TriangelTajM

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

Många ungdomar vid Ungdomsserien

Nr 2 - 2011

Tumba-Mälarhöjden OK

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M·I·K 1924

TMOK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	451 39 31
Ledamot	Johan Eklöv	530 33 453
Ledamot	Bosse Skoog	530 398 04
Ledamot	Staffan Törnros	646 16 32
Ledamot	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Daniel Torén	420 093 32
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34

TTK (Tränings/TävlingsKommittén)

	Anders Boström	070 228 2775
	Johan Eklöv	530 334 53
	Per Forsgren	99 37 15
	Daniel Torén	420 093 32
	Elsa Törnros	420 340 92
	Joakim Törnros	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lasse Stigberg	530 344 95
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

Ung-Kommittén

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	Ovriga ung-ledare, se Tumba- och MIK-informationen	

OL-Skytte

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

FIK (Fest/InformationsKommittén)

Ansvarig	vakant	
Hemsida	Joakim Törnros	420 340 92
	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

epost: ulrik.englund01@gmail.com

TriangelTajm

E-postadress:	triangeltajm@hotmail.com	
Redaktionen	Helen Törnros	646 16 32
	Bosse Skoog	530 398 04
Ungdomsredaktör:	Frida Simensen	19 71 43
Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32

Tidningen finns också upplagd på TMOK:s hemsida, under Övrigt

Preliminära manusstopp 2011:

Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Omslagsbilden: 30 av 39 startande TMOK-are vid MIK:s ungdomsserie

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a Micke Tjernberg och Jenny Warg, Lotta Östervall, Helena Adebrant och Mats Käll. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt 3
Ordförandens spalt 4
MIK-sidan 5
Idrottslyftet 6
Fundrar'n 7
Ungdomsserien 8
Sigge – minnesord 10
Tumbasidor 12
Naturpasset 13
Årets priser 14
TAKK 15
25mannakorten 2011 16
25manna 2012 17
TTK-information 18
10MILA 18
Träningshelg 24
Tävlingsbetyg 26
Natt- och sprint-SM 29
Sprint-DM 30
Stockholm City Cup 31
OL/Song contest helg 32
OL-skytte 34
Unga ledare 41
Intervjuer – ungdomsledare 42
Harbrolägret 44
10MILA ungdomskavlen 48
På ungdomsfronten 49
Tumba nybörjarkurs 50
Ungdomsprogram 51
StOF-lägret 52
Sommarserien 54
Inbjudning Klingans 55
Inbjudan Medeldistans-KM 56
Inbjudan TMOK-dag 57
Prispallen 58
Anslagstavlan 59
Värdpar och skötsel av Harbrostugan 60
X:et 62

Redaktionens spalt

Nu är det tydligen min tur att göra debut här på redaktionens spalt☺

Våren har för det mesta bjudit på riktigt fint orienteringsväder. När snön äntligen hade smält var det bara att ge sig ut i de fina skogarna! Vilket vi TMOK-are tog till vara på. Vissa har såklart varit flitigare än andra, medan andra bara dykt upp någon då och då. Men likväl trevligt är det!

Årets andra nummer av Triangel-Tajm innehåller bland annat reportage från ungdomarnas Harbroläger, lite smått om Stockholm City Cup, Sprint-DM och ett riktigt fylligt reportage om OL-skytte. Dessutom såklart en del om vad som komma skall.

Men vårens höjdpunkt var utan tvekan 10MILA ute på flygfältet i Riksten. Fint väder, fint arrangemang och fina insatser. Innan 10MILA var det, vad jag har förstått, en riktigt trevlig träningshelg. Mer om detta kan ni läsa om i reportaget längre fram i tidningen.

Vi i redaktionen har spånat på lite nya idéer och har kommit fram till att testa två nya inslag i tidningen. Den första nyheten är regelbundna (någorlunda regelbundna) intervjuer. Förra numret var det de nya styrelsemedlemmarna som blev ställda mot väggen. Nu har vi frågat ut de allra nyaste ungdomsledarna, May och Håkan. Till nästa nummer får några andra vara beredda på att svara på dessa kniviga frågor.

Frida omgiven av yngre ungdomar

Den andra nyheten är tävlingsbetyg. Bosse, Helen och jag har betygsatt varsin tävling som ägt rum under våren, baserat på olika kategorier. Vi gjorde det främst för att ni ska ha ett riktmärke att gå efter. För sedan har vi tänkt att de klubbmedlemmar som vill får göra samma till kommande nummer. På så sätt kan vi integrera de som missade tävlingen och vill veta hur det var, in i tävlingen och de kan få en bild av hur allt var. Så till nästa nummer hoppas vi på fina recensioner, kanske om O-ringen, Trekvällars, ungdomsserien eller varför inte någon sommarserie?

Så, färdigpratat för min del nu. Läs vidare i tidningen och känn orienteringsglädjen och ha en riktigt bra sommar, med förhoppning om bara lite bommande och lite regn!

Frida

ORDFÖRANDENS SPALT

Sommartider. Tiden går ju så otroligt fort - nu är hela vårsäsongen slut och vi får se fram mot alla sommartävlingar.

Så hur har våren varit? 10MILA var huvudevenemanget särskilt då den gick på vår bakgård. Jag tycker det gick väldigt bra, vi hade många fina prestationer särskilt på ungdomssidan vilket jag tycker är glädjande. På dam och herrsidan ställde vi upp med ”jämna lag” eftersom vi var på hemmaplan och det tyckte jag också blev lyckat. Särskilt i herrkaveln var lagen väldigt jämna och följdes åt nästan in i kaklet. Men man kan inte låta bli att imponeras av Södertäljes satsning att ställa upp med 10 lag i herrkaveln och få åtta godkända, det är i en klass för sig.

Koncentrerad Conny inför sprint-DM

Ungdomarna har kört ungdomsserien och varit på StOF-läger och det är bara att glädjande konstatera att den delen av verksamheten fungerar utmärkt. Lite trögare är det faktiskt med deltagandet på våra klubbträningar och på nationella tävlingar. Det har märkts under vårens stafetter att det varit lite svårare än vanligt att få ihop seniorlag. Vi får hoppas att den trenden vänder till nästa säsong.

Vad gäller samarbetet mellan klubbarna så fortskrider det på ett bra sätt. En sak som vi håller på att utreda är hur Harbrostugans kostnader ska fördelas mellan de olika klubbarna. Som det är nu ligger alla kostnader på Tumba och det är något vi vill titta närmare på. Ett möte kring detta kommer att hållas i början av juni mellan oss ordförande i klubbarna.

Röstningen på Årets lopp, orienterare, ungdom och TMOK’are är avslutad och presenteras i detta nummer. Priserna delades ut i samband med Sprint-KM.

Apropå omröstningar så är det bara att gratulera Johan Eklöv som utsågs till Botkyrkas idrottskille i år. GRATTIS JOHAN!

Både Johan och Anders Bostöm har fortsatt presterat bra i OL-skyttesammanhang liksom fler TMOK:are. Vad sägs om fler SM medaljer av systrarna Käll, både individuellt och i stafett. I stafetten slog även ”gubbarna” (Mats Käll och Thomas Holmberg) till med ett guld i H85-klassen, där Mats orienterade stensäkert men fick kämpa heroiskt i straffrundorna och Thomas sköt osannolikt bra i det avslutande skyttet.

Nu är det dags att köra på i sommar. Det finns många tävlingar runt om i landet att besöka under semestern. För mig blir huvudmålet O-Ringen i Hälsingland så jag hoppas vi ses där. Förhoppningsvis blir det mindre lerigt än i Örebro.

Conny

MIK-sidan

Då var vårsäsongen i princip till ända. Lika snabbt som den kom igång känns det. Men det är bara att komma ihåg att inte tackla av under sommaren. Sommarserien är ett utmärkt sätt att hålla igång under sommaren. Det finns alltid någon bana som passar just dig.

Sista torsdagen i maj arrangerade MIK en ungdomsserietävling vid Sätravarvet med över 140 anmälda! Riktigt ruskiga åskregnväder dagen innan gjorde kanske oss arrangörer och funktionärer lite oroliga men på torsdagen möttes vi av ett strålande försommarväder.

Riktigt många deltagare från TMOK gjorde det ännu bättre. Jerker skrev så här på tmok:s klotterplank ”Tack arrangörerna för en jättetrevlig Ungdomsserie i går. Banor, arrangemang och väder var perfekt. De ungdomar som jag pratade med tyckte det var riktigt roligt. Kul att så många från den egna klubben var med, så borde det vara på alla ungdomsserietävlingar.”

Det var även uppfattningen jag fick av andra på arrangemanget. Alltid roligt när någon visar uppskattning.

Några andra som också ska visas uppskattning är just Jerker Åberg men också Frida Simensen och Håkan Elderstig. Det är dom som med sitt hårda arbete har gjort att vi har en sådan fin skara med lovande ungdomar. Keep up the good work! (MIK´s ungdomsträningar drar för övrigt igång igen den 21 augusti.)

Trevlig orienteringssommar önskar MIK´s styrelse genom

Daniel Torén

PS Glöm inte bort Klingans skubb i sommar. Inbjudan hittar du i tidningen.

Alltid full fart på Daniel
- här vid Stigtomta

Idrottslyftet våren 2011

Vi har varit ett gäng MIK-are som har haft hand om Idrottslyftet i Hägersten och Skärholmen. I vår har gänget bestått av Åke Samuelsson, Bengt Huldt, Sten Tiderman och Kalle Ryman. Åke har haft kontakt med Idrottslärarna och planerat så att alla som ville ha en orienteringstid i maj har fått detta. Innebär att kalendern har varit full med Idrottslyftsarrangemang från måndag till torsdag varje vecka i maj med undantag av två dagar.

Förberedelser

Vi har inför våren lagt upp våra banor så att det för varje bana finns en påse med banans kontroller, karta för utsättning samt ett stämpelfacit för banan. Alla kontroller på en given plats har olika kodsiffror och vi kan ha många samtidiga banor uppsatta. I parken Lugnet i Västertorp är det möjligt att ha sex banor utsatta utan att kodsiffror dubbleras. Fördelen med detta för oss arrangörer är, att det bara är att hämta uppmärkta påsar och sedan sätta ut banorna även om vi är på olika platser som parken Lugnet eller Sätra Varv.

Det förekommer att skolor vill ha banor vid Sätra strand på förmiddagen och sedan vid Gröna stugan på eftermiddagen. Kan bli lite ”svettigt” för oss som skall ta ner 3 banor samtidigt som det skall sättas upp 2 andra banor medan barnen har en snabblunch. Vi välkomnar gärna fler som är med och hjälper till med Idrottslyftet.

Utbildning i skolorna

Några skolor vill att vi har lektioner med elever där vi går igenom kartans färger samt karttecken. Vi använder ofta ett bildspel som grundar sig på en delmängd av en karta samt foton tagna på det stället som kartbilden visar. Vi har fått många positiva kommentarer av lärarna för detta arbetssätt.

Åke och Bengt sätter ut kontroller

Orienteringsdagarna

Orienteringarna har varit vid Gröna stugan, Sätrastrandsbadet, Sätra Varv och parken Lugnet.
I Hägersten har vi haft orientering och utbildning för 4 st skolor samt i Skärholmen för 6 st. Vi har haft klasser från ÅK 1 till ÅK 9. Flest antal elever förekommer i ÅK 3 till ÅK 6. Under maj har 709 flickor och 780 pojkar deltagit under våra orienteringsdagar, totalt 1.489 elever.

Ungdomar och föräldrar

Den 19 maj hade vi tillsammans med Västertorpsskolans idrottslärare Nadja en eftermiddags/ kvällsövning där både elever och föräldrar var inbjudna att gå två olika banor i parken Lugnet samt komma till MIK:s klubblokal där det serverades saft/kaffe och bullar. Ungdomskommitténs Jerker Åberg var i lokalen och berättade om ungdomsverksamheten.

Ett par elever i skogen

Skolgårdskartor
Några skolor har önskat att MIK gör skolgårdskartor åt dem. Det är lite avhängigt av den budget som Idrottlyftets nätverk har eller om man ev kan äska extra pengar för detta.

Vi arbetar vidare och hoppas att vi får fler ungdomar som kommer till kurserna och träningarna vid bl a Gröna stugan. Förutom chansen att få med ungdomar som nya orienterare får klubben in, enligt bruttofakturering, ca 100.000 kr om året.

Kalle Ryman

Ungdomsserie vid Sätravarvet 26 maj

I år var det Mälarhöjdens tur att ordna en av kretstävlingarna i ungdomsserien igen. Det var sex år sedan vi senast ordnade en ungdomsserietävling vid Sätravarvet, så vi tyckte det var dags att utnyttja det området igen.

Tävlingsarena var ängen vid Sätravarvet

Ängen vid Sätravarvet ligger bra placerad på vår Mälarhöjden-Vårbergkarta. Det finns både stigrika områden för de lätta banorna och utmanande bergsområden för de äldre ungdomarna. Det blir inte sämre av att varvet är tillmötesgående och tillåter parkering på deras, så här års, båtfria uppställningsområde. Dessutom får vi tillgång till el från dem utan kostnad.

Jocke Jörgensen var tävlingsledare och såg till att bemanna alla andra poster.

Daniel Torén tog på sig banläggarjobbet och banorna blev riktigt bra efter lite konsultation med bl a Elsa. Daniel satte också ut alla kontroller själv, men fick hjälp av Jocke J och Micke Mellberg med intagningen.

Frida Simensen ansvarade för starten och fick hjälp av Ellen Å-W och rutinerade Karin Skogholm och Fredrik Huldt.

Staffan och jag tog hand om sekretariatet och fick där hjälp av Kalle Ryman och Bosse Skoog.

Vi planerar att använda ett nytt tävlingsadministrativt system, OLA, vid 25mannakorten i höst och ville testa det vid ett mindre arrangemang först. Vi tyckte att Ungdomsserien var ett lämpligt tillfälle och ägnade veckan före tävlingen åt att försöka sätta oss in i hur det skulle användas. Inte helt smärtfritt, men allt löste sig till slut.

Kalle och Bosse kom direkt från en heldag med Idrottslyftet.

