

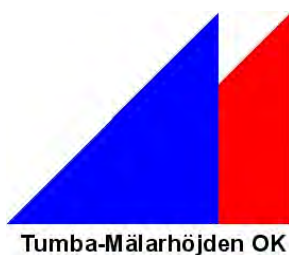
TriangelTajM

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



Barnens Vasalopp på Lida

Nr 1 - 2012



TMOK



Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundebý	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	070 461 85 98
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34

TTK (Tränings/TävlingsKommittén) - ttk@tmok.nu

	Anders Boström	070 228 2775
	Johan Eklöv	530 334 53
	Per Forsgren	99 37 15
	Daniel Torén	070 461 85 98
	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
	Övriga 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-Mälärhöjden OK	1974576-9
----------------------	-----------

Kassörens adress:

Tumba-Mälärhöjden OK
c/o Ulrik Englund
Kronobergsgatan 15, 5tr.
112 38 Stockholm
epost: tmokkassor@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 2012:

Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Omslagsfoto: Kerstin Åberg, Wilma Ågren, Elias Adebrant och Elsa Käll vid Barnens Vasalopp. Foto. Fam Adebrant

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, fam Adebrant, Mikael Tjernberg, Lotta Östervall. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Debut i Vasaloppsbranschen	28
Ordförandens spalt	4	Lösning till "Vem vann"	30
Årets nomineringar	6	Vasaloppsresultat	31
Tumbasidor	8	Vintercupen	32
Medlemsavgifter	13	KM Vinter	35
MIK-sidan	14	Vår i Portugal	36
Vinterserien MIK	15	På ungdomsfronten	40
Karta och mark	16	Upptaktsläger	41
TAKK	17	Nybörjarkurser	42
25manna 2012	18	Klubbresa till EM i Dalarna	44
Sponsorsjakt	20	Klädinfo	45
TTK-information	21	Fundrar'n	45
Natt-KM resultat	21	Prispallen	46
KM-cup 2011 slutresultat	22	OL-skytte	46
Skidvintern	24	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	47
Skidorientering	25	Anslagstavlan	48
Skidläger Orsa/Grönklitt	26	X:et	50
Barnens Vasalopp	27		

Redaktionens spalt

När jag skriver det här har jag just haft tävlingspremiär i Sverige nere vid Nynäs slott. En fantastisk dag i strålande sol och en fin arena. Det kan inte bli mycket bättre.

Staffan och jag hade dock tjuvstartat lite med en tripp till Portugal i februari. Även det i strålande sol och jag berättar mer om det längre fram i tidningen.

Annars kan ni läsa en hel del om vintersäsongen i det här numret. Ett antal klubbmedlemmar har åkt Vasaloppet och jag uppmuntrar till läsning av smålänningen Patriks reportage från Öppet spår.

Alla klubbarna har haft årsmöten, det vara bara i Tumba som det blev några större förändringar i styrelsen. Det ska bli spännande att följa arbetet inom den arbetsgrupp som ska utreda hur de tre klubbarna ska jobba ihop i fortsättningen. Blir det bara mer samordning eller rentav ett samgående.

Vi har ett stort arrangemang framför oss i höst, 25manna, då vi verkligen måste visa framfötterna. Det går åt alla klubbmedlemmar och ännu fler för att göra 25manna till en succé. Tävlingsledningen och banläggarna

har varit i farten länge, men nu är det dags för många fler att sätta igång att jobba.

Det är viktigt att vi inte bara arrangerar utan också orienterar själva. Jag uppmanar alla att komma ut på de träningar som ordnas. Teknikträningarna på tisdagarna är av hög klass och passar alla som kan springa en orange bana eller svårare, dvs de flesta. Dessutom finns ju torsdagsträningarna vid Harbro. Ungdomsträningar finns det ett par gånger i veckan.

Eller gör som jag, tävla er i form. I Stockholm finns det ovanligt många tävlingar under våren, så ta chansen där. Följ med klubben till EM i Dalarna, spring publiktävlingarna och heja på våra svenska landslagsorienterare. O-Ringen i Halland i sommar är ett utmärkt tillfälle att kombinera orientering med semester.

Med andra ord – Orientera mera!

Helen



Arena för Nyköpings tävling vid Nynäs slott – även plats för Måsenstafetten

ORDFÖRANDENS SPALT

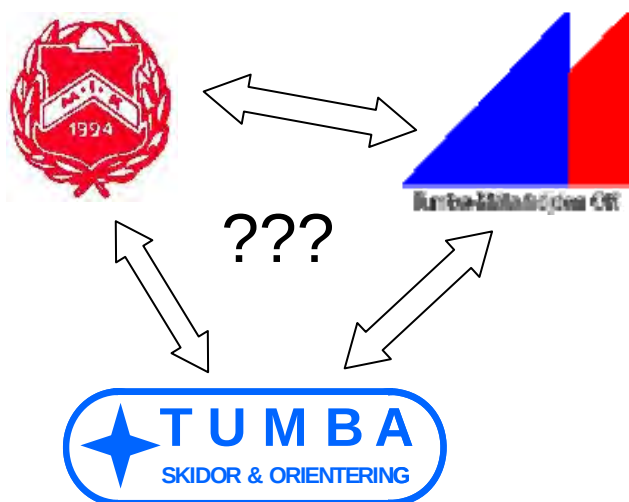
För snart en månad sedan hölls årsmöten i våra tre klubbar. Det var ca 20 medlemmar som deltog i TMOK:s årsmöte. Förutom de sedvanliga punkterna på agendan behandlades motioner.



Jag tackar för förtroendet att få kvarstå som ordförande för klubben trots att jag föregående år inte haft möjlighet att ägna så mycket tid åt det som jag hade velat. Jag vet att det kommer vara lite kärvt i början av detta år också, men sedan ska det lätta. Eftersom vi har ett delegerat arbetssätt i klubben, och alla tar sitt ansvar, så vet jag att arbetet i klubben fungerar väl.

Patrik och Helena Adebrant hade inför årets årsmöten lämnat in en motion till TMOK (även till moderklubbarna). I korthet gick motionen ut på att slå ihop de tre klubbarna till en klubb. De främsta anledningarna till detta är att det finns en omfattande administration med tre styrelser, att antalet förtroende valda blir många och arbetet blir därmed krävande.

Under mötet hade vi en ingående diskussion om det var möjligt att slå ihop klubbarna. Denna diskussion är inte ny utan har pågått och arbetats på sedan TMOK bildades. Det finns ett antal faktorer som gör att det är svårt. Främst är dessa av ekonomisk natur och har med kommunbidrag, 25-mannaföreningen och moderklubbarnas tillgångar i form av klubblokaler och bidrag från huvudstyrelser att göra. Det finns däremot inget som hindrar att vi ser över administrationen och hur vi arbetar inom klubbarna. Som det varit de senaste åren så har tävlings- och träningsverksamheten legat i TMOK – från junior till senior. Rekrytering, ungdomsverksamhet, arrangemang har legat i moderklubbarna, men där har vi jobbat tillsammans under namnet TMOK. Skidverksamheten har också legat i respektive moderklubb.



Förslaget från TMOK:s styrelse är att vi under året jobbar mer intensivt med att se över hur vi förenklar klubbstrukturen och gör det tydligare hur vi ska arbeta i framtiden.

Vi ska också utreda mer noggrant vad ett sammangående skulle innebära. Vi ska ha klart för oss att klubbarna är olika stora och att stora arrangemang som 25-manna kräver mycket av oss som medlemmar. Det slår lite olika på våra moderklubbar

men det slår också tillbaka på engagemanget i TMOK. Många upplever det som tungt att vara engagerad – dels i moderklubbarnas arrangemang, dels i klubbens löpande verksamhet med att organisera träningar, styrelse-uppdrag eller bara delta i träningar och tävlingar.

Styrelserna kommer alltså att jobba med denna fråga under året samt kommer kalla till ett medlemsmöte i början av hösten, i syfte att presentera resultatet så långt. Även planerna på hur vi ska jobba fram mot nästa årsmöte för att då kunna ta beslut om eventuella förändringar. Det blev en lite tung inledning, men inte desto mindre viktig. Vi måste också jobba än mer med rekrytering så vi blir fler – därmed blir arbetet roligare. Vi vet att vi har ett gap, vi saknar fortfarande medlemmar i åldern 20–30 år, men vi har ett stort antal ungdomar vilket är positivt.

Men nu är våren här, det är grönt i skogen och det är bara att snöra på sig skorna och börja träna. Jag ser personligen fram mot 10MILA i Östergötland, mellan Motala och Linköping (det kommer bli utslagsgivande terräng) och EM-tävlingarna i Dalarna i maj.

Det är kul att se att det är många som anmält sig till publiktävlingarna kring EM, är ni sugna så skynda er att anmäla er. Det är begränsat deltagarantal och begränsat antal sängplatser som vi har till klubbens förfogande.

Det vore också kul om vi kunde få upp antalet deltagare på klubbens träningar. Alla kan vara med på sin nivå, det är bara att haka på.

Vi ses där ute!

Conny Axelsson



Conny ser fram emot årets 10MILA i Östergötland

Årets nomineringar 2011

Årets TMOK-are

- går i ungdomens tecken.

Dan Giberg.

För att som ny medlem i klubben visat stort engagemang och ansvar för verksamheten. Dan har hjälpt till mycket när det gäller läger och klubbresor och är en av ungdomsledarna.

Helena Adebrant.

Outtröttlig, driver hela tiden framåt och har lyft skidverksamheten med exempelvis Barnens Vasalopp på Lida. Vidare fixade hon TMOK dagen 2011 och hon är också en engagerad ungdomsledare.

Jerker Åberg.

En superpositiv ungdomsledare med ett smittande engagemang som bidragit till att locka nya ungdomar till orienteringen.

Lotta Östervall.

En driven ungdomsledare som jobbat hårt med ungdomarna och de övriga ungdomsledarna under flera år. Hon ligger bakom mycket av det som händer på ungdoms sidan.



Helena



Jerker



Lotta



Dan

Årets orienterare

Elsa Törnros

Redan några månader efter att ha fött barn presterade Elsa toppresultat och nådde bl.a. A-final på SM i medeldistans.

Jenny Warg

Jenny har sprungit alla stafetter TMOK ställt upp i under 2011 så när som på två, totalt 9 stycken. Hon har med nöje tagit på sig de längsta sträckorna och gjort det med den äran. Hon plockade bl.a. 20 platser på sista sträckan på 10-mila och över 80 platser på sista sträckan på Jukola! Hon har också tävlat mycket individuellt både i Sverige (17 stycken) och utomlands.

Johan Eklöv

Världsmästare i OL-skytte långdistans. Han är även bra i vanlig orientering, där han placerar sig som nummer 26 i H35 på Sverigelistan.

Ulrik Englund

"Säkerheten själv - jämt". Distriktsmästare Natt och Medel. Tillhör Sverigeeliten i H40 med en 17:e plats på Sverigelistan för klassen. Han är även först av TMOK:s herrlöpare totalt på Sverigelistan.



Elsa

Jenny

Johan

Ulrik

Årets lopp

Joakim Törnros

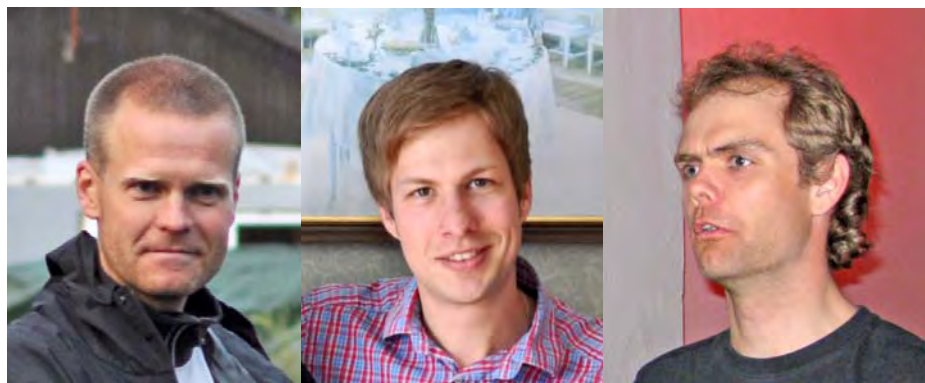
Joakim överraskade med ett topplopp på 10MILA:s sträcka tre. Med km-tiden 7.4 plockade han från plats 103 till 94 i hård konkurrens. Sträckplaceringen var 93 vilket bidrog till att andralaget gav förstalaget (jämna lag) en hård match långt in i stafetten.

