Triangel TajM

Medlemsorgan för Tumba orientering, Mälarhöjdens idrottsklubb och Tumba-Mälarhöjden NR 2 år 01

Bild från tio-mila

TUMBA ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

Tumba-Mälarhöjden OK
2001

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelse

Ordf	Mikael Hill	532 54 001
V ordf/HD35	Bo Skoog	530 398 04
Kassör	Ulrik Englund	80 78 66
Sekr	Patrik Adebrant	19 75 96
Ung	Conny Axelsson	530 362 16
SJ	Fredrik Lindström	532 559 96
PRIK	Mats Adolfsson	
KTK	Tomas Eriksson	530 395 34
OL-skytte	Tor Lindström	532 532 17

TMOK på webben
www.tmok.nu

Adress/tel (Harbrostugan)
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba 530 366 70

Telefonsvarare
Information 88 64 96
Information och fax 530 366 70

TMOK's postgiro
197 45 76 – 9

SJ-kommittén

Ansvarig	Fredrik Lindström	532 559 96
Träning	Daniel Lind	689 90 18
Resor/UK	Maria Mikaelsson	689 90 18
UK	Karin Skogholm	97 28 87
UK	Per Samuelsson	99 37 15
UK	Lars Strid	689 72 76
UK	Lars Stigberg	530 344 95

Bengt-Åke Eriksson
Lena Rosendahl

Innehåll!

Reds Ledare	3
TMOK Ledare	4
Mik sidor	5
Tumba sidor	6
Sj	7
TMOK Kläder	8
Läger info	9
Skogspuffen	10
Inbjudan	14
Öl och OL	15
Vintercupen	16
Tjeckien	18
Kavleligan	24
Måsen	26
Kolmården	27
10-Mila	28
X	31
Replik	32
Kalendern	33
Tips o trix	37
Det ryktas	38
Baksidan	40

Triangeltajm-redaktionen

Emelie Axelsson	530 362 16
Per Lindberg	530 328 44
Diana Sarmiala	689 72 76
Karin Skogholm	97 28 87
Bo Skoog	530 398 04
Mats Törnros	646 16 32

Klubbtidningens adress
Triangeltajm
C/o Per Lindberg
Ekvägen 29
147 33 Tumba
triangeltajm@hotmail.com

Planerade manusstopp etc under 2001 för Triangeltajm

Nummer:3	4	5	6
Manusstopp: 19 Juni	23 Augusti	18 Oktober	13 December
Utdelning: v 27 (3-kvällars)	1-2 September (DM)	25 oktober (torsdag)	20 December torsdag)

Redaktionens spalt

Sammanslagningen av tidningarna är nu avklarad, och det har gått helt smärtfritt vilket vi hade förväntat oss från början. TT består idag av det bästa från O-nytt och Mik-nytt och redaktionen har bara fått positiv feedback.

Det fina med "Det ryktas" sidan är att det som står inte behöver vara grundat i verkligheten. Faktum är att det som står i där nästan aldrig är sant! Det är ju trotts allt bara rykten. Hur många gånger har inte både tjejer och KILLAR blivit anklagade för att vara gravida. Det är nog bara en fråga om tid innan även Tumbaiterna har greppat "Det ryktas" på rätt sätt.

TT kommer nu även ut i form av en hipp nät tidning. Där kommer material publiceras med lite högre tempo än 5ggr om året som tidigare i den analoga versionen. Tidning är upplagd så att den ska vara lätt och roande att läsa, inga tyngre texter. Det ska kunna räcka med att läsa internet delen för att vara "up to date", men vill man ha lite mera bakgrund och få veta alla detaljer, vi undanhåller inget för våra läsare, då får man snällt vänta tills nästa pappers nummer av TT. Tidningen hittar du inom en snar framtid som en länk från hemsidan.

Vi håller på och provar oss fram till det bästa och snabbaste sättet att dela ut tidningen på. Något som båda redaktionerna var helt övertygade om att just deras sätt måste ha varit. Vi ska med andra ord dra nytta av varandras erfarenheter. Tumba har tidigare låtit en kommitté ta hand om utdelningen medans Mik har Tagit med en låda till klubblokal och tävlingar för att låta medlemmarna själva plock åt sig en tidnig. Sedan har red postat tidningen till de som inte fått. Vilket sätt vi än väljer, troligt att det blir en kompromiss, så kommer du få din tidning så fort det bara går. Faktum är att tidningen lämnas till tryck på valborgsmässoafton. Något som har blivit möjligt tack vare snabba reportrar och nära kontakt med tryckeriet

Redaktionen önskar alla en trevlig sommar med mycket orientering, och på ett mera personligt plan tackar jag för förtroendet att springa långa natten. Jag ställer gärna upp igen!
Med vänlig hälsning, Per Lindberg

LEDAREN

Om ni blev förvånad över valet som ordförande, så var det inget mot vad jag själv blev. Men det känns ändå stimulerande och kul att få vara med och hjälpa till i klubbarbetet. Som nyvald ordförande i TMOK har jag börjat sätta mig in i klubbens alla kommittéer och förvånas över att den är så välorganiserad. Mycket av styrelsens arbete kretsar kring den ekonomiska biten.
Ekonomin är god, men vi måste hela tiden se framåt och hitta nya vägar till intäkter. Även om klubbarbetet fungerar bra redan, kan vi alltid försöka förbättra verksamheten.

Från styrelsens horisont kan meddelas att vi har startat flera projekt inom klubben. Vi fick i uppdrag att utveckla ekonomin, rekryteringen, informationsspridningen, se över relationen mellan moderklubbarna och TMOK samt se över organisationen. Vi förbättrar kontinuerligt hemsidan. Vi har tagit fram klisterdekaler som kommer att delas ut på våra klubbtävlingar.

Vi tackar också för ett mycket fint arrangemang av Mälarhöjdens IK. Nämligen MIK-Korten den 1 april som hade Maria Ryman som tävlingsledare. Utslagsgivande banor i ett skogsparti vid Hökarängen.

På tävlingsfronten kan vi glädjas åt våra tjejer individuellt. Grattis till Sanna Öhman och Elsa Törnros för deras segrar. Men även Karin Skogholm, Emelie Axelsson och Emma Englid har visat framfötterna. Killarna har gått bäst i kavlarna där vi har ett mycket jämnt tiomanna lag. Det visade sig inte minst på tiomila med en 77:e plats, men vi var mycket nära 50 bästa.

I Kristallkulan kan vi se framemot Klubbdagen den 19 maj, Sprint-KM den 5 juni samt Klingans skubb den 9 juni. Vi har som mål 50 medlemmar per arrangemang, så boka in dessa klubbdagar i almanackan. Viktigt att så många som möjligt kommer.

Med "långa natten" hälsningar

Micke Hill
Ordförande

Klubbtävlingar

5 juni
Sprint-KM

Gemensam start.
Kort bana med några kontroller som får tas i valfri ordning.
Hemlig plats.

9 juni
Klingans skubb

Individuell start.
Bana på gammal karta, ofta uppförstorad 100 000-del
Tidsenlig klädsel ett plus.
Hemlig plats.

Hej alla glada MIK'are!

Så fick vi då en ordförande till slut.
Jag vill börja med att tacka alla som kommer att ställa upp med klubbarbetet under det kommande året. Utan er kommer MIK inte att överleva.
Jag tycker att alla skall fråga sig, "Vad vill jag göra för klubben?"
Alla kan inte vara ordförande, alla kan inte vara tävlingledare, alla kan inte vara ungdomsledare men det finns säkert någonting som ni skulle vilja förverkliga.

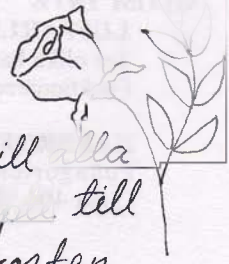
Så istället för att bara vänta på att någon skall fråga om ni kan hjälpa till, visa lite initiativ och gör någonting.
Jag lovar att vi andra i klubben kommer att uppskatta det.

Det största arbetet inom MIK är våra tävlingarrangemang.
Ni har säkert inte missat att vi i höst, tillsammans med Tumba, arrangerar Kortdistansen dagen efter 25-manna.
Vi i styrelsen har bestämt att vi inte kommer arrangera MIK-korten nästa år eftersom vi står som huvudarrangör på 25-manna 2002. Tyvärr har vi ingen tävlingledare utsedd för tillfället. Så om ni känner er redo för att leda en av Sveriges största kavlar så kan ni höra av er till mig. Först till kvarn...

Tack för ordet

Fredrik Huldt
Ordförande i Mälarhöjens IK, Orientering

Planera redan nu in årets
25-mannahelg 29-30 september.
Är vi många MIK'are som hjälper
till blir det mycket roligare!!!



En ros till alla som hjälper till på MIK-korten...

Blir IFK Tumba OK bäst i år, igen ??

2000 bästa arrangör !!!!
2001 bäst på att sälja Naturpass ????

NATURPASSEN 2001

Trivsam sommarmotion i skogen för hela familjen med chans att vinna en "Fjällvecka i Idre Fjäll" och andra priser.

Även i år finns två olika Naturpass att välja på..

Tumba-Lida, på ny stor 10.000-dels karta som täcker området från Storvreten-Harbro-Skyttbrink i norr till Lida och sjön Getaren i söder. Karta med 45 orienteringskontroller samt beskrivning av nya och gamla kulturplatser får Du köpa för endast **40 kronor.**

Mölleskogen, på 5.000-delskarta söder om Salemsstaden till sjön Uttran och med Möllebadet mitt i. Karta med 40 kontroller och allmänna anvisningar kan Du köpa för endast **30 kronor.**

Hittar Du 25 kontroller på endera passet kan Du deltaga i utlottning av vinster. Posta startkortet senast 24 juni för "Sommardragningen" och senast 31 okt. för "Höstdragningen" till IFK Tumba OK enligt anvisningar i paketen.

Apoteken i Tumba, Tullinge och Salem, Lida värdshus, Tumba Sport, Tullinge Medborgarkontor (vid Posten) **och Harbrostugan säljer Naturpassen 2001**

/Håkan A.

Extraupplaga i år. Bra födelsedagsgåva!
Välj både Tumba-Lida och Mölleskogen
Köp på torsdag i Harbrostugan.

GLÖM INTE

LUFFARLIGANS FINAL onsdagen 30 maj vid Harbrostugan
Tre olika banor på 10.000-delen från 10.00. Servering av Ärtsoppa m.m. Funktionärer välkomna, cirka 150 deltagare beräknas att komma.