Avprickning vid starten

Dagen kom och vi kunde konstatera att vi hade tur med vädret, strålande sol. TMOK hade ovanligt många anmälda, 49 st, jättekul. Största klubb var Tullinge SK med över 70 anmälda. Som vanligt blev det en hel del återbud men totalt hade vi 109 startande, lite mindre än när vi ordnade senast. Det förklaras främst av att OK Södertörn har flyttats från vår krets och ersatts av de små klubbarna Hellas och Älvsjö-Örby.

Det är alltid lika skönt när de första löparna kommer i mål och är godkända. Det är då både sekretariatet och banläggaren får ett kvitto på att allt fungerar. Av de 109 startande var det bara fyra som inte blev godkända och av dem var det en som tagit fel karta. Kul att så många klarade av banorna.

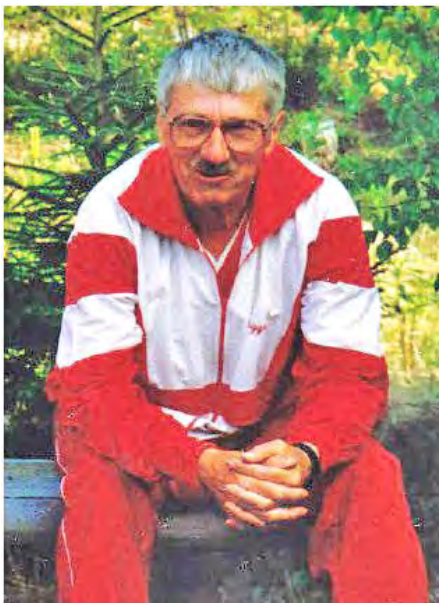
Lite oroligt blev det när ett par mor- (eller farföräldrar), som skulle skugga, kom till oss och frågade om barnbarnen hade kommit i mål. Morföräldrarna hade blivit ifrån-sprungna på inskolningsbanan. Men barnbarnen var kvar ute i skogen! Som tur var kom de ganska snart.

Lydia Hylander mot mål

Jag tycker att arrangemanget flöt på väldigt bra och det var inga som var ute jättelänge i skogen, utan strax efter åtta kunde vi börja riva TC. Sedan var det dags att åka hem och lägga upp alla resultatlistor på Eventor och räkna ut poängen för de deltagande klubbarna.

Helen Törnros

Sigge Eriksson 1922 - 2011



Än en gång har en av MIK:s legendariska orienterare och ledare åkt till de sälla jaktmarkerna. Sigvard ”Sigge” Eriksson somnade lugnt och stilla in en vacker aprildag. Han blev 89 år.

Sigge, född och uppväxt i norrländska Jörn, arbetade på SJ och kom så småningom till Stockholm, bosatte sig med familjen i Västertorp och senare i Vårberg. Eftersom orientering var hela familjen Erikssons stora intresse så var det naturligt att MIK blev ett andra hem för dem.

Sigge var en utomordentligt duktig ungdomsledare, eminent orienterare och inte minst banläggare. MIK:s klubbstuga ”Tuscis” blev en samlingspunkt för alla intresserade ungdomar. Där fanns alltid träningsbanor och gott kamratskap. Sigge och Ebba och deras tre pojkar tog väl hand om alla.

Som orienterare vann Sigge många stora segrar. Att räkna upp alla DM-tecken och femdagarssegrar skulle bli en lång lista. Sigge var också en mycket skicklig i skidorientering där han hade stora framgångar.

Sigges noggrannhet som banläggare vann allas gillande då MIK arrangerade tävlingar och det var många på 60-70 och 80-talet. MIK:s ”Kärrlekar” och marstävlingar var mycket uppskattade.

Sigge ingick också för ledningen av MIK:s supporterklubb och det fanns också tid för socialt umgänge med övriga kompisar, Kalle S, Harry, Allan, Jerker m fl. Lite kortspel och bastubad mm i klubblokalen mellan tävlingar och arrangemang satte krydda på livet.

För 15 år sedan flyttade Sigge och Ebba hem till Norrland men släppte aldrig kontakten med MIK. Ebba gick bort för några år sedan och till sist fann Sigge också sin sista kontroll. Vi minns en sann MIK:are och hedrar honom som den store orienterare, ledare och kamrat han var.

Sten Tiderman

IFK TUMBA-MÅLET

Var med och sponsra din klubb!
Vid varje köpt IFK Tumbamål går 5 kr till IFK Tumba!
Välkommen till McDonald's® Tumba!

Tumbamålet består av Big Mac™, Cheeseburgare, valfri dipsås, stor pommes frites och stor läsk.

IFK TUMBA

Fotboll, Friidrott, Handboll, Ishockey, Skid- och Orienteringklubb

i'm lovin' it

GRATTIS Johan Eklöv! en av Botkyrkas stjärnor 2011!

Botkyrkas idrottskille
Nu har vinnarna korats i Botkyrkas stjärnor 2011. Botkyrkaborna har lämnat nomineringsförslag i sex olika kategorier, och en jury har korat de slutliga vinnarna. Juryn bestod av Katarina Berggren, kommunstyrelsens ordförande, Mattias Gökinan, kultur- och fritidsnämndens ordförande och Lars Sjöberg, IFK Tumba.

I kategorien Botkyrkas idrottskille vann Johan Eklöv, IFK Tumba Skid- och orienteringsklubb med följande motivering:
”Botkyrkas idrottskille är en kille som har visat prov på stora prestationer inom sin idrott utifrån befintliga förutsättningar. Här räknas inte enbart resultatet utan även det personliga engagemanget och drivet.”

Grindtorpskolan på besök

Olle jobbar med skolorna

Den 18 maj hade jag Grindtorpskolan från Alby på besök. 51 elever från åk 9 kom med två idrottslärare och fyra övriga lärare. Vi hade tur med vädret. Dagen innan hade det regnat och åskat en hel del men vi hade en varm och skön dag med mycket sol.

Jag hade lagt två banor, G eller VG, som i stort gick runt elljusspåret med kortare eller längre avhopp in i skogen. Tyvärr var de något för många elever för att låna SI-systemet men hängande stiftklämmor fungerar ju ännu det också. Banorna och lite praktiska tips hade jag presenterat någon vecka innan på en lektion i skolan.

Det som var riktigt roligt var att flera av eleverna kom efter ”tävlingen” och sa att det här var ju jättekul. ”Orientera i Alby är ju skittrist” ”Jag trodde orientering bara var tråkigt” och liknande uttryck hade kommit på skam. Nu gillade man att springa på tid, man kände sig som Tarzan osv.

Man kom fram till mig och ville ha information om klubben och hur man kom i gång med vår idrott. Lärarna fick med sig kopior på vår blå klubbinformation och jag talade mig varm för våra torsdagsträningar. Det var väl åtminstone fyra killar och två tjejer som var väldigt på alerten och skulle komma tillbaka. Vi får väl se vad det blir av det men det kändes i alla fall väldigt roligt att dagen arrangemang blivit så uppskattat.

Olle Laurell

Även i år finns det två stycken Naturpass att välja på. Tumba-Tullinge-Lidakartan har glidit lite längre åt öster och vi har för första gången några kontroller innanför staketet till gamla flygflottiljen. Grundmaterialet är den reviderade kartan inför 10-mila i våras.

Salemkartan är densamma som i fjol, d.v.s söder om motorvägen från Salemvägen och västerut mot Glasbergasjön. Båda kartorna är i A3-format

För båda Naturpassen gäller att det är 48 kontroller att ta sikte på ute i skogen. 35 skall hittas för att få vara med och tävla om en weekend på Omberg där orienteringsförbundets sponsor SVEASKOG har en anläggning.

För våra ungdomar som gått nybörjarkurs i vår, rekommenderar vi att familjen köper ett naturpass och ger sig ut i skogen under sommaren och hösten.

Försäljningen sker i Harbrostugan (självservering för klubbmedlemmarna - följ bara instruktionerna), på apoteken i Tumba, Tullinge och Salem, på medborgarkontoren i Tumba och Tullinge, Lida Värdshus, Statoil i Rönninge samt Botkyrka-Salem hemslöjdsförenings kaffestuga vid Nedre Söderby. Priset är som i fjol 70 kronor.

Ansvarig för Naturpasset är Olle Laurell

Motionsorientering 11 augusti

Motionsorientering är ett varumärke för Orienteringsförbundets satsning att få fler deltagare till vår sport. Verksamheten drog igång på prov i fjol med några få orter och fortsätter i år på fler ställen. Hela programmet finns på www.motionsorienterig.se. Det är ju fråga om ganska lätta banor för att locka in nytt folk men de olika arrangemangen runt om i Stockholm och övriga landet ger ju bra möjligheter även för dem som vill träna i okända områden.

Vi var med redan i fjol och hade 9 stycken deltagare på vårt första arrangemang i april. Lite bättre blev det i augusti i fjol. Men när vi i år lade arrangemanget i samband med våra torsdagsträningar så fick vi ca 40 deltagare. Må vara att många av våra ungdomar gjorde sin första tävling här.

Den 11 augusti är det åter dags för oss att anordna en Motionsorientering från Harbrostugan.

Vi hoppas att alla ungdomar som var med den 5 maj återkommer och gärna tar med sig en kompis som vill pröva på. Notera alltså den 11 augusti i almanackan!

Olle Laurell

Årets priser för 2010

Johan Eklöv tog hem både Årets lopp och Årets Orienterare

Johan Eklöv – VM-guld i OL-skytte Sprint
Johan vann sitt första VM-guld på sprinten vid OL-skytteVM. Orienteringen och det liggande skyttet fungerade perfekt och Johan vann överlägset med över två minuter.

Johan Eklöv
TMOK:s och kanske världens bäste orienteringsskytt. 2010 vann Johan både sprint och stafett på VM, samt tog silver på klassisk distans. Dessutom tog Johan hem den totala världscupen.

Årets Ungdom - priset delas mellan

Jonathan Envall och

Jonathan har under året varit mycket flitig på både träning och tävling och gjort stora framsteg i orienteringen. Han har plockat poäng i flera UP-tävlingar och har också visat framfötterna i stafetterna. T ex överraskade han med ett riktigt topplopp på 25-manna, med en kilometertid på 6,6 och bara sekunder i tapp mot klubbens bästa på sträckan.

Emma Käll

Emma är mycket ambitiös och målinriktad i sin planering och träning, vilket också visar sig i form av fina resultat. Hon håller sig ofta framme i konkurrensen i en tuff stockholmsårgång, med en 8:e plats i Stockholm City Cup och 15:e plats totalt i UP. Hon står sig även bra nationellt, med klubbens bästa placeringar på USM med en 43:e och en 50:e plats. I stafetterna gör hon ofta stabila resultat på de tunga ankarsträckorna.

Årets TMOK-are – priset delas mellan

Conny Axelsson och

Conny för sitt stora engagemang i klubben, främst i egenskap av klubbens ordförande. Lägger ner mycket tid på att få saker och ting att fungera i klubben och för att öka samverkan mellan moderklubbarna

Jörgen Persson

Jörgen - en engagerad ledare som inte är rädd att hoppa in och ta på sig nya uppdrag. Han har bidragit mycket till ungdomsarbetet i TMOK samt i de olika arrangemang som klubben/ klubbarna driver

TAKK – Lite information

Lasse – både coach och TAKK-ansvarig

25mannahelgen 8-9 okt 2011
På annan plats finns alla turer kring årets arrangemang beskrivna. Jag begränsar mig här till personalrekryteringen. Vi behöver förstås mycket folk till söndagens medeldistanstävling, som vi ju fortfarande kallar för 25mannakorten. Under 25manna på lördagen ansvarar vi (Tumba och MIK) för hela serveringen. Där behövs nästan 100 personer!

Den senaste månaden har vi försökt besätta ett antal poster genom att skicka ut ett antal mail. Många har svarat, men ovanligt många har varit sena eller inte svarat alls! Som personalansvarig kan man bara hoppas på en liten förbättring för att minska jobbet!

Du som ännu inte nåtts av en förfrågan är välkommen att meddela mig om du kan ställa upp lördag och söndag eller bara en av dagarna. Annars riskerar du att få ett telefonsamtal!
Du når mig på ar@lars-stigberg.se eller 070-318 11 36.

25manna 2012
Även här kan du läsa fler detaljer från tävlingsledningen, men det är fantastiskt kul att vi nu får använda Rödmossen som i så många år varit förbjudet område! Plötsligt ligger den bara där som en arenapärla!

25mannas framtid
På 25mannas årsmöte i mars bestämdes att bilda en arbetsgrupp med en representant från var och en av de 8 medlemsklubbarna. Från Tumba är Anders Winell och undertecknad med och från MIK, Kalle Ryman. Uppgiften är att komma med förslag till styrelsen hur 25manna kan bli ännu bättre men samtidigt enklare att arrangera! Det handlar bl.a. om högre grad av standardisering av organisation och lösningar och en gemensam handbok. Vi funderar också på om en eller två mentorer på de mest kritiska blocken/funktionerna kan vara en förstärkning för respektive arrangör. Vi får förstås återkomma med mer fakta i kommande nummer av TriangelTajm.

Stafett DM 2013
Tumba ska arrangera DM-stafetten i september 2013. Det är nu dags att välja plats och tävlingsledning, blockchefer och banläggare. Du som vill förkovra dig i någon av dessa uppgifter, hör av dig! Du får allt stöd du kan behöva!

TAKK-ansvarig / Lasse Stigberg

25mannakorten 2011 – 9 oktober

Planering och arbetet inför höstens arrangemang löper på i stort sett enligt plan. Alla blockchefer och grenchefer är nu i princip tillsatta.

Det har varit en del turer kring marken med olika jaktlag och markägare men det är i det närmaste löst nu, även hur en ny granplantering mitt i tävlingsområdet skall hanteras.

Arena

Ove Käll har med stöttning av Anders Karlsson har tagit på sig Arenaserviceblocket.

Anders K – tävlingsledare, som stöttar Arenaservice

25mannakavlens arenafunktion är i skrivande stund inte klar med exakt arenalayout men så fort vi får den kommer vi spika vår egen layout, kommer bli klart under juni. Allt tyder på att det blir väldigt lite ombyggnad, vi kommer ha vår sista kontroll söder om målet istället för norr om. Uppploppet blir ett stort U så alla funktioner kan stå kvar som man hade det på kavlen, bara dra om uppploppet. Vi kommer även ha ett eget område för miniknat och lägga till barnpassning som man inte har på kavlen. Vi kommer försöka tighta till kring uppploppet genom att erbjuda klubbarna att flytta sina vindskydd närmare.

