

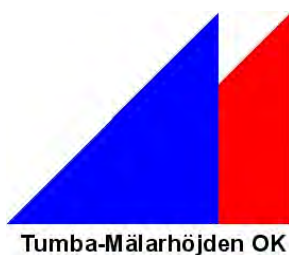
TriangelTajM

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



En hel buss till Dala-Dubbeln

Nr 4 - 2008



TMOK



Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundebj	654 46 12
Vice ordf.	Joakim Gunnarsson	420 340 92
Ledamot	Tomas Holmberg	530 304 73
Ledamot	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34
Suppleant	Staffan Törnros	646 16 32
Suppleant	vakant reserverad för MIK:s ordf.	

TTK (Tränings/TävlingsKommittén)

Ansvarig	Vakant	689 90 18
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lars Strid	0158 123 84
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

Ung-Kommittén

Ansvarig	Elsa Törnros	420 340 92
	Mats Käll	778 87 58
	Jenny Asztalos	530 688 44

OL-Skytte-ansvarig

Ansvarig Tor Lindström 532 532 17

FIK (Fest/InformationsKommittén)

Ansvarig Joakim Gunnarsson 420 340 92
Mattias Allared 778 82 56
Hemsida <http://www.tmok.nu>

Plusgiro

Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Ulrik Englund
Kronobergsgatan 15, 5tr.
112 38 Stockholm

TriangelTajM



Redaktionen Helen Törnros 646 16 32

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution: Staffan Törnros 646 16 32

Preliminära manusstopp 2009:

Nr 1	1 mars
Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	1 nov

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	MIK ungdom	32
Ordförandens spalt	4	USM 2008	34
Klädinformation	5	Ungdoms-KM	36
Årsmöteskallelser	6	Skol-SM	38
MIK-sidan	9	Dala-Dubbeln	39
Från IFK Tumbas horisont	10	Ungdomsavslutningen MIK	46
Årets priser	11	Idrottslyftet	46
SM 2008	16	Prispallen	47
25manna	20	Skallgångsgruppen	48
Bornholm 2008	24	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	49
KM-Cupen	26	Vinterserien 2009	50
Natt-KM	27	Luciatåg	51
Orienteringsskytte i Hässleholm	28	Årsfest?	51
TMOK ungdom	29	Anslagstavlan	52
Juniorgruppen	29	Fundrarn	53
Tumba ungdom	31	X:et	54

Redaktionens spalt

I skrivande stund så viner vinden runt husknuten och det är snö både på marken och i luften. Det känns mer lockande med tidningsjobb vid datorn än orientering i skogen. Kanske därför det har gått ovanligt bra att få in material till det här numret. Det är många som bidragit med artiklar, bilder m.m. och det mesta har kommit in i tid utan så mycket påminnelser. Stort tack till alla som bidragit.



Vintrigt i november

Ungdomsdelen av tidningen är ovanligt stor, hela arton sidor. Känns som om det blivit ett uppsving på hela ungdomsverksamheten, tack vare alla engagerade ledare. Höjdpunkten på hösten för många ungdomar var den lyckade resan till Dala-Dubbeln, vilken ni kan läsa om i ett ordentligt reportage.

Det har avverkats ett antal SM-tävlingar under hösten och där har Karin Skogholm verkligen fått till det. Hoppas det håller i sig till nästa år och inte bara var en mammaeffekt. Bakom Karin är det lite tomt på seniorsidan, vilket märks på statistiken för Prispallen där det mest är de äldre (dvs > 35) som visat upp sig.

Så här års är det dags att blicka framåt och det finns en hel del information i tidningen om vad som händer framöver. Årsmötesinbjudningar, "Årets"-nomineringar m.m. kan ni läsa om. Däremot är det ännu inte klart om det blir någon årsfest. Det behövs några frivilliga som ställer upp och hjälper till att ordna.

För tidningen blir det en del förändringar nästa år. Annica vill ägna sig åt annat, så nu är redaktionen nere i en person, dvs bara jag. Jag har sagt att jag gärna fortsätter med tidningen, men det skulle vara roligt att få någon/några till som kan tänka sig att hjälpa till. Kontakta mig om du kan tänka dig att bidra på något sätt.

Jag själv går en helt ny framtid till mötes efter årsskiftet. Har tacksamt tagit emot ett erbjudande om avtalspension efter nästan 35 år på Astra-Zeneca. Jag ser fram mot att kunna göra nästan vad jag vill hela dagarna. Har redan en hel del inplanerat, bl a hoppas jag att kunna motionera mer. Så det är bäst att ni ser upp i skogarna nästa år ☺!

Glöm inte bort att det går att orientera på vintern också, t ex genom Vinterserien på söndagar. Jag hoppas på en del snö också, så det går att plocka fram skidorna.

Vill passa på att tacka Annica för allt jobb hon lagt ner på tidningen sedan 2004. Det har hänt en hel del på den tiden och jag hoppas ni sett att ni numera kan läsa tidningen även på hemsidan. Där kan ni även se alla bilderna i färg.

Redaktionen genom Helen

ORDFÖRANDENS SPALT



Slut på säsongen, eller början på nästa?

Det känns som november är lite av en mellanmånad, det är lätt att hoppa över en träning eller två. - Säsongen är ju slut, jag är trött och sliten.

Men varför inte vända på det? Det är inte så långt till mars, 10-mila närmar sig med stormsteg. Jag tycker det skulle vara kul om det dök upp fler på våra gemensamma klubbträningar. Det gäller alla kategorier av medlemmar, både unga och gamla, nybörjare och mer erfarna, det vore kul att ses lite oftare. Träningsschemat för höst, vinter och tidig vår är lagt. Ta tillfället i akt att få kvalitetspass istället för att harva själv i vintermörkret. Ju fler vi är desto roligare blir det och alla har en chans att hitta någon jämbördig att springa med, som triggar en att komma på nästa träning osv.



Mats Nord och Conny vid 25manna

Träningarna är uppbyggda så att alla kan vara med på sina egna villkor. Visst kan ett distanspass i

nattmörkret verka svårt, men är man ett par stycken och hjälps åt, då går det lättare. Tisdagar är intervall dagar i Vårbergsskolan med styrka och innebandy varannan vecka som avslutning för den som vill. Torsdagar är skogsspass i Harbro med pannlampa (distanspass, OL-bana men inga kontroller utsatta eller reflexslinga), soppa till efterrätt. Lördagar är långpass med Snättringe och Södertörn. (Se kalendern för veckans plats).
KOM IGEN NU!

Så här mot slutet av året har vi börjat förbereda för årsmötet. Det kör vi den 14 februari, direkt efter Tumbas möte. Se separat kallelse. Det är också dags att rösta på ÅRETS... Längre fram i TT ser ni vilka som blivit nominerade.

Jag vill också tacka för de förslag på klubbvimpel som vi fått. Vi i styrelsen har pratat om hur vi ska välja och kommit fram till att vi kommer att låta de som kommer på årsmötet eller om det blir årsfesten få det slutliga avgörandet. Vi återkommer i god tid med information på hemsidan om hur det ska gå till.

Tävlingsframgångarna har ju också fortsatt med flera fina resultat på DM, USM, SM, 25-manna och på Daladubbeln. Kul med alla fina lopp som presterades på 25-manna vilket visar att vi har potential att vara bland de 50 bästa klubbarna i Sverige.

Grattis också till Karin Skogholm och Johan Eklöv som tog hem StOF:s mästarjackor. Orienterings-skyttarna har också tävlat framgångsrikt både på hemmaplan och nu senast på öppna danska mästerskapen där Johan säkrade segern i

totala världscupen och juniorena med Anders Boström i spetsen tog hem det mesta.

Vi syns på träningarna, kom ihåg att säsongen just har börjat.

**Ha Det Bra
Conny**

TMOK-kläder

Som ni alla säkert läst och hört så har vi beställt kläder i olika etapper. Så här är läget just nu.

Klubben har följande sortiment i lager.

- | | | |
|--|-------------------------|-------|
| • Nylontröja lång ärm | Storlek 130 - XXL | 425kr |
| • Nylontröja kort ärm, nät i ryggen | Storlek 130 - XXL | 425kr |
| • Funktionströja kort ärm | Storlek 130 - XXL | 425kr |
| <i>(Leverans kommer före jul, storlek S tyvärr redan slutsåld)</i> | | |
| • Nylonbyxa knälång (enkel modell) | Storlek XS - XXL | 200kr |
| • Nylonbyxa lång (enkel modell) | Storlek vissa storlekar | 200kr |

Övriga kläder som beställts ska komma före jul. Information kommer att läggas ut på hemsidan så fort de kommer. Alla som beställt ska ha fått en faktura mejlad till sig, om inte hör av er till mig. OBS, dessa kläder ska förskottsbetalas enligt uppgifter på fakturan.

Byxor kommer vi inte ha i lager framöver, men det kommer att finnas möjlighet att beställa direkt från Nonames lager till ca 100 kr billigare pris än att köpa på tävlingarna. Beställningar kommer jag ta upp i vår. Jag kommer då även ta upp kompletteringsbeställningar på övriga klubbkläder.

Vill ni köpa kläder så går det bra på torsdagar i Harbrostugan. Om ni inte regelbundet kommer till Harbro på torsdagar kontakta då mig eller Joakim Gunnarsson i förväg så kan vi komma överens om tid och plats.

Ungdomar får köpa sin första nylontröja till reducerat pris 200kr, kon-



takta ungdomsledarna för att kunna utnyttja den möjligheten.

När ni köper kläder så får ni en faktura med uppgift om TMOK's plusgirokonto och vad ni ska betala. Betala senast kommande månads-skifte. En kopia lämnar Joakim eller jag till kassören så får vi en uppföljning på vad som är utlämnat.

Har ni frågor hör av er till mig eller Joakim.

Conny

Kallelse till årsmöte för Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

Tid: Måndagen den 9:e februari 2009 kl 19:00

Plats: Klubblokalen på Puckgränd i Västertorp.

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering. Dessutom kommer Tage Thells minnespris för 2008 att delas ut.

Välkomna!
Styrelsen



IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördagen den 14 februari 2009 kl 15:00

Plats: Harbrostugan

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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 17 januari 2009.

Väl mött
Styrelsen



Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till ÅRSMÖTE

Dag: Lördagen den 14 februari 2009 kl 16:00

Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 17 januari 2009.

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!

Välkomna!

TMOK:s styrelse



Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna.



Gör vårt jobb lättare och tala om vad just du kan tänka dig att jobba med i klubben nästa år. Ju fler som tar på sig en uppgift, desto mindre jobb blir det för var och en.

Kontakta någon i valberedningarna

Mälarhöjdens IK – Mattias Allared, Fredrik Huldt

IFK Tumba SOK – Johan Eklöv, Monika Nygren, Lars Stigberg

Valberedningen

Funderar du på att sälja din bostad i framtiden? Ta vårt steget-före- paket idag.

Om du funderar på att sälja din bostad, kan det vara bra att ta hand om det praktiska i god tid. I vårt Steget-före-paket ingår bland annat värdering, fotografering, beskrivning med mera.

Välkommen in till oss på Fastighetsbyrån.

Swedbank 

Fastighetsbyrån



MIK sidan



MIK Medlemsavgifter

Mälarhöjdens IK har beslutat höja medlemsavgifterna inför nästa år, efter att ha haft oförändrade avgifter ända sedan 1994.

De nya avgifterna blir 150 kr för ungdomar, 300 kr för vuxna och 600 kr för en hel familj.

Det är Mälarhöjdens IK huvudstyrelse som beslutar om medlems-

avgifterna, alla sektioner i föreningen har samma medlemsavgifter.

I nästa nummer av TriangelTajm kommer vi bifoga inbetalningskort eller en informationslapp som visar vilka avgifter ni ska betala. Tävlingsavgiften beslutas på TMOK:s årsmöte och vi vet inte om den kommer att ändras.

