligen Vasaloppsträning längs vägspåren i Orsa Grönklitt. Även om beskrivningen kanske inte låter särskilt rolig så är det något speciellt med vägspåren i Orsa. De andas på något sätt uthållighet, vilket faktiskt gör dem åkbara.

När jag i höstas bestämde mig för att åka öppet spår 2018 blev det en självklarhet att åka till Grönklitt. Jag har varit i Orsa säkert fem gånger innan i år, men detta år blev annorlunda. Tidigare år har jag deltagit mycket under de gemensamma klubbträningarna men i år blev målet istället att åka så långt som möjligt. Detta ledde alltså till att en rätt stor del av lägrets tid spenderades på just vägspåren.



Samling för det äldre gänget i Grönklitt

På träningarna i höstas ville jag hitta en träningspartner att åka Öppet spår med. Efter några veckors övertalning anmälde sig Alexander Käll

och efter idogt stakande på de korta spåren i Stockholm åkte vi till sist Vasaloppets öppna spår på måndagen i 30 minus och galet tröga spår.



TMOK:s samlingsplats på lägret



Max-Igor gillar Grönklittslägret

Hur som helst så blev det vi två som jagade mil längs vägspåren. Efter som jag även bodde i familjens Källs stuga, vilket förresten var förträffligt, så blev valla såklart ett hett samtalsämne. Jag tycker personligen ganska illa om att använda klister vilket Anders Käll däremot älskar. Jag me-



Skid-DM 2018



Efter ett misslyckat försök att ha DM i januari, så kom äntligen kylan och snön så det gick att köra DM-tävlingar.

Den 17/2 gick den individuella tävlingen på Täby konstsnöspår i Arninge. Förhållandena var goda med någon minusgrad.

nar att klister är kletigt och risken att det fryser är stor. Detta fick jag självklart äta upp efter att under första passet enbart ha stakat i över två mil.

Även Alexander fick äta upp att han inte valt klister, efter att på lördagen med vanlig burkvalla under skidorna, gjort kanske årets snyggaste vurpa. Detta säger ganska mycket, för den som kollat på Världscupen. Jag kan säga att kampen står mellan Calle Halvarssons vurpa i Seefeld, Johannes Hösflot Klaebos i Holmenkollen och just Alexanders! (googla de första två för en rolig stund). De tre får nog slåss om att ha vinterns snyggaste vurpa.

I det stora hela blev dock lägret som vanligt en succé trots vallabommar och fabulösa vurpor. God mat och som oftast i Orsa Grönklitt väldigt fina och långa spår, detta år faktiskt bättre än vanligt. Till sist när alla lämnat stugorna och börjat resan mot Stockholm var det bara det traditionsenliga stoppet vid Mora-klockan kvar vilket som alltid är kul.

Så för den som ännu inte varit med på detta läger kan jag rekommendera det starkt då lägret inte bara ger träning och roligt umgänge utan även bjuder på en fin vinterkänsla inför julen!

Max-Igor Kajanus

De som åkte individuellt var Wilhelm Sigray Fagerfjäll i H12, Kerstin Åberg och Hilma Claesson i H13-14 och Jerker Åberg i H45. Ett litet, men

taggat gäng. Wilhelm kom på 15:e plats, Kerstin och Hilma var med i tätstriden och slutade 2:a resp 5:a. Jerker lyckades efter 30 år äntligen ta ett DM-tecken igen, verkligen på tiden.



Livia och Freja på prispallen



Vincent, Wilhelm, Livia och Filippa gör sig redo för start på DM-stafetten

På söndagen var det stafetter. Nu var vi ett större gäng från TMOK. I klassen H11-12 hade vi två lag; Wilhelm Sigray Fagerfjäll, och Herbert Wefer körde tillsammans i ett lag och

Vincent Leijon och Liam Eriksson körde i det andra.

I D12 hade vi också två lag Livia Claesson och Freja Hjerne genomförde men tyvärr tvingades Filippa Hjerne och Alice Ljungberg bryta.



Jerker tog hem ett DM-tecken

I D14 ställde de rutinerade tjejerna Kerstin Åberg och Hilma Claesson upp. De lyckades genom ett fenomenalt lopp bli distiktsmästare.

Klubben lyckade också bemanna ett H40-lag som genomförde ett riktigt bra lopp i hård konkurrens, I turordning var det Jerker Åberg, Olle Hjerne och Johan Eklöv som körde.

Jerker Åberg



Ungdomsvasan 2018



Vi vaknade ganska tidigt på morgonen, runt 6-tiden. Jag gick ner och åt frukost, gröt och Nutellamacka såklart. Sedan kl 7:15 åkte vi hela familjen Åberg mot Mora och Ungdomsvasan 2018.

I år var det ett nytt upplägg på Ungdomsvasan. Jag åkte 9 km med start i Eldris och Hanna åkte 19 km med start i Hökberg. Tidigare år har alla startat i Hemus men nu skulle det bli

en riktig vasaloppskänsla.

Alla skulle åka buss till starterna. Vi hade bestämt att Erik skulle följa med mig till Eldris och pappa (Jer-

ker) skulle följa med Hanna till Hökberg. Mamma skulle stanna i Mora och vara redo att heja.

När vi kom fram till bussarna i Mora så hoppade jag och Erik på en buss och trodde att den skulle åka ganska snart, men där hade vi fel. Vi satt på bussen i ungefär 20 minuter och sedan kom pappa på vår buss och sa att starten var framflyttad 1 timme för att det var -21°C i starten. Det finns en regel att ungdomar inte får tävla om det är under -15°C . Sedan efter ytterligare 25 min så gick äntligen bussen.

Väl framme så var det bara att försöka hålla värmen. Det var väldigt länge oklart om de skulle köra tävlingen eller inte. En halv timme innan start så fick vi veta att tävlingen skulle köras som planerat. Det var dags att värma upp, vilket var svårt, för bara man stod still någon minut så började man frysa.

Nytt för i år var att det var olika fållor som man skulle ställa sig i. Jag hade fått noggranna instruktioner om att jag skulle stå i fålla A. Det är alltid rusning ut till "startgårdet" och så var det även i år. På något sätt lyckades jag komma längst fram så det var bra. Sedan var det bara att värma upp det sista och kasta överdragskläderna.

Starten gick ganska bra eftersom jag inte hade några framför mig. Det var så att startgårdet var väldigt brett men sedan smalnade av lite och då fick jag halvt köra ut i skogen. Det var egentligen bara en riktig backe och den var precis i starten så jag hade planerat att gå utan fästvalla och pappa hade vallat så att jag hade lite fäste så att jag kunde springa uppför backarna men det

gick sådär bra. Jag hade lite mycket fäste och det var väldigt kärvt i spåren eftersom att det var så kallt. Men då är det bara att tänka att det är lika kärvt för alla.



Hilma och Kerstin i vallatagen (inför upplandscrossen)

I alla fall så var det 6-8 tjejer som stack redan från första stavtaget. Jag märkte att det aldrig skulle gå att hänga med dom så jag la mig först i andraklungan och drog typ hela loppet. Jag har ingen uppfattning om hur många vi var i klungan men runt 10 tjejer.