Sveriges största restaurang under denna helg?

Förutom att arrangera 25mannakorten på söndagen har vi ansvaret för serveringen under lördagen. Under hela helgen kommer vi att servera 3500 måltider, det kommer finnas tre rätter: potatismos och köttbullar, pyttipanna och ett vegetariskt alternativ. Utöver detta kommer vi servera 7000 koppar kaffe, 4000 hamburgare, 3000 korvar, 3000 mackor och massor av dricka, godis och annat mumsigt.

Många behövs till serveringen

Bosse Skoog är krögare med stor hjälp av Inga-Lill From. Johan Fors fixar med inköp av alla varor vilket kommer bli flera ton som hungriga orienterare kommer att stoppa i sig. Anders Winell gör även han ett stort jobb med att få med olika myndigheter på båten. Det krävs en del tillstånd att driva servering. Vi kommer även ta hjälp av hemvärnet för att röra i grytorna, maten kommer tillagas på fd militära kokvagnar. Men som ni förstår måste vi vara många fler på själva helgen, många mackor som ska bres. Vi räknar med ca 85 personer på lördagen och 55 st på söndagen. Vi kommer hyra in folk från Södertälje IF till just serveringen då vi har många andra funktioner som kräver lite mer personal än på DM i höstas exempelvis.

Ha en bra sommar!
Jörgen Persson

25manna 2012

”I mitten av maj åkte hela 25mannaarrangemanget 2012 upp ur Kassmyragropen!”

Låter dramatiskt, eller hur? Men bara lugn! Kalle Ryman och undertecknad hade lite flyt och fann raskt ett fullgott alternativ.

Den nya platsen är åkern knappt 1 km norr om Lida Friluftsgård – **RÖDMOSSEN**. Den är definitivt både vackrare och lugnare än det före detta grustaget. Alla tycker att möjligheterna för bra banor är bättre nu.

Kalle och Anders – tävlingsledare för 25manna 2012

Varför åkte vi upp ur Grusgropen då? Jo, de tre fastighetsägarna meddelade plötsligt att de ska fylla igen delar av gropen. Planen är start nu och det ska hålla på i tre år. Det skulle bli en byggarbetsplats helt enkelt och därmed ingen plats för oss. Visst kunde man kläckt ur sig beskedet tidigare, kan man ju tycka.

Räddaren i nöden blev ledningen för Hamra Gård – Christer Gunstad. Vi fick också god hjälp av jaktledaren och den ansvarige för jordbruket på gården, Kent Wiktorsson. Lägg dessa namn på minnet. Det är deras mark som är vår närmsta skog – ända ned till RÖDMOSSEN.

Som nästan alltid har samråden om 25mannahelgen ett pris. Ingen orientering öster linjen Hästhagen – Himmelsboda – Harbro under dessa tvådagar. Hamra vill inte bli av med sina älgar. 2012 kolliderar vår tävlingshelg med älgjaktstarten på måndagen dagen efter. Igen! Inte populärt!

Vår plan är att bussarna och bilarna utnyttjar arenan vid 10MILA 2011 som parkering. Vi var ju där med 25manna 2007. Från platsen är det två km bra väg att gå. Parkeringen har vi muntligt OK på från PEAB. Nu återstår en del pappersarbete för att komma i kapp där vi var innan flytten.

Som tävlingsledare har jag glädjen att återigen få **Kalle Ryman** som Biträdande – 2002 var förra gången. Tungt stöd får vi av nestorn **Lars Stigberg** och **Danne Torén** angående personal och mm. Arenan tar **Anders Käll** hand om. **Per Forsgren** och **Danne Lind** garanterar bra banor. Ytterligare klara namn finns. Men det tar vi i nästa nummer av denna förträffliga tidning. Det ska bli mer än lagom den 6-7 oktober 2012! Vi hörs.

Anders Winell

Information från TTK

TTK, som håller i tränings- och tävlingsverksamheten för oss som lämnat ungdomsåren bakom oss, har under våren fått en ny organisation. Sedan i våras så låter vi ordförandeposten rulla löpande som en stafett mellan medlemmarna i kommittén. Vi har täta möten för att följa upp vad som sker och där sker överlämnandet av ordförandeklubban.

Vi gör detta för att få ny fart och energi i verksamheten. Då många av oss numera har barn är det ofta svårt att ta på sig ansvarsuppgifter under lång tid. Detta är ett försök att sprida bördan och se till att stafett-pinnen hela tiden håller god fart. För att ni lätt ska kunna kontakta TTK så kommer epostadressen ttk@tmok.nu att aktiveras.

Vi hoppas att detta ska märkas på verksamheten redan i år. Redan i detta nummer kommer ju inbjudningar till en mängd trevliga klubb-tävlingar. Se till att bli del av denna nya vår i klubben, genom att deltaga på klubbaktiviteter och träningar!

Matilda, Ronja och Helena på Stigtomta

Tekniträningar tisdagar
Sedan några år så samarbetar TMOK med OK Södertörn och Snättringe SK med tekniträningar på tisdagar. Från och med 2010 är även Järla och Skarpnäck med i samarbetet – de tränar dock på torsdagar.

Banorna på tisdagar är anpassade för att passa såväl elitseniorer som äldre och yngre (dock ej nybörjare) och håller ofta mycket hög klass. Det är därför synd att nästan enbart seniorer (och kanske någon H35...) frekventerar dessa träningar. Vi hoppas på ett bredare deltagande från klubben under hösten, kom gärna och prova!

För TTK - Per Forsgren

10MILA på hemmaplan

Med hänsyn till den terrängkännedom som vi förväntades ha i Lidaskogarna så ställde TMOK upp med jämna seniorlag i Tiomila. Även om detta gjorde att toppresultaten kanske uteblev.

Alla löpare i vårt ungdomslag, som ännu har åren framför sig i denna klass, gjorde stabila insatser och landade på en 199:e plats.

De tre damlagen klarade alla om-starten, vilket var glädjande. I prin-cip saknades ju hela förstalaget från ifjol. Ingen föll ur ramen, utan de gjorde jämna lopp. Mest glädjande var nog unga Frida Simensens kanonlopp på tredjesträckan i för-stalaget. Slutplaceringarna blev 210, 276 och 288.

Micke T efter sin nattsträcka

Även herrarna genomlevde en stabil natt, även om det började lite tungt för förstalaget. Efter starka lopp av andralagets unga Pavel Prochazka, Tomas Landovsky och maratonspecialisten Joakim Törnros så var de nere på 94:e plats efter tre sträckor, 41 minuter före förstalaget. Men med Johan Eklövs grymma långa natten så inledde förstalaget en mäktig vändning. Båda lagen missade tyvärr omstarten med någon minuts marginal, men slutplaceringarna blev ändå 119 och 143. Bästa andralagsplaceringen någonsin?

För TTK - Per Forsgren

Dam- respektive herrstarten på 10MILA

10MILA resultat

Ungdom	Sträck-tid	Sträck-plac	Km-tid	Växl-plac	Växl + / -	Total tid	Tid efter
TMOK 1			**11.4**	**199**		**212:18**	**70:13**
Jonathan Envall	42:27	151	9.0	151	0	42:27	12:08
Elinor Östervall	32:09	190	10.4	177	+26	74:36	16:38
Anton Haeffler	66:09	231	14.1	205	+28	140:45	41:16
Sonja Mellberg	71:33	209	11.7	199	-6	212:18	70:13

Damer	Sträck-tid	Sträck-plac	Km-tid	Växl-plac	Växl + / -	Total tid	Tid efter
TMOK 1			**9.7**	**210**		**316:13**	**96:28**
Iva Kosarkova	52:03	140	7.5	140	0	52:03	7:28
Ammie Berglund	54:04	209	10.0	171	+31	106:07	24:56
Frida Simensen	41:07	206	9.6	179	+8	147:14	35:35
Eva Englid	82:50	306	12.0	230	+51	230:04	70:40
Jenny Warg	86:09	180	9.4	210	-20	316:13	96:28
TMOK 2			**11.0**	**276**		**360:17**	**140:32**
Ronja Hill	62:08	273	9.0	273	0	62:08	17:33
Carina Johansson	63:21	285	11.7	281	+8	125:29	44:18
Annica Sundeby	57:02	313	13.3	295	+14	182:31	70:52
Mia Mikaelsson	85:21	314	12.4	301	+6	267:52	108:28
Hanna Käll	92:25	219	10.0	276	-25	360:17	140:32
TMOK 3			**11.4**	**288**		**374:22**	**154:37**
Helena Adebrant	62:29	276	9.1	276	0	62:29	17:54
Monika Nygren	68:44	311	12.7	294	+18	131:13	50:02
Camilla Svensson	47:34	284	11.1	289	-5	178:47	67:08
Lotta Östervall	80:55	297	11.7	293	+4	259:42	100:18
Matilda Lagerholm	114:40	291	12.5	288	-5	374:22	154:37

Herrar	Sträck-tid	Sträck-plac	Km-tid	Växl-plac	Växl + / -	Total tid	Tid efter
TMOK 1			**7.5**	**119**		**835:47**	**179:35**
Miro Kovar	90:18	221	7.7	221	0	90:18	18:52
Daniel Lind	123:44	244	9.2	227	+6	214:02	61:03
Micke Tjernberg	94:28	143	8.0	190	-37	308:30	80:55
Johan Eklöv	109:26	41	6.6	135	-55	417:56	90:15
Ulrik Englund	59:19	70	7.0	134	-1	477:15	99:21
Thomas Eriksson	74:22	227	8.7	142	+8	551:37	125:18
Linus Rispling	55:32	144	7.6	140	-2	607:09	143:46
Pavel Kosarek	80:20	70	6.4	124	-16	687:29	158:19
Håkan Berglund	65:56	127	7.5	121	-3	753:25	180:51
Anders Boström	82:22	148	6.5	119	-2	835:47	179:35
TMOK 2			**7.8**	**143**		**876:39**	**220:27**
Pavel Prochazka	76:32	100	6.5	100	0	76:32	5:06
Tomas Landovsky	103:14	128	7.7	103	+3	179:46	26:47
Joakim Törnros	87:39	93	7.4	94	-9	267:25	39:50
Mattias Allared	133:54	196	8.1	118	+24	401:19	73:38
Anders Käll	68:00	194	8.0	120	+2	469:19	91:25
Micke Mellberg	62:33	131	7.4	116	-4	531:52	105:33
Björn Nilsson	56:39	155	7.8	116	0	588:31	125:08
Kjell Ågren	107:40	229	8.6	133	+17	696:11	167:01
Patrik Adebrant	70:18	152	8.0	130	-3	766:29	193:55
Conny Axelsson	110:10	277	8.7	143	+13	876:39	220:27

Individuella framgångar i vår

När de äldre stjärnorna tagit ett kort break för barnafödande så har yngre förmågor klivit fram och nått stora framgångar i ungdomsklasserna. I D10 har Ebba Adebrant radat upp segrar, krönt av segern på sprint-DM. Redan duktiga Sonja Mellberg har tagit ett jättekliv i år. Med ett antal segrar i tuff konkurrens visar hon stor potential för framtiden.

Juniorgänget har visat upp sig på stortävlingar runt om i landet. På natt-SM i Tofta på Gotland, i ett flackt och svårorienterat parti, så lyckades Hanna klart bäst med en fin 35:e-plats i D20.

Ebba och Moa – glada segrare vid Kjulas tävling

Besöket på Gotland slutade med stabila resultat på sprint-SM, se nedan. Läs också Emmas SM-reportage längre fram i tidningen.

Ett större gäng var på de stentuffa Elitserietävlingarna i Jönköping, med en hel del bra resultat. Kul att se Micke Mellberg på benen igen. Hoppas han får chansen att visa sin potential snart.

Sonja – framgångsrik bl a på Stockholm City Cup

På hemmaplan så har Jenny Warg gjort en hel del fina lopp i D21E och under våren varit klubbens klart bästa damsenior.

För TTK - Per Forsgren

Resultat Sprint-SM

Plac	Namn	Klass	Tid	Diff	Km-tid
7	Emma Käll	D18 C (28)	17:01	+1:43	7:03
13	Lovisa Käll	D18 C (28)	18:40	+3:22	7:44
23	Hanna Käll	D20 B (32)	18:06	+1:43	7:10

Resultat Elitserien + Silva Junior Cup i Jönköping

Långdistans

Plac	Namn	Klass	Tid	Diff	Km-tid
4	Hanna Käll	D20 ELIT 2 (22)	1:28:24	+4:51	13:16
12	Pavel Kosarek	H21 ELIT 4 (39)	2:00:36	+20:36	9:20
13	Pavel Prochazka	H21 ELIT 4 (39)	2:00:39	+20:39	9:21
25	Tomas Landovsky	H20 ELIT 2 (36)	1:50:36	+29:53	11:34
27	Lovisa Käll	D18 ELIT 2 (43)	1:40:09	+35:11	16:43
35	Iva Kosarkova	D21 Elit 2 (41)	2:17:17	+49:42	14:46
36	Emma Käll	D18 ELIT 2 (43)	1:50:17	+45:19	18:24
	Mikael Mellberg	H18 ELIT 2 (69)	ej godk		

Medeldistans

Plac	Namn	Klass	Tid	Diff	Km-tid
4	Tomas Landovsky	H20 ELIT 2 (39)	39:31	+4:58	9:28
12	Pavel Prochazka	H21 ELIT 4 (40)	43:34	+6:20	8:57
15	Mikael Mellberg	H18 ELIT 3 (31)	42:12	+9:16	11:22
18	Pavel Kosarek	H21 ELIT 4 (40)	44:35	+7:21	9:10
39	Hanna Käll	D20 Elit (59)	42:47	+13:42	12:39
39	Iva Kosarkova	D21 Elit 2 (56)	54:02	+10:46	12:10

Juniorerna på promenad i Huskvarna

Träningshelg inför 10MILA (1-3 april)

Med förkylning på gång var valet inte lätt – träningshelg eller vila? Det blev träningshelg. Och den var rolig, framför allt med tanke på de sociala aktiviteterna och framför allt därför att vi fick äran att träffa Alvin och Samuel för första gången!