Staffan

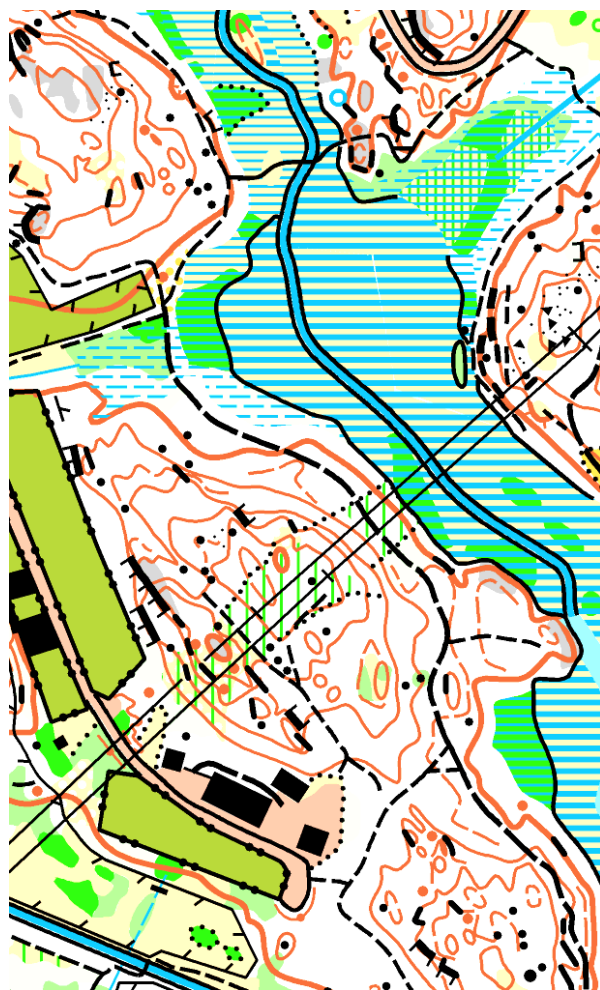
På kartfronten...

Högdalstoppen är färdig för tryckning efter två-tre års jobb. En viss utökning har skett i de små skogs och ängsområdena runt Rågsved och runt Kvickenstorpsskolan. Å andra sidan så har en del av bostadsområdena, bla. Fagersjö nu skurits bort. Om någon vill annonsera eller har kontakt med en presumtiv sponsor som vill synas på kartan så vore jag mycket tacksam om denne tog kontakt med mig.

Dessutom finns de flesta av våra kartor nu på Kartbanken

<http://www.obasen.nu/kartbanken>

Per Forsgren, Kartansvarig



Naturpasset

– populärt hos allmänheten



Intresset är stort hos allmänheten att med kartan i hand leta efter våra rödvita kontrollskärmar. Vi har sålt 440 naturpass

på två olika områden, varav 251 på Tumba-Tullinge-Lida och 189 pass på Söderby-Bruket-Mölle. Det är vårt näst bästa försäljningsresultat genom åren och vi hamnar bland de femton "duktigaste" på Sverigelistan. Bra, som kanske kan bli ännu bättre.

86 startkort med minst 40 kontrollbesök vardera hade inkommit till vår utlottning av bokpaket, trisslotter och "chans på Idre-vecka". Resultat av utlottningen finns på IFK Tumba SOK:s hemsida. Något fler startkort inkom från Söderby-varianten, tro-

ligen beroende på att området var mer koncentrerat. Många positiva kommentarer finns på startkortet: "Hoppas Ni orkar fortsätta", "Vi längtar redan till våren", "En jättestrevlig familjereg", "Hoppas på nya utmaningar" osv.

Apoteken, Medborgarkontoren, Lida vårdshus, Statoil Rönninge och Hemslöjden vid Norra Söderby hjälper oss med försäljningen. Tumba Apotek säljer ca 40 procent. Tack alla.

Alla kontroller är inplockade och "rekningen" för 2009 har börjat. Vi som arbetat med Naturpasset är Olle Rudin, Olle Laurell, Alve Wandin och undertecknad.

Håkan Allinger

Mästarjackorna har vunnits av TMOK!!

Läste i StOF-nytt att Karin Skogholm och Johan Eklöv vunnit mästarjackorna i Stockholms DM. Bästa sammanlagda resultatet på lång-DM och Natt-DM. Mycket bra och överraskande! Har TMOK Stockholms två bästa orienterare? Fullt så bra kan det väl inte vara, men ändå mycket hedrande för dem och TMOK. Vad jag vet har aldrig tidigare någon i våra klubbar vunnit mästarjackan.

Håkan Allinger

Kartans År

2008 är KARTANS ÅR enligt Botkyrka kommun.

Kartans dag arrangerades av kommunen måndagen 10 november på Tumba Medborgarkontor. Intressant presentation av kommunens kartor och möjligheten att på webben hitta olika platser, se terrängen och egna huset från ovan, och mycket annat som kanske kan vara till hjälp vid kartritning och allmän planering, se

www.botkyrka.se/kartansdag2008.



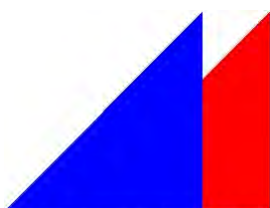
Många personer var där och tittade och fick med sig hem nya kommun-kartan. Man fick även titta på 6 olika bilder och gissa varifrån i Botkyrka de kom och undertecknad var märkligt nog den enda som kände igen alla platserna.

Orienterings-klubbarnas kartor saknades och det förefaller mycket märkligt att ingen av orienteringsklubbarna var tillfrågade eller informerade om **kartans dag**. Sedan början på 1970-talet har IFK Tumba,

Tullinge SK och Hellas rekat, ritat och framställt kartor över nästan hela kommunen och inga kartor fanns på plats. Okända? Man tror ju att alla framgångsrika orienterare från Botkyrka borde ha bidragit till att någon ställt sig frågan: "Vad använder man för kartor?".

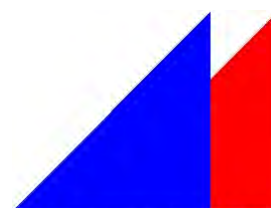
Förhoppningsvis kommer flera "kartans dag" och då i samverkan mellan kommunen och OL-klubbarna, dessutom på en tid som passar fler än pensionärerna.

Håkan Allinger



Tumba-Mälarhöjden OK

Årets priser



Tumba-Mälarhöjden OK

Nu är det klart vilka som blivit nominerade till något av årets priser inom TMOK. På de följande sidorna kan ni se vilka som är nominerade i de fyra klasserna:

- Årets ungdom
- Årets lopp
- Årets orienterare
- Årets TMOK-are

Det är klubbens medlemmar som röstar och på så sätt beslutar om vem som ska vinna. Ni kan rösta redan nu, men omröstningen håller på ända fram till TMOK:s årsmöte den 14 feb. Nu röstar ni genom att skicka ett mail till Conny Axelsson på caxelss@yahoo.se.

Mer information kommer på hemsidan. Om det blir en årsfest den 14 feb, så delas priserna ut då, annars meddelas via hemsidan hur utdelningen går till.



Emma Käll

Emma hade en mycket bra vår och sommar med bra lopp på 10mila, 7:a på Tumbas UP, 4:a på Gotland tredagars och 5:a på Gustavsbergs UP. Hon har utvecklats mycket tekniskt, och orienteringen hänger nu snart med i det höga tempot hon håller i skogen.



May Hylander

May har klubbens bästa totalplacering i UP, där hon blev 9:a bland alla D12or i distriktet. Bästa enskilda placeringen var 4:e-platsen på medel-DM. May är både envis och ambitiös, och har under hösten tränat med de äldre ungdomarna. Hon tycker själv att hon har förbättrat tekniken då hon nu kan läsa på kurv bilden.



Årets ungdom



Lovisa Käll

Lovisa som började orientera för mindre än två år sedan har visat sig vara en orienteringstekniker, som även nu har börjat öka farten i skogen. Efter en tung vår och tidig sommar har hon sedan O-ringen många bra placeringar. Vad sägs om DM-sviten 5:a (natt), 9:a (medel), 8:a (lång)? Även O-ringens sista etapp var ett riktigt topplopp där Lovisa fick 20:e bästa tid. I UP blev hon totalt 16:e.



Mikael Mellberg

Micke har sedan förra hösten gått framåt enormt med orienteringen och får framskjutna placeringar regelbundet, med bland annat 6:a på BVSOK UP och 14:e på Skol-SM sprint. Årets stora höjdpunkt var 21:a-platsen på USM, bland landets bästa 15-åringar.

Ulrik Englund

25manna sträcka 6
2:a på sin gaffel av 353
löpare, 1.01 efter segraren.

Mattias Allared

O-Ringen i Sälen etapp
4 i H21 Lång 1
6:e plats av 131 löpare,
1.19 efter segraren.

Karin Skogholm

SM Medeldistans.
11:a av 131 kvalande
löpare, 4.27 efter seg-
raren och med flera
världslöpare efter sig.



Årets Lopp



Matilda Lagerholm

Venla-kavlen med världseliten
på sträcka 3
124:a av 913 löpare, en plock-
ning av 14 platser, 9.47 efter
ledaren (ett verkligt lyft för
Matilda i tuff orienterings-
terräng).

Johan Eklöv

10-mila 2:a sträckan
Plockade 120 platser till 143:e
plats med ett tapp på täten av
3.06 och en km-tid på 5,8.

Karin Skogholm

- Finalplatser på SM på både Lång- och Medeldistans med en imponerande 11:e plats, 4.27 från guldet i Medelfinalen!!!
- Trots endast en halv säsong är hon vår bästa damstafettlöpare (Bästa TMOK-dam på DM-stafetten och på 25manna och en suverän plockning på SM-stafettens sista sträcka från 28:e till 13:e plats!)
- Vinnare av StOF's Mästarjacka för bästa sammanlagda tid på DM Lång och Natt (8:a resp. 5:a). Segermarginalen blev 6.29.
- Bästa ranking bland damerna, 41:a i Sverige.



Årets Orienterare

Anders Boström

- Har under 2008 lyft sig väsentligt.
- Vår bästa DM-löpare med 25 poäng: 5:a på Natten, 2:a på Sprinten, 7:a på Medel och 5:a på Långdistansen.
- Vår bästa OL-skytt bland juniorerna med VM-guld både i klassisk och sprint + SM-guld i klassisk
- Gjorde ett utmärkt lopp på 25mannas 7:e sträcka där han förde upp laget 13 platser till en inofficiell 45:e plats med en km-tid på 6,2



Johan Eklöv

- Sveriges och en av världens bästa OL-skyttar med VM-silver och SM-guld på klassisk distans, vinnare av World-cup (7 delsegrar av 9) och vinnare av Svenska cupen (4 delsegrar av 8).
- Som vanligt vår bästa herrstafettlöpare (10mila sträcka 2 plockade Johan 120 platser med klubbens bästa km-tid, 13:e av 102 startande på Stafett-SM's startsträcka och bästa km-tid på 25manna och plockning av 43 platser på andra sträckan).
- Vinnare av Skogskarlarnas Mästarjacka för bästa sammanlagda tid på DM Lång och Natt (5:a resp. 2:a). Segermarginalen blev 5.02.
- Bästa ranking bland herrarna, 174:a i Sverige.

Lotta Östervall

Lotta har bidragit till utvecklingen av ungdomsträningarna i Tumba med många nya ideer. Hennes stora engagemang begränsas inte till Tumbas ungdomar utan är till nytta för alla TMOK:s ungdomar vid gemensamma träningar, läger och tävlingar.



Mats Käll

Mats lägger ner väldigt mycket tid och arbete i klubbens ungdomsverksamhet. Han planerar och genomför kvalitativa teknikpass, drar i många tävlingsresor och stafetter och framförallt har han en förmåga att peppa och motivera ungdomarna till att träna och satsa. Mats är även engagerad på andra håll i klubben, bl.a. som initiativtagare till en satsning på klubbens juniorer.



Årets TMOK-are



Conny Axelsson

Conny är klubbens populära ordförande. Förutom att Conny lägger mycket tid på styrelsearbete är han även engagerad i stora delar av den övriga verksamheten. Conny är dessutom väldigt träningsflitig och sprider alltid god stämning där han befinner sig.



Helén Törnros

Helén är drivande i arbetet med uppskattade klubbtidningen TriangelTajm. Mycket tid läggs på att samla in och sammanställa material och bidrag från klubbmedlemmar. I Heléns väldiga bildarkiv finns alltid en passande bild till texterna.

SM 2008 eller Den omtalade Mammaeffekten??

Den 28 maj blev jag mamma och jag hoppades att jag skulle kunna springa SM-stafetten exakt fyra månader senare. Jag ville gärna springa de övriga SM-tävlingarna också, speciellt medeldistansen. Det skulle ju vara "hemma-terräng" och teknisk orientering hela vägen som jag vet är det jag är bäst på.