HARBROFAJTEN torsdagen 13 september
Poängorientering för Botkyrkas femte-klassare vid Harbrostugan Cirka 400-500 deltagare. Funktionärer välkomna. Upplysningar Håkan A.

INFO från SJ-kommittén

Tävling
När du läser det här är Tiomila avgjort. Tre herrlag och två damlag har kämpat sig runt i skogarna utanför Strängnäs. Du kan läsa resultat och referat om äventyret på annan plats i tidningen.

Jukola avgörs i år den 17-18 juni utanför Vasa, troligtvis deltar vi med två damlag och två herrlag.

Träning
Under våren kör vi Snättringes tekniträningar på tisdagarna, till hösten kommer vi själva att arrangera tekniträningar på tisdagarna. Självklart kör vi torsdagsträningar i Harbro som vanligt. Under sommaren blir det traditionsenligt 5-klubbarsträningar. För mer detaljerad information hänvisas till hemsidan och telefonsvararna.

Elitgrupp
Vi har under våren formerat en Elitgrupp för de som satsar lite hårdare på att förbättra sig som orienterare. Gruppen har sammankomster med jämna mellanrum för att träna och diskutera orientering. Tanken är att gruppen ska fungera som stöd för den enskilde orienteraren men även förbättra förutsättningarna för TMOK som elitklubb. För närvarande består Elitgruppen av Mia Mikaelsson, Elsa Törnros, Karin Skogholm, Per Samuelsson, Mattias Allared och Daniel Lind.

För den som är satsande junior eller senior finns möjlighet att söka elitstöd. Stödet är till för att underlätta för ambitiösa och lovande TMOKare att åka på tävlingsresor och läger. Det betalas alltså inte ut som en belöning för fina tävlingsresultat utan snarare som en hjälp på vägen att uppnå de fina resultaten. Välkommen att ansöka hos SJ som gör en bedömning från fall till fall.

SJ gm Fredrik Lindström

Boka in

TMOK dagen

19 maj

Allt om TMOK-kläder

Vad finns det för TMOK-kläder?
- tävlingskläder i lager (f n tomt men det fylls på i juni)
- vindoveraller tas hem på beställning (se även sid 9)

Var köper man TMOK-kläder?
Tävlingskläder går att köpa på torsdagsträningarna i Harbro, fr o m början av juni i år. Håll utkik på TMOK's hemsida för mer information.
Overaller tas endast hem på beställning. Nästa beställning görs 15:e maj, se sid 9 !

Vem ska jag prata med om jag vill köpa TMOK-kläder?
Ingegerd Lindström, tel: 08-532 559 96. E-post: lindstroems@telia.com

Hur ser tävlingskläderna ut?
Blusen har lång ärm och v-ringad hals. Den är ljusgrå med tryck i TMOK's färger. På ryggen finns reklamtryck för de som sponsrat kläderna. Byxorna är helsvarta.

Hur ser vindoverallerna ut?
Det finns 2 olika jackor och en typ av byxa. Grundfärgen är svart. TMOK-märke på vänster bröst och texten TUMBA-MÄLARHÖJDEN på ryggen.
- *Överdragsjackan*: långt blixtlås, 2 st sidofickor med blixtlås, tumgreppsmuddar, ståkrage och rak linning med dragsko. Den kan fås utan foder, med nätfoder eller med piléfoder.
- *Träningsjackan*: smalare modell med kort blixtlås, 1 st ryggficka med blixtlås, tumgeppsmuddar, ståkrage, rak linning med dragsko samt nätfodrat ok.
- *Byxorna*: elastisk grenkil, 2 st blixtlåsfickor samt blixtlås nedtill på benen. De kan fås med eller utan benmudd samt med eller utan dragsko under knät.

Vad är det för kvalitet på kläderna?
Tävlingsdräkten tillverkas i ett ganska tunt nylontyg. Kvaliteten i blus och byxa är något olika. Blusen görs i ett material där vi slipper sömmar för varje olikfärgad del av blusen.
Overallerna tillverkas i ett tyg som kallas Micro 100 % polyamid och är vattentätt.

Vilka storlekar finns på TMOK-kläderna och vad kostar de?
XXL, XL, L, M, S, XS, 160, 150, 140. Tävlingsbyxan finns även i stlk 130.

Klädsort	Pris	Anmärkning
Tävlingsblus	300 kr	Ungdomar100 kr vid köp av första tävlingsdräkt
Tävlingsbyxa	150 kr	Ungdomar100 kr vid köp av första tävlingsdräkt
Överdragsjacka, ofodrad	482 kr*	
Överdragsjacka, nätfodrad	598 kr*	
Överdragsjacka, piléfodrad	698 kr*	
Träningsjacka	499 kr*	
Overallsbyxa	259 kr*	För dragsko under knät tillkommer 35 kr

* Beroende av antal beställningar. Priserna gäller vid köp av minst 20 st. Blir det färre så räkna med att varje del blir ca 40 SEK dyrare.

Beställning av vindoverall

Torsdag den 10 maj blir det provkväll i Harbro. Du kan då prova ut rätt storlek samt känna på kvalitet m m. Beställning gör du på de listor som finns i Harbro den kvällen eller genom att senast den 15 maj skicka ett mail till: Lindstroems@telia.com. Leveranstid ca 6 veckor.

OBS: Det kan dröja länge till nästa beställningstillfälle, så ta chansen nu!

Sommarträningsläger!!

för alla i klubben
6-8 juli

Boka in detta datum redan nu!
Mer info kommer…

Sopptoppen

Det är så här att vi har haft en tävling som heter sopptoppen. Vi har tyckt och gett poäng om varje soppkväll på torsdagarna i Harbro. De som har deltagit är: Carina & Kjell Ågren, Marianne & Stanislav Snäll, Karin & Kenneth Näslund, Ann-Britt & Bosse Sjöberg, Staffan & Helena Törnros, Patrik & Helena Adebrant och Daniel Lind & Mia Mikaelsson. Vi har kommit fram till att vi har två vinnare. Våra vinnare är Ann-Britt & Bosse Sjöberg och Daniel Lind & Mia Mikaelsson.

Ann-Britt & Bosse Sjöberg bjöd på: blåbärssoppa, blomkålssoppa, ärtsoppa, 2st bröd ljust & mörkt, ost, skinka och semlor.

Daniel Lind & Mia Mikaelsson bjöd på: fruktsoppa, spagetti & köttfärssås, 2st bröd ljust & mörkt, leverpastej, ost, skinka och kakor.

Nytt Hotmail!

Vi har kommit fram till att vårat Hotmail inte fungerar. Ni som har svarat på våran tävling vad JERE's betyder får skicka ett nytt mail till: skogspuffen@hotmail.com. Det ska vara inlämnat innan nästa T.T. Vi hoppas att ni har förståelse för detta lilla missöde. Vi hoppas att ni fortfarande gillar skogspuffen (klart ni gör). Lycka till!

/Skogspuffsred.

Månadens rim

Varför står jag vid en bäck,
å nej, där är en kaffefläck.

Trampa i ett getingbo,
så lär du springa som en ko.

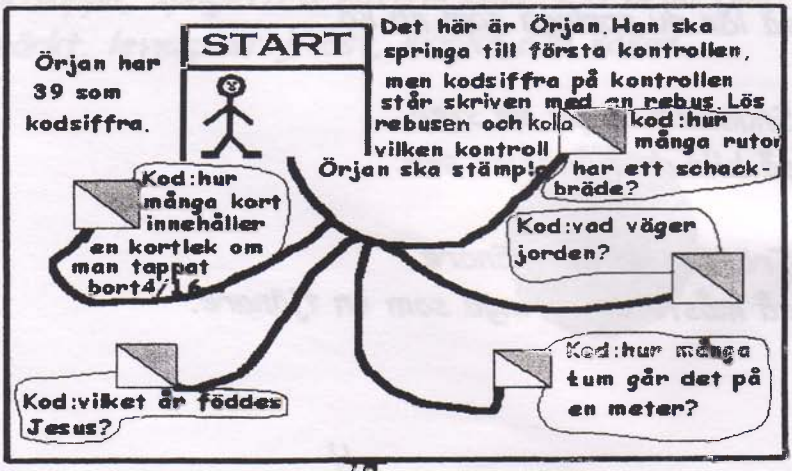
Snubblar du på en sten,
så blir du till målet sen.

Träffar du en tränare,
så måste du springa som en tjänare.

Det var en gång en kille, som hette Örjan. Örjan hade sprungit många stora tävlingar men detta var hans första H12-tävling. Det var en solig och dimmig dag och Örjan hade just avslutat sin varmkorvs-middag. Snart skulle han starta och han började gå sakta mot starten.

Han skulle starta nu. Klockan pep: pip, pip, pip, piiiiiip... Och där var han iväg. Han drog iväg som en blixt... och snubblade i en lerpöl och kartan var helt geggig. Han fattade inte ett puff!!!! Han kände sig deprimerad och han stod där, alldeles ensam, med sin stora strutshals och stirrade ut i skogen. Han längtade hem till sin singel som han hade fått i skolan för två dagar sen, "fatta förstå" med Petter och Ayo. Han tog upp kartan och läste på baksidan: kanelbullar med smör. Men det var bara inbillning. Han tittade igen, och läste:
'Örjan Ericsson H21 väldigt extra lång, lång elit.'
'Ööhhh, vad menar de.' Tänkte han puffigt.
Stackars, stackars Örjan han hade blivit anmäld i fel klass.
Han fick panik och började springa i cirklar. Till slut ramlade han ned för en brant med handen med sportident utsträckt. Pang, rakt ner i hålet på kontrollen, men det märkte inte Örjan som fick puffont i foten.