Med ungefär 7 km kvar till mål såg jag att en av de tjejerna som stack hade behövt släppa tätklungan. Den tjejen har slagit mig så många gånger innan att det skulle vara väldigt skönt att få slå henne någon gång.

Jag märkte att vi började ta på henne mer och mer och hon blev bara tröttare och tröttare. När vi hade passerat Hemus med ca 3 km kvar till mål var vi ikapp.

Jag förstod att det var ganska

många i klungan och att jag skulle behöva spurta. När vi hade kommit in på campingen och Mora parken kom 1-km skylten och då gick tempot upp rejält. Sedan kom Aukland-backarna. När vi kom in på målrakan märkte jag att jag fortfarande hade de där tjejkarna i ryggen. Jag bestämde mig för att jag skulle ta den där spurten. Med 100 meter kvar till mål förstod jag att det kanske skulle gå. Jag hade ingen uppfattning om vilken plats jag kom in på.



Kerstin i första ledet inför starten

Väl i mål så hörde jag att speakern sa mitt namn men jag hörde inte vad de sa för jag var så trött. Men sedan sa de att personen som kom in nu var på 14 plats och då förstod jag att

det var en bra placering. Jag såg att mamma kom springande och sa att jag hade kommit 6:a. Jag fick en stor kram och sedan så skulle jag gå igenom allt det där med Arlas mjölk och så skulle jag få skidhållare och våfflor.

Det var Erik som hade alla mina överdragskläder och det var så kallt så jag gick in i mässtältet och väntade. Sedan kom Erik med kläderna och då åkte jag ganska direkt till Prästholmens idrottshall och duschade. Där träffade jag Anelia som också hade åkt. Vi pratade lite men sedan behövde jag skynda mig för snart skulle Hanna gå i mål. Jag åkte tillbaka med buss och träffade mamma och Erik på Anna-Lotts utekök där jag åt en högrevsburgare vilket var mycket efterlängtat och smarrigt.

Sedan helt plötsligt dök Hanna upp där på upploppet och då var det bara att heja. Sammanfattningsvis skulle jag säga att det var en lyckad helg med många fina TMOK-lopp

Kerstin Åberg

Vasaloppet 2018



Med inställningen att detta skulle bli ett Vasaloppsår med en gedigen förberedelse packade jag väskan inför årets skidläger i Orsa Grönklitt. Kilometrarna rullade in på kontot och efter första helgen på snö hade jag skrapat ihop 125 kilometer klassisk skidåkning, en bra start! Detta ska fortsätta när snön kommer till Stockholm tänkte jag.

Tiden gick och den snö som skulle leda till ett bra resultat på Vasaloppet uteblev. Det blev en rutin att dra i stakmaskinen 30 minuter innan varje styrkepass i tron om att det skulle ge något.

Jag och pappa bad till vädergudarna innan läggdags varje kväll men snön ville aldrig komma. Istället bokade vi in två helger då vi skulle åka till Rättvik, det var då kilometrarna skulle skrapas ihop.



Trångt i backen efter starten hade sin charm enligt Johan

En av helgerna hängde Max Igor och Alexander med, båda med samma behov av kilometrar på snö då Öppet spår var deras mål med vinterns träning. Båda helgerna bestod av buss ut i spåret distribuerad av Staffan Larsson, vilket i sin tur ledde till halvvasan tillbaka till Mora. På söndagarna blev det tuffa pass med inställningen att jag kommer få tillbaka av det här när Vasaloppet väl skulle genomföras.

När jag fyllde 10 år satte jag och pappa upp som mål att köra Vasaloppet tillsammans första året jag fick det. Med två Öppet spår i ryggen visste jag vad som väntade. Med erfarenhet från tidigare år och med vetskapen om betydelsen att bo nära starten hade vi bokat boende precis vid starten.

Jag och pappa fick skjuts till Mora där vi sedan skulle ta en buss mot Sälen och Vasaloppsstaten. Rutinfrågorna rabblades upp. Check på allatutom pjäxorna, jag hade alltså glömt pjäxorna hemma i Rättvik. Det hela slutade med att vi missade bussen och att mamma då fick köra 45 mil den kvällen, som egentligen skulle spenderats framför första melodifestivalsdeltävlingen.

Vasaloppsmorgonen var kommen och det mesta gick på rutin i huset

med mestadels mycket erfarna åkare och veteraner. Ut med skidorna, frukost, vila och sen var det bara att ge sig ut och hoppa med resten av alla 15 000 åkare under uppvärmningen.

Starten gick och jag var igång med mitt första riktiga Vasalopp. Köandet var något helt nytt för mig som Öppet spår åkare. Det hade sin charm måste jag medge.

När jag kom upp på myrarna och börjar närma mig Smågan ser jag pappa, startande i ett led framför mig (5), då blir jag genast glad. Målet att slå pappa är inom räckhåll.

Men jag undrar hur? Ett stavbrott i backen ledde till meck för att få ny stav. Resan mot Mora hade bara börjat, det var långt kvar men det var glädjande att veta att om jag håller i det här kan jag slå min far. Kilometrarna betades av och även jag drabbades av ett stavbrott innan Risberg.

Mer och mer blev skidåkningen lik en inarbetad zombirörelse. Till slut gick jag i mål på 6 timmar och 42 minuter. Förhållandevis nöjd, jag missade medalj med lite för lite tid men jag hade å andra sidan slagit pappa. Därmed var ett mål som sattes upp 9 år tidigare avklarat.

Johan Giberg

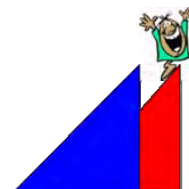
Vasaloppsveckan resultat



Resultat är medtagna för skidåkare från Tumba-Mälarhöjden OK och IFK Tumba SOK. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar. Placeringsiffrorna i Vasaloppet är för herrar respektive damer.

Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet herrar			
Olle Hjerne	TMOK	705	5:29:26
Johan Giberg	TMOK	3342	6:42:42
Dan Giberg	TMOK	4418	7:11:38
Peter Barmyr	TMOK	7763	8:44:28
Mikael Ekman	TMOK	10 615	10:48:32
Lars Danielsson	TMOK		brutit
Vasaloppet damer			
Carina Johansson	TMOK	982	9:36:45
Öppet spår söndag			
Carina Ågren	TMOK		11:36:03
Öppet spår måndag			
Alexander Käll	Huddinge		6:33:40
Matilda Lagerholm	TMOK		7:26:34
Max-Igor Kajanus	TMOK		7:30:54
Conny Axelsson	TMOK		8:41:55
HalvVasan			
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK		brutit
KortVasan			
Elias Adebrant	TMOK		2:07:46
Viggo Hjerne	TMOK		2:09:46
Olle Hjerne	TMOK		2:09:47
Ebba Adebrant	TMOK		2:17:48
Patrik Adebrant	TMOK		2:23:55
Lars Danielsson	TMOK		2:36:19
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK		3:58:11
UngdomsVasan			
Kerstin Åberg	TMOK	6 (D13-14)	29:13
Hilma Claesson	TMOK	23 (D13-14)	30:50
Anelia Danielsson	TMOK	71 (D13-14)	43:18
Hanna Åberg	TMOK	27 (D15-16)	1:30:10

På Ungdomsfronten



Efter en kall vårvinter börjar snön smälta bort och vi kan ställa undan skidorna för den här säsongen. Istället dammar vi av orienteringsskorna och kollar om de funkar det här året också? Kanske dags för lite nya inköp? Bli extra snygg i vår och köp våra snajsiga TMOK-kläder med tillbehör i den smidiga TMOK-webshoppen, kolla länken på hemsidan.

