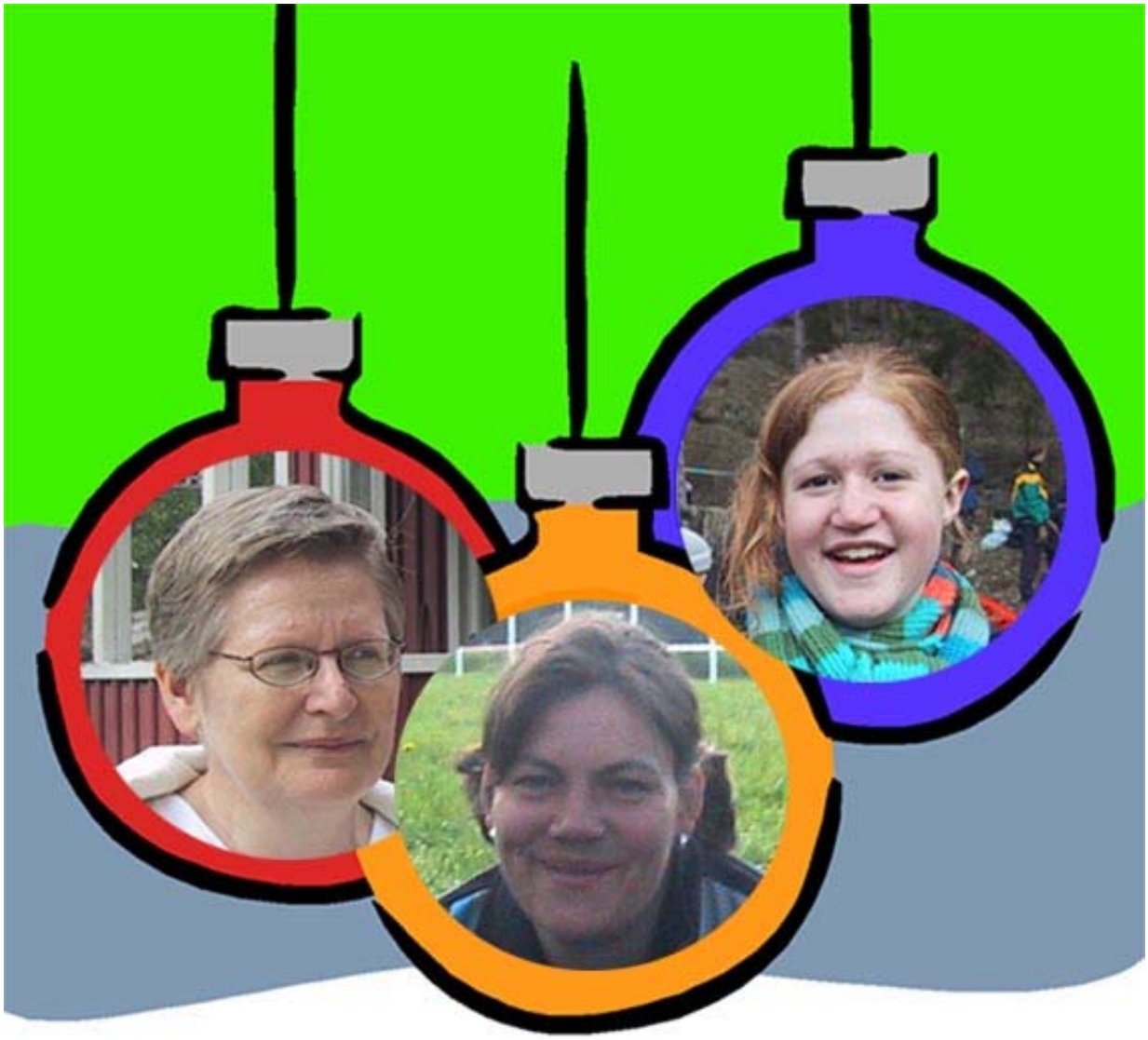
TriangelTaiM

Medlemsorgan för IFK Tumba OK, Mälarhöjdens IK orienteringssektion och Tumba-Mälarhöjden OK



God Jul och Gott Nytt år
önskar redaktionen

NR: 5, 2004

TMOK

Styrelsen

Ordförande	Mats Adolfsson	704 29 12
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Harald Nordlund	645 16 46
Trän/Tävl-repr	Lars Strid	689 72 76
Ung-repr.	Micke Hill	532 540 01
OL-skytte	Tor Lindström	532 532 17
KTK-repr	Thomas Eriksson	530 395 34
PRIK-repr	Mattias Allared	778 82 56
Ledamot	Mikael Hansson	710 57 17

TTK (Tränings/TävlingsKommittén)

Ansvarig	Lars Strid	689 72 76
Träning	Daniel Lind	689 90 18
Träning	Johan Eklöv	530 334 53
Ung kontakt	Mikael Hill	532 540 01
UK	Sanna Öhman	646 65 10
UK	Karin Skogholm	778 82 56
UK	Per Samuelsson	99 37 15
UK	Lars Stigberg	530 344 95
UK	Lars Strid	se ovan
Ledamot	Olle Laurell	532 552 74
Ledamot	Helen Törnros	646 16 32

Ung-Kommittén

Ansvarig	Mikael Hill	532 540 01
	Henrik Eriksson	710 04 96
	Lena Asztalos	530 688 44
	Staffan Törnros	646 16 32
	Karin Skogholm	se ovan

OLS-kommittén (OL-Skytte)

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17

PRIK (PR/InformationsKommittén)

Ansvarig	Mattias Allared	se ovan
	Mats Törnros	646 16 32

KTK (KlubbTävlingsKommittén)

Ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34

Postgiro

Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:
Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Ulrik Englund
Ola Hanssonsg 4, 3 tr
112 52 Stockholm

TriangelTajM

Redaktionen	Annica Sundeby	654 46 12
	Helen Törnros	646 16 32
	Emma Englid	532 506 52

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution: Tommy Wedberg 530 346 29

Preliminära manusstopp 2005:

Nr 1	20 feb
Nr 2	15 maj
Nr 3	15 aug
Nr 4	9 okt
Nr 5	25 nov

Innehåll:

Redaktionens spalt 3
Ordförandens spalt 4
Nomineringar till årets TMOK-priser 5
Klubbens framtid 8
MIK-sidan 12
Tumbasidor 14
Natt-KM 17
KM-cupen 18
Tuscis 2004 20
Helg utan Älg 26
Höstläger 27
Höst-Öst 30
Årets ABC 32
Skogspuffen 34
Fundrarn 54
Bättre km-tider? 54
Prispallen 56
TTK 2005 57
Basprogram 2005 58
Värdpar 59
Klädkväll 60
Tjeckienläger 61
Anslagstavlan 61
X-et 62

Redaktionens spalt

Så närmar vi oss julen igen, och på alla håll och kanter sammanfattas året som gått. Så även i Triangel-Tajm så klart. Kanske är det här numret det tjockast i tidningens historia? Vi hoppas att det finns något för alla att läsa. Redaktionen tipsar särskilt om Skogspuffen. 21 fullmatade sidor med reportage som passar både yngre och äldre.

I backspegeln ser vi ett rekordår för Tumba-Mälarhöjden. Aldrig har så många starter gjorts i klubbens färger! Jättekul, hoppas den positiva trenden håller i sig! Det är extra kul at så många ställer upp när det vankas kavle. Ofta har TMOK ett flertal lag med, både i elitskiktet och betydligt längre ner i resultatlistorna. Det är det som är det härliga med vår klubb, alla är verkligen med!

Just när novembermörkret var som tätast arrangerade styrelsen en klubbdag i Snättringes klubbstuga. Det var ett jättebra arrangemang med träning på förmiddagen och en orienteringsfemkamp på eftermiddagen. Efter lunchen hade styrelsen tagit fram ett diskussionsunderlag kring TMOK:s framtid och visioner. Det var synd att inte fler dök upp. Den här diskussionen borde alla ta del av. Vad vill med vår klubb? Vad ska vi fokusera på? Hur ska rekryteringen och ekonomin skötas? Baksidan av det ökande deltagandet är att vi måste tänka till lite kring den ekonomiska biten. En sammanfattning finns på sidan sju. Kanske kan det så ett frö till fundering kring framtida förändringar?

För oss i redaktionen har det här varit ett något av ett rookie-år. En del problem har vi haft och lärt oss den hårda vägen kan man väl säga. Bland annat har vi haft en del problem med förseningar inom tryck och distribution, men nu tror vi att vi har lärt oss av misstagen.
Stort tack till alla klubbmedlemmar som skickar in bidrag mer eller mindre frivilligt. Utan er skulle det inte bli mycket till tidning. Spontanreportage mottages givetvis tacksamt även i fortsättningen!

Nu i mörkret och kylan är det dags att ta nya tag inför nästa säsong. Klubben erbjuder organiserade träningar tre dagar i veckan, och till det kommer den uppskattade innebandyn på lördagarna. Vi har mycket att se emot nästa år. Höjdpunkter att se fram emot under våren är bland annat en resa till Tjeckien. Mer information finns i tidningen. Även Blekinge och Dalarna kommer att besökas av Tumba-Mälarhöjden on tour 2005.

Annat att pyssla med i jul är att vara med och designa en ny klubbdräkt. Klädkommittén har utlyst en tävling (se sid 60). Tänk till, så att vi får den optimala dräkten. Det är just nu som vi alla har chansen att påverka, så att vi kommer ut på tävlingarna med 2005:s snyggaste dräkt.

För mig personligen var det här den första säsongen i härliga TMOK. Jag är så glad att jag valde att byta hit, för det har verkligen ett toppenår för mig! Ni är bäst allihopa!

God jul i stugan önskar
redaktionen genom Annica

Ordförandens spalt

Tävlingsrekord?

Ett mål som vi har haft under några år är att öka det individuella tävlandet. Glädjande nog så kan jag konstatera att vi har lyckats. Ja, frågan är om vi inte har lyckats slå ett tävlingsrekord i klubben i år.

Tyvärr finns det en baksida av detta också. Kostnaden. Styrelsen har börjat diskuterat hur vi ska göra för att kunna fortsätta tävla så mycket som vi vill. En åtgärd blir förmodligen någon typ av förändring av tävlingsavgiften. Jag skriver förändring för förutom den enkla åtgärden att höja avgiften diskuterar vi också någon form av begränsning av vad klubben betalar. Har du någon idé eller åsikt i frågan så hör av dig!

En annan åtgärd är att leta efter andra möjligheter för klubben att få in pengar. Vi har nu efter mycket diskuterande fått ihop åtminstone hälften av en ekonomigrupp som ska titta på detta. Har du idéer så hör av dig också om detta.

Nu är det snart dags för årsmöte (se kallelse nedan). Börja redan nu fundera på vad du vill göra i föreningens arbete nästa år. Vi behöver fler personer som engagerar sig för att minska belastningen för dem som redan är engagerade. Vill du göra något för föreningen eller har du tips om någon som kanske kan och vill så hör av dig till valberedningen eller någon i styrelsen.

Mats

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Lördagen den 12 februari 2005 kl 17:00 i Harbrostugan, Tumba

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet.

Styrelsen kommer att föreslå förändringar i tävlingsavgiften.

Samtliga berättelser, verksamhetsplan, budget samt inkomna motioner med styrelsens yttrande kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna på hemsidan senast en vecka före årsmötet.

Vi sätter stort värde på att just du deltar i mötet!
Styrelsen

Årets Priser

Under året som gått har vi fått se en mängd prestationer som är värda all beundran. Kanske har någon gjort "det stora lyftet", vunnit en stor tävling eller ställt upp i vått som torrt för att vi ska få ihop lag. Men vem har egentligen gjort det största och viktigaste?

För fjärde året i rad har Du nu chansen att vara med och rösta fram din favorit i följande fyra klasser: Årets Ungdom, Årets Lopp, Årets Orienterare samt Årets TMOK:are. Röstningen pågår fram t o m årsmötet den 12 februari. Nomineringen som du finner nedan har gjorts av Lars Stigberg, Mikael Hill samt Mats Adolfsson.
Röstningen är sluten och personlig (du kan bara rösta en gång) och görs via e-post ordforande@tmok.nu eller telefon till Mats Adolfsson senast den 12/2 kl 12:00 eller i samband med årsmötet.

Eva – dubbelt nominerad

Årets Lopp

Mattias Allared presterade ett strålande lopp på Jukolas 5:e sträcka med km-tiden 4,5 (när inträffade det senast?) förde han upp TMOK från 128:e till 112:e plats av c:a 1 300 lag! Han var 12:e man på banalternativet!

Petar Delic som efter viss tvekan i UK fick förtroendet att springa Långa natten på 10-mila! Och som han gjorde det! Med km-tiden 7,1 och en 15:e plats (!) på sträckan plockade han från 55:e till 31:a plats!

Eva Englid visade på 25mannakorten att hon tillhör de bästa i Sverige i D14. Av 103 startande från hela landet och Norge sprang hon in som 2:a, bara 27 sekunder från segern!

Elsa Törnros svarade för ett "skapligt" lyft på 10-milas andra sträcka. Med 8:e bästa (!) sträcktid och km-tiden 6,7 slog hon täten med 2,19 och förde damlaget från 90:e plats till 31:a!

Årets Orienterare

Johan Eklöv tog både silver- och bronsmedalj på EM i OL-skytte! På sprintdistansen var han 1.46 från guld och på den klassiska distansen var det lite problem på punktorienteringen som spräckte guldchansen. På meritlistan finns förstås också mängder av utmärkta kavlelopp. 1,02 efter på startsträckan på Stigtomta, 64:a på startsträckan på 10-mila, TMOK:s bästa km-tid både på Kavle-DM och på 25manna är några andra fina exempel.

Ulrik Englund var återigen nära DM-guld i H35 både på Sprint- (2:a, 21 sekunder efter) och Kort-DM (2:a, 3 sekunder efter). På Järfällas kortdistans var han 6:a i tuff konkurrens och noterade poängen 4,60 på Sverigelistan! Han är överlägset bäste TMOK:are på Sverigelistan på 234:e plats! Även en rad fina kavlelopp finns på meritlistan.

Micke Hill segrade i O-Ringens premiärklass Öppen Maraton med drygt 7 minuter! Klubbens två DM-guld stod Micke för, såväl i Sprint-DM som i Lång-DM – snacka om bredd! Dessutom presterade han flera utmärkta kavlelopp som t ex på 10-mila och 25manna.

Daniel Lind har trots efterhängsna skador gjort en alldeles utmärkt säsong, inte minst som kavlelöpare. Individuell topp kan nog vara 5:e platsen på Söders tävling i mycket tuff konkurrens, mindre än tre minuter efter segraren! På 10-mila plockade han från 71:a till 55:e plats på 4:e sträckan, på Jukola kom han 69:a av nära 1 300 lag på startsträckan, på 25manna hade han sträckans bästa tid när herrseniorerna på 5:e sträckan plockade från 59:e till 45:e plats och slutligen hade han också bästa tid på Halikko på 5:e sträckan när herrseniorerna plockade från 59:e till 44:e plats!

Karin Skogholm gjorde sitt bästa SM hittills med en 8:e plats på kvalet till klassiska distansen och en förarglig 11:e plats på kortkvalet, 8 sekunder från finalplats. Hon ligger bäst till av TMOK-tjejerna på Sverigelistan med en 86:e plats! En lång rad fina kavleinsatser ligger bakom nomineringen. På 10-mila förde hon på sista sträckan upp damerna från 86:e till 66:e plats, i Hälsingekavlen avslutade hon med att knäcka konkurrenterna också på sista sträckan och nådde precis målsättningen 10:a! Utmärkta lopp också på Jukola, DM-kavlen och Halikko!

Elsa – dubbelt nominerad

Elsa Törnros noterade lägsta poängen (6,30) på O-Ringens 4:e etapp när hon fixade en 2:a plats D21Elit, 58 sekunder från segern! 77:e plats på Rankinglistan är bästa TMOK placering. En fin svit med kavlelopp också: Plock från 90 till 31 på 10-milas andrasträcka med 2 minuter bättre tid än täten, från 59:e till 41:a på Jukolas andra sträcka samt fina lopp på DM-kavlen och 25manna.

Årets Ungdom

Jenny Asztalos D14 är alltid pålitlig i toppen med tre pallplatser i år. Flera toppresultat i kavlar.

Emma Englid D16 - Med en fullträff vann hon ungdomsseriens första kretstävling före självaste Jenny Lönnkvist. Vann dessutom Snättringekorten innan hon skadade sig.

Eva Englid D14 - Med helt otroliga åtta segrar i år och oftast i bästa konkurrens. Dessutom ytterligare tio pallplatser med ett DM-silver och ett DM-brons som bästa prestation. Dessutom 8:e plats på Skol-SM och UP-fyra.

Markus Fredlund H14 - En tredje plats i ungdomsserien samt flera toppresultat i kavlar. Är ofta med i täten.

Kristina Moberg D16 har tagit ett stort kliv framåt i år med en glädjande plats i USM som bästa resultat.