Jag var dock osäker på om rankingen skulle räcka till att få springa medeldistansen eftersom intresset brukar vara stort, men i år var det inte fullt i D21-klassen så jag hade inte behövt oroa mig.

Först ut var långdistansen. Jag startade utan några som helst förväntningar och kände inte den illamående nervositet som jag så många gånger känt inför de här jädrans SM-kvalen. Jag har ju bara lyckats ta mig vidare till final en enda gång på en väldans massa försök, på medeldistansen har jag ju varit endast sekunder ifrån 2-3 gånger.

Men den här gången gick det vägen! Helt underbart! Efter målgång gick jag direkt till duschen, ingen nedjoggning här inte, jag räknade ju inte med att springa final. Ingen stretching heller och så tvättade jag håret i duschen. När jag kom tillbaka till målet och hittade TMOK-hejarklacken bestående av Terese och Oskar Eklöv samt klubbens övriga kvallöpare (som tyvärr blev utslagna allihop), så var jag fortfarande bland de 10 bästa i mitt heat. Per gjorde ett snabbt överslag av mina chanser och trodde till 90-nånting % att jag skulle klara mig. Och så blev det, en efter en var för

sent ute och jag slutade sjua i mitt heat. Marginal till 10:e platsen till och med!



Karin mot mål på medeldistanskvalet

Finalen var kul men jobbig! 9,2 km, så långt hade jag inte sprungit sen nåt långpass innan jul förra året tror jag. Men orienteringen flöt på bra så när som på nåt sämre vägval. Jag la

någon minut på en fånig sten, 10 m från en stor stig, men annars hade jag inte kunnat göra så mycket bättre. Det räckte till en 27:e plats till slut. Lite typiskt att gå till final på hemmaplan då inga klubbkompisar var kvar och hejade, vilket de antagligen hade varit om man varit på bortaplan, men man kan ju inte få allt! Fördelarna med att sova hemma och enklare med barnpassning får nog överväga.

Så var det dags för medeldistansen! Morfar Clas var barnvakt och publik och begav sig lite nervös (mest för Johannas skull gissar jag) av mot TC med vagnen medan jag stannade på samlingsplatsen. Kändes nästan lika lugnt som inför kvalet på lången, men efter att ha värmt upp med provkartan kändes det inte så bra längre. Tyckte jag inte fick ihop

kartan med terrängen alls! Ja, ja det ska ju gå dåligt på genrep för att det ska gå bra i skarpt läge sen intalade jag mig. Loppet gick klockrent! Nog ett av mina absolut bästa lopp och jag kom in som ny ledare. Men jag vågade förstås inte ta ut nåt i förskott. Hade kollat att endast nio st från varje heat skulle gå vidare så att jag inte skulle stå och jubla över någon 10:e plats i onödan.

Hoppade över nedjoggningen också denna dag, men en liten kort stretch i duschen blev det. Lika bra att tvätta håret idag också tänkte jag, annars kommer jag garanterat bli 10:a. När jag kom tillbaka från duschen hade jag bara blivit nerpetad till delad tredjeplats och där höll jag mig kvar så: medeldistansfinalen, here I come!



Barnvakten – morfar Clas

Finaldagen till ära var både mormor och morfar med som barnvakter och publik och morfar kände sig nog lite lugnare, i alla fall för Johannas skull. Jag själv kände mig dock mycket mer nervös. Nu var jag ju i den här finalen som jag så gärna velat springa och hade ju gjort ett sånt bra kvallopp, då vill man ju göra sitt bästa i finalen också!



En sammanbiten Karin vid start

Jag struntade i provkartan denna dag, det var ju samma som dagen innan och efter uppvärmning och typ fem toabesök var det dags att ge sig av till starten. Kände mig fortfarande inte helt förberedd för start, ni vet man känner så där att man helst vill åka hem igen, eller vänta en timme till eller nåt, men det går ju inte. Rampstart på TC var det och när jag stod och väntade på min tur hörde jag speakern säga att Maria Magnusson varvade på en bra tid och att det var mycket orientering hela tiden och att det passade henne. Fint, det

passar mig också tänkte jag innan jag gick fram och tog definitionen.

Så iväg, rakt upp för ett hygge till startpunkten. Fick de två första kontrollerna perfekt och sen var det bara att fortsätta. En liten miss strax före varvningen gjorde att jag var lite missnöjd men när jag närmade mig varvningskontrollen hör jag Per Forsberg i speakern säga att jag springer mot en ny tredje bästa tid! Och då startade jag ju ändå i slutet av startfältet. Sen kom Johanna Svensson ikapp mig efter varvningen och till näst sista hade jag draghjälp av henne. När vi sprang över en liten väg frågade hon vilken kodsiffra jag skulle ha. ??? vi måste väl ändå ha samma tänkte jag förvånad, men svarade "34". Jag glömde ta definition i starten, sa hon då, aj då, sa jag och sen körde vi på.

I mål kom hon in som ny ledare och jag som ny femma! Och till slut visade det sig räcka till en 11:e plats för mig. När man efteråt kollar in winsplits så ser man att vi hade ca 20 sek längre tid till sista kontrollen än många andra. Hmm, vi måste ha fått ett dåligt stråk ner, eller så var det så att de andra sprang ut på stigen direkt medan vi sprang rakt på nedför backen. Man kan ju aldrig vara helt nöjd, bland de 10 och få gå upp på prispodiet hade ju varit härligt, men vad sjutton, 11 på SM fyra månader efter förlossningen och efter fyra jättebra och roliga SM-lopp får väl gå hem det med!

Ingen annan TMOK:are kom till final, bäst var nog Hanna och Elsa som kom på 16:e plats i sina respektive heat.

Så var det då dags för stafetten. Diana hade varit sjuk flera veckor

och inte blev det bättre av att springa medelkvalet, men som tur var hade vi Bára som reserv. Hon sprang bra och kom in som 25:a. Sen var det Elsas tur och hon väx-lade över till mig som 28:a. Jag stack iväg och var ganska ensam i skogen, såg lite folk här och där och undrade om det var jag som kommit kapp dem eller tvärt om. Lite tveksamhet inför tredje kontrollen men sen fortsatte det bra, kändes lätt att springa och studsade uppför backen vid varvningen. Sen kom jag tyvärr till fel gaffel på en kontroll framåt slutet. Där smet Järila och OK Rodhen förbi, jag stod vid deras kontroll och undrade var min var och så stämplade de och drog vidare, argghh, så frustrerande. Men jag hittade min kontroll relativt snabbt och tog upp jakten. Precis före mål kom jag ikapp ett annat lag och på

väg till sista kontrollen kastade jag mig nedför slänten för att få kontrollen före henne och sen var det bara att spurta! Brukar inte vara någon stark spurtare men den här gången tror jag inte hon hade en chans, jag hade plockat 15 platser så vi blev 13:e!

Herrseniorerna inledde bra med Johan på första sträckan, men sen slog Mattias sönder kompassen på andra sträckan och tappade tid. Joakim sprang sista och de slutade på en 45:e plats. Andralaget började också bra med Lars på första men tappade sen och blev 78. Bland damjunisarna så slog alla i andralaget alla i förstalaget så hmm, UK hade ju lyckats ändå, och de blev 29 resp 38. Herrjunisarna bröt tyvärr.

Karin Skogholm



Karin, Bára och Elsa var mycket nöjda med 13:e plats på SM-stafetten.



25manna



Ett bra år! Som vanligt är det en rysare att få ihop 50 löpare till en lördag i oktober. Det blir några versioner (dvs. 7) med ett återbud på tävlingsdagens morgon!



Starten har gått

Det gäller för UK att hålla reda på löparnas aktuella form, vilket ju avsevärt underlättas genom all information på nätet! Det senaste tillskottet som jag upptäckt är www.oextract.se där "alla" resultat ska finnas per person, men där vissa brister existerar. Men stor hjälp är det! Med ett undantag klarade sig alla förstalagslöparna i jämförelse med andralaget.

Lag 1

Vi kan konstatera att det gjordes massor av fina lopp och inga katastrofala! Stabil inledning av Steffe och Johan E med placering 84 men med många lag strax framför. Det innebar att damerna (dvs. en senior, två juniorer och en ungdom) direkt plockade upp till 68:e plats! Detta trots att Eva Englid inte gjorde sitt bästa lopp för året. Diana bäst med Hanna och Matilda strax efter.

Våra yngsta med Ronja och tre "fjortisar" (Hugo, Emma och Lovisa) på 4:e höll stängen bra och plockade en placering. Sedan kom vår starka seniorsträcka som tyvärr slutade i en gammal klassisk felstämpling, det vill säga en kontroll 40 m fel. Nu fick vi börja räkna "med om inte om varit". Då hade vi

varit 54:a med Lars som bäst med km-tid 6,1!

På sträcka 6 kom "gamlingarna" Matte och Ulrik tillsammans med damoffret Elsa och ungdomslöftet Micke. Trots Ulriks 2:a plats på gaffeln och 5,7 i km-tid tappade vi fyra platser genom Mickes lilla miss. Sista parallellsträckan blev en höjdare, där "Anders Bosse" spöade rutinerade Anders Käll och Björne med ca fem minuter. Det gav ett lyft på 13 platser och en 45:e plats!



Sonja, Linnea (stående), Helen och Stina (sittande) - bra i andralaget



Anders Moberg, en av coacherna

Det kändes lovande med tanke på att vi hade en mycket stark avslutning kvar. Nya 50-åringen Arne Karlsson kunde nu springa 23:e och gjorde det med bravur 6,4 och fyra platser ytterligare upp! Formstarka Karin tog ytterligare två platser och Mattias avslutade lika starkt. "Inofficiell 37:e plats" och TMOK;s klart bästa insats om inte OM hade varit. Trots anslag och tjat från lagledarna har förstalaget inte stämplat rätt sedan 2004! Men 2009.

En intressant iakttagelse är om vi bortser från sträckorna 3 och 6 (där vi missade) så är det på enkelsträckorna där våra bästa springer som vi tappar mest! På dessa sträckor 1,2, 24 och 25 tappar vi 5-6 minuter per sträcka medan sträckorna 4, 5,

7 och 23 förlorar vi mindre än 2 minuter per sträcka. Jag gissar på två förklaringar. Givetvis har övriga lag också sina bästa löpare på singelsträckorna. Tolkning nummer två är att vi har jämnare och säkrare löpare på övriga sträckor jämfört med konkurrenterna! Vad tror du? Hör gärna av dig med synpunkter!

Lag 2

Även andralaget klarade sig bra med en ny bästa (?) notering på 227:e plats utan felstämpling! Speciellt kul med fina insatser av ungdomarna Stina During, Helen From och Sonja Mellberg på 4:e sträckan. Bästa km-tiderna stod trion Kjell Ågren (7,4), Thomas Eriksson (7,7) och Martin Margold (6,0) för. Alltid kul med några comebackande namn nu i form av Pär Mårtensson, Johan Fors och Ammie Berglund (eller Nyberg när det begav sig runt 1990).

Vid växling och upplopp Lasse Stigberg

En provkarta på löpstilar

Harald

Ammie

Anders Kä



Conny

Fredrik H

Anders Ka

Johan F

Patrik A





25mannafunktionärer



25manna är en tävling där TMOK deltar alla år utom då vi själva arrangerar. Men samtidigt är det för IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK varje år ett tillfälle där vi ska bidra med ett antal funktionärer under själva tävlingsdagen.

Det är årets arrangörer som bestämmer vad vi ska jobba med. I år var Mälarhöjderna utplacerade i de olika markorna, medan Tumbas funktionärer var utspridda på några olika funktioner; kartinsamling, klädselkontroll och kartplanket.

Stort tack till alla som ställde upp som funktionärer under dagen.

Det är tufft att få ihop ett schema med funktionärer som i många fall också ska springa i något lag. Tack vare Lennart Hyllengren i Tumba och Staffan Törnros (förarbete) och Maria Lindstrand (under tävlingsdagen) i Mälarhöjden fungerade det bra och arrangörerna var nöjda med våra insatser.