Johan Eklöv

VM i OL-skytte långdistans i Slavonice. Med en grym löpform och ytterst få misstag i loppet tog Johan segern med sju minuters marginal till tvåan, trots en mycket hård konkurrens!

Mikael Tjernberg

Guld i tyska mästerskapen! Efter ett starkt lopp i de tyska mästerskapen i långdistans stod Mikael som segrare i H35-klassen.



Mikael

Joakim

Johan

Tumbasidan



När jag lämnade ordförandeposten i IFK Tumbas Orienteringssektion i februari 1989, kunde jag inte drömma om att vara tillbaka 23 år senare!



Lasse – nygammal ordförande i Tumba

Det är uppenbarligen inte lätt att få tiden att räcka till för nästa generation. Den nya styrelsen har mycket erfarenhet med en medelålder på 56 år! Tack Lotta och Matilda för att ni drar ner medelåldern. Ett stort tack också till Pär Ånmark för hans imponerande insatser i styrelsen under 14 år! Tack också till avgående sekreteraren, Ingegerd Lindström. Tyvärr har vi tappat Ammie och Håkan Berglund till Uppsala och Camilla Svensson och Mario Matanovic till Västervik. De har alla gjort fina insatser för klubben och vi vill framföra vårt verkligt stora tack och önska lycka till i deras nya satsningar.

Tumba har några tuffa uppgifter för kommande år på agendan:

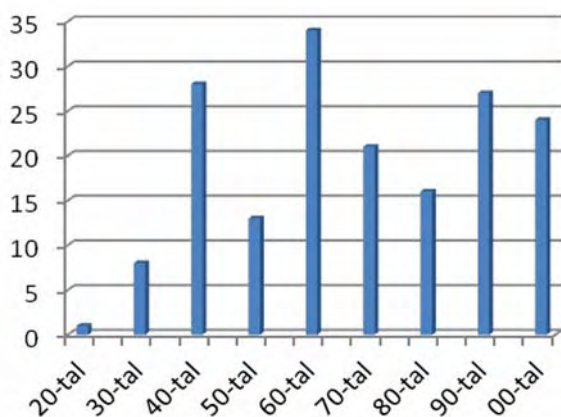
- 1 Utreda framtida klubbstruktur enl Adebrants motion och styrelsens svar
- 2 Öka antalet medlemmar med ca 10% genom fokus på alla olika rekryteringsmöjligheter
- 3 Aktivera skidverksamheten ytterligare
- 4 Vara med och introducera ett klassiskt skidlopp vid Lida
- 5 Stödja framtagningen av nya kartor på olika nivåer
- 6 Stärka Harbrostugan och dess verksamhet
- 7 Arrangera 25manna och SM i OL-skytte (Sprint och Masstart)

Ja, listan kan göras mycket längre och jag hoppas kunna rapportera ett antal framsteg under 2012. De mest akuta punkterna är förstås rekrytering, framtida klubbstruktur och 25manna.

Rekrytering

Vårt största långsiktiga problem är nog medlemmarnas åldersstruktur enligt nedanstående tabell. Vi har för få 50-talister som gör att vi har för få 80-talister. Man kan säga att

vi har två huvuduppgifter. Den ena är att förse TMOK med löparämnen och den andra att ha tillräckligt med funktionärer för att arrangera tävlingar som ger ekonomi för en framgångsrik satsning för de aktiva.



IFK Tumba SOK - åldersfördelning

Något förenklat måste vi öka antalet 80-talister som föder fler 2000-talare. Omvänt kan vi, genom att rekrytera fler barn, få fler föräldrar födda på 80-talet! Vi har ett antal rekryteringstillfällen för att nå nya medlemmar som blir kvar efter det första medlemsåret:

- Nybörjarkurser
- Harbrofajten
- Öppna motions-OL i maj och augusti
- Naturpasset
- Idrottslyftet
- Andra skolaktiviteter
- Värkning via medlemmar
- Företagsaktiviteter

Det gäller då också att ha resurser för värkning vid t ex Harbrofajten och Idrottslyftet.

25manna

Som framgår på annan plats i tidningen fortgår arbetet med årets tävling allt intensivare! Jag vill passa på att slå ett slag för att kunna lösa personalfrågan på bästa sätt! Preliminärt behöver vi drygt 400 funktionärer på tävlingsdagen. Vår ambition är att Tumba har ca 130 personer, MIK ca 85, Snättringe/Södertörn i serveringen ca 90 och externt ca 100 (främst de övriga 25mannaklubbarna).

Det är viktigt att så många medlemmar som möjligt kan ställa upp på tävlingsdagen!

Reservera lördagen den 6 oktober redan nu!

För Tumba kommer jag att skicka ut personalfördelning under den närmaste månaden. Jag hoppas på positiva och snabba svar. Det vore jättebra om du kan bidra med någon släkting eller bekant som inte behöver var orienteringskunnig.

Framtida klubbstruktur

En arbetsgrupp är på väg att bildas inom Tumba för att utreda förutsättningarna för en förändring.

För övrigt börjar vi få värkänslor och ser fram mot ett fint år för alla våra orienterare!

Lasse Stigberg



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.



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



Utmärkelser IFK Tumba

I samband med IFK Tumbas 80-årsfirande lördagen den 10 mars utdelades ett antal utmärkelser från Centralorganisationens (CS) ordförande Erik Lidén.

Utmärkelserna utdelades på Café Garbo vid Tumbascen där även representanter från Botkyrka kommun uppvaktade med tal och blommor. Därefter serverades en enklare måltid.

Hedersmärke

Olle Laurell, Alve Vandin, Sören Lindström, Tore Johansson, Carina Johansson, Ingalill From, Thomas Eriksson, Terese Eklöv, Johan Eklöv, Anders Winell.

Förtjänstmedalj i Brons

Olle Laurell, Hans-Göran Melander, Carina Johansson, Thomas Eriksson, Johan Eklöv, Pär Ånmark, Anders Winell.

Förtjänstmedalj litet Silver

Pär Ånmark, Anders Winell, Kjell Häggstrand.

Förtjänstmedalj stort Silver

Olle Rudin, Tor Lindström, Roland Gustafsson

Förtjänstmedalj i Guld

Gunilla Häggstrand, Lennart Hyllengren.

Hedersmedalj

Lars Stigberg.



De övriga, som inte kunde närvara, kommer att få sina utmärkelser vid en klubbkväll i Harbrostugan och med lite festligare former.

Hedersmärke

Lotta Östervall, Jörgen Persson, Daniel Lind, Tomas Holmberg, Conny Axelsson, Helena & Patrik Adebrant, Ann-Louise Bjernevik.

Förtjänstmedalj i Brons

Lotta Östervall, Conny Axelsson, Helena Adebrant, Anders Käll, Christer Bjernevik.

Förtjänstmedalj litet Silver

Mats Käll, Anders Käll, Ulrik Englund.

Förtjänstmedalj stort Silver.

Sven Karlsson.

Enligt CS:s bestämmelser får man inte en högre utmärkelse om man inte erhållit en utmärkelse i de lägre valörerna. Man måste ha varit med ett visst antal år och haft vissa roller inom föreningen såsom:

Grupp A: styrelseuppdrag i föreningsstyrelsen 5 till 25 år

Grupp B: lagledare, tränare, cafeteriaansvarig, lotteriansvarig och liknande 5 till 20 år

Grupp C: Aktiva meriter 5 till 15 år

Vi har varit en arbetsgrupp som har jobbat med nomineringarna som sedan CS har beviljat.

Vid tangentbordet

Roland Gustafsson

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

Nu är det hög tid att betala medlemsavgiften

Lösa påminnelseappar följer med det här numret av tidningen, men tappar du bort den så finns uppgifterna även här nedan för respektive klubb.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK 2012

Medlemsavgifterna är samma som för 2011.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Ungdom upp till 20 år	150 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-Nytt	90 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	450 kr
65 år och äldre	200 kr

Beloppet betalas in till Mälarhöjdens IK plusgiro nr **50 22 33-0** senast 30 april.

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2012

Avgiften är enligt beslut från årsmötet densamma som för år 2011.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	450 kr
65 år och äldre	200 kr

Aktuellt belopp inbetalas till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40-3** senast 30 april.

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201, men kassörens arbete förenklas om inbetalning sker till plusgirokontot.



MIK-sidan



Äntligen säsongstart!

Ungdomarna drog igång med ett läger i Harbro i mars. Vi andra fick rivstarta med ett Natt-KM. Inte så välbesökt men två klubbmästare korades ändå! (MIK:are i grunden så klart ☺)

Vintern (eller avsaknaden av den) borde göra att alla kommer vara i kanonform till vårens kavlar. Själv är jag inte riktigt där, då en elak vad inte slutar att göra ont. Har dock insett att det finns många alternativa träningsformer. Bl a långfärds-skridskor, i lite högre tempo än rekreationsturen, tröttar ut dig minst lika mycket som ett långpass.

Ser fram emot en riktigt bra ungdomsvår. Vår ungdomsansvarige, Jerker, har gått en ledarkurs i STOF:s regi och det finns utrymme i budget för våra övriga ungdomsledare att utveckla sig. Utan tillväxt ingen framtid.

Nä, nu ska jag sluta ord-****a...

Tävla mycket så att ni är i form till 10MILA och glöm inte 25manna den 6:e oktober.

Trevlig vår!
Daniel

Från MIKs kartfront

Två nya skolkartor har tagits fram i närheten av vår klubblokal i Väster-torp, en över Västertorpsskolan och en över Hägerstensåsens skola. Kartorna är ritade i sprintnorm och

kan t ex användas för ungdomsträningar. Båda användes delvis på Vintercupsfinalen, även om den ena inte var helt klar vid det tillfället.

Per Forsgren



Västertorpsskolan



Hägerstensåsens skola

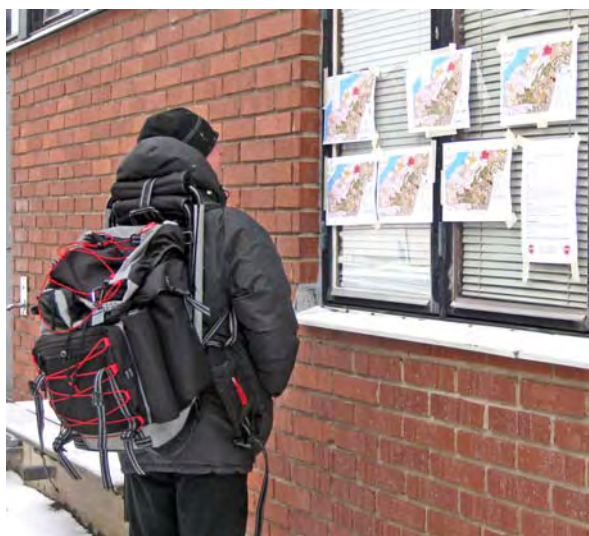


Vinterserien



Första helgen i februari var det dags för MIK att ordna vinterserien igen.