Året rivstartade med "Sumpnatta" där våra ungdomar visade framfötterna i den djupa snön och sopade hem frukter i cellofanplast till föräldrarnas glädje. Bäst av alla var Edvin Björklund-Boljang som vann H10.



Alice och Edvin med var sitt pris

Vi ungdomsledare har som vanligt sett över vår organisation inför året och gjort en grov planering och arbetsuppdelning. Man kan konstatera att vår ungdomsverksamhet aldrig har varit större. Fantastiskt kul, men det kräver mycket ledarinsatser så att alla orkar med. Dessutom börjar vi som resultat av vår långsiktiga ungdomssatsning också att få ett TMOK-juniorgäng. De har tränat flitigt under vintern med både skidor och löpning. Det ska bli spännande att följa både våra nuvarande och f.d. ungdomar (numera juniorer) under året.

Så hur ser planen ut för ungdomsåret 2018?

Organisation

Vi fortsätter vår satsning med åldersgrupper och "sociala ledare". Alla ungdomar i en åldersgrupp ska ha samma ledare oavsett hur avancerad ungdomen är. På så sätt skapas "åldersgång" liknande lagsporterna som består av olika kunskapsnivåer.

Tanken är också att gruppen ska ha andra aktiviteter som bowling, bio, bad, filmkväll o.s.v. för att stärka gruppkänslan.

Gruppledarna fokuserar på gruppen, medan en "banläggargrupp" (=Johan E, Patrik A, Daniel L, Anders K) tänker ut bra övningar där alla svårighetsgrader utgår från en gemensam "skogsarena" i närheten av Harbro på torsdagarna. På måndagarna blir det träning från olika platser i närområdet, dock inte Harbro.

En "uthängargrupp" ser till att uthängning/inplockning/kartor m.m. funkar varje träning.

En nyhet är också att TMOK i år ansvarar för all ungdomsverksamhet, också rekryteringen som tidigare låg i moderklubbarnas regi.

- **Skogskul:** Ledare Henrik Falk
- **Nybörjare:**
 - Bredäng: Max-Igor K, Erik Å
 - Tumba: Mona L, Emma K
- **09-grupp:** Åsa M
- **07-08-grupp:** Terese E, Catrin S

- **05-06-grupp:** Olle H, Katinka R,
- **13-16-åringar:** Robert B, Helena A
- **Banläggargrupp:** Johan E, Patrik A, Daniel L, Anders K

Åsa Mårzell kommer att representera Ungdomskommittén under 2018 i TMOK-styrelsen.

Läger

Under våren kommer TMOK att delta i fyra kul läger för olika åldrar. Läs mer på tmok.nu och prata med din ledare. Ju fler vi blir desto roligare!

- **30 mar - 6 apr (13-16 år)**
Spanienläger i Alicante ihop med juniorerna
- **14-15 apr (8-16 år)**
Upptaktsläger i Harbro. Ledare: Helena A och Åsa M. Täbys tävling på lördagen. Övernattning på luftmadrass inomhus med eller utan förälder.
- **23-25 maj (8-16 år)**
StOF:s tältläger, Flottsbro. Ledare: Helena och Åsa M. Övernattning i tält med eller utan förälder.
- **24-29 jun (13-16 år)**
Rikslägret i Idre. Ledare: Magnus Kjellstrand. Övernattning i stugor med bra och tuffa träningar.

StOF sommarläger 23-25 maj

TMOK kommer att arrangera StOF:s sommarläger på Flottsbro 23-25 maj. Förra året tältade ca 200 ungdomar i åldrarna 8-16 år från Stockholms orienteringsklubbar. Vi håller tummarna för sol!

Vi har fått tillstånd att, trots datumstoppet, köra en UP-tävling på fredagskvällen. Det kommer också att finnas öppna banor, så passa på att spring en bana om du inte är funktionär. Formen blir "Förkortad medeldistans".

På lördagen blir det träning och den roliga "äventyrsstafetten" och på söndagen blir det den klassiska lägerstafetten.

Tältlägret under helgen kommer att vara uppe på Flottsbro's normala tältområde och vi kommer att använda Flottsbro's toa, dusch och restaurang.

tmok.nu

KOLLA ALLTID Kalendern på tmok.nu för att se vad som händer! (Minst en gång om dagen)

Nu kör vi mot ett framgångsrikt 2018!

Patrik Adebrent, ungdomsledare



Bild från tältlägret 2017

Nybörjarkurser i orientering



Som vanligt bedriver klubben nybörjarverksamhet på två ställen. Dels i Mälärhöjdens område vid Bredängs camping och dels vid IFK Tumbas klubbstuga i Harbro.

Mälärhöjdsområdet

Måndag 9 april kl 18-19.30 startar vårens kurs vid parkeringen utanför Bredängs camping. Barn mellan 8 och 14 år är välkomna.

Kursen fortsätter på måndagskvällar hela våren och även i höst. Parallellt med ungdomsträningen får även föräldrar och andra vuxna som själva vill lära sig orientering en chans att prova på detta. Vi ser gärna att föräldrarna är med på den första träningen.

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

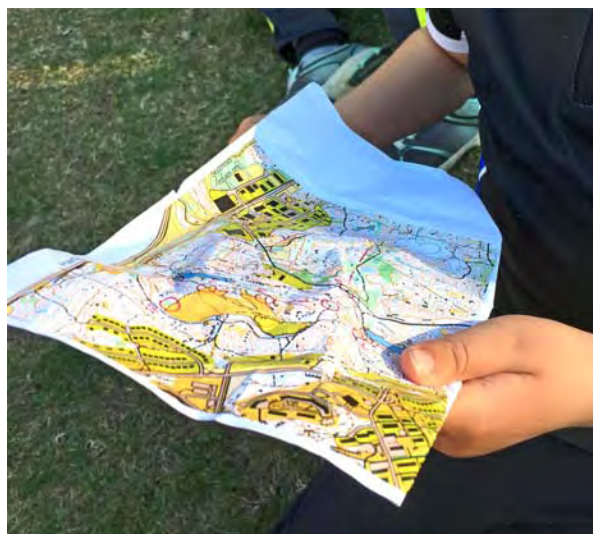
Ledare är Max Igor Kajanus, Erik Åberg och **Håkan Elderstig**

Tumbaområdet

Den 12 april drar årets nybörjarkurs i orientering igång vid Harbrostugan! Alla barn som vill lära sig orientera är välkomna tillsammans med en vuxen. Under våren träffas vi torsdagar fram till 9 juni. Efter sommaren fortsätter kursen under augusti-oktober.

I nybörjarkursen går vi igenom grunderna i orientering, såsom de vanligaste karttecknen, hur man läser och håller i en karta samt springer orienteringsbanor.