Lägret började med nattorientering. I tid till Brantbrink blev vi mottagna av SCCs röst: Alla har stuckit för ca 40 minuter sedan. Den sista kanske för en kvart sedan. Då försvann det planerade träningskonceptet ”springa natt och få hjälp av andra”. Kändes som en aprilskämt, Mikael och jag fick springa tillsammans och fick nöja oss med den korta banan. Inte många TMOK:are såg man den kvällen. Berodde det på att Thomas Ericsson gömde sig bland de andra klubbarna? Var det de andras klocka som gick fel? Eller var det bara mörkret?

Annorlunda var det på lördagsmorgonen. Efter att alla hade hälsat på Alvin och Pers opererade knä var det masstart med uppskattningsvis 50 andra orienterare – så många har jag aldrig sett på en träning. Tre olika banlängder fanns att välja på och det var roligt att även se den nyblivna mamman Sofia i skogen.

Samuel Törnros sov mest på Boulebaren

Alvin med mamma Sofia

Banan var rolig (mycket snö och en del stigar) och (fastän en av de tydliga stigarna på kartan bara försvann i skogen) lagom lätt och kort för att köra långpass senare på dagen. Tyckte jag – andra tyckte att snön gjorde det alldeles för jobbigt att springa och banan hade kunnat gå annorlunda också. Trots att jag nästan inte lyckades ta mig upp igen, efter att ha ramlat i ett hål fyllt med snö mellan två stora stenar och lite senare ville hämta hjälp när Conny hjälpte en tjej att gräva fram hennes skor i djupsnön så hann jag i tid till den välförtjänta lunchen: Köttbullar, pasta, ketchup, grönsaker och saft i Sedelmakartorp. Helt perfekt efter orienteringen och ”lyxduschen” i källaren som påminde om tyska orienteringsarrangemang. Även hon

som lagade lunchen tyckte att allt funkade bra, hon berömde gruppen och var imponerad av oss ”lättskötta orienterare”.

Djup koncentration på boulebanan

Under lunchen dök nästa stjärna upp – Samuel. Även han kunde vinna allas hjärta direkt. Sedan berättade Per lite om 10MILA för oss och Skogsfalkarna och så hade vi lite tid att vila och umgås och prova och beställa nya TMOK-tröjan.

Träningspass två på lördagen var en väldigt lång och svår bana genom mycket mycket snö. Förutom jag verkade inte många vara sugna på ett långt pass genom snön och så bestämdes genast avkortnings-möjligheter. Mikael, Thomas och jag fuskade och körde en lång bit på en av de få stigarna för att undvika snön. Det blev en kort men tuff löp-runda och när Mikael och jag kom tillbaka till bilen hade alla andra redan åkt hem. Förutom Danne Thorén vars bil tydligen bara hade gömt sig ☺.

Vi hann precis med duschen hemma, sedan var det dags att ta tåget till Stockholm för att spela boule och äta.

På söndagen avlutade en del (bl a vi) träningshelgen med den nästan sprintaktiga medeldistanstävlingen som Lidingö arrangerade (nästan utan snö i skogen – vad snabbt det gick att springa då!) medans andra sprang tomtecupen, även den med betydligt mindre snö än på lördagen.

Jenny Warg

Micke och Jenny på boulebanan

Lite extra om boulekvällen

14 TMOK-are i åldrarna tre veckor till 60 år mötte upp i Boulebaren för att spela Boule och umgås. Vi spelade i lag på 2-3 personer och spelade så många matcher vi hann på en timme. Vissa matcher var jämnare än andra och någon formell resultat-lista upprättades aldrig. Klart bäst var dock Per Forsgren och Thomas Eriksson som inte förlorade någon match.

Efter boulen åt vi en välsmakande buffemiddag. Tack, Per F för träningshelgen och Johan E för en trevlig kväll!

Helen

TÄVLINGSBETYG

Lidingös medeldistans 3 april

	Betyg	Kommentarer från Frida Simensen
Arrangemanget i sin helhet	3	Inget speciellt som kunde förbättras, inget som stack ut.
Banor	4	Många roliga och kluriga vägval (i alla fall i D18), dock lite väl mycket hästbajs och is i skogen för att få full pott.
Arenaservice	2	Få toaletter = lång kö. Det fanns dock inomhusdusch vilket såklart ger+, men lång kö där med. Sedan var det lite roligt att alla orienterare valde plätten av lera att sitta på när TC för engångs skull erbjöd torr asfalt.
Servering	5	Hembakta kakor, tårtor och exklusiva smörgåsar till väldigt rimliga priser. Att markan var inomhus gjorde även att man kunde handla och sedan äta utan att frysa händerna av sig. Kan inte bli bättre!

Vättefejden -bild från Helsingborgs Dagblad

Vättefejden (Tockarps IK) Annandag påsk 25 april

	Betyg	Kommentarer från Bosse Skoog
Arrangemanget i sin helhet	4	Strålande väder bidrog till ett lyckat arrangemang.
Banor	3	Krävande banor i kuperad terräng på Hallandsåsen, kanske inte bjöd på allför mycket vägval.
Arenaservice	4	Ett plus för närheten till dusch. Trots hela 965 deltagare kändes det mysigt på TC.
Servering	3	Ett stort minus för att utbudet tog slut i markan (det var varmt och drickan tog slut).

Nordic Open Junior Meeting i Haninge 7-8 maj

	Betyg	Kommentarer från Helen Törnros
Arrangemanget i sin helhet	4.5	Det mesta var riktigt bra, även vädret med strålande sol båda dagarna.
Banor	4	Bra banor i lite risig men annars härlig terräng. Första dagen var min bana i enklaste laget. Minus för samma nästsista kontroll båda dagarna.
Arenaservice	4	Nära till parkering, lagom långt till start. Det som drar ner betyget är att damduschen tyvärr var skuggig och det var svårt att ta med barnvagn dit.
Servering	3	OK hamburgare utan köer, enligt Staffan. Jag utnyttjade aldrig markan.

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

SM i Orientering
GOTLAND 15-17 APRIL 2011

I mitten av april var det dags för Natt-SM och Sprint-SM på Gotland. Jag och min familj åkte på torsdagsnatten över och bodde i vårt sommarhus åtta km från Visby.

På fredagskvällen skulle natt-SM vid Tofta skjutfält gå av stapeln. Jag var väldigt nervös eftersom jag inte gillar att springa natt och för att jag är väldigt osäker på den gotländska terrängen. Men när kvällen väl kom så lyckades jag hålla nerverna under kontroll, även fast hela tävlingen kändes helt över min nivå.

Jag hade förväntat mig den vanliga platta Gotlandsterrängen som skulle vara omöjlig att läsa på, men när jag startade så insåg jag genast att detta var något helt annat. Det fanns faktiskt höjdkurvor! Banan gick lite kors och tvärs och efter kartbytet så sprang man ungefär samma kontroller igen fast åt andra hållet.

Det var en väldigt rolig och annorlunda upplevelse i skogen den kvällen och jag gick bra men långsamt, förutom en ganska stor miss på en kontroll. Så jag sprang in i mål oerhört glad över att jag lyckats, men så får jag veta att jag är ej godkänd. Jag hade inte stämplat vid kartbytet, jag hade bara glatt sprungit förbi och tagit min nya karta. Detta var ett stort nederlag men jag repade mig till dagen efter, då det var dags för sprintkvalet.

På lördagen var det sprintkval som gick utanför murarna i Visby. Vi startade uppe på Galgbacken och jobbade oss ner till östergravar där målet var. Det var en tuff bana men jag pressade på hela tiden och förutom en liten miss på slutet så var jag nöjd.

SM-deltagarna Lovisa och Emma

Trots att jag gick så bra på kvalet hamnade jag i C-final eftersom jag sprang i den tuffaste kvalgruppen. Så jag fick lite lättare konkurrens dagen efter då finalen skulle avgöras inne i Visby innerstad. Jag hade förväntat mig tuffa sträckor genom hela staden men det var en bra blandning av park och stadsorientering och jag lyckades hålla farten hela banan igenom.

Det var ett otroligt bra arrangerat SM och det blev en väldigt rolig helg för många orienterare som sedan allihop tog 16:00 färjan hem!

Emma Käll

Sprint DM

Torsdagen den 5 maj var det sprint DM ute i Järfälla. TC var beläget vid Tallbohovsskolan i Jakobsberg och terrängen var växlande från park, till bostadsområde och stigrik förorts skog.

Ebba blev distriktsmästare i D10

Personligen tyckte jag att det var en jätterolig tävling trots en del bommande. Jag hade helt och hållet glömt bort att det gick så fort att ta sig fram på en sprintkarta. Så jag sprang förbi en del kontroller i tron om att de var belägna längre fram.

Men det fanns andra i klubben som presterade. Vi fick en distriktsmästare i klubben, Ebba Adebrant vann D10 med en fin segermarginal på hela tre sekunder! Även Sonja Mellberg visade framfötterna och tog en 5 plats i D14. Ruben Hylander och Johan Giberg sprang hem en 10 respektive 11 plats i en stor och tuff H12 klass. Bland de äldre så tog både Micke Tjernberg och Helen Törnros varsin andraplats

Frida

Ruben Hylander, Staffan Törnros, Jenny Warg och Alexander Käll spurtar mot mål

Stockholm City Cup 2011

Traditionsenligt ordnar OK Södertörn och Sundbybergs IK sprinttävlingar under våren när vi inte längre får vara i skogen. Tävlingarna är populära i TMOK och i år deltog hela 38 TMOK-are vid åtminstone en av de tre deltävlingarna.

Första tävlingen gick i Gamla Stan, en ren stadssprint med andra ord. Det brukar kunna vara lurigt där, med många gränder att hålla reda på. Tyvärr tycker jag att banläggarna inte riktigt hade utnyttjat möjligheterna till kluriga vägval, utan det gällde mest att springa fort.

Klurigaste området i Gamla Stan – var kommer man in och ut från skolgården?

Andra deltävlingen gick vid Rissne, Sundbyberg, på en helt nyritad karta (ritad av vår proffskartritare Per Forsgren). Tyvärr kunde jag själv inte springa, men vad jag förstod så var det riktigt bra sprintorientering. Blandning av bebyggelse och skog och det var lätt att ta fel på hus och stigar i den höga farten. Utslagsgivande med andra ord.

Tredje och sista deltävlingen gick vid Vinterviken (på Mälarhöjdens karta). Tyvärr tycker jag att banläggaren inte utnyttjade kartans möjligheter till avgörande vägval för sprintorientering. Det var rejäla backar men vägvalsalternativen som fanns vid ett fåtal kontroller skiljde inte mycket i tid.

Elsa gjorde tävlingscomeback

Hur gick det då resultatmässigt? Mest imponerade 14-åriga Sonja Mellberg som knep en fjärdeplats i Gamla Stan. Hon gick till jaktstartsfinalen i D16 i Vinterviken och kom där åtta. På damsidan gjorde Elsa Törnros tävlingscomeback och var snabbaste TMOK-dam, med bättre placeringar för varje deltävling. På herrsidan var det Micke Tjernberg som totalt sett var bäst i TMOK.

Helen Törnros

OL/Song Contest-helg i Gästrikland 14-15 maj

Om man precis tycker att man kommit i gång till 10MILA och bara vill springa MER! så finns det en lösning…

Man drar norrut, anpassar resvägen på helgen efter datumgränsen. Det gjorde vi: Ronja, Carina, Moa, Ammie, Linnea, Helena, Ebba, Micke T & Jenny W. Datumgränsen hade inte hunnit så långt i mitten av maj, så vi kunde stanna i Gävle-trakten. Det gjorde vi.

Jenny Warg & Micke Tjernberg samt Jennys mamma skulle också till Gästrikland, det visste vi. De drog i väg redan på fredagskvällen för att mellanlanda och sova i Uppsala. Vi hade berättat att vi senare hade för avsikt att sova på Högby bruk och vi hoppades de skulle komma dit sen. Det gjorde de, det var bra.

Vi tänkte att om vi packar in oss i en bil så blir det roligare och miljövänligare. Sju tjejer och sju stolsryggsäckar som ska baxa in sig i en Seat Alhambra kunde bli kul och det blev det. Resan började med att Ammie började krampa när hon skulle rymmas tillsammans med diverse packning i sätet. Det var inte kul men det gick över och vi kunde börja vår resa.

Efter två timmar på E4:an kom vi till Gävle och lite senare till första tävlingsplatsen, som skulle vara vid Mackmyra Bruk på väg mot Valbo. Vi såg hus utan fönster, rostigt enormt fult plåtschabrak, massa skrot, med associationer till övergiven stad i Ryssland. Men vi gick vidare och kom till en trevlig tävlingsplats. Det var medeldistans och nu skulle det tävlas i diverse klasser. Två segrar blev det: Micke Tjernberg slog till i H35 och Ammie i D40!

Moa, Ebba och Linnea

Den där tävlingsplatsen, den var så trevlig och vi hade då verkligen ingen tid att passa, så vi tog god tid på oss. När markan hade packat ihop sina grejer helt och hållet så fanns ingen större anledning att stanna längre, så vi började så smått bege oss mot den gudsförgätna parkeringen. En funktionär dök upp lite här och där och tittade lite undrande på oss. När vi till slut, vid 15-tiden fått in oss alla i bilen och körde ut genom grinden så stod han där och såg lättad ut, han skulle låsa grinden efter oss.

Nu började vår uppladdning inför kvällens och helgens höjdpunkt: Eurovison Song Contest. Jag undrade varför Ronja tog med sig en tidning in på Coop. Sen förstod jag, hon hade redan räknat ut på väg till köpcentrat att denna handling skulle ta sin tid. det gjorde den.

EUROVISION
SONG CONTEST
DÜSSELDORF 2011

Med allehanda onyttigheter i bagaget for vi nu mot Högbo Bruk och ett vandrarhem där vi skulle bo över natten. Ronja hittade en perfekt Kinarestaurang för oss i Sandviken medan vi hängde upp kläder. Vips hade vi fått i oss både mat, ätit friterade bananer, sprungit tävling, chillat jättelänge och ändå hade vi milsvid med tid över. Vad gör man då i Högbo Bruk? Jo, man flanerar en stund och Linnea, Moa och Ebba försökte lära mammorna Erik Saades danssteg, men det gick inte så bra.

Med massa chips, läsk, dipsåser och en jättetrevlig överraskning som Jenny & Micke hade med sig bänkade vi oss. Alla somnade utom Carina och Ronja som meddelade morgonen därpå att Saade blivit trea. Men ärligt talat: Azerbajdzjan ligger ju på andra sidan Turkiet, hur mycket Europa är det?