Bengt Branzén anlitas återigen som banläggare och vi valde Skärholmen/Bredängkartan. Mycket av den anledningen att vi kan få tillgång till omklädningsrum på Sättra IP. Skolorna är svårbokade numera då de ofta är helt bokade för lagidrotter.



Ingen kö vid kartorna

Vi hade hela sex banor att erbjuda så att alla skulle hitta någon som passade. För att slippa gissa hur många kartor som skulle gå åt, tog vi med oss TMOK:s nya monster-skrivare.



Ishockeylag ute i kylan

Vi hoppades på i bästa fall 150-200 deltagare baserat på tidigare helger. När helgen närmade sig misstänkte

vi att vi inte skulle komma upp i det antalet. Jag tror vi lyckades pricka in vinterns absolut kallaste dag. Det var inte alltför mycket snö, men den stränga kylan (nästan 20 minusgrader på morgonen) skrämde bort de flesta. Det var bara 48 löpare som kom till start. Lite synd då temperaturen steg till bara 10 minusgrader vid tiotiden och det blev riktigt vackert väder.



Varmt och trångt vid datorerna

Kallast var det för kontrollutsättarna, förutom Bengt, även Daniel Torén, Fredrik Huldt och Annica Sundeby. Danne och Fredde hade det värst då de också bevakade startpunktens Sportidentenheter. Vi som jobbade vid datorerna hade det både varmt och lugnt.

Den enda malör vi hade var en dam som inte läste ordentligt på omklädningsrummens dörrar, utan valde den dusch som ishockeyspelarna skulle använda. Resultatet var ett helt ishockeylag som snällt väntade i kylan på att damen skulle få på sig några kläder.

Helen Törnros

KARTA & MARK

Visste du att BSKK startades i början av 1970-talet?

Tumba-Tullingekartan

Arbetet med Allmänhetens karta där vi utnyttjar Tumba-Tullingekartan som bakgrundskarta fortsätter. Idén med kartan har tagit ett steg till. Utöver motionsspår och Sörmlandsleden kommer även torpen att redovisas. Om deras historia ska man kunna läsa på baksidan. Kommunen har nu visat intresse för att medverka i framtagningen. Även Peab gillar tanken med Allmänhetens karta. F.n. kompletteringsritar Mats Käll valda delar inom Rikstens Friluftsstad så att kartan blir mer komplett öster ut. Vår projektledare är Per-Arne Forsberg Tullinge SK. Kartan ska få A5-storlek genom att den viks.

I övrigt måste nog Tumba-Tullingekartan revideras punktvis inför 25manna då de senaste ovädren fällt skog lite här och där. Även Botkyrka kommun har tagit ut skog – s.k. gallring.

Söderby-Tumbakartan

Vår nästkommande karta att sjösättas är Söderby-Tumbakartan som nämdes i förra numret av Triangel-Tajm. Vid vår kontroll av kartan visade det sig att ytterligare kompletteringar behöver göras. Under vintern har nämligen stora områden gallrats med mycket kvar-lämnat ris på marken. Vi har även noterat felaktigheter på kartan. Kartan är dock klar att utnyttjas till Tumbas Ungdomsserie i maj.

Snäckstavikskartan

Den tredje och sista kartan i detta nummer är den gamla och ärevör-

diga Snäckstavikskartan med utgivningsår 1986! Efter ett möte med SÖKA beslöts att karträtten byter ägare. Att rita om och digitalisera hela kartan understiger inte 300.000:-. Det är vår bedömning att det är oekonomiskt för BSKK. Området är planerat att utnyttjas för DM Lång och Medel 2013. En av arrangörerna är TSK.

Den del som utgörs av Grödingekartan behåller BSKK tills vidare. När nya Snäckstavikskartan hel eller delvis är klar tar SÖKA över även Grödingekartan. Även om karträtten tillhör SÖKA vill vi få fortsätta träna inom området. En avvikelse från SÖKA:s tillgänglighetspolicy. Kommande överenskommelse får reglera detta.

-
- Vill du ha tillgång till kartfiler pratar du med Per-Ove Kivisäkk med ansvar för kartdatabanken.
per-ove.kivisakk@telia.com
 - Vill du få svar på vem som äger eller jagar på våra kartor kontaktar du Anders Winell (ordförande).
vellingetextochbild@telia.com
 - Vill du köpa redan tryckta kartor kontaktar du Roland Gustafsson. Lagret i Harbro.
8666gustafsson@telia.com
 - Info om våra kartor hittar du på
www.tullingesk.se/kartor
-

Detta var artikel tre om våra kartor!
Tyck till!

Anders Winell

TAKK – Lite information

Vinterserien Tumba

Söndagen den 22 januari inleddes med ymnigt snöfall som vi trodde skulle minska deltagarantalet dramatiskt! Trots några decimeter nysnö kom 183 morgonpigga orienterare till start. Kurt Lilja och Bengt Karlsson guidade in uppåt 100 bilar vid Broängsskolans gömda P-tytor. De sista hamnade på lilla grusplanen bakom skolan. Anmälan sköttes av "ekonomerna" Lennart Hyllengren och Christer Bjernevik medan Olle Laurell svarade för avläsning och utskrift av resultaten.

Premiär för Dan Giberg som banläggare med fina banor som gav mersmak! Efter skön varmdusch mottogs löparna av ett dignande kaffebord signerat Anna-Lena Hyllengren, Ann-Louise Bjernevik och Anita Stigberg.

Ungdomsserien

Torsdagen den 24 maj arrangerar Tumba Ungdomsseriens andra kretstävling. Fyra klubbar deltar i vår grupp, förutom TMOK: Hellas, Tullinge och Älvsjö/Örby. Vi har ännu inte bestämt plats, men funderar på nya kartan Söderby/Tumba. Tyvärr har kommunen gallrat stora delar av skogen, så det kan bli lite svårt att få till banor där. Andra alternativ man kan tänka sig är Brosjön och Salemsvallen. Klart är att Emma Englid/Anders Boström tar hand om banläggningen och att Carina Johansson ansvarar för starten med några "nya" resurser.



Tor – ska vara med och arrangera SM i OL-skytte, både sprint och masstart

OL-skytte

Som vanligt har Tor Lindström och Johan Eklöv digra arrangörsuppgifter på programmet. I år är det två SM-discipliner på gång: Sprint och Masstart! Vi får förstås inte glömma bort DM på Kortdistans.

25manna

Naturligtvis är vår allra största uppgift 25manna vid Himmelsboda den 6 oktober! Förberedelserna är i full gång och ett trettio-tal medlemmar jobbar redan hårt. Jag har just fått det formella beslutet att Botkyrka kommun stöttar årets tävling till 100%! Mer detaljer kan du läsa i tävlingsledningens rapport på annan plats i denna tidning.

Lasse Stigberg
TAKK-ansvarig



25manna 2012



"Förberedelserna fortsätter och vi är fortfarande kvar på Himmelsboda!"

En rapport över dagsläget:

Ingenting är väl så bra så att det inte kan bli lite sämre? Eller vad tyx när kommunen "plötsligt" tar sig för att avverka skog inom tävlingsområdet. Sanningen är den att det är begränsade åtgärder – **gallringar**. Men ändå. Typiskt nog ligger gallringsområdet mellan Arenan och gruvberget (Lida). Det enda gemensamma skogspartiet för 25manna och Korten! Enligt banläggarna är dock problemet hanterbart. Skönt att höra!



I år blir det damer och inte herrar i starten

En verklig nyhet är att för första gången i 25mannas historia ska första sträckan springas av **damer**. I kombination med sista sträckan för herrarna i år får 25manna framgent en ännu bättre könsneutral mix.

Tävlingsledningen har tagit tag i det ökande behovet av snabb och **säker resultatgivning**. Såväl på Arenan som via internet. Vi vill t.ex. inte att våra online-kontroller ska behöva stå tillbaka med sin information bara för att mobiltelefontrafiken har företräde. Beslutet är att "radio"- och sista/förvarningskontrollerna förses med tråd.

Vi har ett samarbetsavtal på gång med Svenska **ATV**-föreningen (**All Terrain Vehicle**). Förhoppningsvis får vi hjälp med deras 4-hjulingar för diverse arbeten såväl på Arena som i tävlingsområdet.

Uppstart sker nu med att organisera en **Krisgrupp** för att kunna hantera en eventuell situation av det mer otäcka slaget. Vi har trots allt ansvar i någon mening för kanske 12 000 människor på lördagen och upp emot 4 000 på söndagen. I gruppen ska tävlingsledningen, prästen på Lida och läkare ingå.

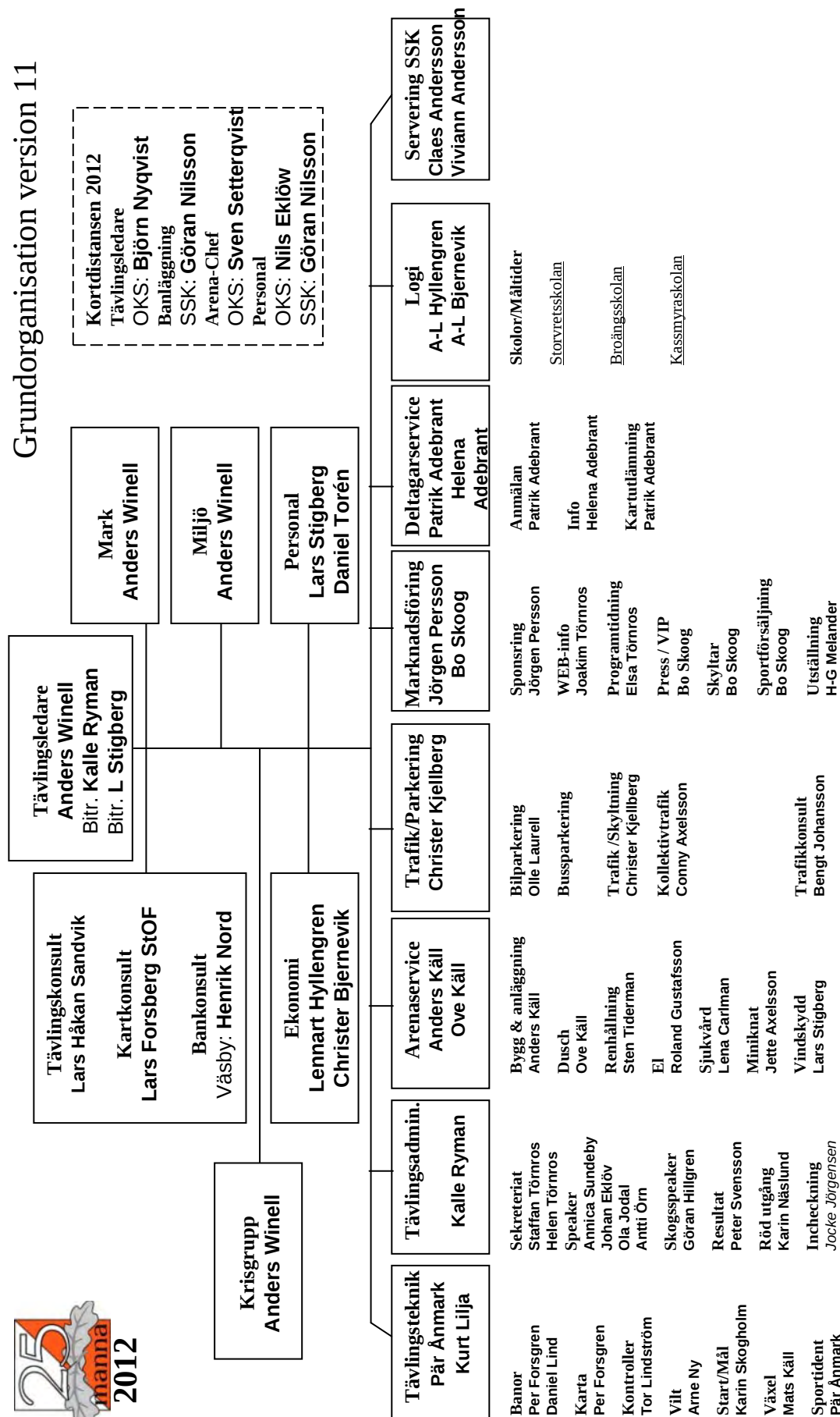
Den 17 april kl. 18:30 ses återigen alla vi som var med på Kickoffen den 6 december. Vi hoppas att stugan blir full - igen. **Stormöte!** Färdiga saftiga mackor utlovas. Boka den 17 april i din kalender. Mottot är: Alla ska med!