Årets TMOK:are

Mattias Allared har under året arbetat med att förnya träningarna och är drivande i att hitta på nya spännande plojtävlingar. Är också mannen bakom den populära julkalendern på www.tmok.nu.

Mattias - dubbelt nominerad

Roland Gustafsson är återigen nominerad för sitt enorma arbete med att hantera våra tävlingsanmälningar. Han ser till att "det bara fungerar".

Annica Sundeby - ”Nykomlingen” som redan i år har börjat sitt engagemang i klubben som redaktör för TriangelTajm.

Micke – dubbelt nominerad

Micke Hill är nominerad för sitt arbete med träningar och tävlingar för klubbens ungdomar. Han arbetar också med klubbens klädutbud.

Lars Stigberg
Är nominerad främst för sitt ihållande engagemang med kavlarna som lagledare, statistikförare och medlem i UK men även för sitt arbete med Tumbas tävlingar, i år som tävlingsledare.

Klubbens framtid

Styrelsen bör, förutom det dagliga arbetet med att förvalta klubben också försöka blicka lite framåt. Hur ser klubben ut om fem år? Hur ska vi bli fler? Ska vi åka mer på läger? Detta är alla frågor som vi styrelsen ställs inför. Det är ju också meningen att vi ska följa vad medlemmarna tycker i möjligaste mån.

Under punkten ”Klubbens framtid” på TMOK-dagen ville vi få er medlemmars syn på ett antal frågeställningar som vi tyckte är intressanta. Punkten genomfördes som ett grupparbete med en kort sammanfattning efteråt. Här kommer ett sammandrag av redovisningarna.

Ekonomi

Uppgift

Startavgifterna ökar ständigt vilket gör att TMOK håller på att tömma moderklubbarnas ekonomiska buffertar. På det här sättet kan vi inte fortsätta, utan vi måste hitta sätt dra in mer pengar till antingen moderklubbarna eller direkt till TMOK. Några punkter man kan fundera på är:

- Vad är bra/dåligt med ekonomihanteringen idag?
- Vad kan vi göra för att förbättra ekonomin?
- Ska vi föra in något nytt i dagens organisation för att förbättra ekonomin?

Några förslag på saker vi skulle kunna göra för att förbättra ekonomin är att:

- Arrangera ett så kallat Crazy Race vilket är någon form av terränglöpartävling med lite tuffa inslag. Helena Adebrant är sugen på att arrangera ett sådan.

- Arrangera en multisporttävling. Vi har några i klubben som under året varit med på några multisporttävlingar och lite spontant tycker vi att multisporttävlingar är bra att arrangera. Anmälningsavgiften kostar

300-400 kr per person och vanligtvis är tävlingarna spartanskt arrangerade med våtklut samt enkla och lättarrangerade delmoment i tävlingen.

- Det finns pengar att hämta via Handslaget. Om vi kunde bli riktigt flitiga i ansökandet så är det inga problem att dra in 20-30000 kr om året till TMOK:s ungdomsverksamhet.

- Förr om åren har Tumba städat längs vägar och på så sätt dragit in ett antal tusen till klubben. Tor påstår att man tjänar mer i timmen på att städa vägar än att arrangera tävlingar.

Gruppens Resultat

Bidrag

För att vi ska börja ragga bidrag på allvar måste vi ha någon i klubben som är ansvarig, och som sätter sig in i hur man söker och vad man kan söka för. Det finns mycket pengar att hämta både från Handslaget och SISU om vi lägger ner lite jobb, vilket MIK redan upptäckt.

Arrangemang

Som det ser ut idag så är både Tumbas och Mälarhöjdens arrangörsstaber för orienteringstävlingar trötta på att arrangera och att addera ytterligare arrangemang som de ska arbeta är därmed uteslutet. Däremot kan de tänka sig att hjälpa till om det kommer in nytt folk som vill ta över de tunga posterna (tävlingsledare, banläggare, TC-chef mm). Dvs för att TMOK eller moderklubbarna ska ta tag i nya arrangemang som Crazy Race eller multisporttävlingar så krävs det att någon ny går in och tar på sig ansvaret för dessa arrangemang.

Rekrytering

Uppgift

- Vad är bra/dåligt med rekryteringen idag?
- Vad kan vi göra för att förbättra rekryteringen?
- Fungerar uppslussningen av ungdomar från nybörjarkursen till TMOK:s tävlings- och träningsverksamhet som den ska eller skulle ni vilja förändra något?

Gruppens Resultat

Nivågrupper

Problemet ligger mycket i att slussa upp ungdomar från nybörjarverksamheten till att bli tävlingsaktiv. Ett stort problem är att MIK:s ungdomar lätt faller ur systemet efter det att nybörjarkursen slutar. En lösning på uppslussningsproblemet skulle kunna vara att införa färggrupper baserade på ungdomarnas orienteringskunskaper. Då skulle varje ungdom ingå i en färggrupp och ha en ledare som tar hand om dom och ger den gruppen vad dom behöver.

Sociala aktiviteter

Inför fler sociala aktiviteter som TMOK-dagen för att ungdomarna ska känna mer klubbtillhörighet och tycka att det är roligt. Den största anledningen till att man slutar är att ingen har engagerat sig tillräckligt och gett många roliga aktiviteter som dom har kunnat närvara på. Kanske kan det vara en bra idé att ha längdskidträningar åt ungdomarna på vintern när det är snö.

Skolor/Harbrofajten

Om vi engagerar oss mer i Harbrofajten så har vi nog goda möjligheter i att rekrytera i samband med den. Som det ser ut nu är Harbrofajten ett populärt arrangemang men någon speciell rekrytering i samband med den har vi inte. Björkhaga Skola har orienteringslektioner, att samarbeta kanske inte vore så tokigt.

Skjutsgrupper
För att få ungdomarna i MIK att åka till Harbro på träningarna så skulle vi kunna införa skjutsgrupper där föräldrar och eventuellt andra aktiva kan hjälpa till med skjuts.

Ledare
Fler av klubbens medlemmar borde kunna engagera sig som ungdomsledare för att underlätta uppslussningen till TMOK? Kanske kan man införa något slags faddersystem där de lite äldre ansvarar för ett par ungdomar?

Läger och tävlingsresor

Uppgift

- Vad är bra/dåligt med de läger och resor som vi arrangerar idag?
- Vad kan vi göra för att förbättra resorna/lägren?

Läger
Som det ser ut i dagens organisation så arrangerar TTK ett utlandsläger eller sommarläger, ett höstläger samt eventuellt ett 10-Milaläger. För alla dessa läger har TMOK en budget på 9000 kr. Vill ni ha flera läger? Är ni beredda att åka på läger till självkostnadspris? Vill ni att helglägren ska vara inom en timmes bilresa (som nu) eller ska de arrangeras på betydligt längre avstånd för att få bättre terräng/väder?

Tävlingsresor
2004 åkte vi på en tävlingsresa till Hälsingland under kristihimmelfärdshelgen vilket vi vanligtvis gör, vill vi åka på mer än en tävlingsresa per år med klubben? Planerat för 2005 är att dels åka på någon tävlingsresa under kristihimmelfärdshelgen men även att åka på en tävlingsresa till Blekinge under påsken. Är detta en bra idé?

Budgeten TMOK har för tävlingsresor är 6000 kr och om vi ska åka på mer än en tävlingsresa så kommer subventionen att bli mycket mindre, är det intressant att åka på tävlingsresor till nästintill självkostnadspris?

Gruppens Resultat

Organiserade biltransporter
Till varje läger och tävlingsresa bör vi organisera biltransporten så att folk inte åker i onödigt många bilar. Det finns en hel del pengar att spara på detta.

Läger
Vi vill ha fler läger och läger med varierat avstånd för att få bästa möjliga träningsmöjligheter med tanke på väder och terräng.

Tävlingsresor
Vid ickearrangerade tävlingsresor som när några stycken åker upp till Sundsvall för att springa ett par tävlingar så kan det vara bra om man går ut med detta i klubben så att alla som åker dit har möjlighet att boka

boende på samma ställe samt samordna biltransporten.

Pris
Att ha självkostnadspris för vuxna och subventionerat för ungdomar och studerande är helt okej för att få pengarna att räcka till flera resor.

TMOKs framtid

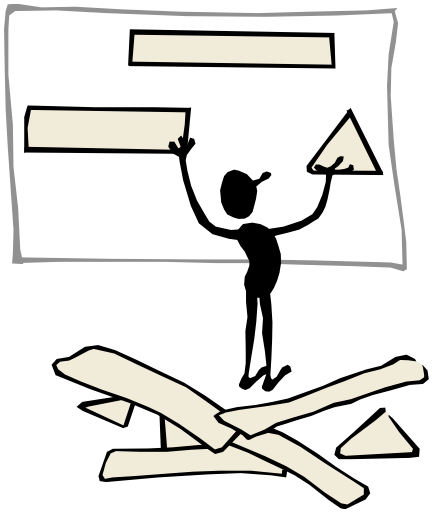
Uppgift

- Vad är bra/dåligt med TMOK idag?
- Vad kan vi göra för att förbättra TMOK:s nuvarande organisation?

Rannsaka TMOK och tänk efter om det är vettigt det vi håller på med. Lite frågor ni skulle kunna behandla är:
Nu när vi har varit en tävlingsklubb en tid, är det då inte dags att slå ihop de båda klubbarna. Vad tjänar vi på att ha två moderklubbar och en tävlingsklubb? Ekonomiskt? Rekryteringsmässigt?

Gruppens Resultat

Hopslagning, hur skulle det gå till?
För att klubbarna ska närma sig mer så kan ett första steg vara att arrangera tävlingar under samma helg det vill säga en TMOK-tävlingshelg där Tumba har hand om ena tävlingen och Märlarhöjden har hand om andra tävlingen. Nästa steg skulle vara att slå ihop tävlingskommittéerna för att sedan tillsammans arrangera både Tumbas och Mälarhöjdens tävlingar.
På samma sätt skulle det vara med rekryteringen där man skulle skapa en kommitté som driver rekrytering både hos MIK och i Harbrostugan.
Klubbarna är i detta skede då dessa aktiviteter görs tillsammans är steget inte långt till att slå ihop klubbarna till ett TMOK.
För att underlätta styrelsearbetet i de olika klubbarna skulle man kunna



göra så att TMOK:s styrelse består av folk från moderklubbarnas styrelser och att man har samma styrelsemöte för de olika klubbarna men man gör tre protokoll ett för varje klubb. I och med detta så skulle man kunna samarbeta närmare utan att ta bort moderklubbarna.

Fördelar med moderklubbar
Klubbarna tvingas till att arrangera tävlingar och ungdomskurs. Om vi slår ihop till en klubb är det risk att vi med tiden kommer att lägga ner någon nybörjarkurs samt tävlingsarrangemang.

Nackdelar med moderklubbar
Mer jobb då två extra styrelser måste finnas. När kommittéerna i de olika klubbarna blir så svaga att de inte orkar arrangera tävlingar respektive nybörjarkurs kan det vara bra att vara fler som delar på jobbet. Då kanske det kan finnas ork till att arrangera det vi vill.

Styrelsen genom
Lars Strid & Mats Adolfsson

MIK-sidan

Vintern är här och med den kommer diverse förberedelser inför kommande säsong

Först kommer ett flertal årsmöten i februari och sedan är det dags att arrangera vinterserien den 13 mars. Den visar sig sammanfalla med TMOK:s Tjeckienläger och ansvarig saknas i skrivande stund. Söndagen innan TIOMILA är det dags för MIK-korten. Den kommer att gå i Flottsbro, men banorna kommer denna gång att delvis gå väster om kanalen. Per är banläggare ännu en gång med undertecknad som tävlingsledare, men så kommer det inte att vara 2006.

Planeringen för 2006 är igång och det finns redan ett par intressenter på tävlingsledarrollen. Kul! 2006 arrangerar vi två tävlingar tillsammans med Tumba, en klassisk vårtävling och sedan 25mannakorten på hösten.

Till slut vill jag att så många som möjligt tar tillfället i akt och går på diverse årsmöten. För er som inte känner till det så finns det fem årsmöten där MIKare är välkomna. Dessa är MIK-orientering, TMOK, 25mannaföreningen, MIK (huvudstyrelsen) samt StOF. Om någon är intresserad, men behöver mer info, är det bara att kontakta mig.

Fredrik Huldt

Flitpris för MIK-ungdomar

Det lönar sig att vara flitig på träningar och tävlingar för MIK's ungdomar. I våras fick alla med som varit med tillräckligt många gånger gå på cirkus och nu i höst är det bio som gäller. Lördag 4 dec bär det av till Heron City för att titta på Superhjältarna. 13 st ungdomar har kvalificerat sig och flitigast av alla har Oskar, Hannes och Ellen varit med 17 poäng, med Matilda skuggande på 16 poäng. Varje träning har gett en poäng medan en tävling gett två poäng.

Staffan Törnros

Kallelse till årsmöte för Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

När? Onsdagen den 9:e februari 2005 kl 19.00
Var? Lokalen på Puckgränd i Västertorp.
Agenda:

1. Mötets öppnande
2. Mötets behöriga utlysande
3. Dagordningens godkännande
4. Val av mötets funktionärer
5. Godkännande av 2004 års verksamhetsberättelse
6. Godkännande av 2004 års förvaltningsberättelse
7. Genomgång av 2004 års revisionsberättelse
8. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
9. Verksamhetsplan för 2005
10. Budget för 2005
11. Val av styrelseledamöter
12. Val av valberedning
13. Motioner
14. Tage Thells minnespris 2004
15. Avslutning

Välkomna!
Styrelsen

IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb kallar till årsmöte

Dag: Lördagen den 12 februari 2005
Tid: Klockan 15.00
Plats: Harbrostugan

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas inkluderande val av styrelse, budget och verksamhetsplanering samt fastställande av medlemsavgifter.

Det är därför viktigt att Du som medlem kommer på årsmötet för att där påverka den framtida inriktningen av verksamheten.

Medlemmars förslag till ärenden att behandlas på årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast en månad före årsmötet

Väl mött!
Styrelsen

Från IFK Tumbas horisont

Säsongen börjar närma sig sitt slut. Från TMOK kommer det glädjande besked det att tävlandet har överstigit det förväntade. Baksidan är naturligtvis att det kostar lite mer. Vi börjar nu få den situationen att det ökade medlemsantalet också för med sig ökat tävlande, och därmed ökar våra kostnader.

Så nu blir det extra viktigt att vi anstränger oss för att förbättra ekonomin, för vår målsättning måste vara att ekonomin inte får begränsa vår expansion.

Som ett första steg har vi bildat en ekonomigrupp, vars uppgift är att i TMOK:s regi komma med förslag som kan ge intäkter till verksamheten. Representanter från IFK Tumba är Monika Nygren och Johan Fors. En åtgärd som vi redan arbetar med är att minska kostnaden för driften av Harbrostugan.

Den 11 mars ska vi arrangera en nattävling från Storvretsskolan. Där kan vi glädjande nog konstatera att vi i Tomas Holmberg och Mario Matanovic har två personer som skall prova på att vara tävlingsledare för första gången. Lars Stigberg kommer att fungera som mentor. Blockchef för tävlingsblocket är Stefan Fredlund medan Anders Käll och Pär Ånmark tar hand om sina gamla block TC och administration. Anders Winell har ansvar för markfrågor, medan jag ansvarar för personalrekrytering.

Så nu när det börjar bli dags att göra bokslut för år 2004 så vill jag uppmana alla att komma på vårt årsmöte. Sist men inte minst vill jag tacka alla medlemmar för de insatser Ni gjort för klubben under året och jag önskar alla en **God Jul** och ett **Gott Nytt År**.

Lennart Hyllengren,
Ordförande

TumbaNatta med final i Mila Sthlm by Night

Tumba arrangerar TumbaNatta fredagen den 11 mars vid Storvretsskolan. Tävlingen innehåller alla vanliga klasser men dessutom finalen i Mila Stockholm by Night.

Det är en sanning med modifikation. Troligen kommer Pöbelklassen att avgöras redan på tävlingen innan för att löparna ska kunna springa i sina ordinarie klasser. Milaklasserna blir därför för damerna D21L ca 7 km och för herrarna H21L på ca 11 km. Om det blir individuell, gemensam eller jaktstart avgörs av snömängden.

Vi kommer att använda TumbaNatta till att trimma in ett antal ”nya” funktionärer. Exempelvis kommer Mario Matanovic och Tomas Holmberg att vara tävlingsledare och Stefan Fredlund blir blockchef för ”Tävling”. I båda fallen kommer undertecknad att vara ”mentor”.

Banläggare är Thomas Eriksson och Micke Hill som ju senast samar-

betade på TumbaTräffen hösten 2003. Startansvariga blir Peter Almgren och Tommy Wedberg. Vi satsar åter på ett NattMiniknat med Patrik Adebrant som banläggare. Vi vill gärna låna ut pannlampor till knattarna så glöm inte att ladda ditt batteri!