I nybörjarkursen ingår det även att delta i sin första orienteringstävling och vi har valt att delta i Stockholms ungdomsserie. Det brukar vara pirrigt för både barn och föräldrar med tävlingens alla moment, men vi ledare är med och guidar på tävlingen. Årets ledare är Emma Vivall Käll, Anders Käll och **Mona Lif**



Orienteringsgrupp för -09:or

Från förra årets nybörjargrupp går nu ett 10-tal barn vidare till att träna på vita banor med eller utan skugga i vår nya grupp för barn födda -09. Ett fåtal barn har också gått vidare till äldre grupper.

Under våren kommer vi i 09-gruppen att träna på torsdagarna i Harbro med banor lagda av vår duktiga banläggargrupp. Vi kommer också

köra olika lekar och övningar för att träna motorik, koordination och orienteringsteori.

Förhoppningen är att så många som möjligt också vill vara med på uppstartsläget och börja prova på riktiga tävlingar förutom ungdomsserien.

I slutet av vårsången väntar också sommarläget som blir en spännande

nyhet för de flesta av barnen i den här gruppen. Jag tror och hoppas att barnen också kommer lära känna varandra bättre och bli ännu ett gäng som äter soppa tillsammans i Harbro på torsdagkvällarna.

Åsa Mårzell

Orienteringsteori för 10- och 11-åringarna (Grupp 07/08)



De flesta barnen i denna grupp har ett uppehåll ifrån orienteringen under sommaren och vintern, i och med att teknikträningarna tar uppehåll. När teknikträningarna sedan har startat på våren och hösten så har det tagit några torsdagar innan barnen har kommit in i orienteringen på nytt.

Därför provade vi i år att lägga in några teoripass under vinterhalvåret. Dels för att underhålla orienteringen och dels för att vi inte hinner med så mycket teori under våren och hösten.

I januari hade vi en första träff med fokus på den sociala biten. Det gällde att få ihop gänget igen då det var ett tag sedan de senast hade setts. Vi pratade om vad orientering är för oss och gick igenom vad vi har för mål med året 2018.

Vi tränare hade satt upp ett antal mål. Vi bad även att alla barn skulle fundera på vad de har för mål så att vi på bästa sätt kan hjälpa till att uppfylla dessa mål. Eftersom det har kommit en ny kartnorm så gick vi även igenom denna och sedan var det en gruppövning där de skulle ta ett antal kontroller i pannlampans sken på en främmande karta.

De övriga tre träffarna har genomförts under mars månad, på torsdagarna i Harbro. Vid dessa tillfällen har även några äldre barn, från de

andra grupperna, varit med på teoripassen.



Vilken jätte-TMOK-gubbe

Under träff två pratade vi om hur man betar sig på träning, på tävling och mot varandra. Vi övade på höjdkurvor och avslutade med att skapa

höjder och gropar ute i snön. Efter passet byggdes en gigantisk snögubbe "TMOK gubben".



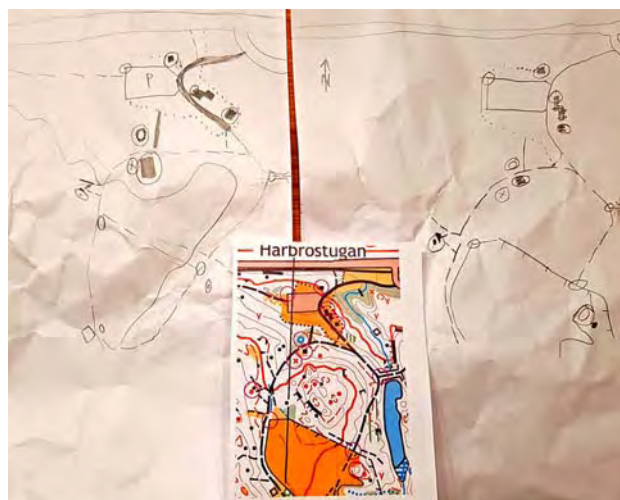
Gruppen byggde höjder i snön

Vid träff tre gick vi igenom kontrolldefinitionen, lite kort om tävlingsregler och körde ett styrkepass.

Sista teoripasset hade fokus på att vika kartan, tumgrepp, vägval, att förenkla och översätta karta till verklighet samt ha en plan på hur sträckan skall genomföras.

Övningar blandades med teori och som avslutning fick de 10 minuter på sig att rita av en karta med 12 kontroller för att sedan, med hjälp av enbart sin egen karta, besöka kon-

trollerna som fanns runt Harbrostugan och Harbro gårde. Det är en svår övning men barnen klarade det galant. Det var tur att föräldrarna kunde ta rygg på sina barn.



Ett par av de egna kartorna

Under våren får vi ta och utvärdera dessa teoripass och fundera på om detta är något vi skall fortsätta med under senhösten, innan snön kommer.

I år hoppas vi att barnen följer med på flera tävlingar och orienteringsläger, utöver teknikträningarna, och på så sätt ökar sin säkerhet och kunskapsbank.

Terese Eklöv

Orienteringsgruppen, 05:or & 06:or

Snart sätter orienteringsträningen igång för våra 05:or och 06:or.



En del av dem har hållit igång med skidträning i vinter. Det har även funnits tillfälle att tjuvstarta säsongen med teoretisk och praktisk träning med Terese och Catrin i några veckor nu i mars.

Framför oss ligger en intensiv säsong med den vanliga ungdomsserien

men också en massa andra tävlingar. För 06-orna finns chansen att kvalificera sig för att delta i Domaruddsläget i höst vilket innebär att de bör springa så många UP-tävlingar som möjligt nu i vår.

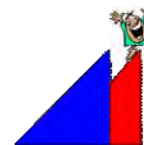
I år anordnar klubben sommarlägret, i Flottsbro, och vi hoppas på stort deltagande från vår träningsgrupp.

Träningen i vår kommer att fokusera på att alla våra 06:or ska kunna

träna och tävla på gul bana och 05:or på orange.

Vi ser fram emot att se vilka utmaningar banläggargruppen ger oss på träningarna denna säsong.

Katinka Ruda



TMOK 13-16 från tävlingshorisonten

Tävlingssäsongen har precis dragit i gång, och vi har redan sett TMOK-ungdomarna högt upp i listorna.

Sumpnatta 16 mars

Det hela startade i Ursvik med sumpnatta. Alva, Kajsa, Ludde Lange, Elias och Ebba K var taggade denna fredagkväll. Fina resultat blev det med en hel del frukt med sig hem: Ludde Lange och Elias knep andraplatserna i H 14 respektive H 16. Ebba 4:a i D 14, Alva 11:a och Kajsa 13:e i D 16. Nu hade arrangörerna bestämt att alla fick 1 poäng på grund av snön. En bra genomkörare iaf och en poäng är bättre än ingen alls!

Så drog gänget iväg till sydligare breddgrader (Alicante) under påsken. Det kan ni läsa om på annan plats i tidningen.