To be continued



Vårläger 23-25/3

Vi har varit på vårläger i Haninges klubbstuga. Vi började med att spela bastupoker med kläderna på (bastun var på). Sedan gav vi oss ut och sprang nattorientering, med mindre lyckat resultat. Sedan tillbaka till stugan var det bastu, utan kläder. Alla blå fingrar blev röda. Carina serverade korv med polarbröd. Sedan sa John Blund god natt.
Nästa morgon vaknade vi av att knattarna spelade game boy. Sen bar det av till Södertäljes tävling. Markan där var inomhus och det tycker vi var puffigt. En sak som vi tyckte var dåligt var att den sista kontrollen var ur funktion, så många fick felstämplat, men det fixade sig. Sen åkte vi tillbaka till stugan. Där fick vi saftiga köttbullar och torra makaroner. På eftermiddagen hade vi teknikträning. Richard och Emma sprang snabbt och långt med Karin och Elsa i hälarna. När träningen var slut kom ledarna på att vi inte hade någon mat. Medan de panikhandlade hamburgare gick vi Hannes, Mickis, Ronjas och Annelies tipsrunda. När alla tagit sig runt banan gjorde Richard och Emma ett tappert försök att ta in reflexstavarna. Knattarna hade knytigt småglinsknutar, även känt som dubbelknutar. Richards och Emmas fingrar mådde inte bra. På kvällen hade ledarna en spökrunda. Mickis, Hannes och Annelie blev rädda. När vi kom tillbaka berättade vi spökhistorier för varandra.
Nästa dag började med stjärnorientering. Conny hade glömt att sätta ut vissa kontroller.
På eftermiddagen gjorde Emma och Richard en jättebra kavle i snön. Lag 1 vann!

Vi tackar Conny, Elsa, Karin, Staffan, Emelie och Hinken.

Tumba-Mälarhöjden OK inbjuder till

TMOK dagen

Lördagen den 19 maj 2001
"Kavle", ingår i Kavleligan

Klasser:	Mix-lag. Lekbetonat på blodigt allvar. OBS! Individuell anmälan!!!
Banlängd:	Varierande efter ork.
Samling:	Granby (Hellas klubbstuga). Vägvisning från Lännavägen.
Parkering:	I anslutning till TC. Samåk gärna!
Start:	10.00, ombytt och klar.
Max tid:	c:a 5 h, inklusive avbrott för mat.
Anmälan:	Skriftligt senast 16 maj till miamikaelsson@hotmail.com, på lista i Harbro eller i pärmen.
Anmälningsavg:	Gratis! Bidrag mottages dock tacksamt på pg 197 45 76 – 9.
Efteranmälan:	Torsdag 17 maj 19-21 i Harbro, 08 – 530 366 70, mot 50 % höjd avgift.
Omklädning:	Inomhus i anslutning till TC.
Terräng:	Varierande. Mestadels god framkomlighet.
Karta:	Oftast.
Stämpling:	Förekommer.
Servering:	Lättare måltid serveras.
Klädsel:	Heltäckande OL-kläder och överdragskläder.
Tävlingsledning:	Anna-Lena Hyllengren, Diana Sarmiala, Lars Strid, Maria Mikaelsson och Tor "Krutgubben" Lindström
Banläggare:	Se Tävlingsledning.
Bankontrollant:	Viss insyn av TMOK-styrelsen.
Upplysningar:	Anna-Lena Hyllengren 08 – 532 532 08 Diana Sarmiala, 08 – 689 72 76 Lars Strid, 08 – 689 72 76 Maria Mikaelsson 08 – 689 90 18 Tor "Krutgubben" Lindström 08 – 532 532 17

V Ä L K O M N A !

Tumba-Mälarhöjden OK

TUMBA ORIENTERING

Öl ger starka ben?!

Efter att ha bott i Norwich i 5 månader tog jag min äntligen i kragen och tog kontakt med NOR Orienteering. Jag kände att min kondition höll på att rasa samman så det var verkligen dags att göra något.

Värt att notera är att jag bor i det område i England som anses ha sämst orienterings möjligheter. Det är platt och skogar är sällsynta. Trots detta så verkar de vara ganska aktiva. NOR har träningar en gång per vecka samt att de arrangerar ett "colour coded event" varannan månad. Colour coded events är en tävling med bara direkt anmälan och inga åldersklasser. Detta var dock innan mul och klöv sjukan bröt ut i detta land. Nu är alla aktiviteter som håller till i skog och mark inställda. Så vi får väl se när det blir möjlighet till orientering nästa gång.

Det är kul att uppleva en annan OL kultur men nog blev jag lite förvånad när jag upptäckte att de alltid avslutar sina träningar med en pint bitter på puben istället för en god närande soppa i Harbro. Ger verkligen öl starka ben? Är en fråga man kan ställa sig.

Sista helgen i januari deltog jag i Thetford Thrash, en två dagars tävling strax söder om Norwich. Det var mina två första Ol-tävlingar här i England men förhoppningsvis inte de sista. Resultatet var inte så mycket att skryta om men det finns förutsättningar att jag kommer att kunna göra bättre resultat i framtiden. För numera vet jag hur en Holy Bush ser ut både som karttecken och i verkligheten.
Sortimentet hos Ultrasport(Englands OL-specialisten) innehöll ORIENTERAREN STRUMPAN ELITEN godkänd av Svenska Orienteringsförbundet. Skulle tro att resåren i dessa strumpor är ganska slapp. De såg precis ut som de röda plastbelagda strumpor jag fick när jag började i Mälarhöjden 1982!

Anna Lindström- som sedan september 2000 bor i Norwich

Resultatlista Vintercupen 2001

Poängen i första kolumnen avser total poäng innan sista deltävlingen som var jaktstart. Starttiden är poängen omvandlad till sekunder efter den med mest poäng (dvs. Åke). Eftersom det var jaktstart är måltiden i sista kolumnen således det som avgör placeringen. Sammanlagt har 38 st. TMOK:are och några andra deltagit i Vintercupen under vintern. Tyvärr var det bara 16 startande på jaktstartsfinalen vilket gör att resterande 22 personer hamnar utanför den officiella resultatlistan. (se ställning innan sista deltvälingen)

Plac	Löpare	Poäng	Start-tid	Passertid varvning	Bana	Löptid slinga 1	Löptid slinga 2	Löptid totalt	Måltid
1	Elsa Törnros	83 p	+2:55	0:41:49	C	0:38:54	0:18:16	0:57:10	**1:00:05**
2	Karin Skogholm	89 p	+2:25	0:41:50	C	0:39:25	0:20:01	0:59:26	**1:01:51**
3	Per Samuelsson	73 p	+3:45	0:48:15	A	0:44:30	0:14:29	0:58:59	**1:02:44**
4	Emelie Axelsson	51 p	+5:35	0:42:35	D	0:37:00	0:21:31	0:58:31	**1:04:06**
5	Anders Käll	50 p	+5:40	0:49:10	A	0:43:30	0:17:37	1:01:07	**1:06:47**
6	Mattias Allared	69 p	+4:05	0:49:40	A	0:45:35	0:17:23	1:02:58	**1:07:03**
7	Emma Englid	96 p	+1:50	0:44:03	E	0:42:13	0:26:38	1:08:51	**1:10:41**
8	Mats Törnros	33 p	+7:05	0:50:30	C	0:43:25	0:21:55	1:05:20	**1:12:25**
9	Per Ericsson	15 p	+8:35	0:53:00	B	0:44:25	0:20:17	1:04:42	**1:13:17**
10	Staffan Törnros	44 p	+6:10	0:56:59	C	0:50:49	0:19:29	1:10:18	**1:16:28**
11	Thomas Eriksson	26 p	+7:40	0:57:20	B	0:49:40	0:19:30	1:09:10	**1:16:50**
12	Mia Mikaelsson	36 p	+6:50	0:57:50	C	0:51:00	0:26:15	1:17:15	**1:24:05**
13	Helen Törnros	84 p	+2:50	1:03:07	D	1:00:17	0:31:38	1:31:55	**1:34:45**
14	Åke Samuelsson	118 p	0:00	utgått	D				
	Sofia Olsson	23 p	+7:55	deltog					
	Micke Hill	0 p	+9:50	deltog					

Elsa blickar fram mot nya framgångar...

Ställning i Vintercupen innan sista deltävlingen

Pl.	Namn	14/11-00 Västertorp	30/11-00 Harbro	12/12-00 Västertorp	11/1-01 Harbro	23/1-01 Västertorp	8/2-01 Harbro	20/2 Västertorp	Totalt
1	Åke Samuelsson	20	20	30	26	11		11	118
2	Emma Englid		30		30	10	26		96
3	Per Lindberg		26	7	5	17	20	15	90
4	Karin Skogholm	15		8	23	26		17	89
5	Helen Törnros	30	5	5	10	23	6	5	84
6	Elsa Törnros	17	9	17	17			23	83
7	Per Samuelsson	23		20				30	73
8	Mattias Allared	11	17	10	5			26	69
9	Johan Fors	5		11		30	11	9	66
10	Daniel Lind		23				23	20	66
11	Diana Sarmiala	13	13	13	15				54
12	Emelie Axelsson		5		9	7	30		51
13	Daniel Torén			26	5	20			51
14	Anders Käll	8	15				17	10	50
15	Sanna Öhman	26			20				46
16	Staffan Törnros	9	8	6	5	6	10		44
17	Mia Mikaelsson			5	5		13	13	36
18	Mats Törnros	5	11		8		9		33
19	Olle Laurell				6	13	7	6	32
20	Krister Eriksson	5	5			8	5	7	30
21	Mats Adolfsson		5	5	5	15			30
22	Bengt-Åke Ericsson	5	5	9	5		5		29
23	Fredrik Lindström	7	10	5	5				27
24	Thomas Eriksson	5			13		8		26
25	Patrik Adebrant	10		15					25
26	Sofia Olsson			23					23
27	Richard Aztalos				11	9			20
28	Maria Ryman	6	5					8	19
29	Per E						15		15
30	Ulrik Lindström	5	5						10
31	Fredrik Huldt	5	5						10
32	Karin Näslund		7						7
33	Katarina M				7				7
34	Lars Strid		6						6
35	Blair M				5				5
36	Kjell Å				5				5
37	Henrik E				5				5
38	Petronella				5				5

Tjeckien 2001

Årets Tjeckien-resa gick av stapeln v. 11, deltagare på lägret var Karin, Emelie, Mia, Linda, Fredrik L., Elsa, Mattias, Fredrik H., Per S. och Per L.

Årets hyrbil var "Gröna snigeln" (Toyota Laguna, i mossgrön färg) och Årets hyrminibuss var "Vita blixten" (Minibuss, vit vanlig minibuss...)

Fredag

Färden startade vid Gröna huset och vi packade in oss i bilarna. Vi som hamnade i "Gröna snigeln" var Mia, Elsa, Linda och Mattias. Elsa hade precis fått körkortet i hand, så hon fick den stora äran att köra oss genom Svea rike. Matstoppet blev i Jönköping. Vi hade tänkt att gå till vår stam-pizzeria där, men den fanns inte kvar...bara byggnadsställningar...Så vi gick till en finare restaurang istället och lyckades mygla till oss ett reserverat bord. Himla god pasta fick vi! Mätta och belåtna bytte vi chaufför och styrde kosan mot Limhamn. Per S. hoppade in i "Gröna snigeln" och arrangerade musiktävlingen "Från A-Ö" med oss.