Anders Winell är markansvarig, Per Ericsson fixar kartorna och Olle Rudin kontrollerna.

Anders Käll svarar för TC-blocket där Anders Wedin efter sina P-framgångar på DM ansvarar för parkeringen. Trion Ann-Lousie Bjernevik, Lena Wendin och Siv Laurell är klara för markan.

Pär Ånmark basar förstås över administrativa blocket där vi i första hand litar på det intrimmade gardet, men där det nog kan dyka upp en och annan rookie!

”Personalspanare” är åter Lennart Hyllengren, så det är bara att reservera fredagen den 11 februari!

StOF kör hårt med bättre regelefterlevnad och som en symbol vill man använda ”Heltäckande klädsel”. Så ett tips till MIK:arna som vi hoppas springer: Använd vintern till att sy ihop alla revor och se till att byxbenen är tillräckligt långa, om du vill starta!

Lasse Stigberg

Skidor

Hej skidvänner, har varit ute på säsongens första skidtur. Glädjande nog kunde jag ta den på hemmaplan, från Harbro via Brantbrink till Lida och åter till Harbro. Det var fina spår och ett par minusgrader. Det är inte ofta de senaste åren som vi kunnat åka skidor i november här i Stockholm, men nu när snön har kommit så skall vi passa på att åka så mycket vi hinner. Vi kommer att ha någon form av gemensam träning med utgångspunkt från Harbro varje tisdag 18.30.

Hoppas att även de orienterare som gillar skidåkning kan komma och vara med. Vi åker i lugn takt ca

18-20 km och stannar av så alla hinner med. Det är en fördel om så många som möjligt har pannlampa eftersom vi inte enbart åker på elljusspår. Hoppas vi ses på tisdagar!

Kalle T. skidkommittén

Positiva framgångar på hemmaplan

***NATURPASSET** nådde nytt försäljningsrekord detta år. IFK Tumba sålde 453 paket vilket gav en ökning med 103 ex eller 29,4 % från föregående år. Vi hoppas att resultatet skall ge oss chansen att vara med i SOFT:s utlottning av vinster till årets mest framgångsrika arrangörer.*

Terrängen söder om Tumba-Tullinge tycks fortfarande locka många till skogsmotion och 285 paket såldes över området. Vårt andra paket var tvådelat med ett område norr om Söderby, och andra hälften på Mölle-kartan i skala 1:5.000. 168 paket förbrukades där. Många skickade in ifyllda startkort och fem lyckliga motionärer får chansen att vinna vid SOFT:s utlottning av Idre-veckor för hela familjen. Vinnarlistan finns på vår hemsida www.ifktumbaok.a.se.

Flera trevliga kommentarer bifogas startkorten och ”ett par” skickade med bilder från deras kontrollplockande och tackade för trevlig sommar med förbättrad kondition. En ”tjej” i 40-årsåldern som aldrig orienterat och inte kunde kompassen var mäkta belåten med att ha löst alla problem och längtade efter nästa naturpass. (Hennes pappa tävlade dock för Tumba kring 1950).

Inget är beslutat om 2005 men allt talar väl för fortsättning……..

***HARBROFAJTEN** som är IFK Tumbas skolorientering för alla femteklassare i Södra Botkyrka och Salem nådde även den nya rekordsiffror. 609 elever från 24 klasser var anmälda och 551 kom till start. Fjolårssegrarna Parkhemsskolan sprang samma banor 14 dagar senare med 2 klasser. Malmsjöskolan vann årets tävling före Säbyskolan.*

Tävlingen arrangerades torsdagen 9 september och många funktionärer kommer till vår hjälp. Många är gamla IFK:are som kanske orienterat förr. Alla får några tuffa timmar när i genomsnitt 60 ungdomar skall startas var femte minut, och ännu mera stress blir det när över 6000 ”stämplingar” skall kollas och poäng räknas på minitid.
Tack alla för god hjälp!

Segrare i Harbrofajten

Alla TriangelTajms läsare vet väl att Harbrofajten är en breddtävling där medelpoängen på klassens alla elever ger resultatet. Årets segrarjubel hördes strax efter tolv. Men alla deltagare är nöjda och glada och jublandet börjar redan när Lasse Stigberg läser upp vilka som blev sist. Den kompletta resultatlistan och segrarbild finns på vår hemsida.

Den verkliga breddtävlingen med framtidens Tumbaorienterare. Många positiva kommentarer får vi från de närvarande lärarna. Bara att njuta!!

Men orkar jag göra lika mycket ännu ett år? Delegering?

Håkan Allinger, H-80

NATT-KM

TMOK:s KTK-representant och innebandystjärna Thomas Eriksson hade även i år gett mig förtroendet att ta hand om alla som ville springa natt-KM. Han hade hoppats deltaga själv, men var istället på sydligare breddgrader och jobbade.

Hammarby IF och Ågesta OK hade ordnat banor, kartor etc. Det skulle visa sig bli en tuff natt för de blå-röda ute i Ågestaskogen med långa tider som följd.

Men ungdomarna gladde med en jämn och spännande tävling. Markus hade den vassaste spurten och tog hem guldet med en marginal på endast 3 sekunder före Jenny, Eva var ytterligare 25 sekunder efter.

Efter en lång väntan började den även bli målgång för de längre klasserna. Det skulle visa sig att endast vinnaren i H21 kunde matcha ungdomarnas kilometertider.

Då vi startade omlott med Söders och SNO kunde vissa personer, inga namn, ta mer eller mindre hjälp av dessa löpare för att ta sig i mål. Men då gäller det att hålla sig i stråket mellan kontrollerna. Unge herr Törnros hade problem med detta och hamnade utanför kartkanten och bröt. Stefan och Robban bröt även de, klagade på att de var slutkörda efter Tunnelloppet som hade gått ett par dagar tidigare.

När så till slut vår käre ordförande gått i mål som näst siste man i skogen (SNO hade en kvar) kunde jag konstatera nedanstående resultatlista.

Fredrik Huldt

Markus slog både Eva och Jenny

Resultat Natt-KM 2004

H21 8,0 km

1) Mattias Allared	68.19
2) Per Samuelsson	77.35
3) Håkan Edman	87.44
4) Harald Nordlund	89.07
5) Mats Adolfsson	112.08
Robert Tellvik utgått	
Mats Törnros utgått	

D21 6,0 km

1) Karin Skogholm	63.50
2) Sanna Öhman	88.37

H40 6,0 km

1) Per Ericsson	79.43
Stefan Fredlund utgått	

H50 4,5 km
1) Staffan Törnros 70.50
2) Kenneth Näslund 72.46
3) Pär Ånmark 87.07

HD14 2,5 km
1) Markus Fredlund 22.19
2) Jenny Asztalos 22.22
3) Eva Englid 22.47

Noterbart:
Bästa tid på långa banan hade en viss Fredrik Löwegren som deltog utom tävlan. (60.04)

KM-CUP 2004

Efter årets sista KM är KM-cupen för 2004 nu avgjord. Tre av klasserna var mycket jämna och det avgjordes först vid Natt-KM vem som tog hem cupen.

Ett stort grattis till alla segrarna!

Mattias Allared - KM-cup A

Karin Skogholm - KM-cup B

Staffan Törnros - KM-cup C

Åke Samuelsson - KM-cup D

Karin – mest överlägsna KM-Cupsegraren

KM-CUP A

	Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1.	Mattias Allared	16	25	22	25	77
2.	Per Samuelsson	22	22	25	22	74
3.	Harald Nordlund	6	16		18	40
4.	Linus Rispling	15	20			35
5.	Ulrik Englund	25	5			30
6.	Daniel Lind	20	5			25
6.	Robert Tellvik			20	5	25
8.	Mars Adolfsson	5	5		16	26
9.	Håkan Edman		5		20	25
10.	Mats Törnros	11		5	5	21
11.	Johan Eklöv	18				18
11.	Sofia Olsson		18			18
13.	Mikael Hansson		15			15
14.	Anders Käll	14				14
15.	Fredrik Huldt	8			5	13
15.	Patrik Adebrant	13				13
17.	Anders Karlsson	12				12
18.	Ulrik Lindström	10				10
19.	Anders Boström	9				9
20.	Bengt-Åke Ericsson	7				7

KM-CUP B

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Karin Skogholm	20	25	22	25	77
2. Sofia Olsson	25		25		50
3. Per Ericsson	16	5		22	43
3. Thomas Eriksson	18	5	20		43
5. Sanna Öhman			18	20	38
6. Annica Sundeby	13	20			33
7. Helena Adebrant	10	22			32
8. Stefan Fredlund	22			5	27
9. Anna Skoog	15				15
10. Emma Englid	14				14
11. Mia Mikaelsson	12				12
12. Camilla Svensson	11				11
13. Johnny Moberg	9				9
14. Conny Axelsson	5				5
14. Ulrik Lindström			5		5

KM-CUP C

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Staffan Törnros	25		25	25	75
2. Kenneth Näslund		25	22	22	69
3. Per Ånmark	20	5	20	20	65
4. Olle Laurell		22			22
4. Lennart Hyllengren	22				22
6. Bosse Skoog	5				5

KM-CUP D

Namn	Blixt-KM	Lång-KM	Dag-KM	Natt-KM	Total
1. Åke Samuelsson	25	22	25		72
2. Olle Rudin	22	25	22		69
3. Helen Törnros	20		20		40
4. Lennart Hyllengren			18		18
5. Eva Boström	5				5
6. Tor Lindström	5				5
7. Barbro Pousette	5				5

Regler

KM-cupen är en cup där resultatet beräknas på löparnas KM-resultat under året.
Det är 4 st KM-cuper, en per bana. Priset är ett vandringspris och när man har fått tre inteckningar får man behålla priset. Det är dom 4 ordinarie KM, dag-, natt-, lång- och blixt/sprint-KM som ingår. Den vanliga klassindelningen för KM som vi haft tidigare gäller fortfarande. För KM-cupen finns det dock möjlighet att springa kortare bana än sin vanliga klass men då springer man alltså utanför KM-tävlingen och bara för KM-cupen.

Poängsättningen sker per bana och vi kommer att ha 4 banor vid dag-, natt-, sprint- och lång-KM. Vid blixt-KM, då vi bara har en gemensam bana, sker uppdelningen av klasserna per KM-cup som vid dom övriga KM. 1:a - 20 poäng, 2:a - 17 poäng, 3:a - 15 poäng, 4:a - 13 poäng, 5:a - 11 poäng, 6:a - 10 poäng, 7:a - 9 poäng, osv till 15:e - 1 poäng.

Man får räkna bäst av 3 KM-tävlingar och dessutom får man 5 poäng vid varje starttillfälle. Banläggare och arrangör får 5 poäng. Har de två bästa i en KM-cup samma poäng efter de fyra KM-tävlingarna gäller bäst i dag-KM.
Ex. startar man i alla 4 KM-tävlingarna och vinner alla får man 20+20+20+5+5+5+5 = 80 poäng

Bengt-Åke Eriksson vann historisk tävling

Många Tusculumsmästerskap (TM) har avgjorts i modern tid. Faktiskt fler än de moderna Olympiska sommarspelen. I övrigt visar dessa båda tävlingar på stora likheter i många avseenden. Båda tävlingarna har haft äldre förlagor från förhistorisk tid. I TM:s fall inföll den förhistoriska tiden 3 gånger på 1960-talet.

Många har varit kallade att delta, men få har fått smaka segerns sötma. För en olympisk segrare är äran livslång. Så är det även för en Tuscismästare. Minst! Vilken av dessa tävlingar som har högst status råder delade meningar om. Men faktum kvarstår att det inte har gått inflation i delgrenar i TM. Här följer en liten halvårssen rapport om det 31:a Tusculumsmästerskapet i modern tid.

Bengt-Åke tar emot det åtråvärda förstapriset

Nygammal tävlingsmetod

Tävlingen som i vanlig ordning genomfördes på Sveriges nationaldag, 6 juni, vanns som så diskret har antytts i rubriken av ingen mindre än den genomtränade, genomtrevlige och genomtrygge Bengt-Åke Eriksson. Bengt-Åke, som debuterade i TM så sent som för 4 år sedan och i år gjorde sin 3:e start visade sig klara årets tävlingsmetod bättre än någon annan. Det får lov att räknas som en större nyhet.

Årets metod var annars ingen större nyhet. Den gick ut på att före start gissa vilken tid man skulle ha på sin bana och därefter försöka pricka den tiden. Den metoden har använts tidigare, men i år tillkom några komplicerande faktorer vid sidan om, som inte förekommit förut. Bland annat var 2 kontroller på långa

banan utanför kartan. Man kunde dock m h a interpolationsteknik från kontrollerna före och efter ana sig till var kontrollerna skulle finnas. En annan nyhet var att startpunkten var variabel. Vad det innebär förklaras inte här, sådant får man delta i TM för att få reda på. En annan nyhet var att banan hade diverse kontroller som skulle passeras flera gånger. Man fick dock endast stämpla vid dessa en gång. Linjerna mellan vissa kontroller var heller inte räta. Vad det hade för innebörd framgick aldrig riktigt tydligt, men snyggt var det!

Några nya kontrollplaceringar prövades också för första gången, bl a ”Höjden, under” och ”Botaniska sevärdheten, en bit ut på”. Ingen av dessa nyheter verkade besvära vår vän Bengt-Åke, som trots en förhållandevis lång tid i skogen endast var 7 sekunder från sin gissade tid. Lite lagom förvirring uppstod efter målgången, som för övrig var individuell (enligt PM), då löparna ombads uppge kodsiffrorna på 2 specifika kontroller (en sten och en botanisk sevärdhet). Naturligtvis var det några ärrade TM-veteraner som fixade detta, men dessa uppgifter var endast dimridåer från arrangörerna. Passa tiden var det som gällde. Stort grattis och evig ära till Bengt-Åke tillkännages härmed.

Vem kommer att vinna?

Resultat Tusculumsmästerskapet 2004

Plac	Namn	Bana	Gissad	Använd	Fel	sten	botaniskt
1	Beng-Åke Eriksson	L	40.01	39.54	-0.07		
2	Per Samuelsson	L	19.59	19.43	-0.16	OK	
3	Charlotte Gerger	K	37.40	36.55	-0.45		
4	Linda Ruthström	L	33.33	32.25	-1.08	OK	OK
5	Annica Sundeby	L	43.16	42.02	-1.14	OK	
6	Martin Krook	K	17.12	18.43	1.31	OK	OK
7	Elias Krook	K	17.05	18.39	1.34	OK	OK
8	Bo Skoog	L	38.30	36.26	-2.04		
9	Sven Krook	K	24.53	27.31	2.38		OK
10	Karin Skogholm	L	20.00	22.54	2.54	OK	OK
11	Sanna Öhman	L	35.00	30.44	-4.16	OK	
12	Mats Törnros	L	26.26	30.58	4.32		
13	Peter Svensson	K	13.10	18.12	5.02		
14	Gustav Krook	K	22.00	27.26	5.26		OK
15	Helen Törnros	L	34.34	40.02	5.28		
16	Stina Frendh	K	35.00	29.29	-5.31	OK	
17	Lisbeth Eurén	K	35.00	29.28	-5.32	OK	
18	Maria Ryman	L	26.32	32.15	5.43		
19	Mattias Allared	L	15.23	21.08	5.45	OK	
20	Emil Egerfjord	L	37.13	45.41	8.28		
21	Barbro Krook	K	47.30	37.05	-10.25		
22	Harald Nordlund	L	43.27	54.18	10.51	OK	
23	Sofia Olsson	L	37.15	24.11	-13.04	OK	

Årets TM kännetecknades annars som vanligt av vackert väder. Arrangörsledet var dock lite vacklande i tron i år. Krilla och Göran kunde inte komma, men familjen Ryman kastade elegant in en extraresurs i form av Catharina varför det hela löste sig bra. Tuscisprofeten Peo funderade före tävlingen om detta inte var hans sista TM, men kom på andra tankar när han träffade alla gamla vänner vid TC och beslöt på stående fot att köra 31 år till. ”Sen får vi se”.

Tuscisprofeten Peo

Svenne upp i Division I i Marathontabellen

Hur Bengt-Åke bar sig åt för att vinna är en hemlighet som endast han själv känner till. Med segern gjorde han förstås enorma kliv uppåt i alla tänkbara statistiktabeller som hör TM till. I den ädlaste av dom alla – Marathontabellen avancerade han 38 platser in på 100-bästalistan till 89:e plats. Största avancemanget i Marathontabellen gjorde annars Sanna Öhman som gjorde comeback 7 år efter sin debut och avancerade 93 platser. Gladast var nog ändå Svenne Krook, som i Åke Samuelssons frånvaro avancerade till andra plats. Med det blev han också den förste genom tiderna som avancerat till division 1. Nästa år kan han passera Tusciskungen över alla Tusciskungar, Sigvard ”Sigge” Eriksson, såvida inte Sigge gör allvar av sina planer(!?) på en comeback förstås. Efter Svennes och Åkes byte av platser hände inte mycket i Marathontabellens topp. Jo, det gjorde det förstås, men man måste ha ett mycket tränat Tuscisöga för att kunna se det. Vid blotta anblicken kan man t ex tro att Robert Tellvik och Helen Törnros som båda behöll sina placeringar inte gjort något speciellt väsen av sig, men då ska man veta att Robert föll från division 10 till 12 och Helen ”avancerade” från 11 till 12. Betänk det – att avancera från division 11 till 12. Det är nog bara möjligt i Tuscis.