Helen



*MIK-are i markan
och Tumbaiter på
flera olika platser*





Resultat 25-manna 2008



Lag 1

Lag 2

Str	Km	Lag 1	Plac	Tid	Tapp	Km-tid	Km-tid	Tid	Plac	Lag 2	Km
1	7.0	Stefan Thyr	127	40.32	5.29	5.8	7.4	51.30	302	Kjell Ågren	7.0
2	7.0	Johan Eklöv	84	39.40	5.40	5.7	9.9	69.16	330	Gustav Melander	7.0
3	4.1	Eva Englid		35.40		8.7	9.8	40.21		Carina Johansson	4.1
	4.1	Matilda Lagerholm		32.02		7.8	10.5	43.15		Linda Ruthström	4.1
	4.2	Diana Soldagg		30.41		7.3	9.3	37.56		Helena Adebrant	4.1
	4.1	Hanna Käll	68	31.48	7.18	7.8	9.5	39.55	297	Lena Ljungberg	4.2
4	3.0	Hugo Nord		19.42		6.6	8.6	26.41		Stina During	3.1
	3.1	Emma Käll		20.02		6.5	7.5	22.34		Helen From	3.0
	3.0	Lovisa Käll		20.44		6.9	7.0	21.39		Sonja Mellberg	3.1
	3.1	Ronja Hill	67	21.07	1.52	6.8	8.8	26.29	292	Linnea Svensson	3.0
5	6.1	Daniel Lind		41.03		6.7	9.7	59.07		Harald Nordlund	6.1
		Per Forsgren		39.07		6.4	9.4	57.34		Fredrik Huldt	
		Joakim Gunnarsson	Felst.	38.50		6.4	9.9	60.09		Hampus Nord	
		Lars Soldagg	"54"	36.57	1.09	6.1	8.1	49.11	273	Patrik Adebrant	
6	4.9	Micke Mellberg		39.18		8.0	10.4	49.04		Lotta Östervall	4.7
	4.7	Elsa Törnros		34.06		7.3	9.9	47.36		Tomas Holmberg	4.8
	4.7	Mats Käll		32.13		6.9	7.7	37.53		Thomas Eriksson	4.9
	4.8	Ulrik Englund	"58"	27.24	7.20	5.7	9.4	44.18	265	Conny Axelsson	4.7
7	5.2	Anders Karlsson		35.21		6.8	8.7	45.04		Pär Mårtensson	5.2
	5.2	Anders Käll		36.26		7.0	9.0	47.03		Mats Nord	5.2
	5.2	Björn Nilsson		36.56		7.1	8.1	41.22		Patrik Axelsson	5.1
	5.1	Anders Boström	"45"	31.36	1.59	6.2	8.0	41.29	240	Johan Fors	5.2
23	3.7	Arne Karlsson	"41"	23.31	0.35	6.4	8.1	29.50	236	Staffan Törnros	3.7
24	4.7	Karin Skogholm	"39"	32.26	5.00	6.9	9.3	43.32	230	Ammie Berglund	4.7
25	8.6	Mattias Allared	"37"	50.24	6.39	5.9	6.0	36.45	227	Martin Margold	6.1
	105.6					6.8	8.8				103.1



Bornholm 2008



Varför inte en orienteringshelg i år igen på Bornholm? Tänkte vi och bokade in en resa med Sunnergrens, som arrangerat bussresor till Bornholm under många år. Bornholm Høst Open startade redan 1990 som en endagarstävling men redan något år senare blev arrangemanget tvådagarsstävling. Bornholm ligger inte så långt från Sverige, bara 4 mil söderut, från Ystad tar det numera bara 1 timme och en kvart med katamaranen.

Liksom flera år tidigare var boendet i år ordnat på hotell Ryttergården, några minuter med buss söder om Rønne. Ryttergården är ett 70-talsinspirerat hotell i mexitegel och med tydliga drag av gamla Esso motorhotell. Sunnergrens-resan inkluderar förutom ett bra boende också bra och mycket mat, samt att det ges tillfälle att prova på en del mystifika saker från det Bornholmska köket. Vad sägs om strömming med rabarberkompott?

Årets evenemang 24-25 oktober samlade 629 deltagare, de flesta (mer än 80%) från klubbar i södra Sverige. Blekingeklubben OK Orion hade tex hela 39 löpare med på evenemanget. Den första dagen gick tävlingen på "Almindingen øst", med ganska öppen och stigrik terräng, och med massor av bäckar. Bosse hade exempelvis 10 st av sina 12 st kontroller definierade som bäcken slutet, bäckkröken mm. Nån speaker finns inte och nån dusch anordnas inte men med 14 grader i luften och lite sol då och då gjorde det inte så mycket – det blev en härlig dag och ett trevligt arrangemang. I markan kunde man som brukligt är på Høst Open inköpa såväl pølser som starköl. Sunnergrens ordnar även med matpaket till alla resenärer. Duscha fick man göra på hotellet.



Blommande rosor vid hotellet

Dag två var det så dags för "Paradisbakkerne", ett område långt öster på Bornholm. För att komma rätt in till TC tog oss bussen även igenom Nexø, Bornholms östra utpost. Trots sitt namn, Paradisbakkerne, är den högsta punkten inom området bara 113 m över havet. Men det är högt i relation till Danmark i övrigt där medelhöjden över havet bara är ca 30 m. Paradisbakkerne är ett välkänt rekreationsområde med massor av vandringsleder. Nordiska mästerskapen i orientering gick förresten här 2007.



Full fart ut från kontrollen

En liten gråmulen men varm dag blev det. TC hade man lagt inne i skogen bland tallarna. Det blåste redan nu rejält, men mer skulle det bli. Dagen bjöd på lite mer orientering än lördagen. Skogen var lite tätare och som sagt kuperingen gjorde det mer utmanande.

Katamaranen hem var den här gången inte trevlig att åka. Med 15 sekundmeter i vinden och 2,5 m höga vågor slog det rejält i båten. Man kunde ibland höra glas krossas. Kaptenen sänkte fartygets fart och

försökte parera vågorna men folk ramlade omkring som biljardbollar mellan väggarna. Det var med lättnad man kunde kliva av i Ystad.



Härlig bokskog på Bornholm

Trots allt, något regn fick vi i inte förrän vi lämnat ön. Bornholm Höst Open är en trevlig orienteringsresa som kan rekommenderas för de som vill kombinera lite orientering med "semesterhelg" i vårt grannland. Nästa år går tävlingen den 24-25 oktober.

Kerstin och Bosse Skoog

RESULTAT KM-CUP 2008

Då var årets KM-Cuper avgjorda. Staffan och Helen Törnros vann återigen KM-Cup C och D. Dessutom tog Elsa Törnros i år hand om KM-Cup B och nära var det för Joakim i KM-Cup A, men där hade Mattias Allared redan avgjort det hela efter KM-tävlingarna i maj och juni. Nu är det bara för alla att träna ordentligt i vinter så att vi kan utmana årets segrare tills nästa års KM tävlingar.



Elsa, Staffan och Mattias tog hem KM-cuperna B, C respektive A

KM-Cup A	Sprint-KM	Lång-KM	Ultralång-KM	Natt-KM	Totalt
Mattias Allared	25	25	22		72
Joakim Gunnarsson	5	22		20	47
Per Forsgren	22			22	44
Johan Eklöv			25	18	43
Martin Margold	20	20			40
Anders Boström				25	25
Mats Käll	15 ¹⁾	5			20
Anders Käll	18 ¹⁾				18
Patrik Adebrant	16 ¹⁾				16
Jerker Åberg	14 ¹⁾				14
Fredrik Huldt	13				13
Daniel Lind			5		5
Harald Nordlund			5		5

KM-Cup B	Sprint-KM	Lång-KM	Ultralång-KM	Natt-KM	Totalt
Elsa Törnros	16	22		22	60
Joakim Jörgensen	12 ¹⁾	18	22		52
Mikael Mellberg	25			25	50
Thomas Eriksson	18 ¹⁾	5	5	20	48
Tomas Holmberg	9 ¹⁾	16	20		45
Sofia Forsgren	15		25 ¹⁾		40
Bara Malisova	14	25			39
Patrik Axelsson	5	20			25
Anders Karlsson	20		5		25
Anders Boström	22				22
Karin Skogholm				18	18
Diana Soldagg				16	16
Emma Englid	13				13
Camilla Svensson	11				11
Annica Sundeby	10				10

KM-Cup C	Sprint-KM	Lång-KM	Ultralång-KM	Natt-KM	Totalt
Staffan Törnros	18	25	25	18	73
Eva Englid	25 ¹⁾	22 ¹⁾		20	67
Pär Ånmark	5	20	16		41
Bosse Skoog		18	18		36
Conny Axelsson	5			22	27
Jenny Asztalos	5		22		27
Sofia Forsgren				25	25
Carina Johansson	22				22
Helena Adebrant			20		20
Lennart Hyllengren	20				20

KM-Cup D	Sprint-KM	Lång-KM	Ultralång-KM	Natt-KM	Totalpoäng
Helen Törnros	25	22	25		72
Gunilla Häggstrand	18	20	22		60
Kjell Häggstrand	16	18	18		52
Olof Rudin		25	20		45
Hugo Nord				25	25
Sofia Mellberg				22	22
Emma Käll	22				22
Jette Axelsson	5	16			21
Lovisa Käll	20				20
Åke Samuelsson	15				15

1) Placering och poäng beräknad mha kilometertiden.

Natt-KM

Årets natt-KM arrangerades 14e oktober av Hellas vid Kvarnhagsskolan i Jordbro. Banläggare var Jonas Ernfridsson.

Anders Boström tog något oväntat segern i H21-klassen och Elsa lyckades vinna över formstarka Karin. Grattis också till årets övriga natt-KM mästare, Mikael Mellberg, Conny Axelsson och Hugo Nord.



Hugo en Natt-KM segrare

Resultat

H21 6750 m

1. Anders Boström	55:51
2. Per Forsgren	57:47
3. Joakim Gunnarsson	58:43
4. Johan Eklöv	60:03

D21 5750 m

1. Elsa Törnros	59:01
2. Karin Skogholm	61:00
3. Diana Soldagg	62:14

H18 5750 m

1. Mikael Mellberg	52:45
Hampus Nord	ej godk
Anders Karlsson	ej godk

H45 5750 m

1. Thomas Eriksson	60:08
--------------------	-------

H50 3270 m

1. Conny Axelsson	35:11
2. Staffan Törnros	40:33
Sofia Forsgren	33:15
Eva Englid	39:43

HD14 2140 m

1. Hugo Nord	20:13
2. Sonja Mellberg	25:28



Orienteringsskytte i Hässleholm

Skåne bjöd på ett grått Hässleholm. Regnet hängde i luften under Sprint-SM på lördagen. Det var en mindre skara deltagare från TMOK än vanligt. Alla juniorer utom Bosse hade åkt till Daladubbeln i stället.

Tävlingarna hölls på Hässleholms f d Garnison. Tävlingen bestod av två slingor med liggskytte mellan rundorna och avslutades sedan med ståskytte. Tyvärr var jag själv ute ganska länge i skogen så jag har svårt att beskriva spänningen på skjutvallen.



Johan mot mål i Hässleholm

Johan kom 3:a och Lars kom 6:a. Bosse kom 2:a i juniorklassen. Diana sprang in på en 5:e plats i damklassen. Tyvärr var det inga fler "tanter" med så jag var ensam i D50.

När prisutdelningen var klar kom regnet och det regnade i stort sett

ända tills det var dags att skjuta in på söndag morgon.

Söndag morgon var det uppehåll men mycket vatten på marken. Vi började med 3 km punktorientering inne på området. Den svåraste kontrollen var en syftkontroll på ett gult hus lååååågt bort. Antingen tog man den eller inte. Problemet var att man hade väldigt svårt att se skärmen. Det var liggskytte mellan punktorienteringen och den fria orienteringen. Tävlingen avslutades med ståskyttet. Johan, Bosse och Lars sprang samma klass idag och slutade som 2:a, 7:a och 8:a. Diana var inte med och jag var ensam i D50 igen, men nöjd med resultatet, 7 träff i ligg, 4 i stå och bara 16 mm på punkten.

Dessa tävlingar var ju också de 2 sista i Svenska Cupen och det var även prisutdelning för Cupen.

På herrsidan hade TMOK med 4 st på topp10 i Svenska cupen

- 1:a Johan Eklöv
- 5:a Anders "Bosse" Boström
- 6:a Lars Soldagg
- 10:a Andreas Davidsson

På damsidan

- 8:a Diana Soldagg

Eva Boström

TMOK ungdom

Nu är höstsäsongen över och vi kan se tillbaka på en fin höst med många roliga träningar, tävlingar och resor.