Så nådde vi Malmö och med lite guidning över mobiltelefon, så kom vi fram till vandrarhemmet i Limhamn. Vi fick rummen bredvid ett party-gäng, förfesten hade börjat för deras del...Vi valde att göra semlor istället. Semle-bullar från Konsum, grädde i plastpåse vispad av Mattias och Fredrik hade marsipan med sig. Kanongoda semlor blev det!

Lördag

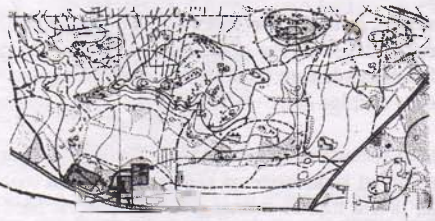
Dags att kliva upp, klockan är 05.00! Gäsp! Party-gänget startade sin efterfest och vi orienterare packade in oss i bilarna och började dagens resa. Vi i "Gröna snigeln" hade morgonpigga Linda som chaufför. Öresundsbron passerades på vår väg till Gedser och vi såg ett antal vindkraftverk, annars sov vi ganska mycket på denna etapp.

I Gedser åkte vi på färjan och lade beslag på ett tiomannabord. Kortlekarna letades fram och spelet kunde börja...Skitgubbar/gummor var det några som blev under denna båtresa.

Väl framme i Rostock körde vi vidare neråt Europa. "Gröna snigelns" toppfart testades på Autobahn, rekord blev 205 km/h och bilen skakade rejält. Så 170-180 km/h var en behagligare hastighet.
I minibussen gick det lugnt och säkert till, när vi körde om kunde man se alla djupt försjunkna i "Ordbox". I bilen hade vi "Songcontest a´la Tjeckien 2001", kom på en sång med en kroppsdel i? Eller en frukt? Eller en färg?
Då koncentrationen på vägskyltar inte var så stor, råkade vi missa avfarten mot Leipzig och hamnade mitt inne i Berlin. Vi fick en ordentlig sightseeing, Alexandersplatz, fotbollsfans sågs skynda mot dagens match i tyska ligan... Vi gjorde ett matstopp på "Bike Inn", "Pasta Bolognese" tillsammans med 100-tals motorcyklister.

Men vad gjorde det att vi missat avfarten? Vi hade kul ändå, dessutom var vi 1 timme före minibussen vid gränsen Tyskland-Tjeckien och hann då spela lite fyrmanswhist.
När så minibussen kom rörde vi oss sakta framåt, då dimman låg tät över bergen. Man såg högst en meter framför sig. När vi kommit ut ur dimman insåg vi att vi kört åt fel håll vid gränsen. Så det blev till att vända tillbaka in i dimman...Väl på rätt väg gick det sedan lättare.

Vi insåg nu att vi skulle troligen bli försenade, så Elsa(vår utrikeskorrespondent) ringde och fick kontakt med hotellet.
Efter några felkörningar i Karlovy vary och en lång bit med slingrig landsvägskörning, nådde vi Novy Dvur. Vi blev glatt överraskade, alldeles nyrenoverade rum i modernt skick fick vi, och en toppenmiddag! Kamil, Ondrej och Petr åt middag med oss och informerade om veckan.
Vi var sedan trötta och kröp till kojs i underbara sängar. Visst ja, några fick ju sova på tjocka madrasser...



Söndag

Pipande alarm av olika slag väckte oss. Frukost-dags, det avgörande för hela veckans betyg på lägret. Tidigare år har vi fått lite torftig frukost, inget att träna på. Så det var med spända kliv man klev in i matsalen. Där möttes vi av en frukostbuffé av yoghurt, olika bröd, flingor, juice, olika pålägg... Matbetyget under denna resa var helt klart godkänd!

Veckans första träningspass var en bana med olika moment som kontroll-plock, linje-ol och korridor-ol. Fredde började med att blöta upp skorna i en bäck, då de var ganska stela efter att ha legat i garderoben hela vintern, Linda gjorde debut för träningssäsongen, Perra hade nya gula fina Ol-skor och barmark kändes härligt efter all snöpuls i vinter. Vi var alla glada över att få springa ut i skogen. Rolig Ol-bana gjorde att lägret startat på ett mycket positivt sätt.

När vi kom tillbaka serverades vi en god lunch, duschade och slöade.

Så var det dags för nästa pass, nu tillsammans med USK Praha. En längre orienteringsbana, med Sport Ident-systemet. Själv så avbröt jag träningen vid sjätte kontrollen då jag där stod fem meter från ett vildsvin. Hu vad ruskigt! Vildsvinet visade tänderna, jag stod stilla och tänkte att nu är min sista stund kommen. Men som tur var kände vildsvinet ingen hunger, utan lommade iväg och då sprang jag fort, fort därifrån. Dock utan att kolla åt vilket håll, men som tur var träffade jag på Fredde och vi joggade tillbaka till mål.

Kvällen ägnade vi åt "Ordbox" och "Gurka"(kortspel) i olika grupper. Vi lärde också Ondrej att spela "Gurka".

Måndag

Stafett mot tjeckerna! Starten skulle gå av stapeln vid 10.00, så vi var där halv tio och väntade. Väntade, väntade och väntade. Var vi på fel plats? Bilen åkte iväg och kollade runt i omgivningarna. Nä, inga tjecker syntes till. Klockan blev halv elva innan de kom.
Våra lag:
Mattias & Linda, Per S. & Emelie, Per L. & Mia, Fredrik L. & Karin och Fredrik H. & Elsa.
En provisorisk start arrangerades.
Starten gick genom att alla grabbar i tur och ordning startstämplade. Banorna var slingor, så varje lag sprang fem slingor, varav killen sprang tre och tjejen två.

Alla kom runt sin bana, utom Lill-Per, han dröjde och jag väntade, när övriga lag varvade oss fick jag sticka iväg ändå. När jag kom i mål fick jag veta att han fått en felritad karta. Inte så kul. Emelie stukade foten och Linda stämplade fel. Kvar återstod Freddarnas lag. Fredrik & Karin blev 4:a och Fredrik & Elsa blev 7:a.

Lunch för ett gäng utpumpade orienterare, nu började det kännas att man var på träningsläger.

Eftermiddagen var det kort stjärn-ol, med slingor mellan 500-900 m. Så alla sprang på som bara den! Mattias och Per skulle slå en av de snabba tjeckerna hade de bestämt. Då det var Sport Ident, kunde man sedan jämföra tiderna med varandra. Hur det gick mot den snabbe tjecken får ni fråga dem.

På kvällen spelade vi "Rapido", som "Pictionary" fast med lera. Försök att skulptera en överrock så att lagkamraterna kan uppfatta det så snabbt som möjligt! Det lag som gissar rätt först, får ta lera från de andra lagen. Kampen var hård och nästan rättvis. (Tullarna vid tysk-tjeckiska gränsen var mycket misstänksamma mot detta mystiska spel, red´s anm)

Tisdag

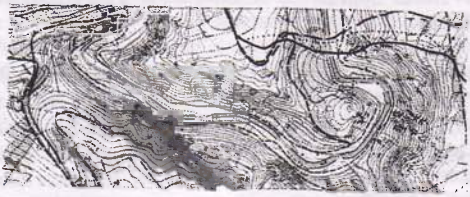
Vi hade träningen på väg till Karlovy vary, där vi skulle spendera eftermiddagen. Jag, Mattias och Linda valde idag att vila helt. Så när de andra sprang, tog vi bilen ut i skogen, parkerade vid en bäck och klättrade en lång bit uppför en höjd för att fotografera TMOK:arna.

När alla tränat begav vi oss till den gamla staden Karlovy vary, för att njuta av SPA. Dock tog incheckningen en evinnerlig tid, ungefär en halvtimme. Linda och Fredde hann smita ifrån köandet och fick en skön härlig massage.
Att hitta till DAM-avdelningen var inte lätt, men väl där fick vi enormt stora vita lakan (vi såg ut att höra hemma i antikens Rom med lakanen virade runt oss) och ett litet bås att byta om i. Så vi fick njuta av "Whirlpool", vilket vi trodde skulle vara bubbelpool. Nix, små baljor, korta och djupa, med en massagestråle. En tjeckisk madam vakade över oss tjejer och ställde en äggklocka, exakt 17 min. fick vi sitta i baljan. Det gick att snurra runt i baljan, så att man kunde massera olika kroppsdelar. Vi fick sedan duscha av oss och härligheten tog slut.
Nu var vi hungriga! Vi gick på restaurang-jakt och fann till slut Kamils restaurangtips. Där serverades vi god mat och till vår glädje efterrätt!
Vi strosade runt i staden, vackert, drömde om TMOK´s nya kollektiv, funderade på att forsen i staden vore bra för forspaddling...
Det började skymma och frågan var hur länge vi skulle vara kvar? Vi gick till en mataffär och handlade kvällsmat, då vi inte skulle hinna tillbaka till middagen och besökte sen en pub som avslutning på vårt Karlovy vary-besök.

Så begav vi oss hemåt i mörkret. När vi kom hem satte vi oss i matsalen och åt vår inhandlade kvällsmat. På kvällarna kom lokalbefolkningen till hotellet och drack några glas tillsammans. Så när vi satt och åt, släntrar en hantverkare på hotellet fram till Linda, bjuder henne på snaps och drar med henne till sina vänners bord. Tja, där började festkvällen. Jag, Elsa, Karin och Mattias kröp till kojs då vi bestämt att vi skulle springa långpass dagen därpå, medan resten av gänget stannade uppe en bra stund efter midnatt...

Onsdag

VM-banan var dagens träning. Elsa, Karin och jag hade bestämt att köra långpass tillsammans. Så vi körde på upp och ner i raviner, såg vildsvinsspår, korsade floder... Många av grabbarna gjorde Jörgen Mårtenssons blunder, kanske hade de analyserat kartan och Jögges vägval för noggrannt?!



Vada över den här floden om du törs!

Trötta efter ett långt träningspass, var det gott med lunch. Sen sov vi en stund och Fredrik fick chans att leka med sin nyinköpta datakalender, den fanns alltid vid Fredriks sida denna vecka. Eftermiddagen ägnades åt en parövning på kort bana, jag och Fredde H. sprang ihop. Han hade alla udda kontrollnummer och jag alla jämna. Så det gällde att hänga med på kartan. Kul övning!
Alla somnade tidigt denna kväll och laddade inför kommande heldag i Prag.