Anders Winell, Kalle Ryman och Lasse Stigberg





Grundorganisation version 11



Fet stil på personer som är tillfrågade och har accepterat!

Org: Kalle Ryman 2011-03-21
Ändr: Kalle Ryman 2012-02-16



Sponsorjakt



En viktig inkomstkälla i samband med våra arrangemang är sponsorer

Sponsorer är viktiga i synnerhet i samband med 25manna då det är en stor och känd tävling som drar mycket folk och därmed större chans att väcka intresse. Jag vill be alla klubbmedlemmar tänka till vilka kontakter man kan tänkas ha: grannar, kompisar, arbetsgivare eller släktingar.

Under dagen kommer det vara 12.000 besökare på arenan som ligger vid Himmelsboda strax norr om Lida Friluftsgård. På Arenan kommer det finnas servering med lunch och ett Intersport-tält. Det kommer 150 bussar och minst 2.500 bilar. Orientering är en tuff och

krävande tävlingsidrott men även en avspänd motionsidrott. På 25-manna kommer det vara en blandning av världselit och motionärer, äldre och yngre, damer och herrar. Under dagen skall världens bästa klubb koras. De flesta lagen kommer från Sverige, Finland och Norge men flera länder från övriga Europa är representerade.

Vi har en bra produkt som bör gå att sälja till olika företag eftersom våra sponsorer exponeras för väldigt många människor under hela dagen. Det kan göras på lite olika sätt och vi har satt samman en prislista:

Programtidning

Omslag sid 2, baksida 1/1 sida färg.....	12.000 kr
Inlaga 1/1 sida färg	10.000 kr
Inlaga 1/2 sida färg	6.000 kr
Inlaga 1/4 sida färg	4.000 kr
Inlaga 1/4 sida s/v	2.000 kr

Internet

Banner (annons) på www.25manna.nu	10.000 kr
---	-----------

Arena

Målfålla inkl nummerlappar	40 000 kr
Banderoll eller skylt. Per löpmeter.....	2.000 kr

Deltagarreklam

Löst reklamblad i lagpåse	6.000 kr
Reklamblad på bilar vid parkering	10.000 kr

Tävlingskarta

Framsida	10.000 kr
Baksida 1/12	2.000 kr

Utställning

Egen stor utställningsplats	40.000 kr
Monter i gemensamt tält. 3x3 m	10.000 kr

Jag hoppas att du lyckas hitta någon intresserad sponsor, ta kontakt med mig om du vill ha stöttning med argumentation eller funderingar kring upplägg. Du eller den tänkta

sponsorn kanske har egna idéer, gärna någon vild.

Jörgen Persson

jorgen.persson@aaro.se

070-266 19 30

Information från TTK

Stafetter

Visst är det kul att springa stafett? Ju fler vi är desto roligare blir det! Gå in på Eventor-klubbaktiviteter och anmäl dig till vårens stafetter (hur man gör står på hemsidan):

- Måsenstafetten, sön 25/3
- Kolmårdskavlen, mån 9/4
- 10-milarepet, ons 11/4
- Stigtomtakavlen, lör-sön 21-22/4
- 10-mila, 5-6/5
- Jukola, 16-17/6

Du kan också anmäla ditt intresse till någon i UK (Karin S, Johan E eller Lasse S).

Träningar

Under våren övergår måndagarnas tempoträningar till OL-teknikträningar på tisdagar. Vi tränar då tillsammans med OK Södertörn och

Snättringe. Den 27 mars drar dessa träningar igång och det är riktigt bra övningar som passar alla i klubben som springer orange bana eller svårare.

Torsdagsträningarna blir samtidigt mer tempoinriktade med olika typer av intervaller. Även dessa anpassar vi så att alla kan vara med!

Klubbtävlingar

På klubb tävlingsfronten har vi i skrivande stund just avverkat Natt-KM vid Hacksjöbanan. En stjärnklar kväll som var som gjort för natt-OL.

Ett till KM har vi bestämt datum för och det blir Sprint-KM måndag den 4:e juni.

Karin Skogholm

Resultat Natt-KM 16 mars

H21 7,7 km

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. Per Forsgren | 1:06.51 |
| 2. Anders Boström | 1:18.46 |

D21 6,7 km

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. Karin Skogholm | 1:06.28 |
|-------------------|---------|

H50 5,1 km

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Staffan Törnros | 1:34.02 |
| 2. Tomas Holmberg | 1:50.32 |
| Conny Axelsson | Utgått |



Per – nattmästare

KM-Cup 2011

Här är resultaten av KM-Cup 2011. Poängskalan är 25, 22, 20, 18, 16, 15, 14 etc. Arrangörer och de som ej fullföljt får 5 poäng. Fem st KM-tävlingar arrangerades förra året och poängen för de fyra bästa räknades. Dock får man räkna fem poäng även för den femte tävlingen.

KM-Cup A

Plac	Namn	Lång	Sprint	Medel	Utlång	Natt	Totalt
1	Anders Boström	20	20	15	20	22	87
2	Daniel Torén	18	18	11	16	20	77
3	Johan Eklöv		25	25	25		75
4	Mikael Tjernberg	25		20		25	70
5	Joakim Törnros	22	22	18			62
6	Per Forsgren	Utg 5		16	22		43
7	Linus Rispling			14	18		32
8	Daniel Lind			22			22
9	Fredrik Hult		16				16
10	Björn Nilsson			13			13
11	Mikael Mellberg			12			12
12	Anders Karlsson		Banl 5				5

KM-Cup B

Plac	Namn	Lång	Sprint	Medel	Utlång	Natt	Totalt
1	Karin Skogholm		15	18	25	25	83
2	Elsa Törnros	22	22	Felst 5	22		71
3	Sofia Forsgren	18	25	20	Utg 5		68
4	Jerker Åberg		20	12		22	54
5	Emma Englid	14	11	11		15	51
6	Dan Giberg	25		22			47
7	Jennifer Warg	15		9		16	40
7	Patrik Adebrant	20	Arr 5	15			40
9	Mats Käll		Arr 5	14		20	39
10	Emma Käll		13	Felst 5		18	36
11	Ola Envall	16		13			29
12	Anders Käll			25			25
13	Eva Englid		14	10			24
14	Mats Nord		18				18
15	Ronja Hill		16				16
15	Kjell Ågren			16			16
17	Lovisa Käll		12				12
18	Jenny Asztalos		10				10
19	May Hylander		9				9
20	Camilla Svensson			8			8
21	Kristoffer Hylander			7			7
22	Frida Simensen			6			6
23	Annica Sundeby			5			5
23	Matilda Lagerholm					Arr 5	5

KM-Cup C

Plac	Namn	Lång	Sprint	Medel	U lång	Natt	Totalt
1	Staffan Törnros	25	16	20	22	25	97
2	Helena Adebrant	20	25	22	20		87
3	Carina Johansson	18	15	16		20	69
4	Tomas Holmberg	22	22	15		Arr 5	64
5	Lotta Östervall		18	18		22	58
6	Thomas Eriksson		Arr 5	14	25	Felst 5	49
7	Jonny Moberg			25			25
8	Ammie Berglund		22				22
9	Eva Boström		14				14
10	Carina Persson			13			13
11	Marie Liberg			12			12

KM-Cup D

Plac	Namn	Lång	Sprint	Medel	U lång	Natt	Totalt
1	Helen Törnros	25		18	25		68
2	Olof Rudin			22	22		44
3	Tor Lindström			20	18		38
4	Gunilla Häggstrand	22		15			37
5	Kjell Häggstrand	18		12			30
6	Eva Boström	16		10			26
7	Anders Winell	20		Arr 5			25
7	Jonathan Envall			25			25
7	Pär Ånmark			Arr 5	20		25
10	Lennart Hyllengren			16			16
11	May Hylander			14			14
12	Anton Haeffler			13			13
13	Hedvig Lindström			1			11
14	Åke Samuelsson			Felst 5	Utg 5		10
15	Lars Stigberg			Arr 5			5
15	Kalle Ryman			Arr 5			5
15	Klas Östlund			Arr 5			5
15	Olle Laurell			Arr 5			5



Grattis Anders och Karin, som tog hem KM-cup A respektive B.



En märklig och mörk skidvinter

...så man tager vad man haver! Skidskola skulle vi ha "så snart snö och spårläge tillåter". Det var lättare skrivet än gjort!

Några hade redan fällt domen tidigt under hösten "det blir aldrig en bra vinter efter två snörika" – men vi forsatte att hoppas och under tiden ägnade vi oss åt att hoppa omkring med våra stavar i backarna. Numera blir man inte lika idiotförklarad som förr när man kör skidgång, eftersom stavar utan skidor numera är en "svenssonsysselsättning" (svensson brukar dock ej hålla till i slalombackar).



Ruben på skidor i Grönklitt

Så kom det lite snö, och vi kunde åka runt på Harbro gärde i manuellt dragna spår. Lida drog efter någon vecka upp ett spår där åt oss. De packade också det flacka mitten-

partiet, det blev utmärkt att köra lekar och stafetter på. 18-km spåret packades i dessa dagar och skate-sugna skidåkare jublade. Vi fick ett antal nya ungdomar som provade på skidskola. Vi körde på gärdet blandat med de bästa bitarna på elljusspåret.

Så kom den stora dagen. Fredagen 17 februari spårades 18-km spåret. Lördagen den 18/2 var EN fantastisk skiddag, med perfekta förhållanden. Men söndagen 19/2 så kom regnet! Snipp, snapp snut, så var den korta skidsagan slut! (men jag är inte bitter....)

Det var inte bara väderleksrapporterna som gjorde att det såg mörkt ut. Det var också mörkt, väldigt mörkt kring vår klubbstuga denna vinter. I mellandagarna så blåste det ner träd över elledning-arna på spåret. När vi drog i gång efter helgerna var det fortfarande mörkt och sedan torsdag efter torsdag. Anledningen sades vara brist på material och elektriker.

I mitten av februari kom elljuset tillbaka. Sannolikt kommer det att blåsa rejält flera gånger och det står fortfarande träd alldeles för nära elljusstolpar samt spårbädd. Träd för nära spårbädd riskerar inte bara att kvadda elljuset vid storm. De gör även så att snön har svårt att ta sig ner, samt så fort minsta vindpust kommer har vi barr, kottar, kvistar där vi inte vill ha dem: i spåret! Vi kan inte bedriva skidträning under sådana här omständigheter. Vi måste försöka påverka dem som



Ebba och Elias i Grönklitt

äger dessa träd, så vi kan åka på den snö som faktiskt kommer!

Harbro gärde kan bli en bra plats för skidlekar och teknikträning. Vi behöver få gräset slaget, då det är lättare att dra spår på kort än på halvmeterhögt gräs. Vi behöver också en ny lampa i gårdets nordvästra hörn samt bygga upp lite stationära hinder till en skicrossbana. Det ska vi fixa!

Vet ni vad det bästa är? Det är att vi har ett riktigt kul gäng, stora som små som vill åka skidor och det känns som att det inte finns någon borte gräns för vad vi kan hitta på! Så vi ses i skidskolan igen nästa SNÖRIKA vinter!