Vi ville sova länge, gjorde det och fick bråttom. Vi skulle till Trösken söder om Årsunda. Linnea fick kasta sig i väg till start. Det gjorde hon, hann starta på utsatt tid, det var bra. Det regnade rätt rejält denna dag, så när vi hade sprungit ville vi inte alls vara kvar till sist utan vi satte oss i bilen, där halvätna chips-påsar blev helätna. Tack Carina för ett bra initiativ, jag tror bestämt vi gör om detta nästa år!

Helena

Tjejgänget var sist kvar på tävlingen

OL-skjutet hittills i år

År 2011 var min avsikt att verkligen prova på OL-skytte, peppad av kanske främst Connys berättelser om danska öppna mästerskapen men också det faktum att jag i mitt tidigare liv lyckats panga till det rätt bra med olika eldhandvapen i olika mer eller mindre seriösa fälttävlingar.

Karlbergscupen

Första steget blev naturligtvis att försöka vara med på så många deltävlingar av Karlbergscupen som möjligt. Karlbergscupen är en trevlig liten tillställning som erbjuder lättlöpt parkterräng med många O-naturliga uppfångare (vilket kan behövas när man springer på en karta i skala 1:3000) och väder-skyddad skjuthall. Den består normalt av fyra deltävlingar, en per månad under perioden januari till april. Det innebär tre mörkerorienteringstillfällen och ett i dager.

Tävlingarna är roliga, men det gick inte så bra skjutmässigt som jag kanske hade hoppats på. Jag tror att det var lite ovant att skjuta med puls.

Statistiken för årets cup är intressant; Av sammanlagt 64 s.k. deltagartillfällen med 10 representerade föreningar svarade TMOK ensamt för 34 av dessa, alltså klart flitigast – men var är de övriga? Så här blev i alla fall resultatet, högra kolumnen visar antal tävlingar man deltagit i:

Matilda in action

H21		
1. Anders Boström	8 p	4 av 4
2. Johan Eklöv	15 p	3 av 4
3. Anders Karlsson	16 p	3 av 4
6. Daniel Pelyhe	19 p	2 av 4
9. Patrik Axelsson	23 p	1 av 4
9. Daniel Torén	23 p	1 av 4
D21		
2. Hanna Käll	16 p	3 av 4
3. Matilda Lagerholm	17 p	3 av 4
4. Lovisa Käll	23 p	3 av 4
7. Eva Boström	26 p	3 av 4
9. Emma Käll	27 p	2 av 4
H45		
3. Tomas Holmberg	16 p	3 av 4
4. Mats Käll	17 p	3 av 4

Mälarcupen

Nästa steg i karriären blev att haka på Mälarcupen som också är en serie om fyra deltävlingar. Hittills har två deltävlingar hållits, deltävling 1 o 3, deltävling 2 blev inställd, men det sägs att den kanske kommer att hållas i slutet av augusti. Hursomhelst hålls deltävling 4 i kortdistans den 14 juni i Rosersberg, Täby OK arrangerar då och tävlingen är tillika DM-tävling för Stockholm.

Alla deltagare vid den sista Karlsbergscupen

Mälarcupen deltävling 1

Det var en sprinttävling arrangerad av IFK Tumba SOK och hölls i Salem den 10:e maj. Tävlingen var uppdelad i fri OL, liggande skytte 5 skott, fri OL och avslutningsvis stående skytte 5 skott. Med tävling på hemmaplan så var det så klart många TMOK:are anmälda, eller ska vi säga, förvandlade tävlingen till ett öppet klubbmästerskap.

När jag och Matilda kom till TC pågick inskjutningen för fullt. För min del gick inskjutningen och tävlingsskyttet sådär, för första gången så råkade jag ut för ett trilskande Anschutz-gevär, det krävdes ordentligt kraft i sista delen av mantelrörelsen, vilket förtog lite av balansen i skjutningen men jag tänkte inte på att något kunde vara fel. (Vid skytteträningen några dagar senare så fick jag samma vapen igen och utan tävlingsstressen insåg jag att något var fel. Efter några försök och jämförelser med andra vapen så kunde vi konstatera att det var slutstycket som hade en liten deformation).

Nåväl, tävlingen började och jag tror de flesta gjorde som jag, nämligen full fart till startpunkten som var ganska nära och där blev man stående för att försöka tyda banan, för kontrasten mellan den med röd kulspetspenna inritade banan och höjdkurvorna var ganska dålig. Särskilt vi synsvaga i H45-klassen upplevde det hela som direkt svårläst.

Orienteringen på banans första del gick väl sådär och det liggande skyttet gick inte heller så bra, jag måste bara lära mig att det är mitt i prick som gäller vid liggande, maskhålet är så litet att det inte finns någon marginal för vingel. Så första serien resulterade i tre straffrundor innan jag kunde fortsätta ut på

orienteringens andra del som jag tyckte gick bättre än första delen – men det var tills jag av okänd anledning helt struntade i sista kontrollen, men det visste jag inte förrän vid avläsningen – Så full karriär in på skjutvallen för sista skjutserien. Med det trilskande vapnet (skönt att ha något att skylla på) så gick inte heller det stående skyttet särskilt bra, så det blev tre straffrundor även här innan jag kunde dra iväg till målet för målstämpling och avläsning. Aha, inte tagit sista kontrollen, inte bra. Det var bara att svälja förtreten och se det som ett bra träningstillfälle.

D20 (3)	**Skytte**	**Tid**	**Efter**
1. Hanna Käll	1+4	33:03	
2. Emma Käll	5+3	42:03	+9:00
3. Lovisa Käll	4+3	45:41	+12:38

D21 (5)	**Skytte**	**Tid**	**Efter**
2. Emma Englid	2+3	42:56	+3:05
3. Matilda Lagerholm	2+3	45:51	+6:00
4. Eva Englid	4+3	46:33	+6:42

D45 (1)	**Skytte**	**Tid**	**Efter**
1. Eva Boström	2+2	1:21:18	

H20 (1)	**Skytte**	**Tid**	**Efter**
1. Patrik Axelsson	2+3	37:39	

H21 (4)	**Skytte**	**Tid**	**Efter**
2. Johan Eklöv	1+3	28:04	+3:13
3. Anders Boström	3+1	28:17	+3:26
4. Anders Karlsson	2+0	33:51	+9:00

H45 (5)	**Skytte**	**Tid**	**Efter**
2. Mats Käll	4+4	37:22	+0:12
4. Conny Axelsson	2+4	39:50	+2:40
Tomas Holmberg	3+3	Felst.	

Mälarcupen deltävling 3

Kortdistans, som arrangerades av Häverödals SK den 24:e maj. Tävlingen var delad, med skyttemomentet i Ununge och orienteringsdelen i Häverödal, med punkt-OL som direkt övergick till fri OL.

Johan Eklöv – flitig OL-skytt
(bild från världscup i Finland)

Väl långt att åka en eftermiddag i Stockholms rusningstrafik, men det var sista träningsmöjligheten innan SM-tävlingarna i Arboga som Conny & Co övertygat mig att jag minsann kunde springa.

Väl på plats i Ununge efter att ha smitit förbi fyra km kö pga seriekrock på E18 så genomfördes inskjutning med elektroniska tavlor vilket var extremt smidigt. Med en blick åt sidan kunde man på en tv-skärm se exakt hur man träffat. Detta användes även för resultatberäkningen där man som en bonus fick ett exakt skjutresultat – inte bara träff eller bom - för samtliga skyttar.

Tävlingen inleddes med skyttemomentet och tidtagning m h a SI-pinnar. Arrangörerna hade stakat ut en löpslinga ute på ett fält som skulle avverkas före respektive skjutmoment. Varje bom gav två

min tidstillägg, alltså inga straffrundor. Den här gången gick skjutningen bra, med bara en bom i respektive serie. Det totala resultatet för själva skjutningen gjorde mig först osäker om jag tolkade listan rätt, men det stämde naturligtvis. Bästa skytt blev Eva Boström och jag var inte långt efter henne, det bådade ju gott inför det annalkande SM:et. Tablån nedan visar skjutresultatet, första fem siffrorna är liggande därefter stående, krav för träff var minst 8,0 i liggande och minst 4,0 i stående.

Skjutresultat

1. Eva Boström
10,3 8,9 9,5 10,1 7,8
0,0 10,1 6,0 3,5 9,7 44+28 = 72

2. Tomas Holmberg
8,4 10,2 6,4 10,2 8,3
5,5 7,4 3,6 5,7 5,4 42+25 = 67

6. Johan Eklöv
7,3 8,5 8,6 9,0 10,5
0,0 0,0 4,5 2,7 7,7 42+13 = 55

Orienteringen inleddes med punkt-OL, vilket det var ett år sedan jag sprang (innan dess kanske 20 år sedan), så det var både knepigt och lurigt. Ett hårdhänt uppvaknande med 39 tilläggsminuter (felaktigt angivet som 29 i resultatet) på fem kontroller vilket gjorde mig chanslös mot min antagonist i H50. Jag blev i vart fall påmind om hur viktigt det är med kartkontakten när man följer snitseln!

Den fria orienteringen gick bättre även om problem uppstod vid kontroll två där jag och kartritaren hade olika uppfattning om verkligheten men efter det så gick det i full karriär. Spurten var lite rolig då man sprang som en slåttermaskin genom en maskrosåker. Häverödal SK hade gjort ett fint litet arrangemang som förtjänade fler än 9 deltagare!

Löptid	Tillägg (ligg+stå+p-ol)	Totaltid
H21		
2 Johan Eklöv	43,59	2+6+2 53,59
H50		
2 Tomas Holmberg	56,06	2+2+29 79,06
Damer		
1 Eva Boström	79,29	2+4+19 102,29

SM i Arboga

Vårens höjdpunkt stod för dörren. Skulle bli riktigt kul, här skulle skjutas och springas av hjärtans lust. Första dagen väntade individuell tävling i klassisk distans och andra dagen stafett. Arboga låg på klart hanterbart avstånd från Stockholm och sett som medelpunkt för åtminstone nedre halvan av Sverige så var det förvånansvärt få deltagare i alla klasser utom elit. Visserligen var det många klasser, men ändå.

Den individuella tävlingen var upplagd som en punkt-OL på tre km, gemensam för alla klasser, och direkt därefter kartbyte och övergång till fri OL av varierande längd. Efter sista kontrollen övergick man till skjutmomenten som genomfördes i en följd med en mellanliggande kortare löprunda. Varje bom resulterade i två minuters tidstillägg, alltså inga straffrundor, men med 10 skott i varje serie så kunde det resultera i ett antal minuters tillägg. Mats Käll och jag debuterade i dessa sammanhang och regler är regler. Hålen i punkt-OL får inte ringas in när man förbinder den med aktuell kontrollsiffra, vilket resulterade i svårslagna 90 resp. 100 minuters tidstillägg med vårt konsekventa inringande. Återigen fick jag mig en påminnelse om hur totalt oförlåtande

det liggande skyttet är, jag var dock inte ensam om det. Måste erkänna att jag surade lite över både skjut-resultat och punkt-OL-debaklet, för löpningen och orienteringen kändes ganska ok trots det bitvis mer än lovligt knöliga underlaget.

Hanna, Mats och Conny lyckades knipa individuella medaljer den dagen, dessutom lyckades vi med att få brons (D21) och silver (D20) i lagtävlingen. Arrangörerna hade inte riktigt lyckats trimma funktionärerna för att hantera plötslig anstormning så det blev tidvis oreda i tilldelningen av skjutplats och kontrollant men inte värre än att de drabbade fick ”väntetidsavdrag” på sin totaltid.

Söndagens stafett inleddes med gemensam start för samtliga klasser. TMOK:s H21 resp. H85-lag sattes ihop med ett visst mått av slump, där Conny fick äran att komplettera H21-laget.

På vägen till tävlingen så hade jag förströtт klickat på Biathlonorienterings hemsida och kikat i reglementet. Där stod klart och tydligt att punkt-OL-hål icke får inringas! Snubblade över regler angående stafett där något som kallades reservskott omnämndes. Så jag fick en genomgång om hur det fungerade och att det fanns speciella magasin för det – TUR VAR VÄL DET!

Eftersom det var stafett så fick man vackert springa hederliga straff-rundor vid bom, det såg inte roligt ut, upp i den knöliga terrängen på själva skjutbanan och ner igen. Såg Mats harva runt där varv efter varv och tyckte att det där såg jobbigt ut. Jag var nervös, stafetter tycker jag inte riktigt om, jag vill hellre fumla ifred utan att någon ska behöva vänta eller hoppas i onödan.

Exakt hur många lag som var i varje klass och vilka som hade växlat hade jag ingen koll på. Henrik Wennklo från Kungälvs OK hade dock växlat ett antal minuter före mig och jag antog att han också sprang H85. Mats kom efter ytterligare några straffrundor upp (vilket slit) och växlade till mig och jag stack i väg med viss försiktighet – för att inte springa bort mig det första som hän-der. På väg till min första kontroll möter jag Henrik på skärande kurs (!) och bestämde mig för att han sprang H21, rätt taktik, för snart snubblade jag över första kontrollen och fram till 8:e så gick det med rätt bra fart och säkerhet. 8:an blev dock i hastigheten lite klurig och vid ansträngningen att maxa till 9:an (sista kontroll) så drog jag helt enkelt förbi den med bortemot 150 meter innan jag hejdade mig och vände. Därefter väntade skjut-momenten (med reglementsenlig reservskotthantering). Jag tänkte på att bara jogga ner till skjutvallen från sista och bara allmänt ”chilla”, men det var inte helt lätt, även om jag var fokuserad från själva orienteringen, då ett stort antal tävlande och övriga utgjorde publik. Det ropades och tjoades men jag upp-fattade inte eventuella budskap utan lyckades koncentrera mig på första liggande serien (5 ordinarie plus 3 lösa reservskott för 5 fallmål). Nu var jag mer bestämd på att bara skjuta när jag var säker på att jag var mitt i prick, sköt ändå bara ner 3 med de ordinarie 5 skotten men lyckades med de tre reservskotten får ner samtliga mål – Yes, inga straffrundor!

Jag uppfattade jublet och applåderna och ställde ifrån mig vapnet och sprang mellanrundan innan stående skyttet. Även där fick jag ner samtliga efter att ha förbrukat alla reservskotten och kunde spurta i mål. Samtidigt hade I19-Bodenlaget forcerat sig ikapp så deras siste man var mig hack i häl och jag hade totalt sett haft tid för max 1-2 straffrundor för att hålla honom bakom mig – sägs det, för jag var själv knappt medveten om att det fanns andra på vallen samtidigt.