Torsdag

Ledig från träning! Vi drog iväg till Prag för att vila kroppen och lära känna staden lite närmare. På vägen till Prag besökte vi till Pers stora glädje ett ölbryggeri. Vi fick en guidning i ölbryggeriets konst, se "tomteverkstaden" där ölflaskorna kom på löpande band, lära oss hur man gör en "cut" och avnjuta en tallrik gulasch till äkta tjeckiskt öl.
Vi ville köpa med oss öl hem, men souvenirshopen var svårhittad. Vi fick åka ut från området och längs vägen låg en liten kiosk, där vi inhandlade våra varor.
Så bar det av i till Prag. Vi parkerade vid slottet och gick en sightseeing-tur där. Vi insåg ännu en gång hur bra vårt kollektiv skulle bli...

Lite frusna och sugna på något gott började vi leta efter ett café med varm choklad. Till slut fann vi ett och beställde pannkakor och varm choklad. Då vi fick chokladen hade de haft på gammal sur grädde, så Per L. fick gå och snacka tyska och vi fick ny choklad. Smarrigt!
Vi tog en liten tur in i ett galleri och strosade sedan över Karlsbron. Väl på andra sidan fann vi en butik med fantasiska träleksaker där vi gick in och prövade de flesta av alla leksakerna.

Per och Fredde besökte under tiden två bryggerier till. Vi strålade alla samman på torget och gick och spelade Lazer-game mot ett gäng tyska ungdomar.

Så var det middagsdags. Vi mötte Kamil (finklädd i kostym och slips!) och gick till restaurangen. God trerättersmiddag för 150 kr. med bordsservering! Efterrätten var bland annat glass med blåbär, gissa om vissa hade blåa tänder och tungor. Servitören lyckades spilla ut blåbär på min vita tröja, som plåster på såren fick jag dock maten gratis. Efter att ha tvättat tänderna med tvål och jag satt på mig en kofta utanpå tröjan såg vi respektabla ut igen.

Jazzclub och 4-våningsdisco besöktes och vi dansade järnet hela gänget!
Mitt i natten, halv fyra...begav vi oss hem till Novy Dvur.

Fredag

Trötta gick vi upp och åt frukost och en del av oss kröp sedan tillbaka ner i sängen och sov en stund till. Några tränade på trötta ben. Efter lunch började vi känna oss utvilade.

Eftermiddagspasset var det bättre uppslutning på. Vi sprang en lite kortare ol-bana. Även här siktades ett vildsvin, nu av Karin. Som tur var befann sig Karin uppe på höjden och vildsvinet sprang förbi i sänkan nedanför.

Denna kväll, den sista på lägret, hade vi en improviserad midsommarafton för Kamil. Han arbetar i ett projekt med "Absolut vodka" och var nyfiken på när och hur vi svenskar dricker nubbe. Så vi hade med sill, nubbeglas, kort från midsommar, en miniatyr midsommarstång... Vi sjöng snapsvisor, och lekte "Små grodorna", "Vi äro musikanter"...Kamil skrattade förnöjt åt våra traditioner.

Lördag

Dags för Kamil´s kuligheter. Leendet nådde nästan runt huvudet, när han gav oss kartan, "The revenge of Bill Gates". Han informerade oss att det varit ett datavirus i hans dator och att visa delar på kartan blivit ändrade.
Starten gick och vi rusade iväg i tron om att kanske en brant förvandlats till en sten, en mosse blivit grönområde osv. Men efter att ha letat efter första kontrollen i en halvtimme, kunde vi konstatera att kartan var spegelvänd och utdragen & ihoptryckt. Nu gick det bättre, trots att man var tvungen att tänka tvärtom hela tiden. ("kan inte riktigt hålla med om det", medlem ur red´s anm.) 75 min. på 3 km, inte illa...Nåja, jag och Fredrik vann i alla fall en varsin T-shirt i storlek XL.

Vi åt en sista lunch på hotellet, fotograferade och tackade Kamil för en åter igen rolig träningsvecka i Tjeckien!
Dags för avresa. Vi packade in oss och styrde kosan mot Rostock. Väl framme i Rostock efter att bensinlampan blinkat ilsket under vår resa, tankade vi och åkte till terminalen. Men det var två timmar kvar tills båten skulle gå, så vi besökte den lokala puben (en medeltidspub i långt ner under jorden).
Sen sov vi skönt i båthytterna under nattens färd mot Trelleborg.

Söndag

Väl i Sverige körde vi på, ty alla hade vi vår hemlängtan. Frukoststopp hann vi med på en halkig bensinstation, här i Sverige var det minusgrader. Brrr...

Strax kunde vi skymta Södertälje, där vi släppte av Mattias och gick husesyn i hans lägenhet. Sedan körde jag hem alla trötta lägerresenärer i "Gröna snigeln".
Nu återstod att städa bilen...

TACK alla för en mysig och kul vecka!
Från oss alla till dig Danne...TACK för att du fixade lägret och vi saknade dig under veckan!

Hoppas alla kan följa med nästa år!

Mia.

Hur man orienterar efter en spegelvänd karta utan att ha en aning om det....

Det sista träningspasset i Tjeckien var ju som redan nämnts Kamils kluriga träning. Jag fick här äran att åter igen uppleva hur det var att vara en vimsig D16 som sprang alldeles för fort för att hinna orientera och sen inte ha en aning om vart man var.

Efter att starten gått hann jag observera att husen inte riktigt låg som de brukade på kartan. Ja, ja Kamil har väl vänt lite på dem tänkte jag och spurtade iväg på kompass mot ettan. Trodde jag ja! Tyckte det stämde hyfsat i början. Uppför höjden med stenskravel men sen lutade det plötsligt åt fel håll.... Ja ha, kanske en del höjdkurvor också är modifierade...men inte kom jag på att de var spegelvända inte. Hittade i alla fall en kontroll, men det visade sig vara andra gaffelns etta. D v s en kontroll som låg helt åt fel håll mot vad jag skulle. Hann se både Emelie och Fredde H springa förbi och försvinna någonstans medan jag förvirrat stod och stirrade på kartan. Jag gick runt en stund och försökte få några stackars stenblock att stämma med kartan men det verkade hopplöst. Träffade så på Fredde L som trodde sig ha hittat ettan, men den måste ha fått fel kodsiffra för nr 55 skulle det ju vara på 9:an och så fel kunde han ju inte vara....Hur som helst hittade jag inte ens denna 55:a utan bestämde mig för att försöka hitta tvåan.

Gick åt ett håll som verkade bra men ingenting stämde ju. Här skulle inte vara någon höjd! Trean kanske går bättre tänkte jag och fortsatte min vandring och försökte förgäves få en stor, rak stig att stämma med kartan. Argare och argare och mer irriterad och sur blev jag, det här var ju inte alls kul! Jag måste vara världens sämsta orienterare. Så såg jag plötsligt hur det blev lite ljusare längre fram och tänkte att det är nog hygget vid trean. Gick ett varv runt hygget men fick inte ihop det. Var i själva verket ungefär vid femman där det oturligt nog också fanns något hyggeaktigt.

Bestämde mig så för att gå tillbaka söderut för att ta mig hem. Det var dock lättare sagt än gjort. Efter att ha krånglat mig igenom ett antal grönområden mm. befann jag mig plötsligt vid startplatsen för måndagens träning. Men vilket håll vi kommit ifrån då kom jag inte ihåg och på kartan kunde jag inte heller hitta denna vägkorsning som m h a blå färg förvandlats till en bäckkorsning. Det enda jag nu hoppades på var att norr och söder fortfarande stämde på kartan.

Fortsatte gå efter kompassen för att om möjligt nå vägen som gick strax söder om hotellet. Så kom jag till en väg och började följa den åt höger för det kändes som rätt håll. Efter en stund kom jag till en vägkorsning där jag inte alls kände igen mig med en vägskylt med texten Zíhle x antal km. och någon annan outtalbar ort åt andra hållet. Nu var jag nästan gråtfärdig: Jag kommer inte hitta tillbaka! Helt ensam ute på den för dagen dimmiga tjeckiska landsbygden med en karta som inte stämde för fem öre. Kanske var jag utanför kartan och på väg åt helt fel håll! Men så vände jag på huvudet och fick syn på ett annat gammalt trafikmärke som jag kände igen. Hade vi inte svängt in på den här vägen förut nån dag?

Med lite mer hopp i bagaget fortsatte jag vägen fram och plötsligt öppnade sig skogen och en dimmig äng blev synlig. Måtte nu den gamla ruinen dyka upp på höger sida...och det gjorde den! Alldeles utom mig av lättnad var jag så tillbaka i matsalen där de andra började droppa in en efter en: "Det var svårt det här, med kul och bra träning när man väl fattat vad som gällde" Hmm, kunde inte riktigt hålla med om det.
I resultatlistan stod det sen vilken tid man hade samt minus hur mång kontroller man inte hittat. På mig stod det: - all. Innan vi lämnade hotellet för att åka norrut kom Kamil fram och sa "sorry about todays training". Vid det laget hade jag hämtat mig från "skräckupplevelsen" och kunde skratta åt det hela och jag kände mig inte riktigt lika usel på att orientera längre.

/Karin

Kavleligan 2001

Poäng i Kavleligan beräknas enligt följande:

*poäng = ((kmtid_str / kmtid_egen) * 0,5 + (kmtid_bästa / kmtid_egen) * 0,5) * 1000 * tävlingsvikt*

Ordförklaring:

kmtid_str - tätens kilometertid på aktuell sträcka, fås genom att beräkna tiden mellan växlingarna (alltså inte nödvändigtvis först växlande löpares löptid)
kmtid_egen - löparens kilometertid.
kmtid_bästa - den bästa kilometertid som presterats av täten under hela tävlingen.
tävlingsvikt - en faktor som styr hur viktig en tävling är, normalt 1.