Maratontabellen 2004

50 bästa plus årets deltagare

Plac	+/-	Namn	Antal	Tot
1	0	Sigvard Eriksson	26	349
2	↑1	Sven Krook	26	382
3	↓1	Åke Samuelsson	25	328
4	0	Ebba Eriksson	24	458
5	0	Per Samuelsson	22	281
6	0	Lars Samuelsson	21	309
7	0	Torbjörn Eriksson	20	246
8	0	Martin Krook	19	237
9	0	Maria Ryman	17	247
10	0	Fredrik Klasson	16	306
11	0	Sten Tiderman	15	295
12	0	Fredrik Huldt	12	169
13	0	Solveig Netz	12	176
14	0	Robert Tellvik	11	99
15	0	Conny Näsholm	11	173
16	0	Patrik Tiderman	11	186
17	0	Björn Nyqvist	11	190
18	0	Birgitta Samuelsson	11	195
19	0	Helen Törnros	11	202
20	0	Staffan Törnros	9	105
21	0	Per-Olov Elovsson	9	126
22	↑4	Linda Ruthström	9	129
22	0	Elsa Törnros	9	129
24	↓1	Tore Eklund	9	147
25	↑2	Karin Skogholm	9	149
26	↑3	Lisbeth Eurén	9	203
27	↓3	Rolf Ulfves	8	95
28	↑3	Bo Skoog	8	96
29	↑3	Elias Krook	8	100
30	↓5	Mikael Näsholm	8	103

31	↑4	Mats Törnros	8	121
32	↓4	Marcel Triplet	8	181
33	↓3	Ulla Hammarstrand	8	208
34	↓1	Helen Netz	7	95
35	↑15	Charlotte Gerger	7	102
36	↓2	Kenneth Stockling	7	107
37	↓1	Sten Lindstrand	7	138
38	↑16	Emil Egerfjord	7	144
39	↓2	Jörgen Hall	6	47
40	↓2	Ingemar Bengtsson	6	50
41	↓2	Jan Eriksson	6	61
42	↓2	Anneli Lindqvist	6	63
43	↓2	Jan Högberg	6	67
44	↓2	Per Sundqvist	6	73
45	↓2	Pia Bergkvist	6	78
46	↓2	Hans-Erik Eriksson	6	79
47	↓2	K-E Samuelsson	6	81
48	↓2	Peter Svenmarck	6	82
49	↓2	Lars-Ivar Larsson	6	84
50	↓2	Lars Krieg	6	87
56	16	Peter Svensson	5	55
59	15	Gustav Krook	5	70
73	9	Mattias Allared	4	30
81	15	Barbro Krook	4	79
89	38	Bengt-Åke Eriksson	3	46
105	33	Noriko Krook	3	83
133	80	Stina Frendh	2	46
134	93	Sanna Öhman	2	46
154	Ny	Annica Sundeby	1	5
194	Ny	Harald Nordlund	1	22
195	Ny	Sofia Olsson	1	23

Karin i topp i Barometern.

Karin Skogholm har nu den näst längsta obrutna sviten av Tuscismästerskap med sina 9 lopp. Och i år fick hon äntligen uppleva ett av sina livsmål, då hon för första gången toppar Barometern så som den bästa löparen de senaste 5 åren. Strax bakom henne följer småbröderna Elias och Gustav Krook. Åtminstone 5-årige Gustav är tämligen ovetande om vilken bedrift han har gjort i och med att gå upp i Division I i Barometern. Inför årets tävling fanns möjligheten att cirka 10 personer skulle vara med i Div I, men flera oväntade återbud gjorde att endast 5 personer finns i den yppersta societeten. Nästa år har dock Mattias Allared för avsikt att både gå upp i ettan och toppa ”hela rasket”. Han blir svårstoppad!

	Plac	↑↓	Namn	Antal	Totalt	2000	2001	2002	2003	2004
Div I	1	↑4	Karin Skogholm	**5**	**69**	2	22	18	17	10
	2	↑7	Gustav Krook	**5**	**70**	29	11	12	4	14
	3	↓1	Elias Krook	**5**	**74**	28	4	8	27	7
	4	↑8	Charlotte Gerger	**5**	**83**	33	10	11	26	3
	5	↓1	Maria Ryman	**5**	**84**	18	30	17	1	18
Div II	6	↑8	Mattias Allared	**4**	**30**		1	4	6	19
	7	↓1	Sven Krook	**4**	**34**	17	5		3	9
	8	↓1	Per Samuelsson	**4**	**36**	3		24	7	2
	9	↓6	Lars Samuelsson	**4**	**39**	1	28	2	8	
	10	↑6	Linda Ruthström	**4**	**40**	9		22	5	4
	11	↓10	Robert Tellvik	**4**	**45**	8	18	9	10	
	12	↓4	Fredrik Huldt	**4**	**55**	14	19	3	19	
	13	↓4	Åke Samuelsson	**4**	**56**	7	16	19	14	
	14	↓3	Mikael Hansson	**4**	**72**	12	24	21	15	
	15	↑6	Barbro Krook	**4**	**79**		9	25	24	21
Div III	16	↑11	Martin Krook	**3**	**39**	20			13	6
	17	↑21	Bengt-Åke Eriksson	**3**	**46**		29		16	1
	18	↑1	Daniel Torén	**3**	**50**	11	23	16		
	19	↓6	Katarina Karlsson	**3**	**53**	19	12		22	
	20	↑3	Helen Törnros	**3**	**74**	27	32			15
	21	↑24	Noriko Krook	**3**	**83**	34			25	24
	22	0	Sten Tiderman	**3**	**86**		35	28	23	
Div IV	23	↓6	Elsa Törnros	**2**	**14**		2		12	
	23	↑1	Jörgen Hall	**2**	**14**	5			9	

	25	↓7	Staffan Törnros	**2**	**20**	6	14		
	26	↓11	Conny Karlsson	**2**	**21**	15	6		
	26	↑3	Bo Skoog	**2**	**21**	13			8
	28	↓2	Catharina Ryman	**2**	**23**		17	6	
	29	↓4	Mats Törnros	**2**	**33**		21		12
	30	↓2	Rolf Karlson	**2**	**34**	31	3		
	31	↓11	Anneli Karlsson	**2**	**36**	21	15		
	32	↓1	Tore Eklund	**2**	**39**		34	5	
	32	↓1	Emma Klasson	**2**	**39**		26	13	
	34	↓1	Maria Mikaelsson	**2**	**41**			20	21
	35	↓1	Fredrik Klasson	**2**	**42**		27	15	
	36	↑1	Hans-Erik Persson	**2**	**43**			23	20
	37	↑31	Emil Egerfjord	**2**	**45**	25			20
	38	↑38	Stina Frendh	**2**	**46**	30			16
	39	↑1	Mats Adolfsson	**2**	**47**			29	18
	39	↑1	Caritha Östlund	**2**	**47**		33	14	
	41	↑1	Lisbeth Eurén	**2**	**57**	40			17
Div V	42	↑6	Jim Larsson	**1**	**1**			1	
	43	↑6	Joakim Gunnarsson	**1**	**2**				2
	44	↑7	Anders Käll	**1**	**4**	4			
	45	Ny	Annica Sundeby	**1**	**5**				5
	46	↑8	Philip Willhelm-Mitilinos	**1**	**7**		7		
	46	↑8	Simon Fröjd	**1**	**7**			7	
	48	↑9	Viktor Bengtsson	**1**	**8**		8		
	49	↓11	Ulla Hammarstrand	**1**	**10**	10			
	49	↑10	Lars-Ivar Larsson	**1**	**10**			10	
	51	↑9	Lars Palmqvist	**1**	**11**				11
	51	Ny	Sanna Öhman	**1**	**11**				11
	53	↑9	Ingemar Bengtsson	**1**	**13**		13		
	53	Ny	Peter Svensson	**1**	**13**				13
	55	↓13	Marcel Triplet	**1**	**16**	16			
	56	↑9	Joel Elovsson	**1**	**20**		20		
	57	↓23	Sten Lindstrand	**1**	**22**	22			
	57	Ny	Harald Nordlund	**1**	**22**				22
	59	↓29	Christoffer Nyqvist	**1**	**23**	23			
	59	Ny	Sofia Olsson	**1**	**23**				23
	61	↓27	Björn Karlsson	**1**	**24**	24			
	62	↑6	Annika Olofsdotter	**1**	**25**		25		
	63	↑7	Kjell Rindvi	**1**	**26**			26	
	63	↑7	Eva Carlsund	**1**	**26**	26			
	65	↑8	Thomas Eriksson	**1**	**27**			27	
	66	↑11	Daniel Lind	**1**	**31**		31		
	67	↓20	Ellika Nyqvist	**1**	**32**	32			
	68	↓24	Björn Nyqvist	**1**	**35**	35			
	69	↓23	Camilla Nyqvist	**1**	**36**	36			
	70	↑8	Cecilia Skoog	**1**	**37**	37			
	70	↑8	Anna Johnsson	**1**	**37**	37			
	70	↑8	Natalie Westas	**1**	**37**	37			

Noterat i övrigt.

- Totalt otränade Tok-Peter Svensson sprang Stockholm Marathon dagen före TM. Riktigt vad det skulle vara bra för kunde han inte redogöra för på ett trovärdigt sätt.

- Maria Ryman, som flyttat till Lidköping, reste långväga för att försvara sin fjolårsseger och inte bryta sin långa svit av TM. Någon ny seger blev det inte, men sviten höll och Maria är nu den enda som har kommit på 18:e plats 4 gånger.
- Lars Samuelsson gav sin bror Per en födelsedagspresent i form av en Londonresa. Det anmärkningsvärda med detta var att det var Lars själv som reste till London. Men konsekvensen var ju att Per inte behöver känna hotet av att ha Lars flåsande i nacken i Marathontabellen. Per tackade för presenten genom att dessutom göra sitt näst bästa resultat i TM (=2:a).
- Glädjande comebacker gjorde bl a:
  - Tok-Peter Svensson
  - Sanna Öhman
  - Bo Skoog
  - Lisbeth, Emil och Stina
  - Mats Törnros
- Saknades i startlistan gjordes sorgligt nog bl a:
  - Lars Samuelsson
  - Robert Tellvik
  - Åke Samuelsson
  - Fredrik Huldt
  - Mikael Hansson
    som alla missade chansen att ligga kvar, eller gå upp i division I i Barometern.
  - Och många, många andra som inte synts till på flera år.
- Det ryktas att en ny TM-databas är på gång.
- Det ryktas att TM ska få en egen hemsida (eller egen domän) på Internet.
- Man ska inte tro på rykten.

Come-backande Peter och Lisbeth

Missa nu inte att boka in 6:e juni de närmaste 31 åren.

Peo Krook / Tuscisgeneral

Peo går igenom reglerna för årets TM

Helg utan Älg 2004

Höst och älgjaktstider...då var det förstås dags igen för arrangemanget "Helg utan Älg" på Gotland där det som bekant inte finns några älgar att skjuta.

I år arrangerades tävlingarna av Svaide-Roma SOK och TC var i trakten av Fröjel, några kilometer S Klintehamn. En nyhet i år var att Helg utan Älg var en 2-dagarstävling med jaktstart andra dagen. Det var samma TC båda dagarna, men olika kartutsnitt av Vallhagarkartan användes.

I regndis och med 12° i luften var det ganska skönt att leta sig fram i den detaljfattiga Gotlandsterrängen. Kartan var emellertid inte till stor hjälp och många orienterare upplevde nog en hel del problem – höjdkurvor var till exempel inte lätta att följa. Cissi hittade dock så pass att hon vann D18. Kanske har alla år med semester på Gotland gett henne en viss erfarenhet?

Helg utan Älg är förutom två mysiga tävlingar också avkoppling i stressfri miljö med fina höstfärger och fina synintryck. Kan starkt rekommenderas!

Bosse

Cissi vann D18-klassen

Höstläger = Vinterläger

Fredag den 19 nov gav sig ett 15-tal TMOK:are iväg till Strängnäs för det traditionella höstlägret. I år blev det snarare ett vinterläger eftersom det två dagar innan hade kommit ungefär 2-3 dm snö. Det avskräckte inte de träningssugna TMOK:arna även om ganska många tvingats lämna återbud på grund av sjukdom.

Först fick vi en genomgång av Strängnäs-Malmbys nya klubbstuga som vi hade hyrt helgen till ära. Kök och sovrum var i en del av huset och för att komma in till storstugan och omklädningsrummen var man tvungen att gå ut och in från andra sidan av huset, inte helt optimalt vid rådande väderlek. Köket var inte riktigt färdigutrustat och inte heller bastun som saknade själva kaminen. Hur som helst så kom vi iväg på natt-OL efter en stund.

Det fanns en 7,5 km bana som man kunde korta av till lämplig längd. Det var snöpulsning som gällde så de flesta tog en lite kortare variant. Med pannlampa och månsken var det otroligt fint i skogen med snötyngda granar och glittrande snökristaller överallt. Det var dock lite svalt om fötterna eftersom OL-skorna inte torkat från torsdagens träning och följdaktligen frös i den kalla snön. Tillbaka i stugan var det lång varmdusch som gällde (eftersom det ju inte fanns nån färdig bastu), kanske lite väl lång dusch för vissa eftersom varmvattnet tog slut lagom till Per Ericsson skulle duscha som siste man. Middagen blev ganska sen men god. Eftersom vi förra året hade såna problem med att förstå hur man skulle tillaga ”korv Tricolore” hade Lars nu skrivit tydliga recept så inget kunde gå fel. Jag tror dock att gurkstavarna och morotsstavarna hamnade i samma skål (!)

Mats T kör snöpulsning

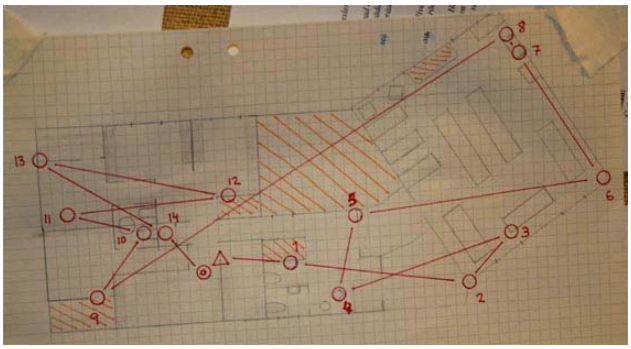
På lördagen anslöt sig ytterligare några orienterare så nu var vi 18 st. Dagens träningar var två OL-teknikpass på Tosterön. Termometern visade -10ºC och solen sken. När jag sprang (läs pulsade eller gick) över ett hygge kändes det nästan som om man var uppe i fjällen, det var bara det att man inte hade skidor och varma pjäxor på sig utan istället de härligt oisolerade OL-skorna....

Lunchen, som bestod av köttfärssås och spagetti, fick vi tillaga i köket och sen bära ut och in i storstugan eftersom det bara fanns plats för ca 12 personer i själva köket. Efter lunch och lite vila var det dags att åka tillbaka till Tosterön och köra kontrollplock från ett annat håll av kartan. Kartan såg verkligen jättekul ut med ett parti väldigt detaljerad

terräng med kontroller i sick-sack. Det gick faktiskt bättre än väntat att läsa av den snöhöljda terrängen och försöka få den att stämma med kartan. Det var inte heller lika kallt som på morgonen, bara -7ºC. Solen började gå ner när vi åkte tillbaka till stugan och som vanligt var man ganska lycklig över att komma in i duschen. Eftersom det man gör på läger är äter, tränar och sover var det snart dags för middag. Det blev kassler och ris.

Per E letar efter kontrollen

När maten hunnit sjunka undan lite var det så dags för lägrets höjdpunkt, inomhus-OL!! Per Samuelsson, den mest rutinerade tävlingsledaren och banläggaren var inte med på lägret så Emma Englid, som just sluppit ifrån sina kryckor efter fotoperationen, åtog sig uppdraget. Jag tror detta var hennes andra stora inomhus-OL-arrangemang och det var mycket lyckat. TC var beläget i damernas omklädningsrum och tävlingsområdet var hela storstugan, hallen med toaletter samt herrarnas omklädningsrum. Det fanns även en varvningskonroll i damernas dusch så att väntande löpare kunde se hur lagen låg till.