Målavläsarna sade att vi var första lag som gick i mål, jag förstod inte riktigt vad det betydde men när Mats och Conny kom upp och bara jublade och Hans Wickbom från I19 (som hade jagat ikapp och sånär förbi) gratulerade till segern, då insåg jag att Mats och jag åstadkommit en liten skräll – SM-guld, helt galet!

H21-klassen bjöd på flera spännande avslutningar där det hängde på om tillräckligt antal skott skulle sitta eller inte, det var riktigt spännande. TMOK ledde i H21 med bortemot 15 min när Conny gick ut på sista sträckan, men han tvingades bryta efter en vådlig stukning. I D20-klassen bjöd Emma och Hanna Käll upp till en god kamp, men fick se sig slagna av I15-laget.

Tomas Holmberg

Två lätt chockade SM-guldmedaljörer i klass H85.

Resultat SM klassisk

Pl / Namn	OL-tid	P-OL mm	P-OL tid	Tillägg (ligg	stå)	Vänte-tid	Sluttid
D20							
2. Hanna Käll	101,30	13	42,50	16	18		148,30
4. Emma Käll	130,44	34	53,51	14	20		198,44
6. Lovisa Käll	148,42	60	68,54	20	14		242,42
D21							
11. Emma Englid	138,28	5	49,10	6	18	1,00	166,28
12. Matilda Lagerholm	122,00	29	51,31	10	12		173,00
H21							
4. Johan Eklöv	83,31	2	26,33	10	10		105,31
7. Anders Boström	89,17	16	25,36	4	6		115,17
H45							
3. Mats Käll	101,46	90	40,09	12	18		221,46
H50							
3. Conny Axelsson	102,46	40	42,32	18	18		178,46
4. Tomas Holmberg	99,18	100	40,46	16	8		223,18

OL-skytte världscupsresultat

Finland 6-7 maj

Sprint 6 maj

9.	Johan Eklöv	26.32	+2.49
13.	Anders Boström	28.53	+5.10

Klassisk 7 maj

1.	Johan Eklöv	1.33.07	
3.	Anders Boström	1.38.58	+5.51

Ronneby, Sverige 21-22 maj

Sprint 21 maj

1.	Eklöv Johan	5	3	26:51
	Boström Anders	2	3	Ej godk.

Masstart 22 maj

3.	Eklöv Johan	7	7	92:23
15.	Boström Anders	7	5	117:20

Både Johan och Anders på prispallen i Finland

Unga ledare 2011 - del 2 och 3

Som jag berättade i förra numret går jag en ledarutbildning. Nu kommer fortsättningen på reportaget.

Frida – nyutbildad barnträna re

Efter första mötet i februari, var det en månad senare dags för träff två. Denna gång var det uppe i Dalarna, några mil utanför Leksand, Siljansnäs hette platsen. Fokus denna helg låg på ledarskap, teambuildning och att förstärka sporten. Annichen Kringstad föreläste, vi hade genomgång av OCAD (tack Pär Ånmark för lånet av datorn) och att tala inför grupp var de mer seriösa sakerna vi gick igenom.

De icke seriösa sakerna var bland annat nattorientering med sparkar och egengjorda lampor. Grymt roligt, men lite problematiskt att läsa karta, leta efter reflexer och lysa med lampan på en gång, samtidigt som man skulle sparka och styra färdmedlet. Jag tror nog aldrig att jag har skrattat så mycket samtidigt som jag har orienterat förut. Ytterligare larviga saker som vi höll på med var samarbetsövningar, traditionella gamla lekar och extremt mycket ätande. De hade väldigt god mat på stället vi bodde på. Vi sov i små stugor så det blev en del springande mellan de olika husen. Just det, vi hade en del snöbollskrig också ☺

I skrivande stund har jag just kommit hem från Bollnäs där del tre av utbildningen hölls. Där hade vi en helg med barnträna rutbildning och genomgångar på mer praktiska saker. Till exempel hur man lägger bra träningar och tävlingar, hur man är en bra ledare och frågor som talang, vilja och rättigheter diskuterades.

Samarbetsövningar

Vi badade tyvärr inte då det regnade en del, men vi sprang uppför skidbacken Bolleberget några gånger och leken” Maffia” spelades flitigt. Så nu är jag tydligen en färdigutbildad barnträna re från grön till gul nivå och hoppas att de unga i klubben kan ha glädje av mina nytillkomna kunskaper.

Den unga ledaren Frida

Ungdomsledare

Den här gången tänkte vi att ni skulle få lära känna två av de nya ungdomsledarna lite närmare.

Håkan Elderstig

Fullständigt namn: Håkan Elderstig

Ålder: 49

Familj: Fru, två orienterande barn i MIK och två hundar

Vad gör du som ungdomsledare och vad vill du bidra med där?
Mest skuggning men vill bidra med att lära mig lägga banor så att det blir kul för barnen. Jag och Helena ordnade även tältlägret och hoppas att ungdomarna fick det roligt då.

Vad är det bästa med orientering?
Att hela familjen kan vara med!

Din styrka som orienterare?
Bra hänglöpare.

Vilken orientering gillar du bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultralång, stafett, natt)
Eget alternativ: Skuggning och hänglöpning

Favoritterräng för orientering?
Bokskog

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?
Tältlägret, sen får man se.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?
Segling och judo

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

Inget idrottspris men vann första pris i ett rollspel om drakar och demoner en gång.

Om du var ett djur, vilket skulle då du vara?
Fjällripa

Valfrågor
Frukt/godis?
Hamburgare/varmkorv?
Hav/insjö?
Kött/grönsaker?
Läsa bok/lyssna på musik?
Skidsemester/badsemester
Sommar/vinter?
Tights/nylon?
Tumkompass/traditionell kompass?
TV/bio? Av dessa blir det nog tv mest, men dator borde finnas med som alternativ då den är den största källan av film och program.

May Hylander

Fullständigt namn: May Kristina Hylander

Ålder: 14

Familj: Mamma, pappa och två yngre syskon (båda orienterar)

Vad gör du som ungdomsledare och vad vill du bidra med där?
Jag håller i den vita gruppen som tränar på måndagar, jag hoppas kunna visa dem vad som kan vara så roligt med orientering

Vad är det bästa med orientering?
Att man springer i skogen och får se olika ställen och olika sorters natur. Det är ett härligt sätt att träna på, både klura, springa och uppleva fin natur samtidigt

Din styrka som orienterare?
Vägval tror jag

Vilken orientering gillar du bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultra-lång, stafett, natt)
Medel, det är kort mellan kontroll-lerna och klurigt, mycket orientering och lite mindre löpning.

Favoritterräng för orientering?
Lite stigar och hus och mycket för-ändringar i bergen (sänkor, små-höjder mm.) När det är lite plottrigt på kartan, mycket att läsa på

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?
Det har jag inte tänkt så mycket på men jag kommer åka på konfaläger och inte få så mycket tid över.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?
(från äventyrsstafetten på StOF-lägret)

Fotboll för länge sen men bollar är verkligen inget för mig :P

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?
Det vet jag faktiskt inte

Om du var ett djur, vilket skulle då du vara?
Haha, tja en sparv eller nån annan fågel, det verkar så härligt att flyga och de är sjukt fina.

Valfrågor
Frukt/godis?
Hamburgare/varmkorv?
Hav/insjö?
Kött/grönsaker?
Läsa bok/lyssna på musik?
Skidsemester/badsemester
Sommar/vinter? Svårt val, men sommar tror jag
Tights/nylon?
Tumkompass/traditionell kompass?
TV/bio?

Harbrolägret 19-20 mars 2011

Årets Harbroläger bjöd på strålande sol och gnistrande snö och en perfekt skare att springa på! Mats Käll hade lagt lägrets första träning som var kombinerat med SYD-träning för södertörnsklubbarna. Det kom bara en enda löpare utifrån, men våra lägerdeltagare var nöjda med att komma ut med karta och kompass igen.

Lunch fixades av ”pappa Nygren” och ”lillasyster Nygren”, tänk vad bra det är när det är många som hjälper till!

Med hjälp av Jenny och Ronja fick våra barn och ungdomar en spännande äventyrsorientering på lördagseftermiddagen.

Kvällen bjöd sedan på kortspel, lekar, pizzabuffé och mera lagtävlingar i form av ”På Minuten”-grenar. Roligast att titta på var nog ”kakmonstret” där man skulle flytta en kaka från pannan till munnen genom att röra ansiktet i olika grimaser.

Dags för äventyrsorientering

När luftmadrasserna var pumpade och klara somnade alla direkt… Eller? Nja… lite mera kortspel och annat skoj blev det nog.

Anders Karlsson fixade varierade träningsbanor med både lite sprintkänsla bland husen i Storvreten och roligt skogslöpning på väg ”hemåt” där Lotta väntade med en sportidentjakt på den snöfria sluttningen

Imponerande pyramidbyggen

Läggdags?

mot Harbro gärde. Sportident-jakten var så roligt att lunchmaten som fixades med hjälp av ”pappa Giberg”, ”lillebror Giberg” och ”pappa Berglund” både hann bli färdig och ”glufsvarm” (dvs inte för varm…) innan alla hade kommit tillbaka och duschat.

Orientering i snö - Monika och Lova

Lägret avslutades med ett föräldramöte och en applåd för alla som varit med på lägret! Ledare på lägret (som inte nämnts redan) var Carina (huvudansvarig som delegerat uppgifter på ett mycket effektivt och smart sätt!), Lotta (som redan från start hälsades med ett ”wowow” av alla varje gång hon kom in i stugan, vår fantastiska sportident-guru), Helena (som hade luftmadrasser att låna ut ☺ också), Håkan (som hittade hem efter varje träning trots att han inte hade hundarna med sig), Monika (som fick en intressant upplevelse av att stå bredvid elljusspåret i 1,5 timme och se glad ut inför förbipasserande skidåkare, i väntan på lagen som skulle bygga snötorn i äventyrsorienteringen), Anders Käll (som inte vågade sova över ;-)) och Ammie (som även detta år lyckades beställa en och annan pizza för mycket).

SportIdentjakt på nästan snöfri sluttning

Vad tyckte då alla aktiva lägerdeltagare? Läs i pratbubblorna på nästa sida!

Ammie Berglund

Johannes:
Det jag kommer att komma ihåg är söndags-träning, det var kul att springa bland husen.

Ellinor:
Det jag kommer minnas från det här lägret är att det var jättekul att spela kort på kvällen och leka leken ”bibberde bibberde bop” när man skulle göra James Bond ☺

Simon:
Jag tycker att det har varit väldigt kul. Roligast var minutengrenarna och poängjakten och även mina 46 sekunder på sportiidentbanan!

Ebba:
Jag tycker att lägret har varit roligt. Det som har varit roligast var nog när vi skulle samla poäng, bok-stäver o godis, när vi hade skatt-jakt på lördagen!

Alexander:
Jag kommer ihåg när vi tävlade på en sportidentjakt

Johan:
Två saker jag kommer komma ihåg är att alla har roligt ihop t ex när vi har spelat kort och sprungit stämpelstafett.

Ruben:
Jag minns starkast första träningen när man kom igång med orienteringen.

Lova:
Hej alla läsare. Jag heter Lova och i år var det stafett och massor av barn kom. Vi har verkligen haft det kul Alla fick vara med. Jag har inte haft det roligare någon gång.

Linnea:
Jag tycker att lägret har varit jätteroligt. Skattjakten var folig vi fick en massa godis !!! ☺ Det var gott! När vi skulle gå och sova satt Moa, jag och Ebba och Lova kvar och spelade kort vid 11 på natten! SLUT!

Moa:
Jag tycker att skattjakten var roligast för att man skulle göra aktiviteter och hitta godis och bokstäver.

10MILA ungdomskavlen

Dagen började med att jag kom dit med Lotta, Frida och Ellinor vid 10-tiden. Klockan 11 startade Jonathan som sprang första i laget.

Sonja – slutman i laget

Jag hade sista sträckan och banan var 6.4 km och violett så det var lite längre och lite svårare än vad jag brukar springa.

Efter några timmars väntan på Arenan så hade nervositeten hunnit komma och det var dags att springa. Jag fick vänta ett tag på Anton men under tiden värmde jag upp och Frida (vår grymma lagledare) peppade mig.

Jag tycker inte banan var så mycket svårare än en orange bana, men lite ändå. Jag tog det ganska lugnt för att jag inte skulle bomma, men två små bommar blev det ändå. En av dom tog ett tag att komma på, jag var på helt fel höjd och letade men till slut hittade jag kontrollen. Den andra som jag bommade var uppe på ett berg, men där sprang jag upp på fel berg ett berg för tidigt men fattade det ganska snabbt och sprang rätt.

Så för att ha sprungit en violett bana så tycker jag ändå att det gick helt okej och det var jätteroligt. Ser fram emot nästa år, bra jobbat alla! Nästa år vinner vi ☺

Sonja Mellberg

Jonathan (1:a), Anton (3:e) och Ellinor (2:a) sprang alla i laget, Moa hejade på.

På tävlingsfronten för ungdomarna

Ungdomspriserna (UP)
UP är en tävling för Stockholms ungdomar i klasserna HD12-16. I år är det 11 tävlingar som ingår, varav fem tävlingar räknas. Fem deltävlingar är genomförda under våren men nu är det uppehåll fram till hösten. Första tävlingen i höst är Järlas tävling den 14 augusti. Glöm inte anmäla dig!

Vi har 11 ungdomar som har samlat poäng hittills, men det är inte för sent ännu. Sex deltävlingar återstår så allt kan hända. Bäst till just nu ligger Sonja Mellberg 5:a i D14, Ellinor Östervall 6:a i D12 och Johan Giberg 15:e i H12.

Ellinor ooch Johan – bra i UP

Ungdomsserien
Nu har vi klarat av vårens två ungdomsserietävlingar. Här tävlar alla ungdomar upp till 16 år och samlar poäng till klubben. Alla deltagare ger poäng och är lika viktiga. Den första tävlingen arrangerades av Hellas, då hade vi 30 st anmälda och 27 personer startade. Inte så många som jag hoppats på, men de som var där kämpade på bra. Fyra pallplatser blev det, Sonja Mellberg 1:a i D14, Ellinor Östervall 2:a i D12, Ruben Hylander 2:a i H12 och Ebba Adebrant 2:a i D10. Totalt fick vi 515 poäng.