MIK-medeln söndag 8 april

Hemkomst på fredag och MIK-medeln på söndag. Hade träningen bland höjdkurvorna i sanden givit resultat? Jodå, Ludvig Lange verkar ha parkerat på pallen: 3:a denna dag. Ingrid 7:a, Kerstin 9:a och Ebba K 11:a. Alla tre inom samma minut i D 14. Kapaciteten finns för att parkera på pallen även för D 14-tjejerna, var säkra. Vänta bara.

Tiomilarepet torsdag 12 april

Hela Alicantegänget i princip på startlinjen. Bäst för kvällen Elias och Kim som tog hem segern i H 16. Kim gick ut som tvåa efter Elias försträcka. Sedan avancerade Kim och de vann! Kul och grattis till er!

Täby lång lördag 14 april

Tredje UP-tävlingen och starten på vårt upptaktsläger. (Lägre får ni läsa om i nästa nummer.) Ingrid 4:a, Kerstin 6:a, Ebba 7:a. Vad var det jag sa, ni ser att de närmar sig pallen? Men tjejer, ska ni alltid ha samma inbördes ordning? Okej, Ludde Lange 5:a för dagen, med en hel del utbölningar från andra distrikt.

Totalt i UP just nu

H 14: Ludde Lange: 2:a
D 14: Ingrid 5:a, Kerstin 6:a, Ebba 7:a, Liv 18:e, Alva 20:e
H 16: Kim 19:e, Elias 30:e
D 16: Kajsa 28:e

Nu duggar UP-tävlingarna och annat tätt framöver: Närmast Järfälla 22/4, DM-sprint 1/5, Haninge 5/5, TMOK-medeln 25/5.

Det blir kul! Vi syns och hörs!

Helena Adebrant

Civilingenjörorientering, 3D-labyrint eller inomhusorientering - kärt barn har många namn.



Avstängda korridorer gör det svårare - liksom försök att distrahera med godis



Årets tävling avgjordes i två etapper på Rudbecksgymnasiet i Sollentuna

och Globala gymnasiet vid Zinkensdamm.

Över 1000 startande varav 16 TMOK-are lämnade kylan bakom sig för att tävla i årets enda tävling med garanterad medelhavstemperatur och nederbördsfri terräng.



Melker funderade inte så länge

Avstängda korridorer och våningsplansbyten är inte det enda sättet att göra banorna kluriga. De enkelriktade korridorerna ger ytterligare utmaning och orsak till svordomar.

De olika klassrummen bjuder på många överraskningar och försök att

distrahera en. Godis, chips och låtar som "Gucci gang" spelad på högsta volym på repeat är alla strategiska försök att distrahera löparna på de redan kluriga banorna.

Bäst från klubben var Melker Gardby som kom på en imponerande tredje-

plats av 85 startande i H14-klassen. Ludvig Lange kammade hem femteplatsen i samma klass.

Alla bilder är tagna från Stockholm Indoor Cups Facebooksida.

Alice Gardby



Spanienlägret 2018

Lördag 31 mars klockan 13:30 samlades ett gäng taggade TMOK:are på Arlanda inför ett 6 dagars långt läger i Alicante, Spanien.

När alla hade checkat in bagaget och hämtat ut boardingkortet visade det sig att flyget var en timme och femton minuter försenat. Några timmar senare sitter hela gänget på flyget. Klockan 20:30 landar vi i Alicante efter en 4 timmars flygresor över Europa.

När allt bagage kommit fram hyrde vi sju bilar som skulle ta oss till boendet. Vi bodde i små stugor, fyra personer i varje, på en turistanläggning eller camping som hade namnet Marjal. Efter en trevlig middag var det hopp i säng så vi hinner vila upp oss inför första träningsdagen.



2 x Ludvig i sanddynerna

Nästa morgon var det samling

klockan 8:00 på morgonen innan frukosten. Vi fick reda på vad som skulle hända under veckan och hur allt skulle gå till. Efter samlingen var det frukost och senare avresa till första träningen i Spanien.

Vi delades upp i juniorer och ungdomar och åkte iväg till träningen. Båda grupperna hade under den här träningen fokus på att komma in i orienteringstänket och för ungdomarna skedde det i sanddynerna nära havet. Efter träningen var det dags att åka hem och duscha innan lunchen inhandlades och tillagades i varje stuga för sig.

Ombytta och taggade drog vi oss vidare till träning nummer två som var i närheten av där vi bodde. Starten var vid ett hus och en vändplan. Det visade sig senare att vi skulle orientera på samma ställe flera gånger under veckan. Den här gången var det intervallorientering och några blev skuggade, bland annat jag.

Efter träningen gick vi tillbaka till stugorna och duschade innan middagen i matsalen som serverades 20:30. Spanjorer äter visst väldigt sent. Mätta och belåtna gick vi senare och lade oss.



Mycket träning i sanddyner blev det

Efter frukosten nästa morgon hade vi en sportidentträning en bit bort så vi tog bilarna. Det var i en fin terräng med sanddyner här också.

På eftermiddagen höll Ebba A ett styrkepass på en fotbollsplan på boendeområdet.

Innan middagen var det dags för ett natt-OL-pass i skogen nära där vi bodde. På schemat stod Thierry Guergious N-bana i par. Efter ungefär halva banan behövdes pannlampan eftersom då blev det ordentligt mörkt. Sedan efter middagen kröp vi ner i sängarna och somnade.

Måndagen blev till tisdag och den här dagen skulle vi iväg på en dagsutflykt till Cehegin vilket betydde 1.5 timmes bilresa dit. Första passet var i en häftig terräng med branta raviner och stekande sol. Till lunch åt vi vår egen medhavda matsäck.

Vi drog vidare mot staden Cehegin som är en fin stad uppe i bergen och körde en sprint bland små trånga gränder och trappor.

Sedan var det 1.5 timmars bilresa

hem igen innan ett möte om äventyrsstafetten och middag på det. Efter lite häng i stugorna var det dags att sova igen.



Sprintträning i Cehegin

På onsdagen tränade vi två pass till i sanddynerna. Ett av dem vid vattnet och ett i skogen vid vändplanen. Vid det här laget började vi känna av att vi hade tränat ett tag, men det fanns fortfarande energi för två pass till.

Sista träningsdagen var framme och den började med ett sprintpass i centrala Guardamar. Målet var vid stranden så några passade på att bada.



Lägermästare Alexander och sprintmästar Ruben

Efter lunchen skulle vi försöka ta oss till en marknad men det var bara några som hittade den så vi åkte och åt glass istället.

När vi kom hem var det dags för lägermästerskapet som också var i



Rikslägret för ungdomar 13-16 år är även i år förlagt till Idre 24-29 juni. Ungdomar från när och fjärran deltar på detta populära läger för att träna, utvecklas och och förstås umgås med nya och gamla kompisar. De som har varit med tidigare säger att det är emellanåt är tufft och krävande, men lärorikt och framför allt roligt! Här erbjuds två bra och varierade träningspass om dagen i härlig fjällterräng. En av dagarna vilar vi från orienterandet och har istället olika roliga aktiviteter.

Vi åker buss fram och tillbaka gemensamt med andra söderklubbar och bor i stuga/lägenhet med klubbkompisar. Jag åker med som ledare och i skrivande stund har Alva, Kerstin, Ebba K och Ingrid anmält sig. Det vore kul om ännu fler hakar på, både ungdomar och en ledare till!