Kartan till inomhus-OL

Fyra lag kom till start, lag 1: Sanna, Eva, Patrik och Harald, lag 2: Conny, Per E, Jenny och Sofia, lag 3: Karin, Matilda, Lars och Mattias, lag 4: Danne, Linnea, Mia och Mats T. Starten gick och det var jämt mellan Karin, Danne och Sanna. Conny halkade lite på efterkälken vid kontroll 2. Den var belägen ute på förstubron, under en bänk. Rutinerade inomus-OL:are som vi är hade de flesta tagit av strumporna för att få bra fäste, så det var bara att ge sig ut barfota. Det var en lite speciell känsla att kliva på rampen av metallgaller som fanns utanför... Hur som helst letade de flesta, inklusive Conny, först inomhus efter denna kontroll. Vid sista kontrollen, som fanns inne i en garderob/förråd, var Karin lite blind och Sanna mycket blind varför Danne kom in i ledningen.

Efter andra sträckan var fortfarande lag 4 med Linnea i täten, men en minut efter kom lag 1 med Eva som gjorde en bra sträcka och hade fört upp lag 1 på andra plats. Ytterligare en minut efter kom Matilda i lag 3. Lag 2 med Per E låg dryga tio min efter. På tredje sträckan gick Lars i lag 3 om Patrik i lag 1 men Mia i lag 4 höll undan och till och med utökade avståndet med några sekunder. Mats T gick alltså ut i

täten, två min före Mattias i lag 3. Harald i lag 1 gick ut fem min efter men tappade och hade aldrig något med toppstriden att göra. Mats hade snabbare sträcktid än Mattias och

Daniel på snöig väg

följdaktligen vann lag 4 och sen följde lag 3, lag 1 och lag 2.

Efter denna pärs blev det lite TV-tittande på omväxlande lilla Meliodi-festivalen och en film med Tom Cruise. Efter ett tag började det bli dags för efterrätt; äppeltosca med glass, maränger och grädde satt inte helt fel!

När filmen var slut gick en del och lade sig medan några skulle spela Flux (ett kortspel där man byter regler hela tiden) tills Jenny och/eller Eva hade vunnit. Det lyckades de inte med förrän dagen därpå när det bara var de två som spelade.

På söndagen sprang vi långpass. Banan var ritad på en 50000-del och gick mest på ängar och i mindre skogspartier. Vi pulsade i varandras spår och hade motvind rakt i ansiktet på bortvägen. Efter en lunch bestående av diverse rester, var det städning och ihoppackning som gällde. Vid tretiden lämnade vi stugan och kunde konstatera att den nog hade varit perfekt till nästa års höstläger.

/Karin Skogholm

Resultat inomhus-OL

Sträcka	Lag 4		Lag 3		Lag 1		Lag 2	
1	Danne	07:53	Karin	09:50	Sanna	17:09	Conny	23:57
2	Linnea	19:40	Matilda	19:50	Eva	11:20	Per E	16:50
3	Mia	10:15	Lars	10:20	Patrik	14:27	Jenny	18:15
4	Mats T	09:15	Mattias	10:20	Harald	15:34	Sofia	09:43
Totalt		47:03		50:20		58:30		68:45

Höjdpunkter från ett höstigt Östeuropa

När det börjar bli mörkt, grått och kallt ute vad kan då vara trevligare än att ta en veckas semester och åka söderut till exotiska länder? Så vad passar då bättre än att besöka till exempel ett avsides nedstängt hotell utanför en landsbygdshåla i den fina kommunistdiktaturen Vitryssland?

Sagt och gjort, iväg på Höst-Öst det bar. Vi passerade en grå Smålands-kavle på vägen, och till på köpet tror jag visst att lite polsk lera fastnade under mina OL-skor innan vi äntligen var där – vid den vitryska gränsen. Den sovjetiska flaggan var uppriggad bak i bussen, alldeles bredvid idol-bilden på Lukasjenko. Troligtvis var det därför som de vitryska kvarnarna malde in oss i landet på fantastiska tre timmar. För det är klart, de vill ju till 100 procent säkerställa att vi inte tänkte emigrera till deras lilla para-disland.

Per flitig Höst-Öst resenär

En träskklassiker

Orienteringen i Vitryssland blev ord-nad i en hast. Eftersom internet där är koncessionsbelagt hade kommuni-kationen blivit rumphuggen, och arr-angemanget fallit mellan stolarna. I sista stund lyckades dock Vitryssarna gräva fram ett hotell mitt i skogen, någonstans i hjärtat av Rokitno-träsken, och till och med hitta ett par kartor vi kunde springa på. Banorna var det kanske inga större fel på, och terrängen den första dagen var trev-lig. Dag två däremot så bestod skogen av diffusa träsk, kartan var obegriplig och kontrollerna placerade djupt nere i grävda, felplacerade gropar. Inte många hittade runt, och inte sjutton hade vi kul - men en riktig klassiker var det allt.

Innan vi lämnade Vitryssland, och den vackra staden Brest hann vi även med att uppleva stadens nöjesliv, vilket en tisdagkväll i november troligtvis var på en nivå som Borås hade varit till-freds med. Dessutom hade nog boråsarna uppskattat den vitryska prisnivån.

Ukrainsk effektivitet

Fast ja, att lämna Vitryssland är ju ett kapitel för sig. Inte nog med att man måste ta sig fram på de vitryska vägarna, man måste ju ut genom tul-len också. När dessutom landet på andra sidan gränsen heter Ukraina så går det inte direkt blixtsnabbt. (Har

någon hört uttrycket "Ukrainsk effektivitet"? Nähä. Inte jag heller. Undrar varför?) Vi hann i vart fall nästan fram till frukost.

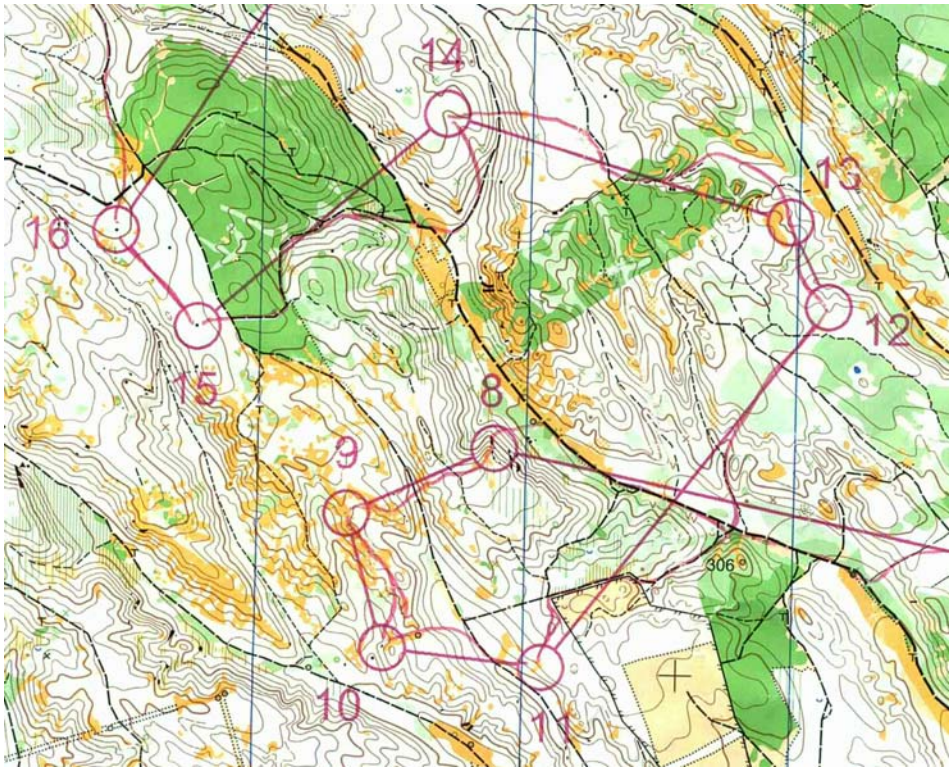
Efter frukost hade vi två tävlingar anordnade av Yuri Omelchenkos bror Igor. Både förmiddagens stadssprint och eftermiddagens medeldistans var fantastiskt välordnade, med bra terräng, banor och kartor, så jag vet inte hur jag ska förklara bort min eftermiddagsförlust mot Sofia...

The King is gone but he's not forgotten

I maj i år gick tyvärr den mest legendariska av alla Höst-Östlegendarer bort. Som nybliven tvåbarnsfar segnade Arto Rautiainen ner under ett träningspass hemma i Göteborg. Han, den forna VM-löparen som stått som dagdrivare i telefonkatalogen, som alltid gick sina egna vägar och som alltid hade ett dussin rävar bakom örat. I Uzhgorod där han 1996 underhöll alla med sina tilltag på tidernas kanske sjabbigaste Höst-Öst-hotell hyllades han med sin egen uppfinning: en talande minut. Det kommande dygnet utropades också till att vara en Arto-dag. På denna dag var ingen tillåten att ha tråkigt...

Slovakien innehöll i stort sett bara ett orienteringslopp. Ungern däremot innehöll två, dessutom alldeles för långa, och dessutom en legendarfest. Och för de som inte förstått det så är bussresan från Ungern till Sverige ganska lång...

Per Samuelsson



En liten, liten del av en lång, lång bana...

Årets…

Vad kommer vi att minnas av 2004? Efter några år flyter ju allt ihop. TT ger dig här en hjälp på traven att minnas vad som hänt i år!

Arrangemang - Dött lopp mellan Kärrleken och klassiska DM. Arrangörsmässigt alltså. Tumbakillarna gjorde fyra s k tumba på Kärrleken och MIK-seniorerna tog km-tiderna till nya nivåer på DM.

Bilmodell – Aldrig har så många seniorer skaffat kombi på ett år. ”Så praktiskt när man ska ut på tävling.” Rätt praktiskt om man skaffar barnvagn också… Inte ens nära: Renault ’91 med intryckt framhjul…

Bästa 1 - Mattias Allared, Karin Skogholm, Staffan Törnros och Åke Samuelsson – vinnare i KM-cupen!

Bästa 2 - Eva Englid, 18 gånger på prispallen (tätt följd av Olof Rudin, 17 gånger på pallen). Grattis!

Bästa 3 – Ulrik Englund och Karin Skogholm, bäst på Sverigelistan.

Emil – klubbens massör?

Dusch – Kärrleken. Lagom temperatur, lagom tryck, bara 50 meter från TC. Synd att bara de först startande fick prova.

Film – Censur. Ni som inte var med på Halikko får inte se vad som spelades in där…

Conny – ute längst på Tiomila

Hjälte – Conny Axelsson på långa natten på Tiomila. Nästan fyra timmar var han ute! Björn Nykvist var inte mycket sämre med 3.20 på sista sträckan. Att laget lyckades komma på sista plats i hela tävlingen är ”respekt”!

Km-tid – Mattias Allared, 4,49 min/km på Jukola!! Slå det den som kan!

Massör – Emil Englid. Kom på fler tävlingar nästa år!

Medaljör – Johan Eklöv så klart! Silver och brons på ol-skytte-VM i Lettland! Grattis, grattis igen!

Minior – Dött lopp i miniknatsracet mellan Ebba Adebrant och Moa Hill.

Mästerskap – OL-skytte-SM i Boden. Alla pallplatser i herrarnas

individuella tävling till TMOK! Och givetvis guld på kavlen. När blir OL-skytte en OS-gren?

Moa – flitig miniknatare

Ordförande – Lennart Hyllengren. Inte alla klubbar har tre stycken att välja mellan. Att Hyllen är årets etta är solklart. Fem gånger av fem har han varit först att lämna bidraget till ordförandens spalt i TT.

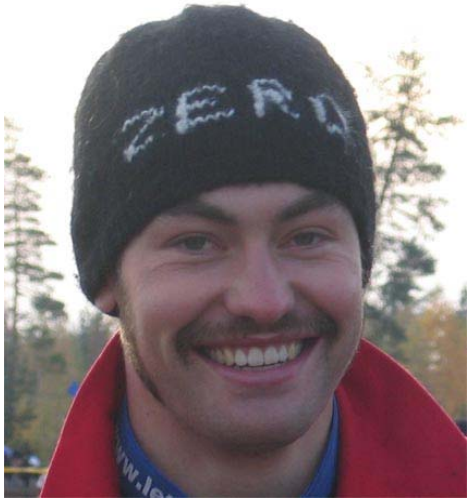
Stig – segrare i O-ringen

Rookie – Stig Mård. Vann Oringen i första tävlingen för klubben! Senior-nykomlingarna (Camilla S, Mario M, Annica S, Anders K) valde att hålla en lägre profil i resultatlistorna.

Skandal – INGEN. Har det hänt något alls? Fast det är klart. Hur var det med SMS-kungen och hans tält-kamrat på O-ringen egentligen?

Spurtare – Linda Ruthström. Ofta får man vänta till sent (beroende på dem som sprungit innan), men det är värt att vänta. Hennes spurter är allt som oftast ruggiga.

Så nära… - Karin Skogholms stora mål var att komma till final på kort-SM. Hon var 8 sekunder från att lyckas… Men Karin, en finalplats på klassiska SM fixade du ju!



Robban – en av mustaschmännen

Trend – Mustasch. Lars Strid, Robert Tellvik, Jonte Isaksson, Ulrik Lindström och Per Ericsson kan väl inte ha fel? Eller?

Tråkigast – Emma Englids skada i Hälsingland. 2005 kommer du igen Emma!

Wannabe – Sofia Olsson. Hennes ursäkt att inte byta klubb ”på riktigt” är att Skogsfalken har Sveriges snyggaste dräkt. Men med TMOK:s nya dräkt 2005 finns inte den ursäkten längre…

Annica

Missa inte detta:

- Jenny om året som gått
- Varför man ska träna i vinter!
- Ungdomspanelen
- Hur man orienterade förr i tiden
- TMOK-dagen
- Reportage från Lida
- En kass OL-rebus
- OL-resan - Ukraina
- Vilka OL-resor man ska planera in
- Julserie

Det var en gång två tomtar som skulle gå över vägen. Då kom en bil och körde över den ena tomten. Då sa den andra: "Kom nu ketchup så går vi!"

Hallå hela gänget!

Dags att öppna Skogspuffen rykande färska sidor igen och njuta av våra reportage och skildringar av orienteringen i alla dess vinklar. Detta nummer är ett julspecial fullspäckat med tomtar så ni inte glömmer att det snart är jul.
I år, som alla andra år Skogspuffen funnits, publicerar vi såklart den legendariska julserien. Luta er tillbaka och njut!

Från oss alla till er alla en riktigt

God Jul

önskar

Skogspuffen

JENNYS ORIENTERINGSÅR

Det här året har varit ett mycket händelserik och roligt år med många tävlingar och läger av olika sorter och slag. Min tävlingssäsong började med Lång-DM och sedan bara fortsatt och nu har jag hunnit springa ett 50-tal tävlingar. Den tävling jag minns bäst är Kärrleken. Det vackra väd-ret, den fina skogen och de fina resultaten gjorde tävlingen fantastisk. Självklart har också Citycup-tävlingarna varit underbara. När man får springa i stadsmiljö en sommarkväll och sedan avsluta med att mumsa i sig en kladdkaka tillsammans med klubbpolarna. Det kan inte bli bättre!

Alla roliga läger som har varit under året är ju också något man minns. Mycket fnitter och många roliga träningspass, tävlingar och andra aktivi-teter har det varit. Ja, tack vare orienteringen har man fått resa runt mycket i Sverige. Jag har fått upptäcka Hälsingland, Ronneby, Göteborg och Skövde och många andra ställen.

Men nu är det här året snart slut och det är dags att ladda om inför nästa år där mitt stora mål är att bli uttagen till USM.

Jenny Asztalos

25 skäl att inte stanna i soffan i vinter

av Emma Englid

Snöblandat regn faller ner i den märka skogen. Det är glaserat av den nedtrampade snön på stigarna och du kan slå vad om att du kommer trampa igenom de snötäckta kärren och känna kallt vatten tränga in i skorna. Lampan skaver och händerna är kalla och du undrar varför du utsätter dig för detta? Och dessutom frivilligt! Det är vinter och det är svårt att motivera sig, även om alla omkring verkar studsa upp och ned så fort träning förs på tal. Du är inte ensam. Vinter är motig och ibland kan man glömma varför man tränar. SP har satt ihop en lista över några skäl till varför man ska träna!

› Man träffar alla klubbkompisar på träningen.

›Man får (förhoppningsvis) bättre kondition.

›Man kommer bättre tränad till vårsäsongen, vilket gör att resultatlistan blir en roligare läsning.

› Det blir roligare att orientera eftersom man orkar mer. Då behöver man inte bryr sig så mycket om löpningen utan kan få flyt i orienteringen.

›Man kan äta en massa godsaker eftersom man förbränner dem!

›Man blir en bättre nattorienterare.

›Man blir gladare och piggare, känner sig lugnare och mår bättre i höstmörkret.

›Man får snygga muskler.

›Man tappar inte orienteringen under vintern, utan möter våren som en bättre orienterare.

›Man blir en tuffing! Man lär sig klara det mest i vinterväg, kyla och snön.

›Man missar inte snöbollskriget efter träningen.