Elsa med ungdomar och föräldrar vid Dala-Dubbeln

I förra numret skrev jag om att vi skulle åka till Dala-Dubbeln. I mitten av oktober bar det iväg, och vilken helg det blev! Strålande väder, fantastisk dalaskog och ren orienteringsglädje. Vilken känsla att sitta i en hel buss fylld med bara TMOKs framtidslöften. Efter några återbud var vi till slut 4 juniorer och 22 ungdomar plus ett gäng ledare och föräldrar. Ett stort tack till Daniel Torén som skaffade fram en lagom stor buss och körde oss hela helgen!

Även på hemma plan har det tävlats flitigt under hösten. I ungdomsseriefinalen deltog 21 ungdomar, vi tog 759 poäng och slutade på en 13:e plats totalt, vilket är 3 placeringar bättre än förra året. Vi är på gång! En hel del av ungdomarna har även samlat poäng i UP-serien. 9 ungdomar deltog i UP under året, varav

två i D12, fyra i D14, en i H14, en i D16 samt en i H16. Bästa placeringar var May Hylander, 9:a i D12, samt Hanna Käll, 10:a i D16. Några fler stafetter har vi också sprungit: DM-stafetten och lilla Natti-natti. Många ungdomar visade också framfötterna i TMOK:s båda lag vid 25manna.

Micke och Hanna var ju båda uttagna att representera TMOK och Stockholms distrikt på USM. Hanna kunde tyvärr inte riktigt upprepa fjolårets storlopp, men slutade ändå på 50:e plats. Micke visade fina tävlingsnerver och placerade sig, trots några missar, på en kanonbra 21:a plats!

Som ett sätt att stimulera de äldre ungdomarna till att tävla mycket utfästes på vårens uppstartsträff en utmaning: genom att deltaga på täv-

lingar kunde ungdomarna tillsammans samla poäng (1 poäng för tävling i Ö- eller U-klass, 2 p för tävling i huvudklass och 3 p när någon fick poäng i UP) och få en belöning. Ungdomarna överträffade den översta gränsen och belöningen blir att gå på bio tillsammans.



*Systrarna Käll
flitiga både på träning och tävling*

På träningsfronten har höstens teknikträningar i de olika grupperna avslutats. De yngre ungdomarna tar nu en kortare paus för att vila upp sig inför vårsäsongen. Vi planerar att komma igång efter jul med gemensamma träningar i de båda yngre grupperna varannan helg.

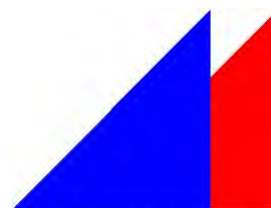
Bland de äldre ungdomarna har en hel del redan kommit igång och varit flitiga på klubbens tisdags- och torsdagsträningar i Vårberg respektive Harbro (jag har räknat till 11 olika ungdomar under 16 år som varit med på minst en löpträning hittills). Kul att se så många unga förmågor där, ni kommer att bli farliga i skogen i vår! Kul också att ni fått med er föräldrarna på träningarna, så de inte blir ifrånsprungna.

Elsa

Juniorgruppen



Mats, en av juniorledarna



Tumba-Mälarhöjden OK

I början av oktober hade vi ett uppsamlingsmöte med alla juniorer där vi kollade intresset för träning och tävling under det kommande året. Vi planerade vilka tävlingar vi skulle åka gemensamt till. I vinter blir det Mila by night och under nästa säsong juniorcupen ute i landet som vi satsar lite extra på. Möjligen kan det bli ett skidlager i januari.

Mattias talade om träningsupplägg och juniorerna fick förfrågan om vilka som vill ha hjälp med planering och upplägg under närmaste året. Det roliga är att 6 st är intresserade och villiga att satsa lite extra.

Mats Käll

Ännu en orienteringssäsong har gått, med en massa träningar och tävlingar.

Vi hade avslutning på måndags-träningen den 20 oktober med en lagtävling. Vi började dela in lagen genom att alla fick en lapp med ett djur på. När alla hade fått sina lappar skulle alla låta som djuret på lappen och gå till dem som lät likadant. Efter en stund när alla hade hittat till sina lagmedlemmar var det dags att tillsammans i laget springa runt på ett visst område och leta efter kontroller med bokstäver. När man hade hittat alla 16 kontroller var det dags att försöka komma på två lösenord. Med lite extra ledtrådar var det några som kom på det rätta lösenordet, *västra parkeringen*. Så då var det bara att springa dit och leta efter en skattkista där det fanns poäng till var och en till den individuella flitighetsjakten☺.

För alla Tumbaungdomar återstår det roligaste, nämligen flitighetspriset. Den **7 december** är det dags för en överraskning och se vad det blir för något. Det fanns tre olika nivåer att uppnå, jag kan säga att alla varit himla flitiga under hösten. Särskilt är det många som börjat tävla mer och även varit flitiga att gå på träningarna.

Roligt att det var flera "tumbaiter" som var med på Dala-Dubbeln. Till nästa år hoppas jag att det är fler som hakar på och är med, inte bara på Dala-Dubbeln utan andra tävlingar också. Då jag själv har sprungit ända sedan D10 med



*Camilla på det något leriga upploppet
sista etappen på 5-dagars*

Västerviks OK vet jag att det var på tävlingarna som man lärde sig extra mycket och det man såg fram emot på helgerna. Här i Stockholm är det ju inte heller så långt att åka till varje tävling. Jag själv var tvungen att åka kanske ca 2-3 timmar till en tävlingsarena varje helg.

Bara för att säsongen är slut betyder det inte att träningen är slut, kom på torsdagsträningarna med soppkväll efteråt, kolla kalendern på TMOK:s hemsida för mer info. Och snart får vi hoppas att det är dags att plocka fram längdskidorna.



Saga har också varit en flitig utövare på ungdomsträningarna, nu får vi hoppas att vi kommer se lika mycket snö som på bilden snart ☺

Missa inte att vara med på Lucia-tåget den **11 december** med samling kl. 18.30. Ni andra i klubben glöm inte att komma och se på efter träningen ca kl. 19.20–19.30.

Jag kommer att ta en paus med ungdomsarbetet ett tag framåt, så jag vill verkligen tacka alla trevliga ungdomar och föräldrar för den här tiden. Men vi kommer ju självklart att ses ute på tävlingarna eller någon klubbträning. Jag kommer att komma tillbaka som ungdomsledare framöver igen.

Camilla Svensson
Ungdomsansvarig i Tumba



MIK-ungdom



MIKs ungdomsgrupp har under hösten tränat flitigt vid Gröna Stugan varje måndag som vanligt. Det som inte är som vanligt är att vi blivit så många fler.

Vi har under hösten genomfört en satsning på nyrekrytering, med bland annat prova-på-aktiviteterna i Mälarhöjden och Skärholmen som vi skrev om i förra numret, en kompisdag där barnen fick ta med sig kompisar som ville prova på, medverkan vid föräldramöten (tillsammans med Idrottslyftet), mm. En del ungdomar och föräldrar har också själva sökt upp oss. Totalt har 9 nya ungdomar börjat under hösten, och gruppen består nu av 17 ungdomar mellan 6 och 14 år. Några av ungdomarna från den äldre gruppen har också varit med och både tränat själva och hjälpt oss ledare. Jättekul att vi har blivit så många och välkomna alla nya!



Maria – en av ungdomsledarna i MIK

Höstens träningar har bland annat innehållit djungelbana, kartritande, stads-OL med tipsrunda, linje-OL med helikopterblick och nattorientering. En gång var vi iväg och hälsade på Tumbas ungdomar, och en måndag sprang vi Ungdoms-KM, som ni kan läsa om på annan plats i tidningen. Hösten avslutades i Puckgränd med tipsrunda och inomhusorientering, jättefint arrangerat av Ellen och Matilda.

Några tävlingar har vi också hunnit med. Regionfinal och final i ungdomsserien, Melkers minne och Österåkerskavlen (där tre av våra nya killar vågade sig ut på tävling efter bara ett par träningar, härlig inställning!) har stått på programmet. Fyra av ungdomarna var också med på resan till Dala-Dubbeln, där de verkligen fick se hur det går till på en stor orienteringstävling.

Ett antal ungdomar med föräldrar fick se en annan sida av tävlingar när de också var med och hjälpte till i markan vid 25manna. Stort tack till er, och hoppas att ni fick smak för att själva vara med och springa!

Efter en liten paus i träningen kommer vi att sätta igång med helgträningar efter jul, tillsammans med Tumba. Vi skickar ut program för detta när det börjar närma sig.

Vi vill också tipsa alla barn och föräldrar att spana in klubbens hemsida (www.tmok.nu). Där kan ni se vad som händer under vintern, och var inte rädda för att dyka upp på någon av klubbens "vanliga" träningar, alla är välkomna! Ring gärna och fråga, så kan vi tipsa om något som passar er.

***Ungdomsledarna i Mälarhöjden
genom Elsa***



Marie, Sonja, Hedvig och Aida vid Dala-Dubbeln

USM 2008

Okej, USM-resan börjar i klassrummet kl 14.55. Det är samhällskunskap och vi orienterare trodde vi kunde lura Eva Tavander att få gå lite tidigare, men nähej hon har superkoll på tiderna såklart. När vi äntligen får sluta springer alla åt olika håll och hämtar sina väskor.



Plötsligt står vi där, jag och Joel Lenell från OK Ravinen, helt själva och förstår ingenting. Alla är borta... För att hinna med tåget som går 15.22 måste jag och Joel skynda oss ner till Farsta Strand med vår tunga packning. Det är en ganska bra bit och när vi kommer dit är resten redan där för de var smarta nog att ta tunnelbanan.



Hanna flyger fram

I Älvsjö står redan omkring 15 personer och väntar, inklusive Micke. Efter en liten stund i det vackra vädret kommer en Botkyrka Buss och alla stormar in. Istället för att få sova och lyssna på musik, engageras vi direkt i "Garrys roliga lekar". Jag

och Kalle Bergman, OK Ravinen vann alla "roliga lekar" som vi ställde upp på, men Garry tyckte det var tråkigt med samma vinnare så andraprisslagarna vann istället. Men vi fick ändå en rosa StOF-tröja och en löparbok skriven av Malin Ewerlöf.

När vi kommer till flygflottiljen utanför Söderhamn blir vi tilldelade rum. Jag och tre andra tjejer hamnar i ett spygrönt rum, dock med både handfat och spegel. Direkt efter vår uppblåsning av luftmadrasser åker bussen iväg till centrala Söderhamn för USM-invigningen.

Årets invigning skiljde sig ganska mycket från förra årets, dels var det fint väder i år, förra året var det kolmörkt och regnade. Men även Stockholms "image" var lite annorlunda i år, förra året hördes vi verkligen mest, men i år blev det bara pinsamt. Däremot var det ett mer påkostat arrangemang än 2007, flera jätteduktiga dansgrupper uppträdde och även ett band från Söderhamn spelade. På kvällen fick vi nummerlappar, Sthlmströjorna och lite pep-talk för morgondagen.

Själva tävlingen vill jag inte gå så mycket närmare på. TC var ganska litet och det var väldigt långt och blött till start, precis som förra året. Rätt skönt faktiskt, då får man lite

UngdomsTriangeln



Start på distriktskavlen

tid att tänka liksom. Loppet gick oerhört dåligt tyvärr, men banan i sig går verkligen inte att klaga på. För Micke gick det däremot mycket bättre, grattis till 21-platsen!

Discot på lördagskvällen är ju en egen punkt för sig, men eftersom jag tillbringade kvällen framför Simpsons kan jag tyvärr inte komma med några smaskiga detaljer. Tydligen var det mycket mer lyckat än förra året, kanske inte så svårt i och för sig.



Hejande Stockholmstjejer

En mycket viktig person – både under lägret och själva USM – som vi absolut inte får glömma är Malin Sundkvist från Tullinge SK. Hon var vår lekledare och underhöll oss då det blev segt. På lördagskvällen/natten var hon på en som en hög att man skulle gå och lägga sig. Tyvärr vet jag att hon ändå missade några. Det var även hon som höll i ansiktsmålningen dagen därpå.

TC för stafetten låg bara några hundra meter från våra rum, så det blev nästan sovmorgon. Hela Stockholm såg tyvärr ut som fjollor i Malins konstverk och de nya tröjorna, rätt kul faktiskt, för när vi kom på spurten hade de flesta dragit ut färgen i hela ansiktet.