I övrigt gäller följande regler:

- Vid kavle med natt- och dagsträckor delas *kmtid_bästa* upp i *kmtid_bästa_natt* och *kmtid_bästa_dag* för respektive typ av sträcka.
- På grynings- och skymningssträckor jämförs *kmtid_egen* både med *kmtid_bästa_natt* och *kmtid_bästa_dag* i propotion till mängden natt och dag på aktuell sträcka för respektive löpare. Även förhållandet *kmtid_str / kmtid_egen* påverkas, dock enligt principen om kvasinormalisering.
- Om löparen växlar i täten beräknas *kmtid_str* (och ev. *kmtid_bästa*) på näst bästa lags växlingstid.
- Tätlag som utgått (pga felstämpling och liknande) tas ej med vid beräkning av *kmtid_str* och *kmtid_bästa*.
- I TMOK-lag som utgått utdelas poäng till de löpare som fullföljt endast deras löptider presenteras i den officiella resultatlistan.
- NY REGEL! Från och med år 2001 kommer hänsyn tas till sträckans banlängd genom en normalisering av alla kmtider. Själva normalisering bygger på det vedertagna antagandet att kmtiden ökar med 5% vid en fördubbling av sträckan.
- Kavleligan räknas ut av *beräknaren*© som av säkerhetsskäl vill vara anonym. Alla överklaganden betraktas med förakt.

Deltävlingar

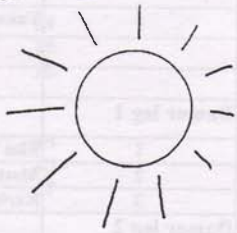
Antalet deltävlingar är ej ännu bestämt (beräknaren© avvaktar UK:s beslut) men följande tävlingar under våren ingår.

Tävling	Vikt
Måsenstafetten	1
Kolmårdskavlen	1
Stigtomtakavlen	1
Tiomila	1,1
Hälsingekavlen	1
Jukola	1,1

Aktuell ställning i Kavleligan

Plac	Löpare	SNITT av 2	Måsen	Kolmården	Stigtomta
			1	*1*	*1*
1	Elsa Tömros	**876 p**	886 p		865 p
2	Ulrik Englund	**858 p**	873 p	824 p	842 p
3	Mattias Allared	**848 p**	882 p	813 p	725 p
4	Karin Skogholm	**827 p**	817 p	837 p	730 p
5	Per Samuelsson	**817 p**	795 p	824 p	810 p
6	Micke Hill	**814 p**	830 p	798 p	
7	Daniel Lind	**808 p**	737 p	771 p	844 p
8	Johan Irbäck	**770 p**	790 p		749 p
9	Anders Käll	**760 p**	762 p	730 p	757 p
10	Johan Fors	**722 p**	730 p	713 p	686 p
11	Per Lindberg	**714 p**		650 p	777 p
12	Mia Mikaelsson	**704 p**	741 p	667 p	654 p
13	Fredrik Lindström	**668 p**	635 p	673 p	662 p
14	Carina Hill	**637 p**	622 p	651 p	571 p
15	Fredrik Huldt	**611 p**	589 p	615 p	606 p
16	Thomas Eriksson	**597 p**	632 p	562 p	516 p
17	Mats Tömros	**589 p**		563 p	615 p
18	Emelie Axelsson	**586 p**	597 p	574 p	
19	Linda Ruthström	**564 p**	534 p	594 p	
20	Ulrik Lindström	**467 p**		496 p	438 p
21	Diana Sarmiala	**849 p**	849 p		
22	Marie Häggstrand	**823 p**	823 p		
23	Karin Axelsson	**705 p**	705 p		
24	Daniel Torén	**690 p**	690 p		
25	Lotta Östervall	**626 p**		626 p	
26	Bengt-Åke Ericsson	**593 p**			593 p
27	Karin Lindström	**536 p**			536 p
28	Kjell Ågren	**527 p**			527 p
29	Anneli Lindkvist	**525 p**			525 p
30	Arne Karlsson	**517 p**			517 p
31	Per Ericsson	**508 p**		508 p	
32	Conny Axelsson	**486 p**		486 p	

Glöm inte att ta med kameran ut på tävlingar, träningar, läger...



I vinter korar vi

ÅRETS BILD 2001

Måsenstaffen 2001

Årets Måsenstaffet gick som vanligt i närheten av Oxelösund. Dagen till ära hopade sig mörka moln på himlen och termometern visade inte många plusgrader. Trots blötsnön som började falla under dagen gjorde alla lagen hyfsade insatser. Bäst gick damernas förstalag som hamnade på en 32:a plats av 95 anmälda lag. Andra nämnvärda insatser gjordes bl.a. av Karin A i 2:a laget som länge gick jämt med förstalagets andrasträcka. Marie H och Diana gjorde också bra förstasträckor bara några minuter efter Elsa. Karin S som fått sista sträckan i förstalaget gjorde en liten miss efter varvningen men var annars nöjd. Herrarnas första- och andralag låg bra till efter en sträcka men båda lagen tappade tyvärr rejält på andra sträckan. Resterande herrar plockade upp till en 48:e resp. 69:e plats (av 121) I tredjelaget där det saknades en person slog inlånade Sofia Olsson alla herrarnas km-tider.

Str	Namn	Plac	Sträcktid	Tapp	Km-tid
	8,3	km	TMOK		
Herrar Lag 1					
1	Mattias Allared	51	51,12	-5.20	6,2
2	Daniel Lind	76	63,82	-19.35	7,7
3	Per Samuelsson	70	55,93	-30.40	6,7
4	Johan Irbäck	57	56,29	-42.25	6,8
5	Micke Hill	48	53,41	-51.30	6,4
Herrar Lag 2					
1	Ulrik Englund	60	51,62		6,2
2	Daniel Torén	84	68,18		8,2
3	Anders Käll	76	58,33		7,0
4	Johan Fors	71	60,93		7,3
5	Fredrik Lindström	69	69,88		8,4
Herrar lag 3					
1	Fredrik Huldt	110	76,50		9,2
2	Thomas Ericsson	107	74,50		9,0
3	Per Ericsson		79,33		9,6
4	Sofia Olsson		64,90		7,8
5	Vakant				
	6,1	km			
Damer lag 1		Start			
1	Elsa Törnros	26	43,85	-4.35	7,2
2	Maria Mikaelsson	44	53,20	-17.15	8,7
3	Karin Skogholm	32	47,11	-26.05	7,7
Damer lag 2					
1	Diana Sarmiala	47	45,75		7,5
2	Karin Axelsson	55	55,90		9,2
3	Carina Hill	54	61,88		10,1
Damer lag 3					
1	Marie Häggstrand	50	47,23		7,7
2	Emelie Axelsson	75	66,07		10,8
3	Linda Ruthström	70	72,07		11,8

Kolmårdskavlen

Kolmårdskavlen präglades av mycket jämna men inte helt prickfria lopp från herrarnas förstalag. Micke Hill bommade några sekunder på publikkontrollen men plockade en placering på sista sträckan. Andralagets Per L stämplade fel, med blev mirakulöst nog godkänd ändå (fram till dags datum i alla fall). Han hade stämplat vid stenen som låg mindre än 10 m. från branten där hans gaffel hade sin kontroll. Snacka om rejäla gafflingar...Dagens banor var av karaktären medelånga ganska lätta kontroller fram till varvning på TC, varpå det följde ett anal kortsträckor i en betydligt svårare terräng. Många gick bra fram till varvning för att sen virra runt en stund på slutet. Mia sprang till 13 före 12:an och fick vända medan övriga damer i förstalaget verkade nöjda. Antal anmälda lag i D17 var 53 och i H17 84 st.

H17

Slutplac.	Namn	Tid	Tot. Tid	Växl.plac.
33	Tumba-Mälarhöjden OK lag 1			
	1 Ulrik Englund	59,26	59,26	45
	2 Mattias Allared	59,53	119,19	45
	3 Per Samuelsson	60,09	179,28	36
	4 Daniel Lind	62,45	242,13	34
	5 Mikael Hill	69,58	312,11	33
52	Tumba-Mälarhöjden OK lag 2			
	1 Per Lindberg	75.23	75,23	74
	2 Anders Käll	66.41	142,04	63
	3 Thomas Eriksson	69.30	211,34	55
	4 Johan Fors	86.10	297,44	58
	5 Fredrik Lindström	60.18?	358,02	52
	Tumba-Mälarhöjden OK lag 3			
	1 Conny Axelsson	100,49	100,49	79
	2 Mats Törnros	86,33	187,22	74
	3 Fredrik Huldt	80,37	267,59	69
	4 Ulrik Lindström	97,37	365,36	65
	5 Ej start			

D17

26	Tumba-Mälarhöjden OK lag 1			
	1 Karin Skogholm	48,23	48,23	24
	2 Mia Mikaelsson	64,17	112,4	28
	3 Carina Hill	62,29	175,29	26
37	Tumba-Mälarhöjden OK lag 2			
	1 Lotta Östervall	64,44	64,44	44
	2 Emelie Axelsson	74,4	139,24	40
	3 Linda Ruthström	68,47	208,11	37

Tiomila 2001

Tiomila är roligt. Det finns ingen tävling som är så häftig som Tiomila med sin mystik, sin nattkyla, sin ogemnomträngliga lervälling och sina för mindre vältränade ben hopplöst långa och svåra sträckor.

Ungdomskavlen, som ju är ett relativt nytt påhitt, har ännu inte uppnått riktigt samma status, och för TMOKs del så var det i år frågan om ett rejält generationsskifte när gubbarna Mats & Sten samt gummorna Sanna & Emelie all pensionerades in i respektive vuxenkavle. De kvarvarande, som ännu har många år på sig i ungdomsklassen, gjorde ett tappert försök, men tyvärr var sträckorna alltför hopplöst svåra i år.

I damklassen hade vi tråkigt nog kanske inte vårt på pappret allra bästa lag på benen, och sånt kan ju vara en aning nedslående. Hela förstalaget gjorde emellertid goda insatser, och jag vet inte vad som var rolgatst att se, en studsande glad Mia, en stark debut av D16-Sanna, eller Elsa starka lopp på sista. Slutplaceringen blev 119, och den kan nog tjejerna putsa till nästa år. Även i andralaget gjordes stabila insatser, även här kunde man se den trend som kunde hålla i sig även under herrkavlen: de yngsta gladde mest. Emelie är på gång, och förstalagstjejerna får nog se upp nästa år...