Helena Adebrant

Skidorientering

Jag och Ronja åkte bara en skidorientering denna säsong, sen var vi anmälda till ett antal som blev inställda.

Den som hastigt blev av var i Evertsberg. Egentligen skulle den varit i Idre men de hade inte tillräckligt med snö. Det var en OBS tävling för eliten så vi andra fick åka öppna banor. Jag tyckte det var kul att få åka i dessa klassiska spår och känna igen mig från Vasaloppet.

Lördagen var det sprint, vi åkte Ö7, samma som herrbanan, ca 5km. Det var 20 kontroller och banan gick kors och tvärs i byn. Det var jättesvårt att hålla reda på vart man skulle, många stämplade fel. Det var fri start och Ronja startade någon minut efter mig. Givetvis trasslade jag till det bland husen och hon var förbi. Jag fick kämpa hårt för att ta mig förbi, det fanns många vägval och vi såg varandra på ängarna och möttes

flera gånger vid kontrollerna. När Ronja åkte i mål, under den klassiska Evertsbergsportalen som man åker under i Vasaloppet, hade hon slagit mig med 3 sekunder. Hon var rätt nöjd.

På söndagen åkte vi Ö3 ca 6 km, då var det mera långdistans karaktär och endast 10 kontroller. Det var betydligt enklare orientering och mera skidåkning. Ronja gjorde tyvärr ett misstag i början, missade en korsning, så jag fick min revansch.

Ronja anser att det blev oavgjort med varsin seger. Jag tycker definitivt att man räknar sammanlagd tid och utser en vinnare. Det är väl tur att man kan räkna som man vill.

Carina Johansson

Orsalägret

Under lägret i Orsa/Grönklitt hade vi jättebra väder och mycket snö. Vi var cirka 20 personer på lägret. Vi bodde i fyra jättefina stugor.

Vi åkte skidor på förmiddagen och eftermiddagen. Vi tränade en timme gemensamt på morgonen och på eftermiddagen med bra före. Vi åkte både fri och klassisk stil.

På lördag kväll åt vi hallonpaj i Helena Adebrants stuga. Efter pajen hade barnen snöbollskrig medan de vuxna satt inne.

Dagen därpå var det dags att åka hem. Vi hann åka ett pass på morgonen. Några (Johan, Ruben, Erik och Alexander) hade tänkt åka en fem kilometers runda men den blev nio kilometer lång innan vi var i mål.

Efter det åt de flesta lunch på Björnidet där vi fick rostbiff med potatismos och brunsås och till

efterrätt fick vi pannkakor med grädde och sylt.

Erik Åberg och Alexander Käll



Erik och Kerstin Åberg



Stora delar av gänget samlade för teknikträning

Barnens Vasalopp

en lördag i januari

Vi funderade lite hit och dit var vi skulle arrangera Barnens Vasalopp. Det har arrangerats tidigare under 90-talet på Harbro gärde.

Storvreten var ett annat alternativ. Till slut kom vi fram till att vi skulle arrangera detta där barnen finns en vinterdag - på Lida förstås! Vi tog kontakt med Leif på Lida som gillade tanken. Stationsskyltarna (Smågan, Mångsbodarna etc) var välbevarade uppe vid torpet.



Johanna Allared får assistans av pappa Mattias

Sen var det då snön, som vi väntade på och väntade... Det blev jul och nyår, trettonhelg och fortfarande ingen snö! Räddningen blev då konstsnö. Leif och hans mannar fick till ett trevligt spår, nedanför pulka-backen, som mätte totalt 260 meter.

Helgen innan, "Hälsans helg" på Lida, passade vi på att marknadsföra loppet med flygblad. Leif fick ut informationen på kommunens hemsida och på ljustavlorna på E4:an.



Kerstin Åberg tar täten före Elias Adebrant

Så blev det lördag 21 januari. Arrangörsstaben var på plats. Kristina, Barbro, Anders och Johnny Moberg tog hand om anmälan och nummerlappsutdelning. Jerker Åberg och Anders Käll var start resp mål-chef. Carina och Kjell Ågren ansvarade för blåbärssoppan och fick hjälp av Erik och Alexander att sleva upp den vid målet. Patrik fick vara speaker. Ebba delade ut medaljer.

Starter kördes var tionde minut. Barnen strömmade till. I spåret sågs bland andra Kerstin Åberg, Malin och Wilma Ågren, Johanna Allared, Elias och Simon Adebrant. Totalt 84 barn åkte loppet, många varv blev det!

Blåbärssoppa fanns det förstås, i "Evertsberg" och i målet. I mål fick alla Vasaloppsåkare diplom och medalj.

Nästa år då är vi på plats igen! Vi hoppas på en lite snösäkrare vinter och ännu fler barn som vill åka. En årlig höjdpunkt och skidfest för alla barn på Lida!

Helena Adebrant



Debut i Vasaloppsbranschen

Det var en afton i början av december. Klubbens träningsläger i Grönklitt var en historia med härlig nysnö och nydragna spår.

Nu skulle det ske. Debuten i Vasaloppsbranschen (=Öppet spår) var hela tre månader bort och nedramlade mängder av snö! Staka, diagonal, glida och saxa. Fast att "saxa" verkar vara lite känsligt för vissa, man måste TRAMPA I ORDENTLIGT OCH INTE FÖRSTÖRA SPÅREN!



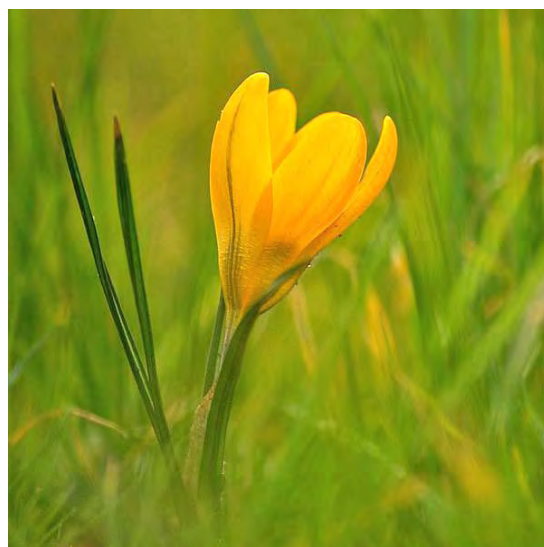
En person från söder Emån på nya Atomic-skidor mot framtids segrar

Ja, som född söder om Emån fanns det en hel del att lära av klubbens talföra Uppsvenskar (=norr om Emån) som förmodligen fick snön inmulad i munnen med modersmjölken. Man ville ju försöka se naturlig ut med sina nya Atomic-skidor från Pölder Sport, så här

gällde det att försöka hänga med i tugget.

Vid nyår åkte dessutom familjen till Sälen och jag kunde klämma några mil till och jobba på "tekniken". Platt snö är bra snö. Uppåt-snö är väldigt jobbigt, speciellt om man inte får saxa. Neråt-snö kan gå väldigt fort och att "ploga" är absolut förbjudet för då FÖRSTÖR MAN SPÅREN enligt initierade källor.

Tillbaka i Stockholm grönskade gräsmattorna. I tidningen kunde man läsa rapporter om krokus och snödroppar. Jag ville ha snöflingor, inte snödroppar! Så Vasaloppsångesten började sprida sig. Att aldrig missa en väderleksrapport under tre månader, det är något helt naturligt, informerade klubbens talföra Uppsvenskar. Så det var bara ut och springa och åka på Lidas konstsnöspår på hela 800 meter. Många varv blev det. En riktig stockholmsk uppladdning alltså.



Blommande krokus istället för snö

Så stod man då äntligen på startgärdet en tidig måndag morgon i slutet av februari. Nio mil skidspår låg och väntade och den välstuderade väderprognosen utlovade snö. Jag blev bönhörd! Snön kanske kom lite i senaste laget, men man ska inte klaga på de höga makterna. Det kan man få ångra. Folk omkring värmdes, sprang och kissade, kissade igen, värmdes, stretchade och kissade en sista gång. Tur att Västerdalälven rinner precis bredvid startgärdet, annars hade det troligen blivit problem med avrinningen.

En faslig massa ståhej och stavar, skidor och liniment och röda sopsäckar med våra kläder överallt.

Startskottet gick och iväg skidade vi i sakta mak och efter ett tag blev det tvärstopp. Ännu mer stavar och skidor och ilska gubbar skulle plötsligt klämmas ihop i en brant uppförsbacke.



Skidor och stavar överallt

Efter att ha trasslat sig förbi några tusen gubbar, uppenbarade sig himmelriket. Platt snö! Myrar! Breda och platta med nydragna spår utan snöfall. En fantastisk känsla att få nå fram till den legendariska Smågan och inta sin första vätske-

laddning. De talföra Upp-svenskarna hade informerat om att man måste dricka mycket i början. Så jag drack och drack. Men om det är minus 10 på blåsiga myrar så svettas man inte så mycket och vad händer då? Just det, kissnödig. Efter att ha fått lätta på trycket två gånger, så insåg jag allt för sent att min vätskebalans inte är samma som Uppsvenskar-nas, som förmodligen har någon kamel-liknande vätskepuckel som är praktisk på både myr och i öken.

Efter halva loppet gick jag istället över till att äta "Vasaloppsbulle". En slät vetebulle delad i halvor, den blev man i alla fall inte kissnödig av!



Mest socker i blåbärssoppa

Då började snöfallet. Det var som taget ur en Walt Disney-film. Stora, tjocka flingor som vräkte ner. Gubbarna och jag klämde ihop oss i två spår, ytterspårerna såg mest ut som vispgräddor. Blev man törstig var det bara att öppna munnen en liten stund under stakningen. Mycket praktiskt. Där stakade vi i två långa led. Stakade och åter stakade. Mil efter mil. Emellanåt fick man sig en Vasaloppsbulle med lite klassisk Blåbärssoppa. Fast den skulle man tydligen inte ha druckit, för den innehåller ju bara socker, fick jag veta. Istället ska man tydligen dricka någon sorts sportdryck, "Enervit", som jag tyckte smakade



Gustav Vasa i Mora

misstänkt likt BOB Apelsinsaft. Fast troligen mycket dyrare.

Efter alla mils stakning började orienteringsarmarna till slut krampa. Skidorna började korsa varandra och verkade vilja åka åt olika håll. Fördelen med att åka i vispgräde är att man åtminstone inte behöver ploga i nerförsbackarna. Det går rätt långsamt ändå. Så där skötte jag mig enligt Uppsvenskarnas instruktioner. Fast vad gäller saxandet var det värre, tröttheten satte sina spår.

Till slut skymtade jag i alla fall texten "I fäders spår för framtids segrar" och kunde likt en urkramad disktrasa defilera in i mål.



Patrik i Mora

Kranskullan hade visst åkt hem. Och ätit middag. Kvar stod vi ett gäng snöiga men lyckliga skidnördar som insåg att nästa år, då gäller det att TRAMPA I ORDENTLIGT.

Patrik Adebrant
Öppet Spår

Lösningen till "Vem vann?"