›Man kan träna bort sin mörkerrädsla.

›Bastun känns mer än underbar efteråt.

>Man behöver inte oroa sig för värmeslag, fästningar, getingar och mygg.

>Man kan gena över sjöarna (helst ska de vara isbelagda).

>Man hinner träna mer alternativt och förebygga skador.

>Folk blir imponerade när du drar på dig träningskläderna och ger dig ut i mörkret!

>Man går inte miste om så mycket annat som händer när man tränar, eftersom alla o-orienterare går i idé och sitter hemma och ugglar.

>Man slipper sitta och titta på alla kassa såpor på tv.

>Man bommar mindre eftersom man kan spåra in till kontrollerna.

>Man slipper laga mat på torsdagskvällarna.

>Man får sova på helgmorgonarna istället för att stressa till tävlingar, träna kan man göra på eftermiddagen.

>Man får användning för sin TMOK-mössa.

>Man missar inte Vintercupen.

och framförallt:

>Du får hålla på med det du älskar!

OL-skytte -- Notis

Måndagar betyder numera skytte-dag för många av klubbens ungdomar; sedan ett par veckor tillbaka har Tor Lindström ordnat ett lån av skyttehallen i Storvreten. Vi tränar på tio meters avstånd med luftgevär som har samma mått som ett orienteringsskyttegevär. Arne från Botkyrka skytteförening är instruktör och vi lämnade snabbt skyttestöden bakom oss. Nu är det rem som gäller! Uppslutningen är god, minst åtta ungdomar dyker upp varje gång och till våren kommer vi sopa banan med konkurrenterna.

Emma Englid

UNGDOMSPAZELEN

Namn: Matilda.
Klass: D16
Skostorlek: 38-39
Favosoppa: ingen speciell.

Namn: Anders Karlsson
Klass: H14
Skostorlek: 42
Favosoppa: Gulaschsoppa, Minestroni

Namn: Maria Fredlund
Klass: U2
Skostorlek: 35
Favosoppa: Nypon
Annan idrott: Jazzdans

Namn: Markus Fredlund
Klass: H14
Skostorlek: 40
Favosoppa: Gulaschsoppa, Minwstroni
Annan idrott: Handboll

Skogspuffens reportrar gav sig ut på ungdomsträningarna för att intervjua några flitiga ungdomar och fråga dem lite allmänna frågor om orientering .

Varför började du orientera? Hur?

Matilda: Jag höll inte på med någon sport innan och så tipsade Karin mig att det var kul.
Anders: Pappa hade orienterat när han var liten, så han sa att det var kul. Så jag testade
Markus: Pappa orienterade, så då började jag också.
Maria: Alla i min familj orienterade så då började jag också.

Hur många tävlingar har du varit med på i år?

Matilda: Ca 15.
Anders: Ca 10.
Markus: Vet inte.
Maria: Ca 6-7.

Vad är det roligaste med att tävla?
Matilda: Det är kul när det går bra. Stämningen på TC.
Anders: Se om man blivit bättre.
Markus: Vinna! Och så är det kul och springa.
Maria: När det går bra.

Vilken tävling gick bäst eller var roligast i år?
Matilda: Hallikko var roligast.
Anders: Sprint-DM var kul.
Markus: Tullingeruset var roligast och gick bäst.
Maria: Ungdomsserien.

Vad är det roligaste med orientering?
Matilda: Häftigt att springa i olika skogar.
Anders: Dom få gångerna när man spikar kontrollerna.
Markus: Att vinna och när man spikar kontrollerna.
Maria: Tävlingar när det går bra.

Vad har du för mål till nästa år? Är det något du ser fram emot?
Matilda: Att inte komma sist på tävlingarna och bli en bättre orienterare.
Anders: Få bättre kondition.
Markus: Att det ska gå bra på Tiomila.
Maria: Springa snabbare och ha roligt.

Eva Englid

<u>Månadens rim</u>
Nu när det är jul
Är det ganska kul
För när man hoppar
över en bäck
Så tänker man på
knäck

Hur man orienterar i Rönninge - förr

(nudelen kanske dyker upp en annan gång, då jag blivit klokare eller så)

Om man gräver djup i sina gömmer, hittar man alltid något spännande! Min mormor fann en minnesskrift som ger inblick i orienteringssporten för nästan sjuttio år sedan!

Municipalsamhället Rönninge har faktiskt haft en egen orienteringsklubb, en sektion i Rönninge SK. I den föreningen var min gammelmorfar ordförande och min morfar aktiv som bandyspelare. Rönninge var då en liten by där alla kände alla och sportklubben var en av de största föreningarna med många sektioner och många sociala arrangemang vid sidan av sporten.

Följande utdrag, ordagrant återgivet, kunde skönjas under avdelningen ”Orientering” i Rönninge Sportklubbs minneskrift som gavs ut apropå det stundande femtonårsjubiléet den 2 februari 1938.

”**Den friskaste av alla idrottsgrenar** är orienteringen. Att få springa i skogen efter karta och kompass en härlig höstsöndag är underbart. Ja, att endast få komma ut i skog och mark som kontrollant eller som funktionär vid start och mål är härligt och vederkvickande. Under de sista åren har även folk i allmänhet insett nyttan och glädjen av att få ”släppa lös” en hel söndag och därför har också fler och fler människor blivit synliga på de populära söndagsvandringarna. Ungdomen nöjer sig icke endast med promenader i skog och mark utan de vilja även ”släppa lös” hela sin energi och framåtanda och då har orienteringssporten kommit väl till pass. Orienteringen har också kunnat glädja sig åt ökat intresse år från år och just i dagarna har man kommit så långt, att beslut fattats att blida ett särskilt orienteringsförbund för hela landet.”

Den första orienteringslöpningen i Rönninge anordnades 1924, men intresset var svalt så det dröjde ända till 1932 innan nästa tävling gick av stapeln. Den hette Länstidningens propagandatävling och min morfarsfar, grosshandlare och politikern Emanuel Birke, instiftade ett vandringspris. Under följande år anordnades egna tävlingar inom klubben, men Rönninge-orienterarna var även framgångsrika utanför kommunen.

”**Ett lyckosamt år** ur många synpunkter blev år 1935. Många deltagare på tävlingarna, goda resultat i tävlingar utåt och för första gången i klubbens historia en egen arrangerad tävling med deltagare från flera föreningar. Denna sistnämnda tävling blev orienteringssäsongens ”clou”. Till tävlingen hade inbjudits föreningar efter järnvägslinjen Stockholm-Södertälje. Ett 80-tal anmälningar av såväl seniorer som juniorer inkommo. Den med stor spänning, särskilt ur Rönninge-synpunkt, motsedda tävlingsdagen kom. Deltagarna samlades från de olika föreningarna kl. 7.30 på morgonen på torget i Rönninge och gissningarna gingo höga om vart färden skulle styras. Man gissade allmänt på buss. Så blev det ej. Kl. 7.45 beordrade tävlingsledaren Sahlin samtliga deltagare upp till stationen och upp på plattformen. Alla visste, att vid denna tid endast tåg avgingo norrut. Samtidigt

kunde man dock ej fatta, att tävlingen skulle kunna vara förlagd åt det hållet, då de flesta deltagarna voro därifrån och säkerligen hade haft tävlingar överallt i skogarna i den trakten. Man behövde dock icke bekymra sig. Tävlingsledaren kom nämligen med en stor överraskning.
Han hade nämligen fått det södergående snälltåget att göra uppehåll för orienterarnas påstigande. Man var dock icke klokare för det, då man ej visste var man skulle bli avmotad.
Så småningom fick man order att stiga av tåget i Mölnbo, i vilken trakt alltså tävlingen gick av stapeln. Densamma blev ur både sportslig och organisatorisk synpunkt en stor succé för Rönninge Sportklubb."

Och sedan den hurtiga slutklämmen:

"**Till alla medlemmar** riktas till slut en varm uppmaning att deltaga i våra orienteringslöpningar och Ni skola säkerligen finna, att en härlig höstsöndag näppeligen kan användas bättre än till en trevlig löpning i skog och mark efter karta och kompass."

Emma Englid

Deltagarna i Länstidningens orientering vid Räfsnäs år 1935

Gunnar Birke = Emmas morfar

Vapen användes flitigt på TMOK-dagen

Årets TMOK-dag innehöll det mesta.

Lars leder grupparbeten

Under ett par års tid har TMOK-dagen anordnats med målet att medlemmar ska lära känna varandra bättre och få en gemenskap i klubben. I år hade Karin och Mattias (och även till viss del Lars) tagit på sig uppdraget och mötte oss på morgonen med orienteringsbana och en preo-O-bana. Jag som är skadad var en av de två deltagarna på preon och fick gå på tur runt elljusspår i Källbrink i jakt på A4-papper. Mattias bana var inte helt lätt och jag fick klura både en och två gånger. I Snättringes klubbstuga kämpades det med lunchen, köttfärssås och spagetti, som smakade bra efter en timme i snön. Det jag gillar med orienteringen är allt mums-ätande. Denna gång bjöds glass, maränger och chokladsås till alla.

Tor instruerar i skytte

Efter denne uppvärmning var det dags att ta ett allvarligt snack om klubben. Lars höll i trådarna och vi delades in i olika grupper med olika teman. Vad vi kom fram till finns i en annan del av tidningen, men jag tycker att det var bra att alla fick möjligheten att ta del av diskussionen. Nyttigt var det också att man inser att åsikter skiljer sig mycket åt inom klubben och att man antagligen måste kompromissa för att lösa problem.

Micke Hill gjorde en snabbvisit och visade de tilltänka nya klubbdressen "Man in black". Vi kommer att se jättecoola ut när vi studsar fram i skogen, det är iallafall min åsikt!

Emma i skjutläge

Nåja, efter allvaret var det då dags för la finale; en OL-stafett med vissa mer eller mindre skumma moment. Tor var på plats, så det blev både luftgevärsskytte på nio meters avstånd och punktorientering. Andra grenar var förmiddagens preo-O-bana och en minnesorientering, där kartan satt uppsatt vid varje kontroll. Den konstigaste grenen var "minnesbanan". En tom karta placeras på ena sidan friidrottsstadion och kartan med banan (med en massa kontroller) inritad på andra sidan. Så var det bara att gå fram och tillbaka, kolla på banan och återge den på kartan. Alla i lagen startade samtidigt och maxtid var 40 minuter. Målet var att få så lite straffpoäng som möjligt och kampen var tuff. Mitt lag (Jag, Linda, Annica och Bosse) och Freddes lag (Fredde H., Mats A., Linnea och Harald) hade samma poäng och nu följde en utslagstävling; frisbeekastning i Mattias bärbara (men ack så stora) frisbeemål. Tävlingen blev långdragen och mitt lag gick vinnande ur striden. Vi var hemskt stolta över vår bravad och längtar till årsfesten då vi blev lovade pris)..

Avgörande frisbeekastning

Dagen var mycket lyckad, välorganiserad och genomtänkt. Det var dock synd att så få dök upp, 20 personer är inte hela klubben….Tack Karin och Mattias.

Emma Englid

En snöig helg i Lida

Kristina var modigare än Emma och trotsade kylan och snön för att vara med på talangutvecklingsprojektetavslutningen (puh, långt…), denna gång ett läger i Lida.
Här kommer Kristinas berättelse:

Jag vaknade på morgonen. Det var fullt med snö ute och jag önskade bort allt, men inte ens det gick. Så jag klädde på mig, stoppade ner matsäcken och gav mig iväg till tåget. Samlingen var 10.00 på Tullinge station, där blev vi indelade i grupper på 6-7 deltagare. Med de grupperna skulle man ta sig till Lida genom rogaining vilket betydde att man fick en stor karta där det var utritat ca 12 kontroller lite här och där över hela kartan. Vi skulle ta oss till Lida från Tullinges klubbstuga och under tiden ta så många kontroller vi kom åt. Vi skulle också ta en kort paus för att äta lite på vägen. Reglerna var lätta, vi fick inte gå ifrån varandra och vi fick inte springa.

Vi började gå och kom fram till att det var mycket lättare att hålla sig till stigarna som såg ut att vara lite större. Efter 4,5 timme kom vi till målgången i Lida. Då fick vi gå upp och duscha innan delade vi in oss i husen. En del fick inte plats utan fick sova i ledarstugan, men vi fem tjejer som sov i mitt hus var smartare än så, för fem tjejer i ett hus på fyra sängar går helt perfekt. Sen fick vi höra att Snättringes killar hade slagit oss genom att sova åtta i stugan.

Efter att vi hade bäddat sängarna och hängt upp alla blöta kläder gick vi ner till samlingen. Där fick vi en mapp med olika kluringar i, till exempel tunnelbanestationer på engelska, städer på svengelska, vägval, kompass-riktningar, svenska översättningar av popgrupper m.m.
Efter detta skulle vi göra samarbetsövningar. Vi satte oss på stolar i en ring i mitten, ett lag i taget, sen fick vi ett äpple. Det äpplet skulle vandra genom hela laget och vi fick bara använda oss av fötterna. Efter denna lilla roliga övning som var rätt så enkel fick vi en pingisboll i stället och en varsin plastsked i munnen. Nu skulle vi med hjälp av skeden flytta

pingisbollen runt i gruppen. Den näst sista övningen var att vi fick en tandpetare var i munnen sen skulle vi med hjälp av tandpetaren få runt en godisnapp i hela laget. Som det sista skulle vi använda näsorna och som vanligt skulle något vandra genom alla i laget, denna gång en tändsticksask. Detta var inte det lättaste när vissa hade väldigt stora näsor och vissa väldigt små. Men det var kul så länge man bara kollade på.

Nu var det dags för middagen, vi fick pasta med köttfärssås. Efter middagen fick vi vara i stugorna i 90 minuter tills de andra övningarna skulle börja.

Kristina i regnet

Nästa del i samarbetsövningarna var att de skrev upp åtta ämnen på tavlan. Sen skulle vi utifrån ämnena bestämma vilka som var bra på vad i gruppen. När vi hade gjort det skulle vi utföra uppgifter efter de ämnen vi valt.

Grönsaker: Att få upp 10 majskorn på en tandpetare
Godis: Käka upp en godisrem med bara hjälp av munnen (stående)
Nyheter: Hoppa på ett ben och hämta upp en tidning med endast tänderna
Sport: Spela pingis och stöta till varandra så de missade sina bollar
Musik: Riva en gitarr i tidningspapper och köra ett kort solo
Löpning: Springa fram till en festis på golvet och suga upp innehållet snabbast
Dricka: Pennan i flaskan
Tjejer: Riva ut idealtjejen i tidningspapper

Efter denna roliga lek fick vi en lång tråd, ca 1 m lång. Denna tråd skulle vandra genom hela laget upp genom höger arm ner i höger byxa, upp i vänster byxa och ner i vänster arm. Detta började med att en kille drog ner jeansen för att det skulle gå snabbare och avslutades med att alla hade nerdragna byxor. Nu vare dags för att delas in två och två, den man skulle springa träningen med dan efter. När vi fått reda på det skulle vi

göra en övning vilken gick ut på att ha en pingisboll mellan varandras pannor och gå och sätta ner den uppe på en flaska. Det sista vi fick göra innan det var dags för kvällsfika var att Gary ställde frågor om ämnen som kompassen, kartan m.m.

Nu stack alla hungriga orienterare till ledarstugan och käkade mackor och en del godis. Sen berättade Gary om ett roligt spel som gick till så att

man hade en platta med hela alfabetet på och när man ställer en fråga, till exempel kartfärger, så ska man komma på så många kartfärger man kan inom en viss tid och när du kommer på till exempel vit ska du lägga en plutt (en röd bricka) på bokstaven V. Vinner gör man när man har hela alfabetet fullt. Men vi körde med lite andra frågor som Gary ställde. Det var jätteskoj men sen blev en del lite trötta och vandrade upp till stugorna. När vi tjejer kommit upp till stugorna och låg och pratade släcktes plötsligt alla hus med ett litet "smoom" strömavbrott!

Nästa dag var det frukost vid 08.00. Inte många var där prick, men efter en kvart dök det upp fler och fler. Efter frukost gick vi upp till stugorna och bytte om inför träningen. Vid det här laget hade jag fått veta att jag inte skulle springa på grund av min hälsena som inte mådde så bra. Så jag och en kille i Södertörn satt vid starten och släppte iväg alla lagen.

Efter en timmes väntan kom det första laget, inte det laget som startade först då utan de som startade en halv timme efter. Alla lagen klarade en tvåtimmars gräns utom två lag. Men det var inte alla lag som tagit alla kontroller heller.
Nu var det dags för lunchen vilket blev något kött med potatis och sås till. Sen började vi packa och städa stugorna, men vi smarta tjejer hade

redan städat, så några av oss satte på sig termobyxer och stack ut och rullade ner för skidbacken det såg riktigt roligt ut.