När mörkret började falla gav sig herrarna iväg, och TMOKs förstalag såg på pappret ut att kunna vara med att slåss om en plats blamd de 50. Det började också bra. Vår Tjeckiske lägerfixare och trogne vän Kamil gjorde sin vana trogen en bra startsträcka. Tiomilaexperten Danne gjorde mer enmankan begära och förde upp oss 50 platser till 65. Ulrik fortsatte stabilt på tredje, och den inte alltför orutinarade Micke Hill debuterade på den 17km långa långa natten på ett förtjänstfullt sett, och de båda höll i stort sett placeringen. Jag själv och Anders Käll hade fått varsin smörsträcka om 7km, vilka vi tackade för genom att utan missar lämna över till Patrik Lervik någonstans kring 50:e plats. Den alltid like stabile Patrik som tillbringat ett år i Schweiz och ännu inte orienterat i år plockade en minut på täten, om än med viss hjälp av tätens bommar innan Mattias Allared och Johan Irbäck tog över, vilka lyckades hålla vår placering till 56:e plats, alltså endast en plats från TMOKs rekord från Rudan. Dessutom låg vi så här långt endast 5 sekunder efter Tullinge och ett par minuter före Ravinen, som dock diskades.

Normalt starke Tjecken Jan Kucera lyckades tyvärr inte fullt ut på slutsträckan, och vi föll tillbaks något till en slutlig 77:e plats, vilket ändå får betraktas som bra.

Andralaget sprang genomgående bra. De som kanske allt märkte ut sig var Johan Fors på startsträckan men framförallt de två junisarna Lill-Per och Mats Törnros. Lill-Per sprättade på lätta ben enkelt runt den fruktade långa natten på en riktigt bra tid, och Mats gjorde ett ruggigt kanonlopp på den sjunde sträckan där han endast tappade 59 sekunder på täten!! Kul att se Mats tillbaks i gammal god form. UK vill se mer sånt!!!

Till tredjelaget hade återbuden haglat den sista veckan, och det såg ibland mörkt ut att ens få ihop ett lag på pappret, men 17 vad mycket positiva och offervilliga människor det finns i klubben. Folk som med kort varsel ställer upp på att för lagets skull springa 2-3 gånger så långt som deras hittils längsta träningspass i år. Därför kändes det mycket tråkigt och orättvist att Ulrik Lindström som ställde upp och tog en riktigt tuff sträcka missade att stämpla på en kontroll. Å andra sidan gav arrangörens nya policy att inte plocka diskade lag av banan de återstående chansen att utföra sina hjältedåd, som de inte var färdiga med vid denna tidnings pressläggning.

Vid apparaten: en rätt så trött Per Samuelsson.

Nu finns TriangelTajm även på Internet

TriangelTajm kommer i fortsättningen även att ha en nätupplaga där man kan läsa hela eller delar av artiklarna. Sidan kommer inte att vara en ersättning för tidningen utan mer som ett komplement. Förhoppningsvis kommer vi även att arkivera alla gamla artiklar på sidan så att du kan läsa dem om du inte hittar tidningen.

Adressen till sidan är ännu inte bestämd men du kommer att kunna nå den genom att gå in på klubbens hemsida, www.tmok.nu, och klicka på en länk.

Preliminära resultat från 10-mila

		lag 1	Täten	TMOK	km-tid	plac		lag 2	TMOK	km-tid	plac	lag 3	TMOK
1	11,6	Kamil A	70,25	73,35	6,3	116		Johan F	80,3	7	229	Kjell Å	112,52
2	11,6	Daniel L	73,45	76,1	6,6	67		Fredrik L	94,56	8,2	243	Mats K	122,28
3	11,6	Ulrik E	72,25	79,4	6,9	65		Fredrik H	110,2	9,5	257	Ulrik L	155
4	17	Micke H	101,3	118,25	7	63		Per L	141 ~~160~~	8,3	243	Per E	187
5	8	Per S	54,25	55,3	6,9	53		Thomas E	77,47	9,7	256	Pär M	73
6	8	Anders K	53,45	58,1	7,3	51		Terje M	75,07	9,4	266	Mats H	92
7	7,0 ~~8,8~~	Patrik L	49,5	47,15	6,8	54		Mats T	53,36	7,7	249	Olle L	113
8	10,3	Mattias A	57,45	75,55	7,4	55		Bengt-Åke	98,39	9,6		Staffan T	110
9	10,3	Johan I	55	67,05	6,5	56		Daniel T	93,15	9,1		Krilla	105
10	15,9	Jan K	84,4	114,55	7,1	78		Ondrej	117,22	7,3		Conny A	130

		lag 1						lag 2			
1	7,1	Karin S	46,35	52,15	7,4	102		Lotta Ö	65,14	9,2	211
2	7,1	Mia M	46,5	56,4	8	107		Karin A	63,2	8,9	245
3	6	Sanna Ö	38,1	53,25	8,8	126		Emelie A	56,48	9,3	248
4	6	Carina H	36,08	57,55	9,5	160		Carina M	56,52	9,3	241
5	8,7	Elsa T	53	64,15	7,4	119		Linda R	91,41	10,5	?

La S KLU RIGA

Förra numrets lösenord var Deanston och det lyckades Fredrik Hult Klura ut. Han vinner en Tumba T-shirt.

Gruttis!

Lösenordet är:

1	2	3	4	5	6	7	8

Väldoftande, delikat, lätt fruktig.

Skicka lösningen till
Lars Strid
Prästgårdsv. 62
14740 Tumba
eller e98_lst@e.kth.se
och vinn tuffa pryl!

Ay på gammalt vis		Titel för gift	Använder sig av terror		Tvekssamhet Pimpel bas	Suddiga	Det är tredskande underdånelse Lars Strid		TRASIG	Åkerplätt Tufft tag mot sorg
Vardaglighet		7								
Går att slagga i Gör barn ofta										4
		BRUTEN	SERVERING		FÅNGA		Utomjording		GULD	Skrämmande i DET
Bra att ha till batteriet					Anfall					
Skogs kuf TON			2			Pinsamt utsläpp	För fining	Får vi av Får Spolning		1
		EPOK GIN buske		Förenade Stater	Före Blanc & Kenya	Ytterlighetsriktning			Sista härskarhuset i Kina	6
Ledvärk				5						OINPUT PUT
Får man efter examen?		8						3		

Rykten?

Senaste numret av den förträffliga tidningen Triangel-Tajm innehöll under rubriken
"Det ryktas..." bl a ett rykte att "Olle L dansar helst med ungdomarna..."

Detta kräver en analys. Vad står det egentligen? Är ryktet sant? Krävs ett beriktigande?
Skall ansvarige utgivaren krävas på sitt ansvar och avgå?.

Skall det läsas "***Olle L*** dansar helst med ungdomarna"? Då är det nog inte riktigt sant för jag tror att t ex ungdomarna själva lika gärna dansar med varandra.

Skall det läsas "Olle L ***dansar*** helst med ungdomarna"? OK bäst att hålla med så ingen får nåt annat för sig.

Skall det läsas "Olle L dansar ***helst*** med ungdomarna"? Nja i dansens virvlar är vi alla unga, oavsett ålder.

Skall det läsas "Olle L dansar helst ***med*** ungdomarna"? Javisst ! Inte skall man streta emot. Samarbete över köns-, klass- och åldersgränserna!

Skall det läsas "Olle L dansar helst med ***ungdomarna***"? Ja nu var det ju inte direkt Skogspuffens redaktion som dröjde sig kvar till årsfestens dans utan ett antal giftasvuxna klubbmedlemmar som hoppas att tiden står till

Slutsatsen blir alltså att ryktet talar sanning och att redaktören kan känna sig trygg på sin post.

Med bästa hälsning
Olle "Astaire" Laurell

Fundrar'n

2001

Maj

1 Tisdag		Klemmingesprinten, kortdistans	Gnesta	OK Klemmingen
Första maj	17:00	UNG-träning gemensam	Flottsbro	UNG
2 Onsdag	10:00-13:00	Luffarligan Ev Ändring: 817808	Sörskogens IP	L Lindgren
	18:30	Stockholm City Cup	Skeppsholmen/Östra brobänken	Södertörn/Järla/ Sundyberg
3 Torsdag	18:15	Klubbkväll med skogsintervaller och soppa för alla. Värdpar: Ove & Elisabeth Käll	Harbro	SJ
	20:00	Klas Östlund visar OL-bilder		
4 Fredag				
5 Lördag		Svenska Cupen OL-skytte, normaldistans	Halmstad	Lv 6 IF
	10:00	OK Ravinen OBS-lopp	Vägvisning från väg 222 avfart Orminge	Ok Ravinen
6 Söndag		Svenska Cupen OL-skytte, sprint	Halmstad	Lv 6 IF
	10:00	Gustavsbergs IF, klassisk OBS-lopp	Vägvisning från väg 222(Värmdöleden) efter infart Insjön/Skevik	Gustavsbergs IF
7 Måndag	18:00	UNG-träning	Gröna stugan	UNG
	18:00	Skjutträning OI-skytte	Hacksjöbanan	Tor L
8 Tisdag	18:00	UNG-träning	Harbro	UNG
	18:00	Tekniträning, Tiomilakartan 1:10000	Samling vid Älvsjö	Danne
9 Onsdag	10:00-13:00	Luffarligan. Ev Ändring: 817808	Svartbäcken	M Eriksson
	18:30	Stockholm City Cup	Liljanskogen/IH	Södertörn/Järla/Sun byberg
10 Torsdag	18:15	Klubbkväll med testslinga och soppa för alla. Värdpar: Emma Wivall & Anders Käll	Harbro	SJ
11 Fredag				
12 Lördag		Öppet DM OL-skytte, normaldistans	Eksjö	Eksjö Garn IF
		Kilsbergsträffen, Närkebubbeln, kortdistans	Dammenlägret, Garphyttan	Hagaby GOIF
13 Söndag		Öppet DM OI-skytte, stafett	Eksjö	Eksjö Garn IF
		KFUMträffen, närkedubbeln, klassisk	Dammenlägret Garphyttan	KFUM Örebro
14 Måndag	18:00	UNG-träning	Gröna stugan	UNG
	18:00	Skjutträning OI-skytte	Hacksjöbanan	Tor L