Problemet i förra TT: Väsby-löparen vann

HUS NR	1	2	3	4	5
LÖPARE	Almby	MIK	Bromma	Väsby	Ravinen
DRYCK	Pripps	Klar2	Saft	Gatorade	Vatten
SKOR	Y-Skon	Jalas	Karhu	Kompassr	Adidas
HUSFÄRG	Gul	Blå	Röd	Grön	Vit
PLACERING	2	3	4	1	5

Resultat från Vasaloppsveckan



Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet herrar			
Jerker Åberg	Hammarby IF:s SF	492	4:30:32
Kjell Ågren	IFK Tumba SOK	2819	5:34:34
Conny Axelsson	IFK Tumba SOK	6955	7:11:45
Per Elvin	IFK Tumba SOK	9111	8:10:26

Vasaloppet damer			
Anne Arén	IFK Tumba SOK	346	6:57:59
Carina Johansson	IFK Tumba SOK	581	7:47:49
Sanna Öhman	Mälarhöjdens IK	677	8:06:34

Öppet spår			
Helena Adebrant	IFK Tumba SOK	söndag	6:12:21
Patrik Adebrant	IFK Tumba SOK	måndag	7:25:57
Kerstin Wolff	IFK Tumba SOK	söndag	9:11:14
Mikael Åström	IFK Tumba SOK	söndag	9:11:02

TjejVasan			
Ronja Hill	IFK Tumba SOK		2:21:34
Kerstin Lindquist	IFK Tumba SOK		4:25:26

HalvVasan			
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK		4:51:03

KortVasan			
Mats Nord	IFK Tumba SOK		2:17:01
Boje Ericson	IFK Tumba SOK		2:30:30

UngdomsVasan			
Erik Åberg	Hammarby IF:s SF	69 (H11-12)	19:20
Hanna Åberg	Hammarby IF:s SF	62 (D9-10)	18:03

Resultat är medtagna för skidåkare från IFK Tumba samt för orienterare i TMOK som åkt för diverse klubbar. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar.

Placeringssiffrorna är för herrar respektive damer.

Vintercupen 2011-2012

Efter något års vila tyckte TTK att det kunde vara på tiden att återuppliva den uppskattade Vintercupen, en serie plog-orienteringar som omväxling till de vanliga löpträningarna. Upplägget med handikapps-system gör att vem som helst kan vinna och nog anades en viss tävlingsnerv bland deltagarna trots den utåt så avslappnade attityd som de flesta ville ge sken av =). I år förlades samtliga deltävlingar till måndagsträningarna i Puckgränd i Västertorp.

Deltävling 1

Första deltävlingen bjöd på en helt ny tävlingsmetod i Vintercups-sammanhang: linje-foto-OL. Man fick en karta med en linje på samt ett papper med nio foton, tagna någonstans längs linjen. Sedan gällde det att pricka in på kartan var varje foto var taget.

För att minska hängningsrisken var det gafflat, även det med helt ny metod; alla med samma banlängd hade samma bana, men olika foton. På så sätt kunde man ta sällskap runt men ändå tävla mot varandra.

För att vinna gällde det i första hand att hitta så många foton som möjligt, i andra hand att springa fort. Ganska klurigt tyckte en del, men några lyckades pricka in alla sina bilder. Karin Skogholm och Elsa Törnros arrangerade.

Deltävling 2

Andra deltävlingen fortsatte på fototemat. Alla deltagare fick en karta och ett papper med foton av lekredskap som skulle lokaliseras i terrängen runt Puckgränd.

De yngre hade vanliga kontrollpunkter på kartan och skulle matcha dessa med foton. Alla vuxna hade temat Ö-lek och fick kartor med fem inringade "öar". Inom vart och ett av de inringade områdena fanns lekplatser med lekredskap som matchade foton (förutom de "fejks-



Samling i Puckgränd

foton" som inte fanns någonstans utan bara var med som förvirring). De som hade den längsta banan hann besöka både Sättra, Bredäng, Mälarhöjden, Hägerstensåsen och Västertorp.

Det viktigaste var att hitta alla lekredskap på foton, men det hade också betydelse hur länge man var ute då man kunde få poängavdrag eller -tillägg om man var sen jämfört med idealtiden.

Helen Törnros arrangerade

Deltävling 3

När det var dags för deltävling nummer tre var det minnet som spelade huvudrollen. Deltagarna fick ingen egen karta med sig, utan vid varje kontroll fanns en karta som visade vägen till nästa kontroll.

Jag var nog inte ensam om att vara nervös för att tappa bort mig på

långsträckan (inte helt lätt att hålla två km i minnet även om man råkar vara uppväxt på kartan). Dessutom var jag förgräddad för att jag inte hade vett att läsa kartan ordentligt innan jag skyndade iväg för att springa ifrån mina konkurrenter.

Denna gång var det främst tiden som räknades, men den handikapp-korrigerades beroende på vilken klass man normalt springer (2012). Handikappen för respektive klass beräknades utifrån segrarnas kilometertider på förra årets lång-DM. Ungdomarna fick med sig en vanlig karta i ett förslutet kuvert som de kunde öppna det blev för svårt. Jakob Larsen arrangerade med viss hjälp av Joakim Törnros.



Bollar i hink under deltävling 4

Deltävling 4

Finalen var helt klart den mest innehållsrika deltävlingen, med inte mindre än två nyritade orienteringskartor och flera olika tävlingsmoment i följd. Man inledde med en vanlig orienteringsbana på kartan Hägerstensåsen från 1984. Beroende på handikapp så hade deltagarna sju olika varianter av bana.

Moment två bestod av att löparna skulle ta mellan 2-10 valfria kontroller placerade på den nyritade sprintkartan över Hägerstensåsens skola.

Därpå följde en transportsträcka till Västertorps skola för moment tre. Detta inleddes med en bollkastningsövning. De som misslyckades med att få bollarna i hinkarna fick upp till tre straffrundor, bestående av korta sprintbanor på den nyritade sprintkartan Västertorps skola. Alla avslutade sedan med ett spurtvarv på samma karta.

Formatet var mycket mediavänligt med masstart och kompakt arena för moment tre, vilket uppskattades av den tillresta publiken (som också fick rycka in som arrangörer då deltagarna inte hade helt lätt att memorera alla olika moment på egen hand).

Per Forsgren arrangerade.



Ellinor vann Vintercupen 2100/2012

Över 40 löpare deltog i åtminstone en av deltävlingarna. Ellinor Östervall vann knappt före Mikael Tjernberg och tog hem det gulliga vandringenspriset ba-Mä.

Elsa Törnros

Vintercupen 2011-2012 - Slutresultat

Plac	Namn	Etapp 1	Etapp 2	Etapp 3	Etapp 4	Totalt
1	Ellinor Östervall	36	45	44	100	225
2	Mikael Tjernberg	45	40	49	86	220
3	Anders Boström	40	47	41	82	210
4	Jennifer Warg	41	40	50	64	195
5	Karin Skogholm	25	47	45	72	189
6	Moa Hill	0	45	44	94	183
7	Lotta Östervall	50	49	0	78	177
8	Staffan Törnros	0	37	47	88	172
9	Dan Giberg	0	43	31	92	166
10	Johan Giberg	0	40	33	84	157
11	Thomas Holmberg	40	0	46	68	154
12	Carina Johansson	0	35	37	74	146
13	Matilda Lagerholm	44	0	32	68	144
14	Jakob Larsen	42	0	25	76	143
15	Erik Åberg	0	32	40	66	138
15	Joakim Törnros	0	33	25	80	138
17	Adrian Wetterlund	34	0	0	96	130
17	Elsa Törnros	25	41	39	25	130
19	Helen Törnros	25	25	48	25	123
20	Annica Sundeby	49	36	25	0	110
21	Eva Englid	37	34	38	0	109
21	Jerker Åberg	0	42	42	25	109
23	Sofia Forsgren	0	0	34	70	104
24	Olov Wetterlund	0	0	0	98	98
25	Emma Englid	0	0	0	90	90
26	Siri Rosengren	32	28	28	0	88
27	Anders Käll	0	49	35	0	84
28	Vidar Österlund	47	30	0	0	77
29	Max-Igor Kajanus	36	0	30	0	66
30	Håkan Elderstig	40	0	25	0	65
31	Alexander Käll	0	32	30	0	62
32	Johan Eklöv	0	50	0	0	50
33	Linda Ruthström	49	0	0	0	49
34	Elvira Wetterlund	46	0	0	0	46
35	Eva Carlsund	43	0	0	0	43
36	Joakim Jørgensen	0	0	36	0	36
37	Maler Wetterlund	33	0	0	0	33
38	Ola Envall	31	0	0	0	31
39	Bengt Branzén	0	30	0	0	30
40	Jonathan Envall	30	0	0	0	30
41	Per Forsgren	0	0	0	25	25

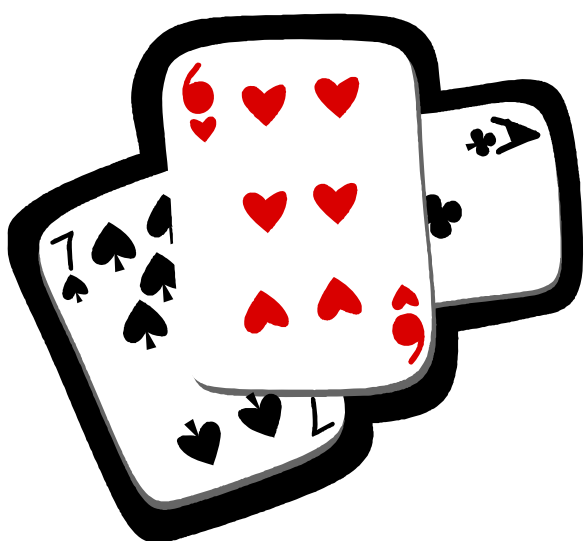
OBS! Arrangörer får 25 poäng

KM Vinter

Under vintern har det anordnats, hittills två stycken, klubbmästerskap i grenar som varken har haft med orientering, löpning eller längdskidåkning att göra.

Ett tredje klubbmästerskap är på gång men kommer att ske efter manusstopp för denna tidning. Syftet med dessa mästerskap var att öka andelen aktiva på torsdagsträningarna samt att vi såklart skulle ha roligt.

Båda mästerskapen har genomförts efter torsdagsträning med soppa i Harbro. Den första tävlingen skedde i grenen "vändtia". "Vändtia" är ett kortspel som egentligen inte kräver så mycket mer än tur. Därför tyckte arrangörerna att denna gren skulle passa alla, oavsett ålder. Efter intresseanmälan på plats började spelen. Vi använde oss av metoden som används i fotbolls-, ishockeymästerskap och längdskidåkning. Det vill säga, förlorar man åker man ut, vinner man går man vidare till åttondelsfinal, kvartsfinal, semifinal och tillsist den stora finalen.



Det var ett gäng med varierande åldrar som ställde upp vilket var kul! Finalen blev en familjeduell mellan Carina och Emma Persson. Det var Emma som drog det längsta strået och vann det första Vinter-KM:et.

I februari var det sedan dags för en andra del av tävlingen. Den bestod av en form av ordlek. Namnet på denna lek är många men "blomma blad" är i alla fall ett av dem. I denna gren var man i tvåmanna lag och det gällde att samla så mycket poäng som möjligt. Man samlade poäng genom att komma på olika artister, städer, djur, karttecken, orienteringsklubbar osv. på olika bokstäver. Om man var ensamt lag med ett svar fick man dubbelt så mycket poäng som om något annat lag också hade samma svar.

Det var väldigt jämnt mellan alla lag och mellan första och sista plats skiljde det inte mer än 8 poäng. Men det var Emma Englid och Andres Boström som vann strax före Mats Käll och Lasse Stigberg.

Den tredje och sista deltävlingen har ännu inte gått av stapeln. Till er som inte varit med förut, ta chansen att ha kul med dina klubbkompisar! Och ni som redan har varit med, kom igen och fortsätt ha kul!

Arrangörerna

*Emma Käll, Lovisa Käll, Frida Simensen
och sidekick Matilda Jonasson*



Vår i Portugal



För två år sedan var Staffan och jag på en förlängd weekendresa i Portugal och sprang en trevlig fyradagarstävling. Det gav mersmak och i år var det dags för oss att återvända till Portugal.

Den här gången planerade vi in två olika tävlingar, totalt åtta lopp under de 11 dagar vi var borta.



Helen och Staffan i Portugal

Den första tävlingen var Portugal "O" Meeting, en fyradagarstävling som går varje år i början av fastan. Då är det en långhelg (lördag-tisdag) i Portugal, som avslutas med stora karnevaler på det vi kallar fettisdagen.