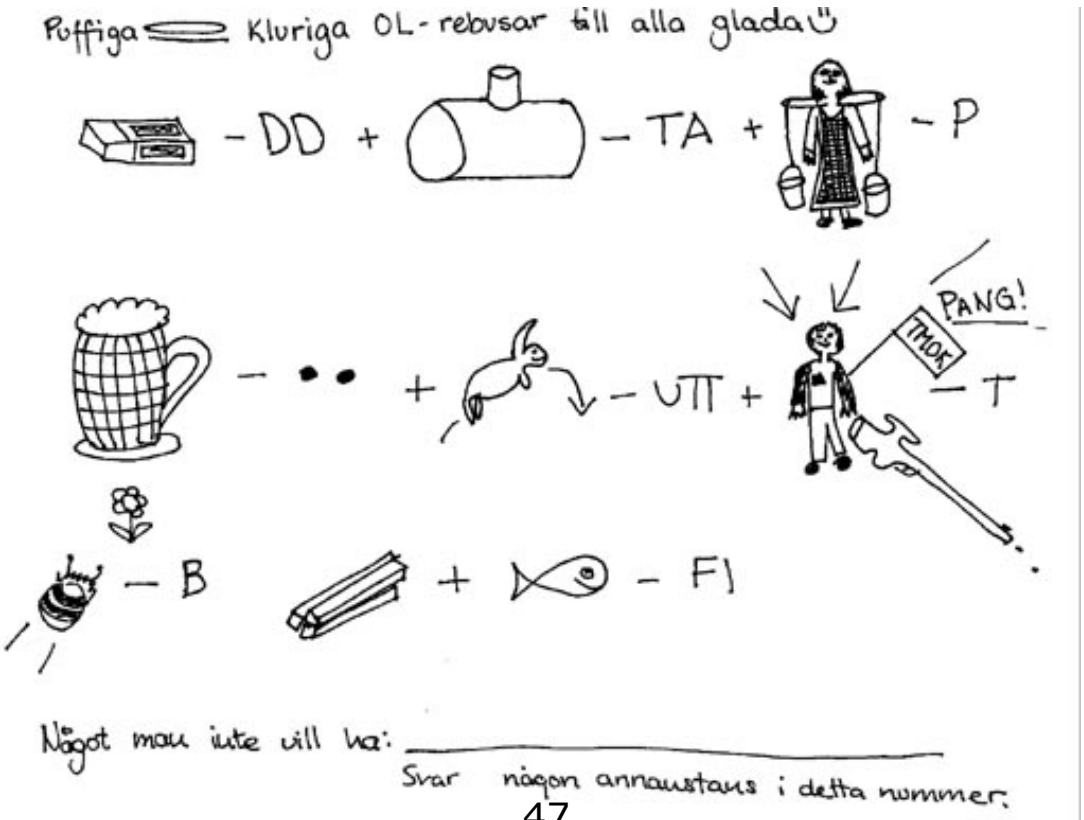
När alla hade städat klart samlades vi utanför ledarnas hus och de pratade lite och sen vare hemfärd. Det var en jätterolig helg med många roliga händelser. Längtar till nästa år. I efterhand fick jag reda på att min lilla hälsena inte klarade pressen under rogainingen utan jag fick en inflammation i fästet.

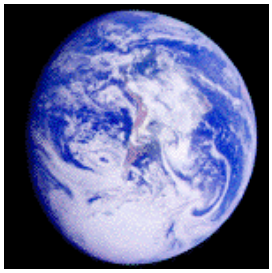
Kristina Moberg

Månadens rim

När man springer i en hage
Tänker man på sin mage
Som blivit stor
När man ätit pepperkakor

När jag spelar lusselelle
på min synt
Kommer jag ihåg att jag måste ta
fram allt julpynt



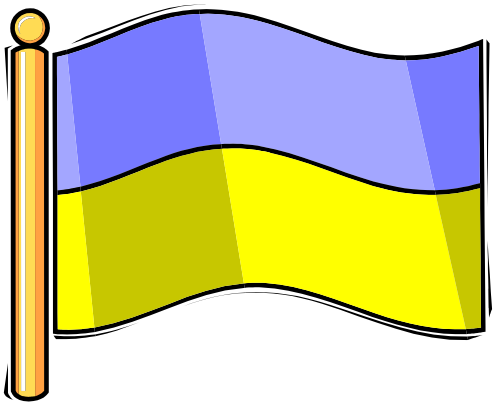


L-RESAN

Skogspuffen startade en serie om orientering utomlands för ett tag sedan och nu, i andra delen, har nu turen kommit till ett rätt okänt OL-land, nämligen Ukraina. Per Samuelsson berättar om sitt besök där.

"Jag har varit i Ukraina fyra gånger med Höst-Öst, senast häromveckan i Uzhgorod som ligger i den västligaste delen av landet. Skogen närmast Uzhgorod är lagom storkuperad vildvuxen bokskog med mycket detaljinslag av en del raviner och enormt bra löpbarhet. Bara några mil från staden börjar bergskedjan Karpaterna och där har jag sprungit min allra mest kuperade bana någonsin". Per berättar också att den roligaste terrängen han upplevt på kontinenten ligger i Ukraina. " När jag åkte med Höst-Öst för ett par år sedan sprang vi i Chernovsty. Det var skoj att springa i en sådan detaljrik, men ändå väldigt snabblöpt terräng."

Per tror att det finns några tusen orienterare i Ukraina. Den mest kända heter Yuri Omeltchenko och han bor numera i Sverige.



Kort om Ukraina

Ukraina är lite större än Frankrike och har ca 50 miljoner invånare, som talar antingen ukrainska eller ryska. Landet är fortfarande delvis kvar i det gamla sovjetmönstret och är mycket fattigt. Landet har dock Europas bördigaste åkerjord.
Ukraina har under den senaste tid blivit uppmärksammat i media. Det pågår en kamp i Ukraina om vilket håll landet ska vända sig åt, den östra, rysktalande delen vill behålla kontakten med Ryssland, medan den västliga sidan vill vända ansiktet mot väst och EU.

Per – en flitig utlandsresenär

På frågan om han rekommenderar Ukraina till andra orienterare så svarar han: "Det gör jag absolut. VM går i Kiev, Ukrainas huvudstad, 2007, och det är ett tillfälle att åka dit! Dessutom är det ett väldigt prisvärt resmål."

Emma Englid

"Yuri är svårslagen i Ukraina…" (och på många andra ställen också! reds. anm.) Per tillägger också att generellt sätt så tränar duktiga orienterare i Ukraina mycket löpning.

Några annorlunda djur mötte inte Per under loppen. "Tyvärr, men däremot var man tvungen att tänka sig för så att man inte sprang över gränsen till Slovakien som låg på kartan. Den var förbjuden att passera."

Här, i staden Uzhgorod, var Per.

Per kom i kontakt med en klubb i Ukraina som lustigt nog hette OK Orion. "Jag antar att klubben hade bytt namn eftersom Yuri Omeltchenko hade skickat dem så mycket gamla OL-kläder från sin svenska klubb. Alla sprang ändå i dem så då var det väl mest praktiskt att byta namn."

Tomten och frugan klär granen

Lista över Eva och Jennys bästa OL-resor 2004

Jenny och Eva är flitiga turister i OL-världen och guidar er i resevimlet. Vad är egentligen värt att åka på? Svaret får du nu!

1:a plats

RIKSLÄGRET I IDRE

+ Ett skitkul flum och fnitterläger med fett ballt disco där vi hade coola OL-skyttetröjor på oss.
+ Spännande fotbolls-VM på storbildsskärm.
+ Schysta ol-banor och fjällorientering.
+ Kul "prova på OL-skytte"-tävling.
+ Roliga bada-med-kläderna-på-bad i utomhuspoolen.
+ Och så är det ju kul när bilen rullar uppåt i nerförsbacke.
+ Emmas roliga inomhusorientering var också en höjdare.
- Det var väldigt kallt å regnade nästan hela tiden.
- Eva och Emma var tvungna att åka hem tidigare.

2:a plats

UNGDOMENS TIOMILA

+ Årets fnittrigaste resa!!!
+ Bunny-Kanin medverkade.
+ Att man går upp klockan tre på natten gör ju allt bara roligare.
+ Bra med en fnittrig ledare.
+ Flummer på Skara sommarland
- Ger vi till alla störande myggor som också ville sova (äta blod) i vårt tält och surra oss i örat.

3:a plats

Hälsingland

+ Fett bra boende.
+ Puffkul inomhus-OL som Jenny vann (och hennes lag)!!
+ Fina kockar a la Mobergs lagade fantastisk falukorv m.m.
+ Grymt KALLT äventyrsbad i Ljusnan. KMK (Kallt Men Kul).
+ Smarrig äppelpaj!!!
- Emma puffade foten.

4:a plats

Tiomila

+ Cool naturupplevelse på djurparkssprinten.
+ Häftigt att sitta snett bakom Karolina A Höjsgaard på delfinshowen!!!!
+ Pizzaätning i Krokek med Haldens och Ulricehamns första lag på kvällen innan den stora dagen var ju rätt puffigt.
+ Jenny tyckte att det var skoj att hon hade bättre tid än superstjärnan Eva Englid (bilden). Hehe……

+ Stämningen på TC.
- Dålig mat (markan hade inga våfflor).
- Pissteräng.
- Vääääldigt kallt på natten.

5:a plats

O-ringen

+ Kul Lisebergbesök. Balder var rätt skojig. Eva och Jenny lyckades lura med Linda att åka Höjdskräcken.

+ Lyckad debut för lillebror Emil.
+ Många coola snubbar på tävlingarna.
+ Puffschysta banor.
+ Kul terräng på fjärde etappen.
+ Goda remmar.
+ Fint väder ibland.
+ Finfin camping.
+ Emil fick många fina utmärkelser på avslutningsfesten på campingen.
- Lång kö till Balder (en timme).

- Dålig C-ort.
- Ruskigt långa avstånd till allt.

6:a plats

Skol-SM

+ Strålande resultat. Haha…Jag slog dej Jenny, säger Eva (och Jenny slog tillbaks, fast på käften)
+ Kul med STHLM-friendsen.
- Pizzerian i Kalmar smakade opuffigt päck, d.v.s. j*vligt äckligt.

7:a plats

Hallikko

+ Puffkul att träffa och krama Mumin.
  Han luktade dock svett och lekte BoA-orm.
+ Tävlingen höll förväntningarna och lite till.
+ Buffén var också rätt puffig.
+ Den billiga sportförsäljningen var helt ok.
+ "The ketchup dance" med Robban.
- Alla fullgubbar, rökisar och spyflugor.
- Dyr marka.

8:a plats

StOf-lägret

+ Vädret var super!
+ Roliga snubbar (skönt att slippa Emma och Eva tycker Jenny ☺)
+ Häftig äventyrskavlen.
+ Mysig badplats.
+ Linnéa och Kristinas tält blev nedrivet.
- Läskiga toaletter.
- Tråkigt att vi inte fick ihop hela lag till äventyrskavlen.
- Inget nytt från tidigare år.

Svar till OL-rebusen: Något man inte vill ha

Sunkiga OL-skor i träsk

På begäran publiceras än en gång denna klassiska julserie, för att förgylla julen!

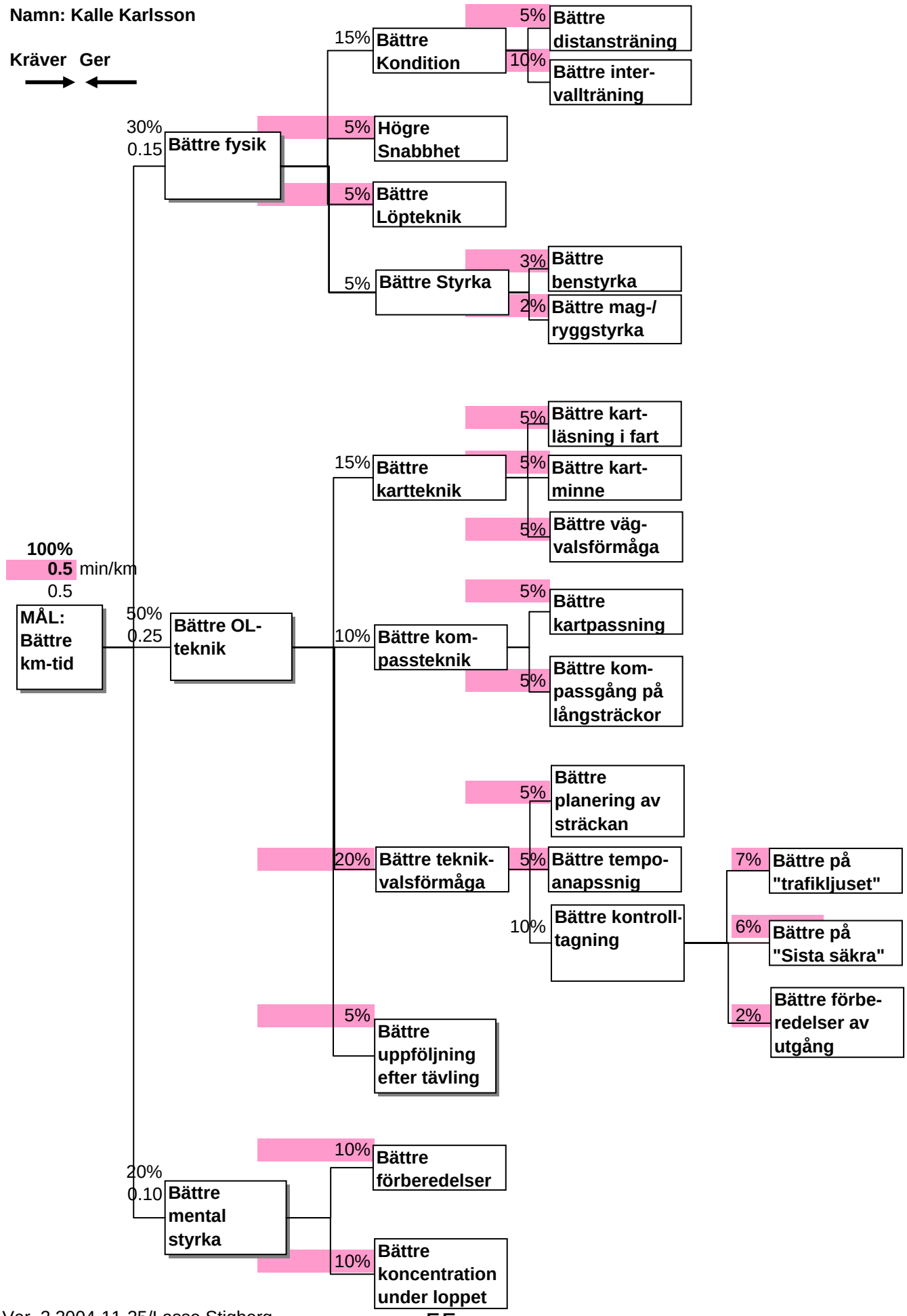
Kan du förbättra dina kilometertider?

Jag satt och funderade på vårens framgångar på 10-mila och Jukola i snöovädret för några veckor sedan! Tittade på tiderna och fann att om alla sprang 0,5 min/km snabbare skulle damerna komma runt 35:e plats och herrarna 25:a på 10-mila! Något liknande på Jukola. En del beror det förstås på hur snabba kilometertider som täten når! Jukola i år var ju extremt snabbt! Hur blir man då en halvminut bättre? I trädstrukturen på nästa sida finns ett exempel med ett antal komponenter med procentvärden (det är en Excel-fil som kan fås av mig).

Idén skulle vara att du bygger din struktur och väljer dina procentsatser för olika förbättringsområden. Vill man bli till exmpel en minut bättre ändrar man 0,5 i vänsterkanten till 1. Alla skuggade fält kan ändras, resten är beräkningar. Möjligen kan det vara till hjälp för vinterns träningsupplägg, men man måste ju träna också förstås! Och du, man behöver ju inte springa i förstalagen för att bli bättre! Även sådana starka motionärer som Lennart Hyllengren kan ju bli ännu bättre

Lycka till!
Lasse

TMOK 2005 Hur förbättra kilometertiden?



Ver. 2 2004-11-25/Lasse Stigberg

Prispallen 2004 10 oktober - 1 december

2:a plats	1:a plats	3:e plats
	Helg utan älg 23/10 Cissi Skoog D18 **Helg utan älg totalt** Cissi Skoog D18	**Helg utan älg 24/10** Cissi Skoog D18 **Höstlunken 10/11** Håkan E/Harald N Motion

Totalt hittills under 2004 (hela 2003)

74 (54) 2:a platser	64 (46) segrar	78 (67) 3:e platser

Eva Englid har varit flitigast på prispallen under 2004, tätt följd av Olof Rudin!

Hela 64 TMOK-are har klivit upp på prispallen under året!

Vi har ökat antal pallplatser rejält under året - från 167 till 217. Det blir tufft att överträffa 2005.

TTK 2005

För er som vill börja planera inför 2005 har ni här en ypperlig chans att se vad vi i TTK planerar för aktiviteter för er.