15 Tisdag	18:00	UNG-träning	Harbro	UNG
	18:00	"Prova på OI-skytte", skjutträning	Karlberg	Tor L
	18:00	Teknikträning "Ågesta" 1:10 000 eller 1: 15 000	Samling Älvsjö	Danne
16 Onsdag	10:00-00:00	Luffarligan Ev Ändring: 817808	Törnskogens IP	A Eriksson
	18:30	Stockholm City Cup	Humlegården	Södertörn/Järla/Sundbyberg
17 Torsdag	18:15	Klubbkväll med skogsintervaller och soppa för alla. Värpar: Familjen Lindberg	Harbro	SJ
18 Fredag				
19 Lördag	10:00-15:00	TMOK-dagen	Granby	Anna-Lena, Diana, Lars Strid, Mia och Tor.
20 Söndag		Öppet DM OL-skytte, normaldistans	Göteborg	Västsvenska MKF
21 Måndag	18:00	Gemensam UNG-träning	Brosjön	UNG
	18:00	Skjutträning OL-skytte	Hacksjöbanan	Tor L
22 Tisdag	18:00	"Prova på OI-skytte", punkt-OL	Ursvik	Tor L
	18:00	Teknikträning "Granby-Paradiset" 1: 10 000	Samling Älvsjö	Danne
23 Onsdag	10:00-13:00	Luffarligan Ev Ändringar: 817808	Farstanäset	K Holm
24 Torsdag		Ingen soppkväll i Harbro		
Kristi himmelfärds dag		Klubbresa till Hälsingland:Rhens klassiska	Acktjärbo	Rhens BK/SJ
25 Fredag		Klubbresa till Hälsingland: Rhens kortdistans	Acktjärbo	Rhens BK/SJ
26 Lördag		Klubbresa: Hälsingekaveln OBS-lopp	Harsagården	Ljusdals OK/SJ
27 Söndag		Öppet DM OI-skytte, normaldistans	Boden	I 19 IF
		Klubbresa: Ljusdalslöpet, klassisk	Harsgården	Ljusdals OK/ SJ
28 Måndag	18:00	UNG-träning	Gröna stugan	UNG
	18:00	Skjutträning OI-skytte	Hacksjöbanan	Tor L
29 Tisdag	18:00	UNG-träning	Harbro	UNG
	18:00	Teknikträning "Flemminsberg"1: 10 000	Samling Älvsjö	Danne
30 Onsdag	10:00-13:00	Luffarligan Ev Ändringar: 817808	Harbrostugan	H Allinger
	18:30	Stockholm City Cup	Sundbyberg/Golfängarna	Södertörn/Järla/Sundbyberg
31 Torsdag	18:15	Klubbkväll med skogsintervaller och soppa för alla	Harbro	SJ

2001
Juni

1 Fredag				
2 Lördag	00:00	STOF:s sommarläger	Hällkana badplats i Bro	Järfälla OK/Rotebro IS
Pingstafton				
3 Söndag		STOF:s sommarläger	Hällkana badplatsi Bro	Järfälla OK/Rotebro
Pingstdagen				
4 Måndag		STOF:S sommarläger	Hällkana badplats i Bro	Järfälla OK /Rotebro
Annandag pingst				
		Sprint-KM	Hemlig	Olle Rudin/Gunilla Häggstrand
5 Tisdag		Sommarserien	Kärrtorps IP	
6 Onsdag				
		UNG avslutning		UNG
7 Torsdag	18:15	Klubbkväll med testslinga och soppa för alla. Värpar: Sören & Ingegärd Lindström	Harbro	Danne
8 Fredag				
9 Lördag		Klingans Skubb		Krister Eriksson
10 Söndag				
11 Måndag				
12 Tisdag		Ev testlopp inför Jukola		UK
13 Onsdag	18:30	Stockholm City Cup	Rålamshovsparken/Parkteatern	Södertörn/Järla/Sundbyberg
14 Torsdag	18:15	Klubbkväll med lätt distanspass i skog soppa och för alla. Värdpar: Christer & Ann-Louise Bjernevik	Harbro	Danne
15 Fredag				
16 Lördag		Jukola/Venlakaveln		SJ
17 Söndag		Jukola/Venlakaveln		SJ
18 Måndag				
19 Tisdag		Sommarserien	Brosjön	Sofia CK
20 Onsdag				
21 Torsdag				
22 Fredag				
23 Lördag				

24 Söndag				
25 Måndag				
26 Tisdag		Sommarserien	Gladökvarn	Skogsluffarna
27 Onsdag				
28 Torsdag				
29 Fredag				
30 Lördag				

Boka in

TMOK dagen

19 maj

För gammal som ung

TMOK dagen

19 maj

För elit och motionär

TMOK dagen

19 maj

Tips och Trix

Hur man vinner sista sträckan

Den nya tidtagningstekniken har sannerligen revolutionerat mycket inom vår sport. Att starta i en omstart var tidigare inte speciellt eftertraktat. Numera kan man dock konstatera ett flertal fenomenala lopp i omstarten, och därmed ett jätte-plock av placeringar. Ta t ex årets Kolmårdskavle, där den relativt okända klubben Björkfors GOIF visade sig ha en superlöpare i omstarten. Enligt OK Kolmårdens hemsida fullföljde den snabbfotade björkforsaren Jonas Bengtsson sin 10-km-bana på den smått historiska tiden 13 minuter och 25 sekunder. D v s en hastighet på nästan 50km/h, i obanad terräng. Inte illa!
Slutsats: Vill du ha bästa sträcktid? Satsa på omstarten!

/Patrik Adebrant

För alla som törs...

TMOK dagen

19 maj

Vårens vinnare

- Sanna Ohman
  Sundbybergs IK's jub.lopp. 17 mars D16 vann med 3.58 min
- Elsa Tomros
  Kringelträffen 24 mars D20L vann med 0.54 min
  Täby Orient. natt 30 mars D20 vann med 9.11 min

DET RYKTAS...

...att Krilla inte är med barn längre och kan skriva ryktassidan.
...att han födde en liten skitunge. GRATTIS!
...att Olle L blivit TV-stjärna.
...att Agneta Sjödin ringt till Olle och undrat om han kan ställa upp i gladiatorerna.
...att Lars Strid är skadad. Men som tröst får han ofta napp nu.
...att Per Pinnen Samuelssons pappa Åke tappat bort sin pinne på Nyköpings tävling,
...att Televinken är på bröllopsresa i Thailand med Linda.
...att Linda är med barn.
...att Linus kommit hem från den 11381 km långa cykelturen med 9 fruar i släptåg.
...att kavelarrangörerna inte gillar stor-Per. Startade och fick ej start. Stämplade rätt men fick felstämplat.
...att lill-Per gillar Emit. Kan stämpla fel och ändå bli godkänd.
...att Televinken liknar Brad Pitt.
...att Olle börjat använda foundation.
...att Linus blivit muslim.
...att MIK's nya ordförande Fredde infört gratis öl på mötena.
...att det inte bara är Per som har problem med pinnen. Även Kajsa Bergkvist har det. "Man ska nog se till att vara kompis med den där jävla pinnen" säger hon.
...att TMOK vinner minst ett SM-Guld i år.
...att TMOK fått en ny dam. Från Tullinge.
...att TMOK-dagen kommer bli en H Ö J D A R E!

Styrelse (År 2000 till ny väljs...)

Ordf	Fredrik Hult	531 731 66
V ordf	Karl-Erik Ryman	97 26 98
Kassör	Anneli Lindkvist	81 18 50
Sekr	Catharina Ryman	710 57 17
Ledarmot	Benkt Åke Eriksson	649 97 11
Ungd ansv	Staffan Törnros	646 16 32
Kartansv	Per Samuelsson	99 37 15

MIK på webben
http://hem2.passagen.se/mikol

Adress/tel och fax klubblokalen
Puckgränd 19
129 49 Hägersten 97 44 34

Telefonsvarare
Aktiviteter 88 64 96

Orienteringssektionens postgiro
50 22 33 – 0

Kassörens adress
Anneli Lindkvist
Stamgatan 59
125 74 Älvsjö

Tävlingskassör
Birgitta Samuelsson 530 391 56

Skid-OL ledare
Krister Eriksson 710 46 96

Klubblokalfogdar

Puckgränd	Erik Björestig	18 68 11
Gröna stugan	Staffan Törnros	646 16 32

Medlemsavgifter
Familjemedlemskap (=föräldrar och hemmavarande barn max 20 år.....400 kr
Äldre seniorer (fr o m 65 år).....100 kr
Seniorer och äldre (fr o m 21 år).....200 kr
Juniorer och ungdom.....75 kr

Tävlingsavgift
21 år t o m 64 år.....300 kr
65 år och äldre.....150 kr

Styrelse

Ordf	Lennart Hyllengren	532 532 08
V ordf	Lars Stigberg	530 398 18
Kassör	Christer Bjernevik	530 398 18
Ledarmot	Per Ånmark	530 345 86
Sekr	Gunilla Häggstrand	532 532 79
Ungd ansv	Conny Axelsson	530 362 16
Suppleant	Olle Laurell	532 552 74
Suppleant	Johan Fors	530 320 26

IFK Tumba OK på webben
http://www.ifktumbaok.a.se/

Administrativa kommittén
Lenart Hyllengren se ovan

Ekonomikommittén
Christer Bjernevik
Pär Ånmark
Lennart Hyllengren se ovan

Rekryterings- och utbildningskommittén
Gunilla Häggstrand 532 523 79
Anna-Lena Hyllengren 532 523 08

Tävlingsarrangemangs- och kartkommittén
Pär Ånmark 530 345 86
Lars Stigberg 530 344 95
Karin Lindström 556 013 30
Olle Laurell 532 552 74
Anders Käll 646 04 33
Roger Östlund 530 607 77

Adress/tel Harbrostugan
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba 530 366 70

Telefonsvarare/fax
telenytt 530 366 26
faxen 530 366 70

Kassörens adress
Christer Bjernevik
Lavretsvägen 22
147 63 Uttran

IFK Tumba Harbrokommittén
Roland Gustavsson 530 318 42
Paul Strid 530 318 39
Tore Johansson 530 363 22

Naturpasset
Håkan Allinger 530 319 68

Tumbalopps kommittén
Bo Sjöberg 532 538 47
Roland Gustavsson 530 518 42

Medlemsavgifter
Familjemedlemskap (=föräldrar och hemmavarande barn max 20 år
Äldre seniorer (fr o m 65 år)
Seniorer och äldre (fr o m 21 år)
Juniorer och ungdom
Se i tidning nr 1 år 2001

Tävlingsavgift
21 år t o m 64 år 300
65 år och äldre 150

B Förenings brev

Baksidan

Chokladmuffins

Enkelt bakade fluffiga muffins att ta med på tävlingen kanske?

2	ägg
2 ½ dl	socker
100 g	margarin
1 ½ tsk	vaniljsocker
½ tsk	bakpulver
½ krm	salt
2 dl	mjöl
4 msk	kakao

Vispa ägg och socker poröst. Blanda i övriga ingredienser. Klicka i formar. Grädda i ugn 225°, 10 min.

Lycka till!
Mia

"Mitt första ord var inte mamma.
Mitt första ord var inte pappa.
Mitt första ord var KAKA!"
Kakmonstret, Sesam