Lotta håller koll på ungdomarna

Den andra tävlingen arrangerades av MIK. Då var hela 47 ungdomar anmälda från oss och 39 startade. Tyvärr gjorde både sjukdom och skolutflykter att antalet ändå inte blev så många som det kunde ha varit. Här hade vi ytterligare toppresultat, Sonja Mellberg 2:a i D14, Ellinor Östervall 1:a i D12, Erik Åberg 3:a i H12, Ebba Adebrant 3:a i D10, Kevin Lopez 2:a i U1, Robin Lopez 3:a i U1, Vendela Stigberg 1:a i U2, Max Igor Kajanus 2:a i U3 och Maj Hylander 1:a i U4. Totalt fick vi 726 poäng. Mycket bra jobbat!

Totalt ligger vi nu på en 13:e plats bland Stockholms klubbar (av 24), men vårt mål är att även i år komma bland de 10 första. Därför vill jag att alla prickar in höstens två deltävlingar i almanackan, **onsdag 31 augusti** och **söndag den 2 oktober**. Alla ungdomar behöver vara med för att vi skall lyckas. Ju fler vi är desto fler skuggor behövs förstås. Övriga medlemmar är välkomna att vara med och skugga och förstås heja fram våra duktiga ungdomar.

Lotta Östervall

Vårens nybörjarkurs vid Harbro

Vi ville starta en nybörjargrupp och snickrade ihop en inbjudan med rubriken: ”Vill du lära dig orientera tillsammans med ditt barn?”

Genomgång på nybörjarkursen

Vi ville så gärna även få föräldrarna engagerade, eftersom vi vet att det blir lättare då. Vi annonserade i ”Mitt i” veckorna innan, delade ut papper i några skolklasser, satte upp på diverse anslagstavlor samt delade ut i brevlådorna närmast Harbro. Ledare för gruppen har under våren varit May Hylander, Monika Nygren och Helena Adebrant.

14 barn med förälder eller mor/far-förälder anmälde sig och vi drog i gång torsdagen 7 april. Denna första grundkurs fokuserade på att lära sig kartteckan och att kunna passa kartan efter terrängen och med en kompass. Vid första träffen skulle det pratas och introduceras inne först och det delades ut mappar. Sen blev det kartpromenad och stafett-lekar på Harbro gärde. Därefter har vi kört passningslabyrinter, sport-identbanor, kartteckenstafetter, jakt på terrängföremål, stjärnorientering, samt riktig ol-bana med riktig sport-identstämpling.

En torsdag var övningen att ”öva sig att bli smutsig och blöt”. De fick följa en snitsel i helt obanad terräng som först gick igenom torra små mossar, men senare blev mossarna blötare och blötare. Det var ett uppskattat inslag, i varje fall av barnen!

Vi har också varit med på två ung-domsserier: 10 maj i Haninge och 26 maj i Sätra. Flitigast här har varit Philippa, Ben, Jonathan, Lydia och Elias, som sprungit båda. Kevin, Robin, Linus, Filip, Emelie, Kristina och Herman har sprungit en av del-tävlingarna. Till hösten fortsätter ungdomsserien, då ska vi fortsätta att samla poäng till klubben. Ditt lopp betyder mycket!

När detta skrivs har vi en träning kvar den 9 juni, sprint-KM med avslutning i Harbro.

Det är ett riktigt härligt gäng och det är så kul med er! Vi hoppas att ni alla kommer att fortsätta till hösten. Då ska vi säkra upp den gröna nivån och några kommer kanske våga springa lite själva utan skugga. Efter sommaren drar vi i gång torsdag 18 augusti med första träningen, välkomna tillbaka då!

Ungdomsledarna genom Helena

Torsdag 18 augusti

Ungdomsträningen vid Harbro drar i gång igen efter sommarlovet

Ungdomsprogram 2011 för Stockholms OF

Stockholms Orienteringsförbund

Månad	Aktivitet	Arrangör
Augusti		
V 32	USM-läger StOF	
Må-on 8-10	HD 14 Läger StOF	
On-Fr 10-12	HD 12 Läger StOF	
Fr-lö 12-13	DH14-resa till Svealands Mästerskapen DH 13-14	
Sö 14	Långdistans UP-Tävling	Järla Orientering
Sö 21	Medeldistans UP-Tävling	Sundbybergs IK
Lö 27	DM-Långdistans UP-Tävling	Solna OK
Sö 28	DM-Medeldistans UP-Tävling	Waxholms OK
Ons 31	Ungdomsserien Regionfinaler	Haninge SOK/Väsby
September		
Fre 02	DM-Natt UP-Tävling	OK Ravinen
To-sö 09-11	USM-Resa/Högsäter Dalsland StOF	
Oktober		
Sö 2	Ungdomsseriefinalen, UP-Tävling	Bromma-Vällingby
Sö 23	UP-avslutning	Tullinge SK
November		
Må 7	Ungdomsledarträff StOF	
Lö-sö 12-13	15-16 projektet Uppstart 2012	

Första sommarlägret

Ett anslag uppsatt på ett träd nära bostaden i Rönninge väckte intresset. Det stod att Tumba-Mälarhöjdens orienteringsklubb hade en nybörjarkurs för föräldrar/barn.

Jag tog tillfället i akt och anmälde mig själv, morfar, och mitt äldsta barnbarn, Emelie 8 år. Efter sju torsdagars introduktion i orienteringens värld så fick vi möjligheten att anmäla oss till STOF´s sommarläger 27-29 maj ute på Ågesta Gård. Jag frågade Emelie om hon var intresserad och fick ett tveklöst ja. Efter OK från föräldrarna så började planeringen - Vad skall man ha med sig, vad skall man ha på sig, hur ska vi sova osv.

Emelie med morfar Kurt

Fredag 27 maj bar det av till Ågesta Gård, en plats vi aldrig besökt tidigare. Vi hittade ytan, som anvisats för Tumba-Mälarhöjden, och började sätta upp det tält som vi bestämt oss för att sova i. Vädret var sådär men vad gjorde det, vi var mitt i ett äventyr och att sova i tält hör inte till vardagen.

May på äventyrsstafetten

Både Emelie och jag tittade med stora ögon på hur tältstaden växte och det syntes deltagare från Järfälla OK, Täby OK, Lidingö OK, Attunda OK osv, det verkade aldrig ta slut.

Första tävlingen gick av stapeln kl 18.30 och det var pirrigt för Emelie som aldrig tävlat i orientering förut. Som skugga behövde jag inte ingripa många gånger. Efter genomförd tävling blev det kvällsmål bestående av smörgås med ost och skinka samt juice. Efter att ha deltagit i ledarträffen och inhämtat information om fortsättningen så var det dags att krypa till kojs i sovsäcken. Emelie ville naturligtvis inte sova, så det fick

bli några partier vändåtta innan John Blund fick möjlighet att hälsa på.

Under lördagen var det teknikträning på olika banor och på eftermiddagen var det äventyrsstafett. Emelie fick den andra rundan som kallades Tarzanbanan och den gjorde skäl för namnet. In i skogen, nedför branter och uppför berg med hjälp av rep med knutar gjorde att det tog på krafterna. Väl i mål kunde vi titta på när fjärde sträckans deltagare kastade sig i det kalla vattnet i Magelungen för att på badmadrasser ta sig ut till en kontroll som placerats på en flotte c:a 75 meter ut från stranden, brrr.

Efter äventyrsstafetten gjorde Emelie och jag ett break för att gå på en släktträff. När vi skulle åka tillbaka vid niotiden så frågade jag om hon ångrat sig och ville åka med mamma och pappa hem. Då tittade Emelie på mig som om jag inte var riktigt klok och sa ”vad tror du, det är klart jag vill tillbaka”.

Väl tillbaka lekte Emelie med några nya kamrater på lägret, innan det var dags för andra natten i tält. Några nya partier vändåtta så somnade vi båda. Den natten regnade det från kl 02.00 och det höll på till lunch på söndagen. Men vad gjorde det, tältet höll tätt och en tävling återstod, en lagstafett. Vi packade ihop tält och övrig utrustning innan det var dags för den avslutande tävlingen. Humöret var på topp hela tiden. Emelie genomförde sin sträcka lugnt och metodiskt och som skugga behövde jag inte göra mycket. Efter en avslutande lunch var det dags att säga hej då till alla nya vänner, sätta sig i bilen och fara hemåt.

Emelie var överförtjust och jag själv har bestämt mig, nästa sommarläger finns vi med igen, det är ett som är säkert.

Emelie och morfar Kurt Lilja

Elias, Emelie och Leo i regnet på inskolningskavlen

Sommarserien 2011

Gemensam sommarträning på tisdagskvällar arrangerad av söderklubbar. Ingen föranmälan behövs.

Starttid: 16:00-19:00
Banor: 7-9 km svart, 4,5-5,5 km svart, 3-4 km blå, 2,5-3 km gul samt oftast 2 km mycket lätt.
Startavgift: 10 kr, kostnad för karta och ev omklädnad tillkommer. Kartor finns att köpa. I praktiken är oftast startavgiften 50 kr, vilket inkluderar karta med tryckt bana.

Ta med SportIdentpinne om du har. Tiden tas numera med SportIdent.

Kontrollera alltid tid, plats och annan information på Sommarseriens hemsida, http://www.luffarligan.se/, där du också kan se resultaten i efterhand.

14 jun	Orhem, vid sjön Flaten	Skogsluffarnas OK
21 jun	Flottsbrobadet, Huddinge	Mälarhöjdens IK
28 jun	Ågesta	IFK Enskede
4-6 jul	hänvisar till Ravinen 3-kvällars	
12 jul	plats ej bestämd	Skarpnäcks OL
19 jul	Tornbergamasten, Ådran	SoIK Hellas
26 juli	Balingsnässkolan, Huddinge	Luffarligan
2 aug	Källtorpsbadet, Nacka	Järla Orientering

Några MIK-are vid Sommarserien vid Sätrastrandsbadet 2010

Inbjudan till Klingans skubb!

Söndag 17 juli

Klingans återuppstår i sommar. Ta chansen att ställa upp i denna anrika tävling.

Vad är *Klingans skubb*?

Tävlingen är en gammal MIK-tävling som de senaste gångerna arrangerades av allas våran Krilla. Tävlingen har legat vilande alltför länge och det är nu dags att dra igång denna underbara tävling igen. Vill du veta mer så leta gärna upp någon gammal MIK:are. Tro mig, det finns historier!

Den enkla beskrivningen är att det är en orienteringstävling där det som vanligt gäller att ta kontrollerna i rätt ordning på så kort tid som möjligt. Inga konstigheter?

Men… *Klingans* är sääå mycket mer!

Kartan. Så gammal som möjlig. Gärna svartvit hundratusendel och lite uppoppad bebyggelse som självklart inte finns med eftersom kartan är så gammal.

Banan. Lagd som på den gamla goda tiden med kontrollpunkter som ”sjön västra hörnet”, ”T i Tvetaberg” , ”berget uppe på” osv. Det kommer finnas banor i längd/svårighetsgrad för att passa de flesta.

Klädsel. Av tradition bör man bära relativt tidstypisk klädsel (30-40tal?) Av hävd brukar en del Klinganveteraner ställa upp i kostym/ frack/klänning.

Platsen för arrangemanget är superhemligt och avslöjas inte förrän det är dags.

Mer information kommer att komma ut på hemsidan när det närmar sig och även på mail till de som har anmält sig.

Anmälan senast 15/7. Anmälan görs till daniel@toren.se

Tumba-Mälarhöjden OK inbjuder till

Medeldistans-KM i Uttran

måndag 29 augusti alternativt 12 september 2011

Samling:	Hos Lasse Stigberg. Engvallsvägen 19
Parkering:	P-platser vid bollplanen Sylvanders väg och i hörnet Malmsjövägen/Crusebjörns väg.
Anmälan:	Via mail till: ar@lars-stigberg.se med eget SI-nr och önskad klass/bana Senast: onsdag 24 augusti alt. onsdag 7 september
Efteranmälan:	Ingen garanterad, men hör av dig på 070-318 11 36
Stämpelsystem:	SportIdent För deltagare utan egen pinne finns begränsat antal för utlåning.
Karta.	1:10 000, ekv. 4 m
Banor:	Grön 1,5 km (skuggning tillåten) Vit 2,5 km (skuggning tillåten) Gul 3,0 km Orange 3,5 km Blå 3,5 km Blå 4,5 km Anmälningarna bestämmer vilka KM-klasser som gäller.
Start:	Första start kl 18.15, avstånd från arenan till start ca 100 m.
Omklädning:	Utomhus vid arenan, toalett inomhus, kall dusch med trädgårdsslang.
Service:	Enkel form av servering (förutom trädgårdsslangen förstås).
Vid frågor:	Maila eller ring till mig, Lasse Stigberg.

Välkomna!

Ännu flera KM!

Ultralång-KM brukar gå i början av juni, men blir i år flyttat till hösten. (Hellas hoppade av som arrangör i år). Kommer att ordnas någon helg under senhösten.

Natt-KM kommer också att ordnas i höst, någon gång i oktober.

Mer information kommer som vanligt på hemsidan.

TMOK-dag med KM

När: Lördag 3 september

Var: Järlagården i Nacka

Vad händer: Först ska vi springa klubbmästerskap. ALLA i klubben kan vara med, från grön till svart nivå.

Vi ska äta mat tillsammans. Prisutdelning med STORT prisbord med pris till alla ungdomar.

Dessutom uppdrag i små grupper med mera!

Boka in dagen redan nu!

Frågor: helena_adebrant@hotmail.com

Vi återkommer med mer exakt information om anmälan till KM, tider osv.

Arrangemanget är ett samarbete mellan TTK och Ungdomskommittèn.

Järlagården är Järla Orienterings klubbstuga och den ligger i Hästhagen, Nacka.