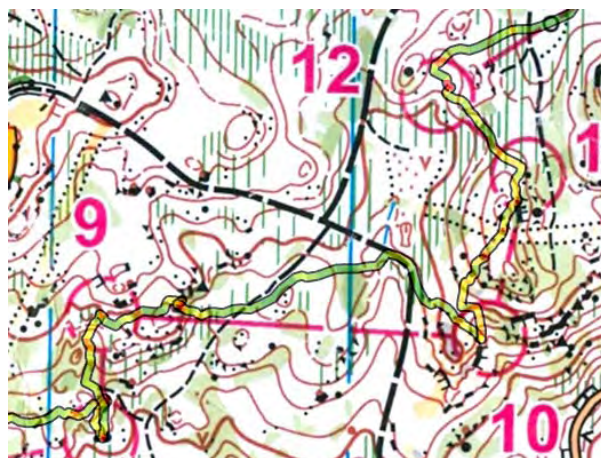
I år gick tävlingen runt Viseu, som ligger ganska långt norröst ut i Portugal. Det var två olika tävlingsområden, men gemensamt för båda var att det var rejält kuperat.

Arenan för de två första etapperna var på en grusfotbollsplan ute i skogen. Terrängbeskrivningen lät så här: *"Pine forest area, with some areas with easy runability and others where undergrowth makes it slower. Hilly terrain with a lot of rock details."*



Ridande poliser vid arenan dag ett

Stämde ganska bra, både undervegetation, backar och stenar fanns det gott om. Undervegetationen bestod mest av vissna ormbunkar, men det fanns en del taggbuskar också. Vilket jag märkte när jag tog emot mig när jag ramlade. Jag fick plocka många, många små taggar ur handen efter tävlingen. Det var svårt att få något flyt i löpningen i den svåra terrängen, men banorna var roliga och vädret förträffligt, så det var roligt ändå.



Del av Staffans bana dag två

De två sista etapperna gick vid en kyrka ute vid ett friluftsområde, en fascinerande och vacker plats.



Här sprang vi omkring under sista etappen av POM

Terrängbeskrivningen lät ungefär likadan: *"Both pine forest and open areas are present, with some undergrowth in the latter. Terrain with moderate density of contours details and very rich in rock details."*

Men det var helt annorlunda berg här. Betydligt större klippblock, men inte lika småstenigt. Där det inte var för brant uppför eller nedför gick det lite bättre att springa. Den sista dagen gick vi ca 100 höjdmeter uppåt på väg till starten och jag var ganska glad att jag slapp orientera den biten också.

Hur tävlingen gick? Jo, sådär. Jag kom till slut på en sjunde plats av trettio startande. Bäst gick det tredje dagen då jag tog en fjärdeplats och även första dagen gick hyfsat. Andra och fjärde dagen gjorde jag bommar på runt 10 min per lopp fördelat på flera kontroller.

Staffan kom totalt på en 25:e plats av 49 startande. Han gjorde också två hyfsade lopp, första och sista dagen, men gjorde några stora bommar andra och tredje loppet.

Som en liten bonus fanns ytterligare ett lopp att springa, en nattsprint

inne i staden Viseu, på lördagskvällen. Kul tänkte jag tills jag skulle tända min lilla lampa när jag startade och den inte ville lysa. Jag blev minst sagt jättestressad, försökte få igång lampan samtidigt som jag började gå mot första kontrollen. Till slut fick jag igång lampan, men var fortfarande stressad och missade ett par kontroller. Sedan samlade jag ihop mig, men vad hjälpte det. Jag var redan långt efter. Staffan gjorde några misstag, men kom trots det i övre hälften på resultatlistan.



Kyrkan mitt i skogen



Staffans stora bom tredje etappen

Den andra tävlingen, vi var med på, gick efterföljande helg. Det var "XIII Meeting de Orientação do Centro", eller kortare MOC. Tävlingen gick nära kusten intill Marinha Grande. Här var det sandtallskogar som gällde: *"Pine forest terrain, with little underground, easy run and good visibility. Areas of irregular contour and higher detail intercalated with higher contour but less detailed. Most of the tracks have symmetrical configuration."*



MOC med Sista kontrollen i sandtallskog

Båda dagarna startade med en rejäl backe för att komma upp på en platå. Även där var det både rejäla kullar och gropar att springa bland, men det var ändå betydligt mer snabblopt än på den tidigare tävlingen.

Jag lyckades förutom några småmissar göra två mycket onödiga bommar, en varje dag. Första dagen missade jag riktningen när jag skulle ut till en stor stig och tappade ca sju minuter. Andra dagen var ännu värre, då hoppade jag över första kontrollen (som var mycket nära starten), men upptäckte det vid min andra kontroll. En miss på ca sex minuter. Utan dessa bommar hade det blivit en klar andraplats, nu fick jag nöja mig med en sjätteplats av tjugo startande.



Jag såg inte första kontrollen på kartan

Staffan var ganska nöjd med båda sina lopp och slutade på en fin åttondeplats av 31 startande.

Även den här arrangören ordnade en nattsprint på lördagskvällen. Den här gången inne i Marinha Grande. Nu hade jag sett till att ha en lampa som lyste (även om den var liten) och äntligen fick jag till ett lopp jag var nöjd med. Det räckte till en andraplats och även Staffan över-

raskade med en prispallsplats då han kom trea av 13 startande.

Totalt sett var båda tävlingarna mycket välorganiserade med stora startfält. POM hade nästan 1800 anmälda från 28 länder medan det var ca 1200 anmälda till MOC. Elitklasserna var stora och många av världens bästa orienterare var på plats. Dusch saknades, men annars fanns det mesta. Te, mariekex och vattenflaska delades ut vid målgång och vatten fanns också alltid vid starterna. Markan hade riktigt stort sortiment på båda tävlingarna.



Imponerande utbud av hembakat

Den här gången hade vi sett till att vi hade lite tid att turista också. Vi hann med både Lissabon och Porto (Porto klart mysigare tyckte vi). Inne i landet såg vi fina byar, slott, berg och karnevaler. Vid kusten fanns fina byar, gamla kloster och kyrkor,

imponerande stränder och stora vågor. Portvinsprovning i Porto hann vi också med.



Branta klippor vid havet

Vi hade dessutom tur med vädret. Stående sol hela tiden, utom ett par timmar en förmiddag. Temperaturen kom upp i 13-19 grader på dagarna, även om det var ganska kalla nätter. Vad kan man mer begära? Det blir nog Portugal igen, kanske om ett par år, för det är verkligen ett underbart sätt att börja orienteringssäsongen på.

Helen Törnros



Sandstrand vid havet

På ungdomsfronten

Vårsäsongen närmar sig med stora kliv. Det var tredje året i rad som vi hade vårläger i Harbro. Kul att se att det är så många av våra ungdomar som redan är i full gång. Mer om lägret på annan plats i tidningen.

Träningarna kommer vi att bedriva på i stort sätt samma sätt i år som förra året. Det blir två nybörjarkurser. På måndagar utgår den från Gröna stugan i Skärholmen och på torsdagar från Harbro i Tumba.

Teknikträningar för fortsättningsgrupper kommer att bedrivas på måndagar. Förutom de som utgår från Skärholmen kommer det även att finnas träningar kring Tumba/Salem. Vissa träningar kommer vi även att ha gemensamt på måndagar.

På torsdagar är det löpträning från Harbro för dom som inte har orienteringsträning då. Missa inte klubbkvällen med soppa. Jag lovar att vi även kommer att ha mossfotboll!



Emma och Ebba vid fjolårets StOF-läger

Måndagsträningarna är på olika platser medan torsdagsträningen alltid är i Harbro. På hemsidan i kalendern finns alltid aktuell info. Måndagsträningen (teknikträningarna) börjar den 2 april. Scheman kommer att skickas ut till alla.

För de som vill träna mer eller behöver svårare teknikträningar kan man träna på tisdagar. Det är tillsammans med övriga i klubben. Även denna träning är på olika platser vilket framgår i kalendern.

Tänk på att ni som vill bli uttagna till StOF:s augustiläger behöver springa UP-tävlingar. Det är tufft motstånd. Men vi vill att så många som möjligt försöker ta chansen att vara med. För HD-14 är lägret 6-8 aug och HD-12 8-10 aug.

Vårens deltävlingar i Ungdomsserien är den 15 och 24 maj. Då vill vi att alla är med och samlar poäng till klubben. Alla är lika viktiga.

Vi kommer även i år att vara med på StOF:s sommarläger 1-3 juni. I år är det Söders SOL som arrangerar. Pricka in datumet redan nu. Hoppas många väljer att vara med på de läger som vi kommer att arrangera under året eftersom det är så KUL!

Hoppas att vi ses på många träningar och tävlingar under våren.

Lotta Östervall

Upptaktslägret 17-18 mars, 2012

Så var då äntligen snön väck och dojorna påsnörade. Ett gäng OL-sugna ungdomar samlades i Harbro i mars för att vässa formen och träffa alla kompisar igen efter vinteruppehållet.

Lägergeneralen Carina hade med sina hjälpredor tagit fram kul och pedagogiska övningar, allt på gångavstånd från Harbrostugan. Viktigast av allt var "tajta ringen" som Danne Giberg lärde oss först av allt. Man hör vad som sägs, och får gnugga grannens axel för att hålla värmen i det kyliga marsvädret. Skönt.



Tajta ringen

Som uppvärmning körde vi "1-2-3-jogga – i – grupp – och – gömma – sig – bakom – en - sten". Det var populärt och ungdomarna fattade snabbt galoppen. Sen körde Danne sling-OL med träning på stämpling och få rätt kodsiffra under högt tempo. Bra träning inför 25manna med andra ord!

Efter lunch tog Frida Simensen och Lovisa Käll över och arrangerade en kul Äventyrsorientering med olika stationer. Ungdomarna blev indelade tre och tre och det gällde för de äldre att peppa de yngre att orka springa

och klara stationerna i sina respektive lag.



Erik Åberg vid kartbytet

Som Grand-Finale blev det påshoppning på parkeringen till mycket skratt och stoj. Reglerna tänjdes åt de flesta håll, men till slut kunde segrarlaget koras och segermiddagen förberedas i form av en härlig pizzabuffé och saft. Till prisutdelningen hade Carina gjort i ordning GODIS i fina glasskålar från Loppis. Sen var lyckan total, fram tills ledarna började prata om att bädda i ordning för natten. Fast det var nog egentligen rätt skönt för det var många tunga ögonlock framåt kvällen.



Inte bara allvar på läger

På söndagen var det dags för en klassisk OL-bana med tidtagning och SportIdent. Anders Käll hade lagt bra banor med start från Vattentornet vid Skyttbrink, med "hemlängtan" som tema. Som ungdomsledare kunde vi notera att många har växt och mognat betydligt under vintern och börjar få bra kartkontroll. Bådar gott inför vårsäsongen!

Nu kickar vi igång ungdomsträningar på måndagar och torsdagar. Häng gärna på du också!

Patrik Adebrant

Lär dig orientera tillsammans med ditt barn! Nybörjarkurs i orientering Tumba



Start: Torsdag 12 april kl 18.00

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

Klädsel: Träningsoverall med hela ben, oömma skor, typ gymnastik- eller fotbollsskor (ej stövlar).

Kostnad: 300 kronor.

Omfattning: Kursen omfattar ca 8 torsdagar i Harbro samt deltagande i ungdomsserien en tisdag och en torsdag på annan plats. Inga förkunskaper krävs. Denna kurs vänder sig i första hand till barn mellan 8-12 år som tillsammans med en vuxen får tillfälle att under lekfulla former lära sig att orientera.