Guardamar och Alexander Käll tog hem mästerskapstiteln. Sedan var det dags att åka tillbaka till stugorna och vila, duscha, spela paddel och sedan äta sista middagen på Marjal innan vi packade och gick och lade oss.

Så hade det blivit fredag, dagen då vi skulle åka hem. Efter frukosten åkte vi mot flygplatsen och klev på planet som 15:25 landade i Stockholm på Arlanda.

Det här har varit en fantastisk och lärorik upplevelse. Med blod och svett, men utan tårar. Jag hoppas att jag kan få uppleva det här igen.

Tack alla för ett toppenläger i Alicante.

Ingrid André

Inför Rikslägret



Magnus – ledare på Rikslägret

Hör gärna av dig till magnus.kjellstrand@estetiska.se om du har några frågor. Läs lite mer och gör en intresseanmälan på Eventor/Klubbaktiviteter.

Magnus Kjellstrand

StOF:s Sommarläger – Tältlägret



Välkommen till sommarens roligaste läger!

25 - 27 Maj

Flottsbro Friluftsområde



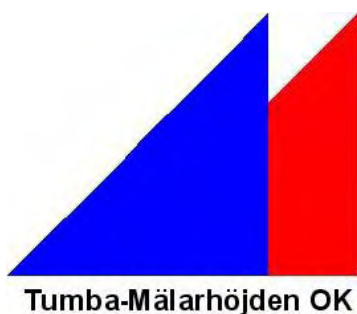
PROGRAM

Fredag kväll: Förkortad medeldistans, UP. HD10-HD16, Inskolning, U1-U4 och Öppna klasser

Lördag fm: Träning

Lördag em: Äventyrsstafett

Söndag: Lägerstafett. Tre klasser: Stora, Lilla och Inskolning



På Juniorfronten

TMOK har genom en väl organiserad ungdomsverksamhet nu fått fram ett stort gäng Juniorer. Det visar sig inte minst genom att hela 8 st av deltagarna på Spanienlägret 31mars-6 april var juniorer.

Juniorerna har idag en stor del i TMOK:s verksamhet. Planering och genomförande av träningar, ansvariga, tillsammans med ungdomarna, för Äventyrsstafetten på sommarlägret och Styrkegympan i Västerorp på måndagar är några av de aktiviteter där vi ser styrkan av juniorernas idérikedom och drivkraft.

Förutom att TMOK nu börjar synas i Juniorklasserna så har vi även för första gången på många år två

TMOK-are som går på Idrottsgymnasium. Sedan i höstas går Ebba Adebrant på orienteringsgymnasiet i Uppsala och Klara Bolin på skidorienteringsgymnasiet i Mora. Deras erfarenheter beträffande träningsplanering etc. kommer hjälpa våra ungdomar som snart blir juniorer att utvecklas i sin idrott. Det är en spännande framtid som TMOK:s juniorverksamhet går till mötes.

Dan Giberg

IFK Tumba Alliansens stipendiater 2017

Årets Ungdom: Emma Persson!



Emma tar emot sitt stipendium

Emma född 1999 har varit aktiv inom Tumba Orientering sedan 8-årsåldern.

Emma har de senaste åren varit engagerad och drivande i flertalet ungdomsaktiviteter såsom läger, träningar och sociala aktiviteter.

Emma har även, trots efterhängsna skador, varit drivande och hållit i klubbens styrketräning vid de gemensamma träningarna i Västerorp på måndagar. Hon har med sin idérikedom och positiva inställning, lyckats skapa stimulerande och varierande träningar, som utvecklat såväl ungdomar som äldre.

Emma fick sitt stipendium, 5 000 kr, i halvtid på handbollsmatchen Tumba-Tyresö i Idrotts-huset den 4 mars. Yngve Qvarnström, kontorschef på Fastighetsbyrån i Tumba, delade ut priset!

**Lasse Stigberg,
Stipendieansvarig/Alliansen**

OL-skytte, fystester på Bosön

I mars hade landslaget i orienteringsskytte möjlighet att besöka Bosön för att göra ett VO₂ maxtest, ett laktastest och en löpanalys.

I år var Anders Englid och Johan Eklöv med för första gången och fick testa sina gränser men fick även kloka råd och tips på hur de kunde förändra sitt träningsupplägg för att på bästa sätt anpassa träningen med inriktning mot orientering.

Johan testade omedelbart några tips och konstaterade att han fick mera ork och kände sig piggare i kroppen.

Själv var jag också med och hade förmånen att kunna jämföra mina värden med förra årets tester. Det råd som jag fick var att se till att öka mängden med träning, gärna med minst 5 timmar till per vecka. Det är en utmaning att hitta tiden till det men även hitta övningar som min kropp håller för.

Vi kan varmt rekommendera att göra dessa tester om man får tillfälle. Det

är självklart jobbigt men framförallt intressant och utvecklande.

Terese Eklöv



Anders Englid på löpbandet på Bosön

FUNDRAR'N



Prispallen 2018

2:a plats
Madeira nattsprint 25/1 Helen Törnros W65
Madeira medel 26/1 Helen Törnros W65
Madeira long sprint 27/1 Helen Törnros W65
Sthlm Indoor Cup 4/2 Melker Gardby H14
Sumpnatta 16/3 Helena Adebrant D50 Elias Adebrant H16 Ludvig Lange H14
Romeleträffen medel 17/3 Ulrik Englund H50 Arne Karlsson H60
Gillingedubbeln lång 14/4 Elsa Lif D14 K
Gillingedubbeln medel 15/4 Ellinor Östervall D20

1:a plats
Madeira sprint 26/1 Helen Törnros W65
Madeira total 25-28/ Helen Törnros W65
Sumpnatta 16/3 Edvin Björklund-Boljang H10 Stefan Ljungberg ÖM5 Lena Ljungberg ÖM3 Ebba Adebrant ÖM(
Romeleträffen lång 18/3 Ulrik Englund H50
SNO Kringelträffen 2/4 Ulrik Englund H50
Tiomilarepet 12/4 TMOK 1 H90 (Daniel L, Mattias B) TMOK 1 H16 (Elias A. Kim Ö) TMOK D90 (Helena A, Lotta Ö)
Citadellsprinten 13/3 Björn Nilsson H50
Gillingedubbeln medel 15/4 Johan Giberg H20

3:e plats
Sthlm Indoor Cup 4/2 Stefan Ljungberg SIC herrar light
Sthlm Indoor Cup totalt 3-4/2 Melker Gardby H14 Alice Ljungberg D12
Sumpnatta 16/3 Alice Ljungberg D12 Nina Boljang ÖM3
MIK-medeln 8/4 Ludvig Lange H14 Andreas Herne ÖM5 Freja Hjerne U3 Filippa Hjerne U3
Tiomilarepet 12/4 TMOK 2 H90 (Mikael T, Jerker Å) TMOK D16 (Kajsa L, Emelie L)
Gillingedubbeln lång 14/4 Robert Björklund ÖM5 Erik Käll U2
Gillingedubbeln medel 15/4 Ludvig Lange H14

Totalt hittills under 2018 (hela 2017)

11 (85) 2:a platser

13 (52) segrar

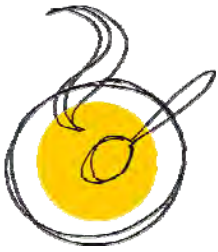
14 (60) 3:e platser

Statistik prispallen 2017

2017 var det 53 personer (varav 22 tjejer och 31 killar) som placerade sig på prispallen totalt 197 ggr.