Kan vi bli lika många som vid Sprint-KM 9 juni – över 70 st inklusive skuggor
Resultat och reportage kommer i nästa TriangelTajm

Prispallen 2011

2:a plats

Nyköpingsorienteringen 26/3
Olof Rudin H75

Torfejden lång 3/4
Olof Rudin H75

IFK Lidingö SOK medel 3/4
Ulrik Englund H40
Björn Nilsson H35

Väsby OK Grymnatta 8/4
Mikael Tjernberg H35

Ärla IF medel 17/4
Olof Rudin H75

Söders Albykampen 17/4
Ola Envall ÖM7

Uppsala möte natt 22/4
Arne Karlsson H50

Aroträffen medel 25/4
Ulrik Englund H40

Järfälla Sprint-DM 5/5
Mikael Tjernberg H35
Helen Törnros D60

NOJM lång 7/5
Mikael Tjernberg H35

NOJM medel 8/5
Elsa Törnros ÖM7
Håkan Berglund H40
Mikael Tjernberg H35

Tour de Medelpad E3 22/5
Ronja Hill D21

ÖSA-träffen medel 2/6
Ulrik Englund H40

1:a plats

Skogsfalken Vårtriss natt 25/3
Arne Karlsson H50

Nyköpingsorienteringen 26/3
Helen Törnros D60

Väsby OK Grymnatta 8/4
Lotta Östervall D40

Klemmingekampen 9/4
Helen Törnros D60

Lännasprinten 9/4
Ulrik Englund H40

Kjula IF lång 16/4
Ebba Adebrant D10

Kringelträffen medel 23/4
Ebba Adebrant D10

Kringelträffen lång 24/4
Sonja Mellberg D14
Daniel Lind ÖM9

Aroträffen medel 25/4
Björn Nilsson H35

Järfälla Sprint-DM 5/5
Ebba Adebrant D10

NOJM lång 7/5
Per Forsgren ÖM7

NOJM medel 8/5
Per Forsgren ÖM7
Mario Matanovic ÖM3

Valbos nationella 14/5
Mikael Tjernberg H35
Ammie Berglund D40

StOF:s sommarläger medel 27/5
Sonja Mellberg D14
Ebba Adebrant D10

3:e plats

Nyköpingsorienteringen 26/3
Mikael Tjernberg H35

Suderträffen Gotland lång3/4
Hanna Käll D20

IFK Lidingö SOK medel 3/4
Moa Hill D12 K

Lännasprinten 9/4
Björn Nilsson H35

Hallstaträffen medel 22/4
Ulrik Englund H40
Helen Törnros D60

Kringelträffen medel 23/4
Olof Rudin H75
Carina Johansson D45

Kringelträffen lång 24/4
Mia Mikaelsson ÖM5
Ola Envall ÖM7

Veteranträffen Österfärnebo 1/5
Arne Karlsson H50

NOJM lång 7/5
Ellinor Östervall D12

Valbos nationella 14/5
Ebba Adebrant D10

Årsundarundan 15/5
Ebba Adebrant D10
Ammie Berglund D40

Lundasprinten 15/5
Arne Karlsson H50

Tour de Medelpad E3 22/5
Björn Nilsson H35

Tour de Medelpad tot 20-22/5
Ronja Hill D21

StOF:s sommarläger medel 27/5
Ellinor Östervall D12

ÖSA-träffen medel 4/6
Björn Nilsson H35

Totalt hittills under 2011 (hela 2010)

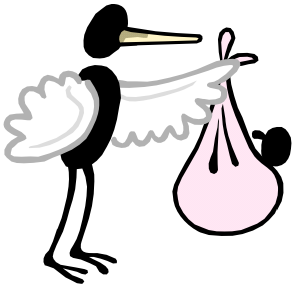
17 (54) 2:a platser

20 (48) segrar

24 (45) 3:e platser

ANSLAGSTAVLAN

Nyfödda - grattis



Karin Skogholm och
Jakob Larsen
fick en dotter, Klara,
den 17 april

Födelsedagar – Grattis!

85 år

Kurt Landérus
14 juli

60 år

Siv Laurell
23 juli

50 år

Thomas Eriksson
15 augusti

75 år

Lennart Rosendahl
10 september

50 år

Barbro Moberg
7 september

VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro torsdagar hösten 2011

Datum	Namn	Telefon	Städning
11/8	Hans-Göran & Maj-Lis Melander	530 369 37	stora rummet
18/8	Conny & Jette Axelsson	530 362 16	hall + kök
25/8	Karin Skogholm & Jakob Larsen	778 82 56	herrarnas omkl
1/9	Ann-Louise & Christer Bjernevik	530 398 18	damernas omkl.
8/9	Tage Tammert & Lena Rindevall	530 378 91	stora rummet
15/9	Johan & Terese Eklöv	530 334 53	hall + kök
22/9	Eva & Emma Englid	532 506 52	herrarnas omkl
29/9	Tor & Hedvig Lindström	532 532 17	damernas omkl.
6/10	Familjen Ågren	530 330 53	stora rummet
13/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95	hall + kök

Ny städorganisation för värdparen

Vi ska nu prova en ny städorganisation för värdparen på torsdagarna i Harbro.

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:
1) Diskar och torkar disk
2) Torkar bord
3) Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
4) Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska utföras. Detta uppdrag anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, listor, dörrar osv.

Vi hoppas att detta kan fungera bra. Vi får köra ett år och sedan utvärdera.

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

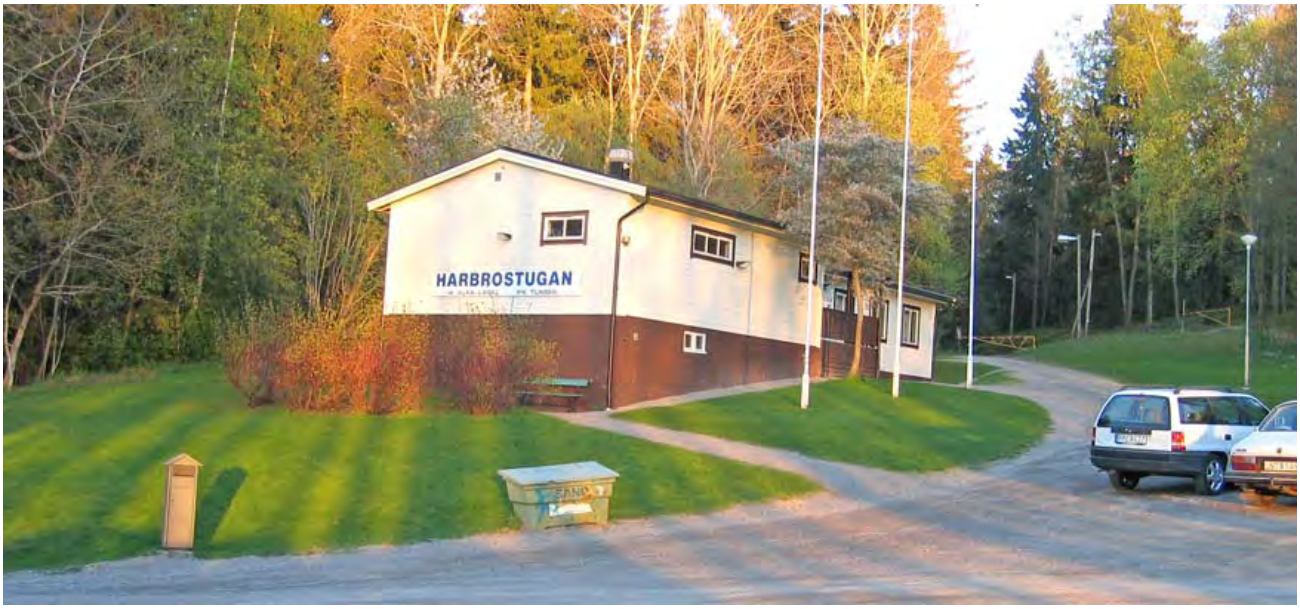
Hjälp med tillsyn av Harbrostugan

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

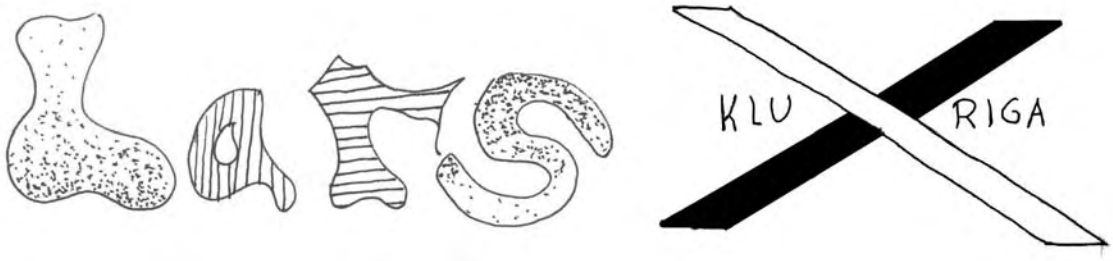
13/6-19/6	Olle Laurell	532 552 74
20/6-26/6	Patrik Adebrant	447 61 61
27/6-3/7	Tor Lindström	532 532 17
4/7-10/7	Paul Strid	530 318 39
11/7-17/7	Thomas Eriksson	530 395 34
18/7-24/7	Lennart Hyllengren	532 532 08
25/7-31/7	Alve Wandin	531 733 41
1/8-7/8	Börje Karlsson	530 319 09
8/8-14/8	Tomas Holmberg	530 304 73
15/8-21/8	Pär Ånmark	530 345 86
22/8-28/8	Tore Johansson	530 363 22
29/8-4/9	Tommy Wedberg	530 346 29
5/9-11/9	Roland Gustafsson	530 318 42

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

Om det har hänt något med stugan så ring:
Roland Gustafsson, HAK 070 – 556 62 48
Tore Johansson, HAK 070 – 600 13 75



Välklippta gräsmattor vid Harbro även i sommar?



En riktigt raritet:

1	2	3	4	5

Skicka in whiskynamnet digitalt eller fysiskt till Lars Soldagg
SMS: 070-7926101, E-post: l_strid@yahoo.com

Var grymt bra som 10-mila terräng		Kyrklig-arbetare		Brun välling / Underhåll	Terräng-modell	Duktig dansk junior	Slapp / Bildar tidning med råd	
Brötigt och småskuret / Fruktad död					2			
Poppis lunchmat	4							
Tillverkar aparater för ljud och bild					By i Hörby kommun		Värmlads-inflyttad brud i TMOK	
Mundel		3		Kan ha bidragit till evolutionens framsteg		No Name		
Dryckes-begäret								Inavel
Gräns-stad							5	Gör vi alla då och då
					Blom-potta	Inte Vi	Fotbolls klubb	
Ramlat / Portats / Köttig sås			Skaver / GUD					
1								
						Inte Vår		

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen		
Ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Lennart Hyllengren	532 532 08
Sekreterare	Ingegerd Lindström	532 559 96
Ledamot	Lotta Östervall	532 530 69
Suppleant	Håkan Berglund	591 237 91
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Revisorer	Patrik Adebrant	447 61 61
	Christer Bjernevik	530 39 818
(suppleant)	Sören Lindström	532 559 96
Valberedning	Johan Eklöv	530 334 53
	Matilda Lagerholm	530 304 73
	Lars Stigberg	530 344 95
Adm & Ekonomi (AEK)		
Ansvarig	Lennart Hyllengren	532 532 08
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86
Harbrokommittén		
Ansvarig	Roland Gustavsson	530 318 42
	Tore Johansson	530 363 22
	Ove Käll	532 525 36
	Paul Strid	530 318 39
Rekrytering och utbilding (RUK)		
Ansvarig	Helena Adebrant	447 61 61
	Lotta Östervall	532 530 69
Harbrofajten	Lennart Hyllengren	532 532 08
Naturpasset	Olle Laurell	532 552 74
Skidor och skidorientering		
	Thomas Eriksson	530 395 34
Tävlingar/kartor (TAKK)		
Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Anders Käll	646 04 33
	Tor Lindström	532 532 17
	Jörgen Persson	532 503 10
	Anders Winell	530 280 12
	Pär Ånmark	530 345 86
Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)		
Ordförande + SÖKA	Anders Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	Thomas Eriksson	520 395 34
	Roland Gustavsson	530 318 42
	Mats Käll	778 87 58
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 triangeltajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på den här sidan.

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Telefon	Harbrostugan	530 366 70
Hemsida	http://www1.idrottonline.se/default.aspx?id=318697	
Org.nr	IFK Tumba SOK	812800-9639
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	Daniel Torén	420 093 32
V ordf	Joakim Jörgensen	97 92 79
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bo Skoog	530 398 04
Valberedning	Per Forsgren	99 37 15Helen
Törnros	646 16 32	
Ungdomskommittén		
Ansvarig	Jerker Åberg	070 974 69 32
	Frida Simensen	19 71 43
	Håkan Elderstig	073 529 45 49
	Staffan Törnros	646 16 32
Idrottslyftet	Åke Samuelsson	530 39156
Kartansvarig	Per Forsgren	99 37 15
25mannaföreningen		
	Staffan Törnros	646 16 32
Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringssektion Puckgränd 19 129 49 Hägersten	
Telefon	Puckgränd	97 44 34
Hemsida	http://hem.passagen.se/mikol/	
Plusgiro		
Mälarhöjdens IK orienteringssektion		50 22 33-0
Medlemsavgifter	Ungdom, upp till 20	150 kr
	Vuxen, 21 och äldre	300 kr
	Familj, samma adress	600 kr
	StOF-nytt	90 kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64 år	450 kr
	65år och äldre	200 kr
Adressändringar	Staffan Törnros	646 16 32
	staffan.tornros@telia.com	

Rabarberkaka

Lättbakad kaka som passar lika bra till kaffe som till dessert. Testad och uppskattad av hela redaktionen. Serveras med vaniljglass eller vispad grädde.

Ingredienser:
Smör och ströbröd till formen
2 ägg
1½ dl socker
2 dl vetemjöl
400 g rabarber
75-100 g kylskåpskallt smör
Ca 1½ dl pärlsocker

Gör så här:
Sätt ugnen på 225°C.

Smörj och bröa en rund form, ca 24 cm i diameter. Använd gärna en form med löstagbar kant.

Vispa lätt samman ägg och socker. Blanda ner mjölet till en jämn smet. Häll ner smeten i formen.

Lägg på rabarber skurna i två cm tjocka bitar. Täck med tunna skivor smör, använd osthyveln. Strö över rikligt med pärlsocker.

Grädda i ca 30 minuter, tills kakan fått färg och känns torr.

OBS! Ställ gärna en plåt i botten av ugnen, det kan rinna ut fett om formen inte är helt tät.