Frågor besvaras av Helena Adebrant: 08-447 61 61
helena_adebrant@hotmail.com

Arrangör: IFK Tumba Skidor & orientering / Tumba Mälarhöjden OK



VÄLKOMNA!





Nybörjarkurs i orientering Mälarhöjden



Måndag 16 april kl 18-19.30 startar vårens kurs i MIK, med både nybörjar- och fortsättningskurs för barn mellan 8 och 14 år. Den första gången håller vi till vid Gröna stugan i Skärholmen, sedan flyttar vi runt på olika platser i närområdet. Kursen fortsätter på måndagskvällar hela våren.

Parallellt med ungdomsträningen får även föräldrar och andra vuxna som själva vill lära sig orientering en chans att prova på detta.

Vi ser gärna att föräldrarna är med på den första träningen. Mer uppdaterad information hittar ni på www.tmok.nu.

Vi kommer också att vara med på några tävlingar och ett roligt läger. Mer om detta berättar vi så klart när vi ses!

Ungdomsledarna i MIK

Jerker Åberg 0703-638745
Frida Simensen 0762-617260
Håkan Elderstig 0722-549319



Preliminärt schema för vårens ungdomsträningar MIK

Träningar

När?	Vad?	Var?
ons 16/4	Uppstarts träning	Gröna Stugan
mån 23/4	Träning	Högdalen
mån 7/5	Träning	Flottsbro
mån 14/5	Träning	Korpberget
mån 21/5	Träning	Vinterviken
mån 28/5	Träning	Bredängs camping
mån 4/6	Gemensam avslutning med Tumba	Harbro

Övrigt

När?	Vad?	Var?
tis 15/5	Ungdomsserien - tävling	
tors 24/5	Ungdomsserien - tävling	
fre-sön 1-3/6	StOF:s tärtläger	

Uppdatera er på vår hemsida www.tmok.nu för aktuell information inför varje träning.

Om ni inte kan komma på träningen hör av er till någon av ledarna!



Här kommer en liten aptitretare för alla som ska med på klubbresan till EM i Dalarna i Kristi himmelfärd. (För dig som inte anmält dig men blir sugen nu går det fortfarande att anmäla sig, läs mer på tmok.nu)



De första två etapperna avgörs i Skattungbyn. Här kan vi förvänta oss riktigt fin terräng enligt arrangörerna: **"Lättlöpt men kuperat. Böljande åssystem och djupa död-isgropar gör att det vattnas i munnen på alla orienterare."**

Etapp 3 och 4 avgörs vid Lugnet. Området kan inte bjuda på lika fin orienteringsterräng som Skattungbyn, men arrangörerna utlovar i gengäld **"en unik upplevelse genom spektakulära målgångar i ett perfekt orienteringsstadion, bland täta åskådarled (sittplats till alla!), visualiserat genom TV-kameror, GPS-redovisningar och Per Forsbergs falsettstämma. Allt regisserat med flaggspel, en måltid i restaurangtältet och i en stor flödande majsol. Peace and love!"**



Läs mer på www.eoc2012.se

Elsa för TTK



Kartprov från Skattungbyn

Klädinfo

Passa på att dyka in i vår klädgarderob inför säsongen, vi har följande kläder på lager.

Tävlings tröjor:

- Nylon finns i alla storlekar (kort och lång ärm)
- Funktions material finns i alla storlekar (tamt passform, kort ärm)

Träningsjacka

- kort dragkedja Storlek Small – Large
- lång dragkedja Storlek Small – Large

Träningsbyxa

Storlek Small – Large

Väst, lätt fodrad, vindtät

Storlek Small – Large

Mössa, lätt fodrad

Det finns oftast någon i Harbro på torsdagarna som kan hjälpa er. Ni kan alltid prata med någon av ungdomsledarna eller med mig.

Conny Axelsson

FUNDRAR'N



Prispallen 2012

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Portugal nattsprint 25 / 2 Helen Törnros D60 PAN-våren natt 2 / 3 Ulrik Englund H40	PAN-våren lång 4 / 3 Ulrik Englund H40	Portugal nattsprint 25 / 2 Staffan Törnros H60 PAN-våren natt 2 / 3 Björn Nilsson H40 Kattegattnatt 9 / 3 Arne Karlsson H50

Totalt hittills under 2012 (hela 2011)

2 (60) 2:a platser	1 (76) segrar	3 (68) 3:e platser



OL-skytte

Karlbergscupen

Under vintern har som vanligt Karlbergscupen i OL-skytte avgjorts med tre deltävlingar. Deltagandet från TMOK var ovanligt dåligt, det var endast Eva och Anders Boström som representerade klubben.

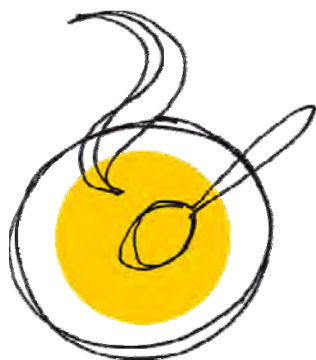
De gjorde det desto bättre. Anders tog hem segern i H21 varje deltävling och vann därmed förstås också totalt. Eva tog tre andraplatser i D45, men tog ändå hem totalsegern i klassen.

Finalcupen

I samband med den tredje deltävlingen i Karlbergscupen ordnades också en extra tävling, Finalcupen, med kvalheat och final. Här fick Anders se sig slagen, men placerade sig som tvåa i H21 liksom mamma Eva i D45.



Eva och Anders Boström



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro

torsdagar våren 2012



Datum	Namn	Telefon	Städning
5/4	Skärtorsdag, ej soppa		
12/4	Fam Hylander	420 205 06	hall + kök
19/4	Fam Carina och Jörgen Persson	070 266 19 30	herrarnas omkl
26/4	Fam Ljungberg	550 628 90	damernas omkl
3/5	Sören och Ingegerd Lindström	532 559 96	stora rummet
10/5	Carina och Ronja Hill	532 554 00	hall + kök
17/5	Kristi Himmelfärds dag, ingen soppa		
24/5	Klubbkväll vid Ungdomsserien		
31/5	Kurt och Emelie Lilja	070 104 50 95	herrarnas omkl
7/6	Fam Östervall	532 530 69	damernas omkl
14/6	Fam Adebrant	447 61 61	stora rummet

Ny städorganisation för vårdparen

Vi ska nu prova en ny städorganisation för vårdparen på torsdagarna i Harbro. Alla vårdpar 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 vårdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, 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

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

85 år

Sven Karlsson
7 maj

50 år

Lars Karlsson
18 april

50 år

Anna Moberg
3 maj

70 år

Ralf Karlsson
30 april



Adressändringar

Daniel Torén
Väpnarstigen 10, 3tr
181 65 Lidingö
Tel 070-461 85 98



Dödsfall

Den genuine Mälarhöjdsbon Gösta Ekholm
har avlidit 102 år gammal.
Han deltog tidigare flitigt i Mälarhöjdens IK och
vann flera distriktsmästerskap i orientering.

Notiser



Stormöte 17 april 25manna 2012



Den **17 april** kl. 1830 ses återigen alla vi som var med på Kickoffen den 6 december. Vi hoppas att stugan blir full - igen! Färdiga saftiga mackor utlovas. Boka den 17 april i din kalender. Mottot är: Alla ska med!

Tävlingsledningen

TMOK-dag 9 juni

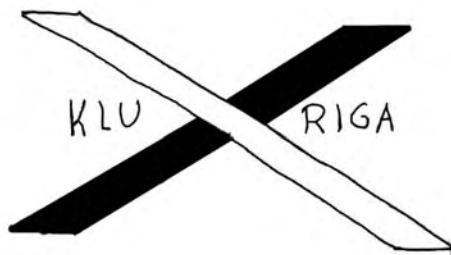
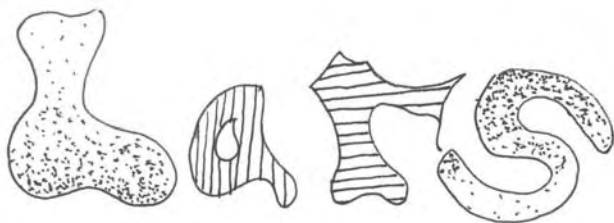
Det blir en TMOK-dag, med Lång-KM, i år också. Boka redan nu in lördagen den 9 juni i din kalender.

Mer info kommer på hemsidan!

IFK Tumba Idrottsallians har utsett

- **Lotta Östervall**, IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb, till mottagare av **Ledarstipendiet ur Jubileumsfonden**. Stipendiet, som är på 5.000 kr, utdelas i samband med IFK Tumbas 80-årsjubileum den 10 mars.

- **May Hylander**, IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb, till mottagare av **Fastighetsbyråns Ungdomsstipendium** på 5.000 kr. Priset utdelas vid publikt arrangemang under vintern/våren.



Förra numrets lösenord var Amrut vilket Fredrik Huldt lyckades klura ut, han får en klapp på axeln nästa gång vi ses som belöning.

105 Proof är den överlägset bästa maltwhisky ni kan få tag på till det priset, grymt prisvärd!

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	----	----

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

Tävling på våren	↓	Av-slappnade	En världsdel som behöver OL-utbildas	Görs slalom bana	↓	11	↓	Görs Innebandy	↓	S T A D	Är yta utan brunbild	↓	9
Är vi som springer med karta och kompass		2								6	Är Bunker	↓	
Träning för äldre			5								Fin		
Vinter-träning			↓					Tillhör Jönsson		1			Ut-tråkad
↓								Dött	↓				
								↓	Blev Robert Tellvik efter år av klättring		Söker flykting		
Hyvlas	7								Dryck		↓		
Lagrar media						Sago Peter			↓				
↓ 8		Är vanligtvis orienteraren i överkroppen	↓		↓	Körs City cup i		10	Var förr ett högt värnpliktigt befäl	↓			
Hård på vintern annars blöt			4				↓				Mellan två ben		3
Den springs vår o höst	↓			↓				K N Ö L				↓	

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Lars Stigberg	530 344 95
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Lennart Hyllengren	532 532 08
Sekreterare	Kurt Lilja	070 929 58 75
Ledamot	Lotta Östervall	532 530 69
Suppleant	Matilda Lagerholm	530 304 73
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68

Revisorer

Patrik Adebrant	447 61 61
Christer Bjernevik	530 39 818
(suppleant) Sören Lindström	532 559 96

Valberedning

Johan Eklöv	530 334 53
Tor Lindström	532 532 17
Pär Ånmark	530 345 86

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 utbildning (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
---------------	------------

<http://www.ifktumbasok.se/>

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://www.ifktumbasok.se
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	070 461 85 98
V ordf	Joakim Jörgensen	97 92 79
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bo Skoog	530 398 04

Valberedning

Per Forsgren	99 37 15
Helen Törnros	646 16 32

Ungdomskommittén

Ansvarig	Jerker Åberg	0703 638 745
	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

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	

O-Ringen

Halland 2012

Missa inte årets höjdpunkt, O-Ringen, som i år går i Halland. De fem etapperna avgörs i tre helt olika terrängområden och du kommer bl a få springa i både strandskogar och bokskogar. O-Ringenstaden kommer att ligga på garnisonsområdet bara en km från Halmstads centrum. Också nära Hallands fina sandstränder. Så passa på att kombinera semester och orientering under en vecka i sommar.

De senaste åren har det varit 40-50 st TMOK-are som sprungit åtminstone en etapp på O-Ringen. Hoppas vi blir ännu fler i år. Extra kul är om ni vill bo på campingen vid C-orten, så vi får lite klubbkänsla och kan ordna klubbkvällar med rejäla långbord (ni får förstås komma dit även om ni bor någon annanstans).

Det finns banor som passar alla, så glöm inte anmäla er via Eventor före den 15 maj.



Långbord vid O-Ringen 2005 - blir vi lika många i år?