Ulrik Englund hade överlägset flest prispallsplaceringar, hela 28 st. Tror det är ett rekord som nog blir svårslaget.

På andra och tredje plats placerade sig ett par syskon. Ebba Adebrant hade 16 pallplaceringar, tätt följd av brorsan Elias på 14 pallplatser.



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro

torsdagar våren och sommaren 2018



Datum	Namn	Telefon	Städning
26/4	Familjen Moberg	070 715 83 03 08 530 328 81	Damernas omkl.
3/5	<i>Ungdomsserien – ingen soppa</i>		
10/5	<i>Kristihimmelfärdsdag – ingen soppa</i>		
17/5	Fam Kajanus Elderstig Fam Lange	070 244 70 22 070 267 43 55	Herrarnas oml.
24/5	Fam André, Kjellstrand	070 389 54 45 070 623 79 99	Kök och hall
31/5	Fam Kolmodin, Boman	070 330 19 60 073 051 32 59	Stora rummet
7/6	Fam Hjerne	073 097 90 90	Damernas omkl.
14/6	Gunilla Häggstrand	08 523 523 79	Herrarnas omkl.

Instruktioner för värdar klubbkvällar

- Tips: kontakta föregående värdpar för att kolla vad som finns kvar och vad som ev. saknas. Du kan fråga hur mycket som gick åt. **OBS! Glöm inte växelkassa!**
- Öppna herr- och dambastun, vestibul och storstugan **senast** 18.15 (Om ni inte har egna nycklar så kontakta Roland G. 08-530 318 42 eller någon av ungdomsledarna).
- Planera kvällens meny, inköp, samt soppa som ska tillagas. Soppan bör vara klar att servera vid 19-tiden. Pulversoppa duger bra. Gärna en matigare soppa samt bär/frukt som alternativ. Ställ fram bröd, pålägg i storstugan så får alla bre sina egna mackor. Läsk/lättöl samt kaffe finns i ett låst skåp i köket. Med H-nyckel kommer du in. Priser finns på serveringsluckan. **OBS! Spisen och kaffebryggaren har timer!**
- Sätt på diskmaskinen så vattnet blir varmt.
- När kvällen är slut ska allt vara diskat, städlat (enl. schemat), papperskorgar vara tömda och försedda med nya plastpåsar (finns i översta kökslådan). Gäller även omklädningsrummen!
- Överblivna matvaror, som kan användas, märks med inköpsdatum och klubbkväll.

- Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
- Till sist låses ytterdörren och larmet aktiveras med det övre låset. Även herr- och dambastun kollas samt låses.
- **Instruktion om handhavandet av inbrottslarmet sitter på ytterdörren.**
- Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.
- Överskottet från klubbkvällen sätts in på IFK Tumbas Pg 33 78 40-3. Får du underskott och vill ha ersättning kan du kontakta Kurt Lilja (kassör) tel. 073 346 64 16. Annars kan du ta hem matvaror för att kvitta.

Ansvarig för värdlistan är Carina Persson. Hör av dig om du har frågor: perssonsc@gmail.com

Tillsyn av Harbrostugan sommaren 2018

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



V: 23	4/6-10/6	Olle Hjerne	073-0979090
V: 24	11/6-17/6	Patrik Adebrant	073-6902677
V: 25	18/6-24/6	Olle Laurell	070-7726975
V: 26	25/6-1/7	Tor Lindström	070-3764392
V: 27	2/7-8/7	Ove Käll	070-6340317
V: 28	9/7-15/7	Thomas Eriksson	070-5198791
V: 29	16/7-22/7	Lennart Hyllengren	070-5717041
V: 30	23/7-29/7	Alve Wandin	070-5786915
V: 31	30/8-5/8	Kurt Lilja	073-3466416
V: 32	6/8-12/8	Tomas Holmberg	070-5904667
V: 33	13/8-19/8	Pär Ånmark	072-0329624
V: 34	20/8-26/8	Tore Johansson	070-6001375
V: 35	27/8-2/9	Conny Axelsson	070-9154299
V: 36	3/9-9/9	Roland Gustafsson	070-5566248

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

Om det har hänt något med stugan så ring:

Roland Gustafsson 070-5566248
Tore Johansson 070-6001375

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

95 år

Tage Norström
6 juli

90 år

Hans Andrén
11 april

80 år

Tore Johansson
28 juni

75 år

Tor Lindström
11 juli

70 år

Alice Skogholm
5 juli
Clas Skogholm
23 augusti

70 år

Boje Ericsson
6 augusti

60 år

Björn Jansson
23 juni

70 år

Christer Bjernevik
3 juni

60 år

Conny Axelsson
17 juli

60 år

Arne Karlsson
3 april

50 år

Anneli Ahlroth
19 april

60 år

Katriina Pelkonen
19 augusti

50 år

Helen Adebrant
30 augusti

50 år

Pär Mårtensson
23 juni

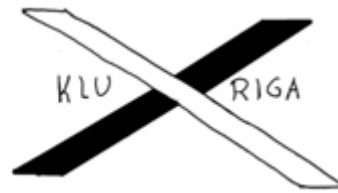
50 år

Lotta Giberg
18 maj



Ovanligt många jubilarer genom att TriangelTajm bara kommer ut en gång under våren. En del blir därför också grattade i efterskott.

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 triangeltajm@hotmail.com.



Förra lösenordet var LERIGA vilket ingen lyckade klura ut.

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

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg

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

Omgången År Gästrikland-terräng		Laddad producent	Nej Stor tamkatt			Svängt Mellandel	Är Braxen Tigerljud
↳		▼	▼			▼	▼
						3	
Efter mål			Grund Skogiga boxar	▶			8
Fem i Oxelösund						↳	
↳		6	▼	Efter lunch	Nils-Petter	v Hyser den som tycker illa om mig!	Jojk
Hyreskontrakten Strida	▶		7	▼	▼	▼	▼
↳							Progressivt rockband
De har sagolik terräng		Motstämma		Mössa	Galvanic Skin Response På	4	▼
↳	5	▼		▼	▼		
Upplever blottad Ofta söt o stark	▶						2
↳					Från	▶	
Kan man kalla dalaort	▶					1	

Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Elsa Törnros	073 647 97 98
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Mattias Boman	073 051 32 59
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Anders Käll	070 340 77 25
	Kurt Lilja	073 346 64 16
	Åsa Mårzell	070 560 12 22
	Staffan Törnros	070 551 16 32

Revisorer och valberedning:

se MIK OK och IFK Tumba SOK

Kassörens adress:

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

E-post: tmokkassor@gmail.com

Hemsida: <http://www.tmok.nu>

Org.nr Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Mattias Boman	073 051 32 59
	Håkan Elderstig	070 244 70 22