Tävlingen gick på delar av ett flygfält och vissa delar av banan påminde om sprint. Jag sprang i sjundelaget tyvärr och löparna innan sprang väl helt okej, men jag stack ändå ut som åttonde stockholmslag. Gud vad jag sprang. Jag plockade rätt många platser, det är ju i och för sig inte så konstigt eftersom de D16 som sprang samtidigt som mig hade omkring 10 minuter längre tid. Till slut kom jag ikapp Anna Lindmark från Skarpnäck och mitt lag var inne som sjunde stockholmslag. Jätteroligt att Stockholm vann stafetten i år igen, ett stort grattis till Rasmus Palmqvist, Järfälla OK, Hilda Forsgren, Täby OK, Max Peter Beijmer och avslutningsvis Helena Karlsson, båda från Bromma-Vällingbys OK.

Hemresan var mysig. Vi stannade i Söderhamn och köpte en massa godis, sedan började Garrys roliga lekar och Malins favoritfilmer igen.

Hanna Käll

Ungdoms-KM 22 sep

Det passar oftast inte så bra att ha KM för de yngsta i samband med klubbens KM, utan under några år nu har Ungdomskommittén ordnat speciella Ungdoms-KM. I år var det MIK som arrangerade KM en måndagskväll vid Bredängs camping.

Elsa och Staffan Törnros fixade det mesta med hjälp av Joakim Gunnarsson och Maria Lindstrand. Under tävlingskvällen hjälpte även Christian Mellberg och undertecknad till som funktionärer. Mats Törnros banor från ungdomsserien för några år sedan återanvändes på nytt, men de fick modifieras något då start- och målplats var ändrade.



Genomgång inför start

Hela 40 ungdomar från TMOK:s alla ungdomsgrupper deltog och tillsammans med alla ledare och föräldrar var det ett stort gäng som mötte upp.

Istället för åldersklasser fick alla springa en bana av lagom svårighet för dem och klasserna hette därför Grön, Vit, Gul och Orange. Det fanns också en Skogsleksgrupp för de yngsta. De sprang en bana, men utan tidtagning. Även några vuxna nybörjare/föräldrar sprang en bana på tid.

Det gällde att få igång starten så snabbt som möjligt så att alla skulle kunna springa i dagsljus. Alla lyckades komma i mål innan det blev kol-

svart, men det är nog tur att ungdomar har bättre syn än äldre, då det var ganska skumt på slutet.



Emrik (?) nöjd Skogsleksdeltagare

Alla fick ett litet pris direkt vid målgång, en chokladmedalj, men kvällen avslutades sedan med en prisutdelning för de tre bästa i varje klass.



Snart dags för prisutdelning

Tyvärr var min kamera trasig så vi höll på att bli helt utan bilder den här kvällen. men tack vare en förälders mobiltelefon blev det några bilder.

Helen

Resultat Ung-KM 22 sep

Orange

1	Hugo Nord	28:49
2	Lovisa Käll	31:03
3	Emma Käll	35:49
4	Elis Stefansson	38:56
5	Helén From	43:58
6	Matilda Jonasson	44:21
7	Frida Simensen	55:04
8	Stina During	59:07

Gul

1	May Hylander	31:30
2	Sonja Mellberg	35:17
3	Joshua Callin	39:51
4	Ellen Åström Wessel	63:59

Vit

1	Hanna Persson	21:47
2	Ruben Hylander	23:58
3	Jens Jörgensen-Moberg	25:20
4	Ellinor Östervall	26:33
5	Mikaela Eifrém	30:14
6	Emma Persson	33:14
7	Moa Hill	35:48
8	Hedvig Burman	36:25
9	Johan Giberg	37:01
10	Aida Habibija	41:26



Hanna – nöjd segrare i vit klass



Erik vann den gröna klassen

Grön

1	Erik Åberg	13:22
2	Anton Haeffler	14:51
3	Adrian Wetterlund	18:55
4	Alexander Käll	22:22
5	Andreas Nordell	24:56
6	Anna Åkerblom	25:39
7	Märta Åkerblom	26:01
8	Nelly Haeffler	27:06
9	Isabelle Ehnroth	30:01
10	Evely Nord	31:43
11	Erik Åkerblom	31:52

Skogslek

Emrik Wikström
Filip Karlsson
Kajsa Ljungberg
Markus Giberg
Martin Bygden
Tomas Boström
Ville Prytz

Vuxna

1	Charoline Karlsson	38:12
2	Sara Vickman	43:27
3	Marianne Berg	57:36

Skol-SM



Det var ju ganska länge sedan skol-SM gick och jag har bara skjutit upp att skriva om det, men lite kommer jag ihåg.

På fredagseftermiddagen hämtade jag, Lovisa och pappa upp Micke i Vårberg och några andra kompisar i Tullinge innan vi gasade på utan stopp till Gävlebro. Bilen var totalt fullpackad och alla pratade i mun på varandra, efter stoppet i Gävle tog det några timmar till innan vi kom till vårt mål, Sundsvall. Alla sov i klassrum och innan alla hade packat upp och lagt sig så var klockan runt tolv och jag somnade så fort jag la huvudet på kudden.



En av kontrollerna vid Skol-SM

På lördagen var det sprint och jag startade näst sist av alla i min klass, superkul verkligen. När alla hade kommit i mål och diskuterade kartorna så gick jag fortfarande omkring på TC. Men min tid kom och banan gick hyfsat bra, jag hade förberett mig på mer sprint än det var men det gick ändå. De första sex kontrollerna satt i skogen, men

sedan kom det ett parti när man sprang omkring på en soptipp, i alla fall såg det ut som det.

Dagen efter, på söndagen var det den riktiga tävlingen, långdistansen. Det var ett riktigt för jävligt väder (ursäkta, men det är sant) med regn och blåst, det kändes som om det var runt tio minusgrader och det skulle inte förvåna mig om det var det heller. Jag hade känt mig lite krasslig från dagen innan och var osäker om jag skulle starta eller inte. Men jag tog mig i kragen och sprang de där två kilometrarna till start.

Där tog förkylningen över och jag avbröt starten. När jag kom tillbaka klädde jag på mig allt jag hade och gick omkring på TC som en zombie. När alla kom i mål tittade jag på D14-kartan och förstod att jag ändå inte skulle ha tagit mig runt med förkylningen jag bar på. Det var en väldigt detaljrik terräng och mycket upp och ner.

Några timmar senare så bar det iväg hem igen och det var mycket tystare då av någon anledning än när vi åkte till Sundsvall.

Hoppas ni är nöjda med denna lilla informations text från Skol-SM i Sundsvall hälsar
Emma Käll

Dala-Dubbelns klädtävling



Det har blivit lite av en tradition att klä ut sig till Dala-Dubbelns patrulltävling på söndagen och numera ingå också en klädtävling. Här är några av TMOK:s bidrag.



Helen och Olivia



Stina och Frida



Marie och Sonja



Tvillingarna Emma och Lovisa



Hanna och Eva

Dala-Dubbeln



Fredag

På fredagen skulle vi äntligen åka till det jag längtat efter – Dala-Dubbeln! Efter att ha packat hela eftermiddagen så åkte jag och pappa och hämtade Ellen. När vi kom dit var Ellen *förstås* inte färdig. Hon hade inte gjort någon matsäck, så hon började bre ett par mackor medan vi satt där och gullade med hennes hund.

Vi åkte sedan till parkeringen vid Sättra IP. Där var bara Aida och Hedvig med deras mammor. Efter ett tag kom allt fler, och medan vi väntade på bussen så lurade vi varandra om att bussen kom hela tiden.

Till slut så kom bussen på riktigt. Jag och Ellen tog våra prylar från bilen och la dom i bussen. Vi vinkade av alla föräldrar som inte skulle med och så åkte vi. På vägen upp så såg vi på de två första Sällskapsresan-filmerna. Jag och Ellen satt nästan mittemot Stina, Frida, Olivia och Helen, och de började spela kort. Efter ett tag stannade vi och åt matsäck. Det var väldigt kallt, så när alla hade ätit upp så gick vi in i bussen igen.

När vi kom till Falun hade jag somnat och var helt yrvaken. Det var rätt mycket att bära så det hördes ett par suckar när det visade sig att vi skulle uppför en trappa. Vi hade fått två klassrum att sova i, och jag, Ellen, Stina, Frida, Olivia och Helen la oss i det högra. Vi gick också en liten rundvandring, då vi bland annat kladdade på en klassrums-

tavla. Vi ställde oss också på en scen och såg väldigt mysig ut.



Roligt på scenen

Jag och Olivia lyckades tappa bort de andra så vi gick till något som såg ut som ett förbjudet område med snitslar och sånt. Olivia gick rätt igenom, och hon var inte den enda. När vi gick och la oss, i vårt klassrum i alla fall, så var det väldigt varmt. När jag sedan vaknade på natten så låg jag på golvet och frös. Sedan tillbringade jag säkert halva natten åt att frysa och ligga och lyssna på snarkningar. Min tunna madrass kanske läckte, vem vet?

Matilda Jonasson ©

Lördag

När vi vaknade på lördagen hade jag (Ellen) redan varit vaken typ halva natten eftersom en viss person snarkat. (Talar inte om vem). Efter en stund hoppade nästan alla upp och satte på sig kläder för att gå och äta frukost. Frukosten serverades i skolans matsal. Ni vet en sån delikat och nyttig frukost.



Nu ska vindskyddet upp

När vi hade ätit frukost gick vi tillbaka för att packa ombyte till tävlingen. Efter det gick vi till bussen för att åka till första tävlingen. När vi väl var framme var det redan ganska många bussar på parkeringen. Vi gick ur bussen och tog våran packning. När vi börjat gå till TC märkte jag (Ellen) att vi verkligen inte var ensamma. Vi hade minst flera hundra människor framför oss. (Alla var på ett långt led). För att komma till TC var man tvungen att gå över något slags stenröse. Jag tycker det såg ut som det varit ett meteoritnedslag där.

Väl framme vid TC var det väldiiiigt lerigt. Det jag (Ellen) märkte först var nog alla baja-major som fanns, minst 50 stycken. När vi hittat en plats för vindskyddet började några i klubben sätta upp det. Vi andra lite lata ungdomarna satte oss ner på

våra stolar och njöt av utsikten över TC. Innan Matildas, Helens och Stinas start gick vi runt lite och försökte förstå hur växlingen skulle gå till.

Efter en ganska lång tid var det tur för D14 att starta. Äntligen! Vi kvarlämnade kollade på när Matilda, Helen och någon av tvillingarna Käll startade. Det var väldigt kul eftersom det var en stor jobbig backe till startpunkten, men det brydde sig ingen om. Jag behövde inte alls vänta länge på Matilda. Hon kom bara en liten stund efter täten. (Vilken grym tid hon hade)! Sen kom det jobbigaste att springa och hämta kartan. Eftersom gubbarna som byggt TC ville vara lite extra elaka fick vi som sprang andra sträckan springa en lång omväg för att hämta vår egen karta.



Dags för en av starterna på lördagen

Efter jag hade sprungit färdigt den någorlunda lätta men jätteroliga banan var det bara mål kvar. Vid mål stod Mats och hejade på mig, Det var kul. När man sprungit klart var det bara att duscha. Sedan var det bara att åka tillbaka till skolan vi bodde på. Vi stannade inte så länge på skolan utan åkte till Falun och åt middag.



En trött Ellen pustar ut mot Marie

I Falun delade alla på sig i olika grupper. Jag var med Stina, Frida, Helen, Olivia och Matilda. Vi sex personer gick och köpte pizza för att sedan ta med och äta på torget. Efter vi ätit oss helt proppmätta gick vi runt lite i väntan på att klockan skulle bli tillräckligt mycket för att gå tillbaka till bussen. När vi gick på en gata bredvid Åhléns började en grupp killar förfölja oss. Vi blev lite irriterade så vi gick en annan väg. På vägen hittade vi ett räcke man kunde luta sig mot, så vi ställde oss där och försökte spela lite coola fjortisar när folk gick förbi. Så *klart* lyckades vi inte.

När vi väl kommit fram till skolan vi bodde på skyndade vi oss för att hinna köpa de sista discobiljetterna. Eftersom vi köpte discobiljetter till



Frida i solen

det lite senare discot fick vi vänta ganska länge innan det började. Medan vi väntade kluddade vi liiite extraa myckeet på whiteboard tavlan i vårt klassrum.