Träning
Träningarna ska som tidigare år vara många och varierande. Tidigare års modell med ett vårläger och ett sommarläger kommer att ersättas med ett utlandsläger i Tjeckien vecka 11. Givetvis kör vi även ett höstläger i november vilket arrangeras på traditionellt vis. Teknikträningar ska erbjudas under hela året utom möjligen under sommaren då Sommarserien tar vid.

Träningar
Under vintern blir det tempo på tisdagar i Västertorp. På våren/hösten blir det teknikträningar tillsammans med Snättringe SK och OK Södertörn.

Under vintern kör vi innebandy på lördagar mellan 16.00 och 18.00 i Björkhagaskolan.

På torsdagarna utgår vi från Harbro. Under vintern blir det distanspass och under tävlingssäsongen mer tempo och intervaller. På lördagarna erbjuds långpass under vintern. På sommaren erbjuder Sommarserien teknikträningar på tisdagar och under vintern (januari-mars) arrangeras vinterserien på söndagar.

Tjeckien
Vecka 11 åker vi ner till Turnov i Tjeckien på träningsläger. Pavel och Iva kommer att fixa boende och träningar åt oss. Om majoriteten av de som åker med vill stanna och springa Spring Cup på hemvägen så finns det möjlighet att planera in det.

Tävling
Eftersom merparten av alla löpare i Tumba-Mälarhöjden OK är motionärer känns det meningslöst att ha specifika placeringsmål för kommande årets kavlar. Vad vi istället satsar på är att få så många som möjligt att träna/tävla och ha kul tillsammans så hoppas vi att resultaten kommer därefter. För de ca 4-5 personer som elitsatsar så hjälper vi givetvis till så mycket vi kan med bra träningsmöjligheter samt lite ekonomiskt stöd.

Under påskhelgen kommer vi att åka på en tävlingsresa till Blekinge.

Datum	Tävling
24 mars	Sydsvenska 7-manna + 4-dam
26 mars	Klassisk (Silva J-Cup)
27 mars	Kort Karlshamn
28 mars	Klassisk Karlshamn

Vi kommer även att åka till Dalarna under Kristi Himmelsfärdshelgen.

För att bidragspengarna ska räcka till både påskresan och majresan så kommer vi endast att subventionera ungdomar och studerande, övriga får betala självkostnadspris.

Datum	Tävling
5 maj	Tuna Ting klassisk
6 maj	Tuna Ting kortdistans
7 maj	IFK Mora OK klassisk
8 maj	Siljanskavlen kavle

TTK genom Lars Strid

Tumba-M□larh□jden OK

Basprogram 2005

Januari	1	11/1 Vintercupen
	2	
	3	
	4	27/1 Vintercupen
Februari	5	
	6	8/2 Vintercupen
	7	Årsmöte MIK 9/2 Årsmöte Tumba & TMOK 12/2,
	8	24/2 Vintercupen
	9	
Mars	10	IFK Tumba SOK natttävling 11/3
	11	Tjeckienläger 11/3-20/3 Måsenstafetten 20/3
	12	Tävlingsresa Blekinge 24-28/3 (påsk) 7-mannakavle
	13	Kolmårdskavlen 3/4 Sommartid börjar 27/3
April	14	Rånäskavlen 10/4 ??
	15	Tiomilarepet 12/4, Stigtomtakavlen 15-16/4 17/4 MIK Kortdistanstävling
	16	10-mila 23-24/4
	17	
	18	Klubbresa till Dalarna 5-8/3, Siljanskavlen 8/5
Maj	19	
	20	
	21	
	22	
Juni	23	6/6 Tuscis
	24	Jukola 18-19/6
	25	
	26	

Vinterserien söndagar 10-12 2/1-13/3

Tisdagsträningar Västertorp - 22/3

Distanspass Torsdagar Harbro

Långpass Lördagar –5/3

OL-Skytte skjutträning måndagar 19/4-14/6

Tekniktäningar tisdagar - juni

Intervaller i skog torsdagar 1/4-juni

MIKs Ungdomsträning måndagar -

Detta program kommer att uppdateras 1/4, 1/7 samt 1/10. Skicka uppdateringar till ordforande@tmok.nu
Version 1.0
2005-12-03

VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro torsdagar jan - mar 2005

Datum	Namn	Tel
13/1	Familjen Asztalos	530 688 44
20/1	Linus Rispling & Ulrik Lindström	530 262 86 530 371 94
27/1	Börje och Anders Karlsson	
3/2	Annica Sundeby & Robert Tellvik	654 46 12 91 37 67
10/2	Gunilla och Kurt Isaksson	530 356 31
17/2	Per Samuelsson & Sofia Olsson	99 37 15
24/2	Thomas Eriksson & Håkan Edman	530 356 02 070-453 91 47
3/3	Staffan och Helen Törnros	646 16 32
10/3	Harald Nordlund & Mats Adolfsson	645 16 46 704 29 12
17/3	Kenneth och Karin Näslund	532 553 33
24/3	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18
31/3	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41

Klädkväll i Harbro
torsdagen den 13 januari kl 18:00 – 20:30

Passa på att beställa kläder inför nästa säsong. Du kan prova och beställa TMOK-overall, t-shirt och ny tävlingsdräkt.

Modeller och priser är lika som tidigare:
- T-shirt: 320 SEK
- Träningsjacka (kort dragkedja): 545 SEK
- Överdragsjacka (lång dragkedja): 525 SEK
- Överdragsjacka med nätfoder: 630 SEK
- Overallsbyxa, rak: 299 SEK
- Overallsbyxa med dragsko: 334 SEK
- Tävlingsdräkt: priset ej fastställt

Det blir även tillfälle att rösta på designen på den nya tävlingsdräkten (se nedan) och det blir REA på kvarvarande tävlingskläder.

Om du inte har möjlighet att komma till provkvällen så be att få prova någon av kompisarnas kläder och be någon göra beställningen åt dig. Du kan även mejla in din beställning till: lindstroems@telia.com
OBS! Din beställning måste vara oss tillhanda senast den 15 januari för att vi ska kunna få kläderna före 10-mila.

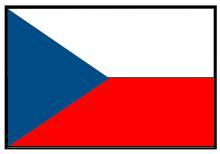
Välkomna att klä upp er!
Micke och Ingegerd

Julpyssel - designa ny tävlingsdräkt!

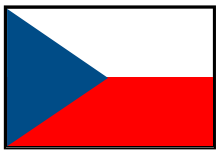
Som ni kanske hört så har det inom styrelsen diskuterats att ta fram ny design på tävlingsdräkten. Vi utlyser härmed en designtävling.

Ta fram färgpennor/papper eller dator eller tyg/nål/tråd och gör ett förslag. Kommer inte idéerna på en gång så ta en julglögg! Förslagen måste vara Micke tillhanda senast den 8 januari.
- Mejla till mikael@hills.se eller
- Lägg i Mickes fack i Harbro eller
- Skicka med snigelpost till Dånviksvägen 28, 144 61 Rönninge.

ALLA förslag är välkomna. I samband med ”klädkvällen” den 13 januari blir det en utställning och röstning. Vinnande förslag kommer givetvis att belönas på något sätt.
Det är vår förhoppning att den nya tävlingsdräkten ska kunna levereras före 10-mila.



Tjeckienläger!!!



I år är det äntligen dags för ett Tjeckienläger igen. Vi planerar att bo nära Turnov, i hjärtat av den klippiga delen av landet. Där lär vi få känna på de karaktäristiska labyrintartade sandstensformationerna, men också kanske tallhed, ravinterräng och lättsprungen lövskog.

Vi avslutar med en rejäl tjeckisk tävling innan vi beger oss hemåt igen.

Avresan är planerad till fredagen den 11/3 (mitt på dagen) och vi kommer tillbaka söndagen den 20/3.

Anmälan senast 15/1 till per.samuelsson@ericsson.com.

Priset beräknas bli cirka 3000:-/person.

ANSLAGSTAVLAN

Nya adresser

Cissi har flyttat

Cissi Skoog
Fullerstatorget 14, 2tr
14135 Huddinge

Daniel Torén
c/o Johnsson
Rimbertsvägen 2, nb
126 50 Hägersten
tel: 08 549 04 313

liksom Daniel

Lars

SUPER KLU RIGA DUPER

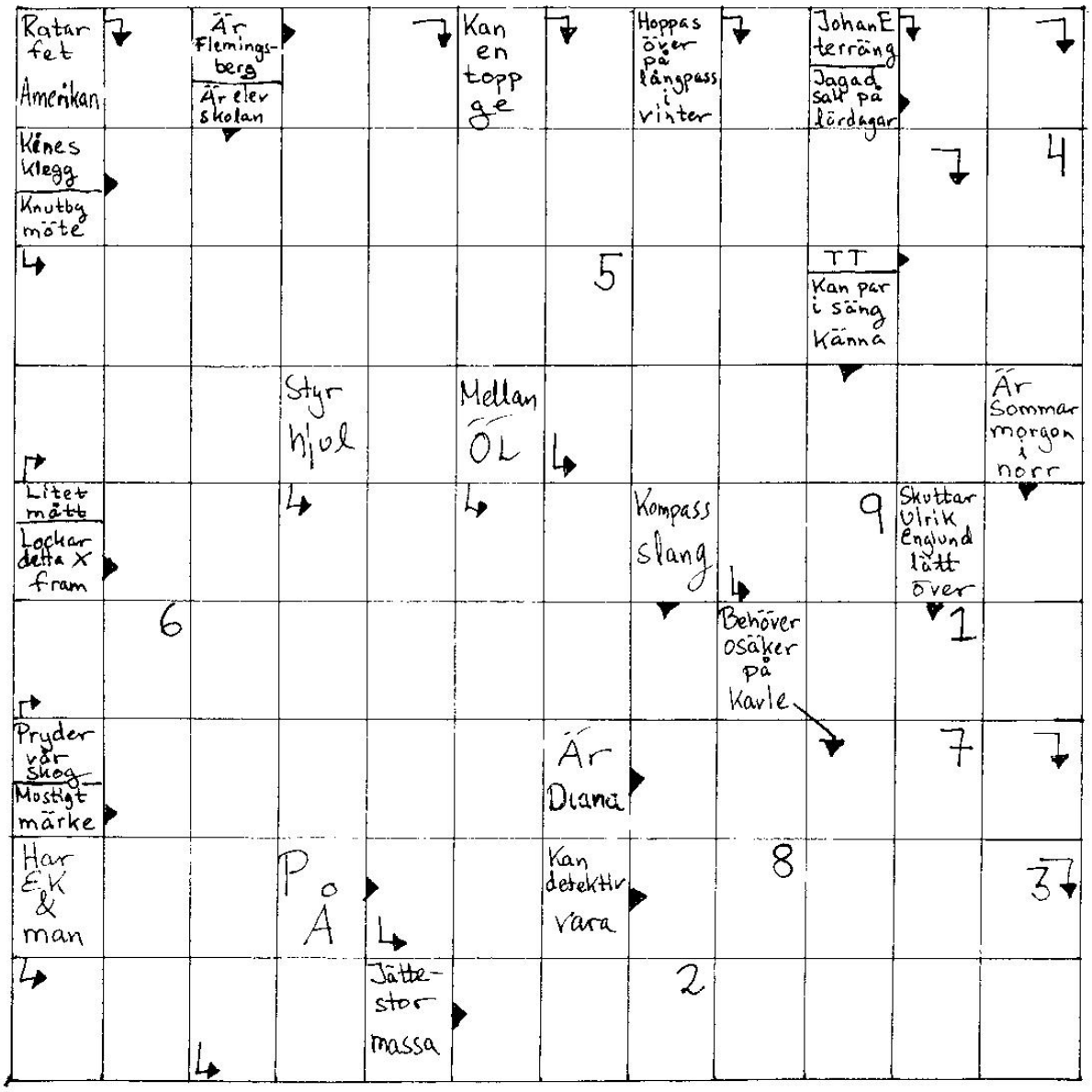
Förra numrets lösenord var Aberfeldy vilket Bengt Huldt, Fredrik Huldt Per Samuelsson, Annica Sundeby lyckades lista ut. En SBG-grej kommer till någon av vinnarna. Grattis!!!

Lösenordet är:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Denna har en kryddig & söt smak men doftar rökigt!!!

Skicka lösningen till
Lars Strid
SMS: 070-792 6101
eller
l_strid@yahoo.com



IFK Tumba OK

Styrelsen

Ordförande	Lennart Hyllengen	532 532 08
Vice ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Kassör	Christer Bjernevik	530 398 18
Sekreterare	Gunilla Häggstrand	532 523 79
Ord. ledamot	Karl Tingström	530 310 71
Suppleant	Olle Laurell	532 552 74
Suppleant	Barbro Pousette	530 328 81
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68
Revisor	Björn Ericsson	530 379 89
Revisor	Sören Lindström	532 559 96
Valberedning	Patrik Adebrant	447 61 61
Valberedning	Anders Käll	646 04 33
Valberedning	Anna-Lena Hyllengren	532 532 08

Administrativa kommittén

Ansvarig	Lennart Hyllengren	se ovan

Ekonomikommittén

Ansvarig	Christer Bjernevik	se ovan
	Pär Ånmark	se ovan
	Lennart Hyllengren	se ovan

Rekrytering och utbilding

Ansvarig	Gunilla Häggstrand	se ovan
	Anna-Lena Hyllengren	se ovan
Naturpasset	Håkan Allinger	se ovan

Tävlingar och kartor

Ansvarig	Pär Ånmark	se ovan
	Lars Stigberg	se ovan
	Olle Laurell	se ovan
	Anders Käll	se ovan
	Roger Östlund	530 607 77

Harbrokommittén

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

Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande	Anders Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	Håkan Allinger	se ovan

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	se ovan

Telefon

	Harbrostugan	530 366 70
	Telefonsvararen	530 366 26

Fax

530 375 11

Postgironummer

IFK Tumba OK 33 78 40-3

Medlemsavgifter

Enskild	300kr
Familj, samma adress	700kr

Tävlingsavgifter

21 till och med 64	375kr
65år och äldre	200kr

Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen

Ordf	Fredrik Huldt	531 731 66
V ordf	Bengt-Åke Ericsson	649 97 11
Kassör	Catharina Ryman	710 57 17
Sekreterare	Vakant	
Ungd.ansv	Staffan Törnros	646 16 32
Kartansv.	Per Samuelsson	99 37 15
Ledamot	Vakant	

Ungkommittén

Ansvarig	Staffan Törnros	se ovan
	Karin Skogholm	778 82 56

Skid-OL ledare

	Krister Eriksson	710 46 96

Sponsorkontakt

	Lars Krieg	97 67 25
	Bengt Huldt	531 793 41

Adress

Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Telefon 97 44 34

Postgiro

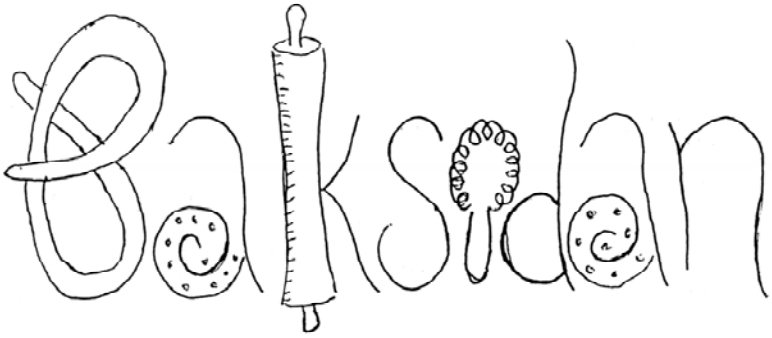
Mälarhöjdens IK orienteringssektion 50 22 33-0

Medlemsavgifter

Ungdom, upp till 20	75 kr
Vuxen, 21 och äldre	200 kr
Familj, samma adress	400 kr

Tävlingsavgifter

21 till och med 64	375kr
65år och äldre	200kr



Farmors hästskor

Här kommer recept på jättegoda kryddoftande julkakor som varit tradition i min släkt under flera generationer. Numera förväntas jag också bjuda mina arbetskamrater på dem varje år. Det är dock ingen större belastning eftersom de är mycket lättbakade.

Ingredienser:
200 g smör
175 g socker (2 dl)
300 g vetemjöl (5 dl)
1½ msk ljus sirap
½-1 tsk stött kardemumma
2 tsk malen kanel
2 tsk bikarbonat (löst i ½ msk ljummet vatten)

Gör så här:
Blanda ihop alla ingredienserna till en deg. Arbeta den smidig och rulla ut till smala längder (ca 8 mm tjocka). Skär i 7-8 cm långa bitar, böj till hästskoform, placera på smord plåt och platta till dem med en gaffel.

Grädda i ugn på drygt 200-225° värme (varmluft 175°) i 5-7 min.

Kakorna ska flyta ut något på plåten. Spara gärna lite mjöl och baka först en provkaka. Flyter de ut för mycket så kan du tillsätta lite extra mjöl.

God Jul!
Helen