Revisor Robert Björklund 070 244 40 77

Valberedning Jerker Åberg 070 782 79 85
vakant

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 100 kr

Tävlingsavgifter 21 till och med 64 år 700 kr
65 år och äldre 400 kr

Medlemsregister Staffan Törnros 646 16 32
staffan.tornros@telia.com

IFK Tumba SOK

Styrelsen

Ordförande	Anders Käll	070 340 77 25
Sekreterare	Åsa Mårzell	070 560 12 22
Kassör	Kurt Lilja	073 346 64 16
Ledamot	Tor Lindström	070 376 43 92
Ledamot	Olle Hjerne	073 097 90 90
Suppleant	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Suppleant	Kristoffer Hylander	076 552 52 67

Revisorer Christer Bjernevik 070 556 99 28
Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Rev.Suppl. Ann-Britt Sjöberg 070 154 06 02

Valberedning Patrik Adebrant 073 690 26 77
Johan Eklöv 0727 11 93 81
Dan Giberg 070 109 22 20

Adress IFK Tumba SOK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba

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
(inkluderar StOF-nytt för orienterare)

Tävlingsavgifter 21 till och med 64 700 kr
65 år och äldre 400 kr

Medlemsregister Roland Gustavsson 070 556 62 48
roland.g@telia.com

Kommittéer och representanter

Understrukna rapporterar till styrelserna

Informationskommitté

Ansvarig	?	
	<u>Mattias Boman</u>	073 051 32 59
Hemsida	Joakim Törnros	072 700 35 75
Hemsida	Mattias Allared	070 825 04 58
TriangelTajm	Helen Törnros	076 774 16 32

Lokalkommitté

Harbro		
Ansvarig	Roland Gustavsson	070 556 62 48
	Tore Johansson	070 600 13 75
	Ove Käll	070 634 03 17
	<u>Kurt Lilja</u>	073 346 64 16

Uthyrning vakant
Puckgränd Bengt Branzén 073 525 95 92

OL-Skytte

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

Hacksjöbanans föreningsråd
Johan Eklöv 0727 11 93 81

Projekt HISSNA

Ansvarig Lars Stigberg 070 318 11 36

Skidor och Skid-OL

Ansvarig Linda Claesson 072 561 38 20
Skid-OL Jacob Bolin 070 603 80 73
Thomas Eriksson 070 519 87 91
Henrik Falk 070 101 58 56
Olle Hjerne 073 097 90 90
Katinka Ruda 073 056 90 33
Jerker Åberg 070 782 79 85
Kjell Ågren 073 033 90 12

Social kommitté

Ansvarig ?
Värdparlista Carina Persson

TAKK

Ansvarig Jörgen Persson 070 266 19 30
Thomas Eriksson 070 519 87 91
Tor Lindström 070 376 43 92
Lars Stigberg 070 318 11 36
Joakim Törnros 072 700 35 75
Staffan Törnros 070 551 16 32
Anders Winell 070 789 27 77
Pär Ånmark 072 032 96 24

Kartfrågor

Tumba-representanter i BSKK

(Botkyrka Salem Kartkommitté)
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

MIK – SÖKA Per Forsgren 99 37 15

Tränings/Tävlingskommitté (TTK)

ttk@tmok.nu

Ansvarig Dan Giberg 070 109 22 20
Teknikträning Södertörn
Anders Englid 070 228 27 75
Torsdagsträningar
Alexander Käll 073 261 35 84
Emma Persson 073 622 66 16
Mattias Allared 070 825 04 58
Max Igor Kajanus 073 035 88 99
KTK Thomas Eriksson 070 519 87 91
Juniorer Dan Giberg 070 109 22 20
UK dam Helena Adebrant 073 951 56 69
Ebba Adebrant
UK herr Johan Eklöv 0727 11 93 81
Anders Käll 070 340 77 25
Max Igor Kajanus 073 035 88 99

Motionsorientering vuxna

Håkan Elderstig 070 244 70 22
Naturpasset Olle Laurell 070 772 69 75

Ungdomskommitté (UNG)

Ansvarig Helena Adebrant 073 951 56 69
Patrik Adebrant 073 690 26 77
Johan Eklöv 0727 11 93 81
Terese Eklöv 070 899 52 26
Håkan Elderstig 070 244 70 22
Henrik Falk 070 101 58 56
Dan Giberg 070 109 22 20
Olle Hjerne 073 097 90 90
Max Igor Kajanus 073 035 88 99
Magnus Kjellstrand 070 623 79 99
Anders Käll 070 340 77 25
Elinor Lange 070 267 43 55
Mona Lif 072 305 30 72
Daniel Lind 070 447 82 83
Åsa Mårzell 070 560 12 22
Jörgen Persson 070 266 19 30
Katinka Ruda 073 056 90 33
Catrin Sandelin 073 405 15 70
Emma Vivall Käll 070 697 37 24
Erik Åberg 070 214 33 67
Jerker Åberg 070 782 79 85
Kjell Ågren 073 033 90 12
Lotta Östervall 070 161 53 19
Skolorientering Bengt Branzén 073 525 95 92
Harbrofajten. Lennart Hyllengren 070 571 70 41

OBS! Det har skett en hel del förändringar av kommittéer och ansvariga i år. Allting är inte på plats ännu, så det saknas en del uppgifter och en del kan också vara felaktiga.

Vill du ha mailadress, hemadress eller annan info till någon klubbfunktionär, så hittar du allt detta i medlemsmatrikeln. Gå in på [tmok.nu/Klubb-information/Om TMOK](http://tmok.nu/Klubb-information/Om_TMOK) och välj Medlemsmatrikel. Du behöver vara inloggad som medlem för att komma åt informationen.

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





Mandeltårta med vaniljrabarber och flädergrädde

En riktig försommartårta med rabarber, jordgubbar och fläder.

Ingredienser:

3 äggvitor
2 1/2 dl mandelmjöl
1 dl strösocker

350 g rabarberstjälkar
1/2 vaniljstång
2 dl strösocker
2 dl vatten
2 msk färskpressad citronjuice

2 dl vispgrädde
3 msk koncentrerad flädersaft
1/2 l färska jordgubbar



Gör så här:

Sätt ugnen på 175°.

Vispa äggvitorna till fluffigt skum med elvisp. Vänd ner mandelmjöl och socker. Häll sedan ner smeten i en smord rund form, ca 24 cm i diameter.

Grädda i mitten av ugnen ca 25 minuter.

Ansa rabarbern och skär i bitar. Dela vaniljstången längs med och skrapa ut fröna. Lägg vaniljstång, frön, socker, vatten och citronjuice i en kastrull och låt koka upp. Sänk värmen och lägg i rabarbern. Låt det hela sedan sjuda på svag värme ca 5 minuter, tills den mjuknar. Låt den sedan svalna i lagen.

Vispa grädden och blanda med flädersaften.

Skär jordgubbarna i mindre bitar. Lyft upp rabarbern ur lagen och låt rinna av.

Lägg på hälften av rabarbern. Bred på grädden.

Toppa med resterande rabarber och jordgubbarna.