När discot väl börjat var det ganska lite folk men en väldigt stor yta att dansa på. Jag själv gillar inte att dansa så mycket. Så det var ganska skönt. När discot väl kommit igång dansade vi väldigt mycket. Eftersom det var så himla varmt där inne var vi tvungna att gå ut några gånger. När discot nästan var slut hade jag så himla ont i fötterna så jag gick tillbaks till rummet. (Man blir trampad på fötterna aaj).

Ellen ☺

Söndag

På söndagen gick vi upp jättetidigt. Jag hade redan packat ner det mesta som tur var, så jag fick bara rulla ihop min sovsäck och mitt liggunderlag. Frukosten den här morgonen var lika delikat som går-

UngdomsTriangeln

dagens. Efter frukosten så gick vi upp och gjorde i ordning oss inför patrulltävlingen, som de flesta av oss klädde ut oss till.

Sedan gick vi allihopa ner till bussen med alla prylar. I bussen satt både katter, möss och fler figurer. Innan vi gick till TC så tog vi en gruppbild utanför bussen också. Det såg nog lite kul ut. Sedan gick vi till TC. Tävlingen var på samma ställe på söndagen som på lördagen, och det var nästan lerigare den här dagen. Jag och Ellen skulle starta först från klubben, och Helen och Olivia mer än en timme efter oss som de sista orienterarna från klubben. Jag och Ellen var tvungen att gå iväg till starten direkt efter ett litet stopp vid raden av Baja-Major.



Matilda i centrum

Starten låg på vägen en bit bort, och på vägen dit så såg vi ett par kontroller. De var tyvärr inte dem vi skulle ha, utan några mänskliga kontroller (men det är väl bättre än inga alls?).

Jag och Ellen fick bara vänta ett par minuter och sedan sprang vi iväg. Banan hade bara 8 kontroller, men den var ändå 7 km (snacka om ultra-lång!).

Till första kontrollen var det ett par stigar som ledde oss nästan direkt till kontrollen, så där var det inga problem. Jag och Ellen skulle varannan gång bestämma ett bra vägval till kontrollen, och nu var det min tur. Andra kontrollen låg vid en sten som precis var vid en beståndsgräns, det var mest att springa till beståndsgränsen på stigen och sedan springa upp längs beståndsgränsen.

Mellan andra och tredje kontrollen så var det mycket längre än mellan de två tidigare. Det fanns också flera olika vägval att välja mellan, så det var väl lite klurigt. Jag och Ellen sprang ett par stigar som ledde ut till en större väg, och från den vägen fanns en mycket otydlig stig som ledde upp till en tydlig beståndsgräns. Därifrån kunde vi se ett par hundra (delat på tio) orienterare som sprang upp på höjden där kontrollen låg.

Till fyran var det lättare, och vi följde ett kärr och sedan upp på en höjd, och sedan ner på en stig. Vi följde stig tills en större stig kom. De hade också vatten där som vi drack. Mats var där så vi frågade hur mycket klockan var, och det visade sig att vi vart ute i en timme och tio minuter! Ellen passade också på att fråga "Varför springer du?" till Mats. Jag tror att några stycken vände ett par roade blickar på oss. Sedan så sprang vi bara in en bit till kontrollen.

På väg ut till stigen igen så träffade vi Robin Hood och Marion (Stina och Frida). De såg ut att vara rätt trötta de med. Till femman så gick allt *tres bien*. Vi kom överens om ett bra vägval och rusade på som bara den.

Vi sprang på den stora stigen och upp på en stig som gick vid en kraftledning och kalhygge. Det var ett enormt område med ett kalhygge där, väldigt skojigt att se. Vi sprang hursomhelst in i skogen till kontrollen.

Det var till sexan som allt började gå åt pipsvängen. Ellen hade blåsor på fötterna och de måste nog ha gjort rätt ont eftersom jag lyckades bli övertalad att springa en stig som var en stor omväg istället för att följa kalhygget rakt fram till stigen. Hur som helst gick vi runt stigen lite oense om vilken väg vi borde ha tagit. Sedan var det ett stort virrvarr av stigar som kom på väg till kontrollen. För att komma lite snabbare dit tog vi en kompasskurs genom ett kärr. Jag älskar kärr, men jag tror inte att Ellen blev lika glad. På väg sista biten till kontrollen så frågade några små killar vart de var. Dom hade en jätterolig dialekt och var utklädda till nåt med hatt (vad för nåt?). Sedan sprang vi till kontrollen och tog den.

Till sjuan tänkte vi inte riktigt och sprang längs en beståndsgräns och sedan igenom svårlöpt skog. Vi kom i alla fall fram till kontrollen, och på vägen dit träffade vi två killar som var utklädda till kossor. De gick över en äng och dinglade med sin koklockor. De såg väldigt roliga ut, och de kom på tredje plats i klädtaVLingen tror jag.

Till åttan var det bara att följa strömmen, och sedan var det bara att springa i mål. När vi stämplade ut hörde jag att han som satt där sa till sin kompis: "Det där var den längsta tiden jag sett hittills".

Det var väl kanske den längsta tiden hittills, men han har ju bara suttit där och latat sig. Kom ut i skogen och ha lite kul! Vi gick sedan och duschade i den rätt kokheta duschen. Medan man stod i duschkön höll fötterna på att frysa till is, så det blev ju en smärre chock att gå in i duschen.

Efter duschen gick jag och Ellen och tog varsin hamburgare. Det var ju rätt gott efter den långa banan.



Busschauffören – Daniel Torén

När alla i klubben kommit i mål gick vi tillbaks till bussen. Bussen började åka och vi var på väg hem igen. På hemvägen visades den tredje och fjärde Sällskapsresan-filmerna. Danne, som hade kört bussen fick en stor applåd också.

Vi stannade på Gävle bro i en halvtimme på väg hem också. Frida och Sonja passade på att åka motorcykel där också. Den var tyvärr en stillastående sådan, som också behövde mynt för att i överhuvudtaget röra sig alls. Kort sagt en leksaks-motorcykel.



Frida och Sonja på motorcykel

Bussen stannade vid Sättra IP först, och sedan fortsatte den till Tumba. Från Tumba fick jag skjuts av Lotta till Rönninge. Därifrån blev jag hämtad och nu var hela Dala-Dubbeln-äventyret över. Det var jättekul på Dala-Dubbeln, speciellt lördagens tävling och discot på lördagskvällen. Supercul helt enkelt!

Matilda Jonasson ©I

Dagen innan...

Dagen innan Dala-Dubbeln skulle jag (Ellen) och Matilda fixa inomhusorienteringen till nybörjaravslutningen i Puckgränd. Vi hade fått nycklarna och även lite information om att dörren kunde vara lite trög. Eftersom vi kom i väg lite sent var klockan ganska mycket. Vi började låsa upp, eftersom vi redan visste att låset skulle vara lite trögt blev vi inte så irriterade. Men efter en ganska lång stund, mer exakt 20 minuter, förstod vi att låset inte var lite trögt utan myckeeeee trögt. Vi började ringa Elsa men hon svarade inte. Så istället skickade vi iväg ett sms till Diana.

Sms: Tjenare, Det är Ellen och Matilda, vi som springer vilse ibland. Vi kan inte få upp låset i Puckgränd. Har du några tips?

Efter en liten stund ringde Diana. Hon gav oss några tips och till slut fick jag upp överlåset. Men vi hade fortfarande kvar underlåset. Eftersom Diana inte hade några fler tips ringde vi Staffan. Eftersom Staffan inte svarade kom vi till hans mobil-

svar och där spelade vi in några meddelanden.

Meddelade på mobilsvar: "Du Staffan vi får inte upp den här jävlans hmmm... Dampdörren" sagt av mig.

Efter en stund testade vi att ringa Elsa igen och hon svarade. Elsa skulle se till att Helen kunde komma och hjälpa oss. Medan vi väntade på att Helen skulle komma gick jag och Matilda och tog en fika på ett väldigt bra kafé i Västertorp. När vi kom tillbaka var Helen redan där. Helen visade oss hur låset funkade och Matilda skulle komma ihåg det till nästa gång.

Nu har jag slutligen ett tips till er alla som ska få upp låset i Puckgränd: Ha tålamod, kom ihåg låset är inte lite trögt utan väldigt trögt!, Ha gärna med dig ett tält, sovsäck och en ordentlig portion med mat om du nu inte skulle få upp låset. Och glöm nu inte att ha med dig en telefon med nummer till någon som kan hjälpa dig! Hoppas du lyckas!

Hälsningar Ellen ☺

UngdomsTriangeln



Ungdomsavslutningen



Det började med att vi alla kom till Puckgränd. Sen förklarade hjältarna (Ellen och Matilda) att vi skulle göra en tipsrunda. De delade in oss i lag. Sen började vi. Det gick jättebra för alla lag!

Efter det så fick föräldrarna också vara med på en väldigt rolig sak. INOMHUSORIENTERING! Det var tre barnlag och två föräldralag. Alla lag kämpade in till döden! Nästan i alla fall.

Senare så körde vi en slags prisutdelning. Det gick till så här: så många gånger man hade varit med på träningarna så många lappar hade man. Sen när de drog ett namn ur påsen så fick man gå och ta ett pris. Det var en väldigt bra avslutning! Tack för den här terminen.

God jul och gott nytt år!
Hedvig Burman



Hedvig och Aida vid StOF-lägrer



Idrottslyftet

Åke Samuelsson, Sten Tiderman, Bengt Hult och Ulf Tidbeck är de som jobbat med Idrottslyftet under hösten.

Under hösten är det främst skolor i Hägersten och Skärholmen som haft aktiviteter. Totalt har ca 1000 elever vid sex olika skolor deltagit vid sammanlagt 9-10 olika tillfällen. Eleverna har kommit från årskurs 2-9.

De områden som använts är Sättra Varv och Strand, Lugnet i Västertorp och Flottsbro.

Det har varit en mycket bra höst med fint väder i stort sett varje gång

(ingen dag med regn) och en väldigt positiv trend då inga kontroller varken rivits ner eller förstörts.

Lärarna i skolorna (Idrottslärarna) har genomgående visat ett allt större engagemang för orienteringen och eleverna kommenterar i stor utsträckning helt spontant vid målgång att det jättekul att orientera.

Åke

UngdomsTriangeln

SKALLGÅNGSGRUPPEN

IFK Tumba SOK har sedan flera år en skallgångsgrupp som vid ett antal tillfällen med framgång hjälpt Polisen vid eftersök av försvunna personer. Vi behöver nu uppdatera vår lista med frivilliga medlemmar i gruppen.

Vill du vara med så fyller du i nedanstående uppgifter och lägger lappen i Orienteringsskyttets fack i Harbrostugan eller skickar den till Tor Lindström, N.a Stationsg. 53, 113 43 Stockholm. Du kan också mejla in dina uppgifter till: hot.lindstrom@telia.com

Alla från HD16 och uppåt kan vara med. Även du som finns med i våra gamla listor bör fylla i uppgifterna nedan.

Namn:

Adress:

.....

Telefonnr hem: Mobilnr.

E-post:

Har du tillgång till bil? Ja Nej Ringa in ett alternativ

Kan du även hjälpa till dagtid? Ja Nej Ringa in ett alternativ.

Om du svarat ja ange postnr till ev. arbetsplats, skola etc där du vistas dagtid.

.....



Skallgångskedja för Mälardalens IK

Även Mälardalens IK orienteringssektion deltar i Tumbas skallgångskedja, med en egen gren. Kontaktperson inom MIK är Staffan Törnros. Staffan räknar med att uppdatera MIK:s lista senare under vintern, men kontakta honom gärna redan nu om du kan tänka dig att vara med på listan.

Prispallen 2008

2:a plats	1:a plats	3:e plats										
Natt-DM 5 / 9 Johan Eklöv H21 Solvarvet lång 21 / 9 Ammie Berglund D35 Höstflåset FK Åsen 28 / 9 Arne Karlsson H50 Istrum Axevallanatta 3 / 10 Arne Karlsson H50 Helg utan Älg E1 4 / 10 Björn Nilsson H35 Turebergs IF lång 5 / 10 Alexander Käll U1 OK Enen Oktoberracet 25 / 10 Björn Nilsson H35 Höstlunken 2 / 11 TMOK/Attunda H13-16 (Mikael Mellberg) TMOK/Tullinge H40 (Mats Käll) Tullinge medel 8 / 11 Alexander Käll Ö1 Tullinge lång 9 / 11 Ellen Åström-Wessel D14 Tullinge lång 9 / 11 Moa Hill Ö1 Höstrusket Örkelljunga 1 / 11 Arne Karlsson H50	Västergötland DM-medel 13 / 9 Arne Karlsson H50 Västmanland DM-medel 13 / 9 Per Jonasson Ö5 Västmanland DM-lång 14 / 9 Per Jonasson Ö5 Solvarvet lång 21 / 9 Hampus Nord H18 Tullinge medel 8 / 11 Ulrik Englund H35 Tullinge lång 9 / 11 Ulrik Englund H35 Eichpokal-OL Berlin 1 / 11 Per Forsgren H19AL	Stafett-DM 7 / 9 Åke Samuelsson Ö2 Södermanland DM-lång 7 / 9 Bo Sjöberg H65 Ann-Britt Sjöberg D65 DM-lång 14 / 9 Bengt Karlsson Ö3 Höstluffen Gävle 20 (9) Arne Karlsson H50 Solvarvet medel 20 / 9 Sonja Mellberg D12 Solvarvet lång 21 / 9 Johan Giberg U2 Ellinor Östervall U2 SM Medel kval 26 / 9 Karin Skogholm D21B Slottskampen Sigtuna 28 / 9 Helen Törnros D55 Natti-Natti 1 / 10 TMOK lag 1 Helg utan Älg E1 4 / 10 Kerstin Skoog D55M Ulrik Englund H40 Helg utan Älg E2 5 / 10 Björn Nilsson H35 Helg utan Älg totalt 4-5 / 10 Björn Nilsson H35 Ulrik Englund H40 Turebergs IF lång 5 / 10 Helen Törnros D55 Haningenatten 24 / 10 Arne Karlsson H50 Höstlunken 2 / 11 TMOK/Attunda D17-20 (Jenny Asztalos) Tullinge medel 8 / 11 Matilda Jonasson D14 Björn Nilsson H35 Tullinge lång 9 / 11 Ellinor Östervall D10 Sonja Mellberg D12 Jenny Asztalos D18 Lotta Östervall D35 Helen Törnros D55										
59 olika TMOK-are, varav 27 damer och 32 herrar, har varit på prispallen totalt 180 ggr under 2008 Toppen ser ut så här: <table><tr><td>Helen Törnros</td><td>24 ggr</td></tr><tr><td>Ulrik Englund</td><td>18 ggr</td></tr><tr><td>Arne Karlsson</td><td>14 ggr</td></tr><tr><td>Björn Nilsson</td><td>9 ggr</td></tr><tr><td>Matilda Lagerholm</td><td>6 ggr</td></tr></table>			Helen Törnros	24 ggr	Ulrik Englund	18 ggr	Arne Karlsson	14 ggr	Björn Nilsson	9 ggr	Matilda Lagerholm	6 ggr
Helen Törnros	24 ggr											
Ulrik Englund	18 ggr											
Arne Karlsson	14 ggr											
Björn Nilsson	9 ggr											
Matilda Lagerholm	6 ggr											

Totalt under 2008 (hela 2007)

56 (66) 2:a platser

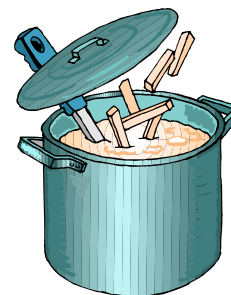
45 (50) segrar

77 (83) 3:e platser



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2009



Datum	Namn	Tel	Städning
8/1	Familjen Asztalos	530 688 44	Städning
15/1	Anders och Emma Käll	646 04 33	
22/1	Börje och Anders Karlsson	530 319 09	Städning
29/1	Elsa Törnros och Joakim Gunnarsson	420 340 92	
5/2	Kenneth och Karin Näslund	532 553 33	Städning
12/2	Per och Sofia Forsgren	99 37 15	
19/2	Thomas Eriksson och Harald Nordlund	530 395 34 645 16 46	Städning
26/2	Familjen Mellberg	710 74 64	
5/3	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18	Städning
12/3	Staffan och Helene Törnros	646 16 32	
19/3	Familjen Jonasson	556 352 66	
26/3	Alve Wandin och Berit Karlsson	531 733 41	Städning

Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa herr- och dambastun, toaletterna samt att tömma samtliga papperskorgar i Harbrostugan. Städutrustning finns i "Pannrummet" vid herrarnas omklädningsrum samt i städsåpet i anslutning till damernas omklädningsrum. Där finns även städinstruktioner som beskriver vad som ingår i städningen.

Vårt förslag är att arbetet sker i samband med värdskapet, men städningen behöver inte utföras på torsdagarna. Huvudsaken är att det blir utfört under respektive vecka. Städningen tar ca en timme.

Ni kan ju naturligtvis byta med någon annan om ovanstående veckor inte passar.

Harbrokommittén/Roland Gustavsson
tfn 08-530 318 42, mob. 070-5566248

Program för Vinterserien 2009

Datum	Klubb
28 dec	SoIK Hellas
4 jan	IFK Tumba SOK
11 jan	OK Södertörn
18 jan	Mälarhöjdens IK
25 jan	OK Älvsjö-Örby
1 feb	Järfa IF OK
8 feb	OK Södertörn
15 feb	Snättringe SK
22 feb	Centrum OK
1 mar	Skogsluffarnas OK
8 mar	IFK Enskede
15 mar	Skarpnäcks OL



Blir det snöpulsning i år?

Varje söndag under vintern ordnas som vanligt vinterserien. Enkla träningstävlingar där du själv väljer och ritar in din bana. Starten är mellan 10 och 12 om inte annat anges.

Numera så tas ofta tiden med SportIdent så glöm inte att ta med din bricka.

Startavgift: 10:- per deltagare, kostnad för karta och omklädning tillkommer. Kartor finns till försäljning.

Åtminstone följande banor ska finnas, men det kan finnas fler.

A: 7 - 9 km svart

B: 4,5 - 5,5 km svart

C: 3 - 4 km blå

D: 2,5 - 3 km gul

Kontrollera ändringar på websidan eller telefonsvarare.

Websida - www.rabarber.se/luffarligan och klicka vidare till "Vinterserien".

Telefonsvarare 08 - 81 78 08 (Skogsluffarna).

Mer information och resultat kommer också att finnas på websidan. Just nu saknas information om plats för arrangemangen, men mer information kommer närmare varje arrangemang.

Luciatåg i Harbrostugan

Traditionen fortsätter. Även i år kommer Tumbas ungdomar att ha ett Luciatåg för klubbens medlemmar. Harbrostugan torsdagen den 11 dec är det som gäller. Luciatåget går senast 19:30, så var på plats i tid.



Bild från Luciatåget 2007

Årsfest eller inte 14 feb? Frivilliga sökes

Ska vi ha en årsfest i samband med årsmötet eller inte?
Svaret beror på om det blir några frivilliga som kan tänka sig att hjälpa till att ordna den.

Anmäl till Joakim Gunnarsson om du kan hjälpa till med något. Ju fler som anmäler sig, ju mindre behöver varje person göra.



Minns ni den trevliga festen i år?

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

90 år

Börje Rosengren
3 feb



75 år

Lars Andersson
10 jan

50 år

Jette Axelsson
29 jan

50 år

Peo Krook
29 jan

75 år

Lars Sjöberg
15 feb

Adressändringar

Malin Sandberg
Labbetorp 155
590 34 Tjällmo

Lars Krieg
Björnsnärsvägen 107
141 37 HUDDINGE

Kom ihåg att
anmäla ändrad
adress till
TriangelTajm!



Vilkas baksidor var det?

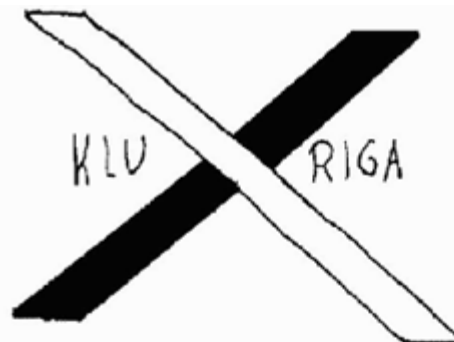
Den här gången var det visst för svårt, inte ett enda rätt svar har kommit in. Däremot några nästan rätta. Mario, Camilla, Tomas H och Bosse S har alla missat Lars Karlsson.

Rätt svar är Bosse Skoog, Alve Wandin och Tomas Holmberg i övre raden och Lars Karlsson, Johnny Moberg och Pär Åhnmark i den nedre.



FUNDRAR'N





Förra numrets lösenord var Balblair vilket Staffan Törnros och Bengt Hult lyckades klura ut. Varsin SBG T-shirt kommer på posten

Whiskyn är en icke Skottlandproducerad maltwhisky

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Skicka whiskyn (fysiskt eller elektroniskt till Lars Strid

SMS: 070-79 26 101

eller

l_strid@yahoo.com

Årets Jul smak	Super jobb distans Ytterligare	Håller kabeln på plats	Nästan som OL- distrikten	Byggs i Torsborgs källare	Är rund	Vaken Vag DRAG	4	
↙								
			3		Sport- tävl Bättre än Svenssons		Ren- gör	Röker
Ny OL- klubb Efter träff	2		Mot- sats till källare	Gamla Ericsson utvedling Görs det i skog		Är ett KO- fack		
↙			↙			Viktig energi form		
Käms vid spurt Folk partiet								5
↙			Kan ske på börs	Robert Gustavssons djur	6			
Den banan för ofta H2lor springa			DÖT T	Richard				Gullig
JORD			Vanliga Djur suffix	1				

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Tomas Holmberg	530 304 73
Sekreterare	Ingalill From	530 336 03
Ledamot	Jenny Asztalos	530 688 44
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Suppleant	Carina Johansson	532 554 00
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68
Revisorer	Patrik Adebrant	447 61 61
	Sören Lindström	532 559 96
Valberedning	Johan Eklöv	530 334 53
	Monika Nygren	650 40 10
	Lars Stigberg	530 344 95

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Tomas Holmberg	530 304 73
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86

Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Camilla Svensson	532 505 71
	Mario Matanovic	532 505 71
	Lotta Östervall	532 530 69
Naturpasset	Håkan Allinger	530 319 68

Tävlingar/kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86
	Anders Winell	530 280 12
	Anders Käll	646 04 33

Skid-och skidorientering

	Carina Johansson	532 554 00
	Thomas Eriksson	530 395 34

Harbrokommittén

Ansvarig	Roland Gustavsson	530 318 42
	Tore Johansson	530 363 22
	Bo Sjöberg	532 538 47
	Paul Strid	530 318 39

Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande	Anders Winell	530 280 12
(SÖKA)	Thomas Ericsson	520 395 34
	Olle Laurell	532 552 74

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	530 345 86
--	------------	------------

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

Skallgång

	Tor Lindström	532 532 17
--	---------------	------------

Meddela triangel tajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på den här sidan.

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
E-post	IFKTumbaSOK@gmail.com	
Telefon	Harbrostugan	530 366 70
Plusgironummer	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgironummer	IFK Tumba SOK	5848 – 1201
Medlemsavgifter	Enskild	300kr
	Familj, samma adress	700kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64	450kr
	65år och äldre	200kr
Adressändringar	Roland Gustavsson	530 318 42
	8666gustafsson@telia.com	



Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen

Ordf	vakant	
V ordf	Joakim Gunnarsson	42 034 092
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundebay	654 46 12

Valberedning

Fredrik Huldt	531 731 66
Mattias Allared	778 82 56

Ungdomskommittén

Ansvarig	Elsa Törnros	420 340 92
	Staffan Törnros	646 16 32
	Maria Lindstrand	073 762 44 57
Idrottslyftet	Åke Samuelsson	530 39156

25mannaföreningen

Staffan Törnros	646 16 32
-----------------	-----------

Adress

Mälarhöjdens IK
Orienteringssektion
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Telefon

Puckgränd	97 44 34
-----------	----------

Plusgiro

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 år	450 kr
65år och äldre	200 kr

Adressändringar

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

BAK-sidan



Kan du se vems baksida som är med på respektive bild? En ledtråd är att alla bilder även den här gången är tagna under O-Ringen i Sälen, men nu är det kvinnliga TMOK-medlemmar i olika åldrar med på bilderna. Tror det är lite lättare än i förra numret. Skicka in ditt svar till triangel tajm@hotmail.com. Först inskickat rätt svar får ett litet hemligt pris. Rätt svar redovisas i nästa TriangelTajm.

~~Avs.
Tumba-Mälarhöjden OK
Skyttbrinksvägen 2
147-39 Tumba~~