TriangelTajM

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

Alexander UP-segrare i H12

Nr 4 - 2012

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	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
	Matilda Lagerholm	530 304 73
	Mikael Tjernberg	070 226 28 48
	Daniel Torén	070 461 85 98
	Elsa 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 ungledare, 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: 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 2013:

Nr 1	5 mars
Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a fam Adebrant, Håkan Elderstig, Lennart Hyllengren, Mikael Tjernberg och Jenny Warg, fam Östervall och Lars Rönnols. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Ordförandens spalt	5
Årsmöten	6
Tumbasidor	9
Naturpasset	11
Idrottslyftet	12
TTK-information	13
TAKK	14
Harbrofajten	16
25manna 2012	18
Ultralång-KM	30
Årets priser	31
Tysklandstävlingar	32
Vintercupen	34
Tävlingar 2012	37
OL-skytte	38
Skidor	40
På ungdomsfronten	42
Vinterträning ungdom	43
Ungdomsserien	44
Daladubbeln	46
Ungdomsavslutning	49
Årets ungdomspriser	50
StOF Ungdomsprogram 2013	52
Längdskidskola	53
Fundrarn	53
Vinterserien	54
Prispallen	55
Värdpar och skötsel av Harbrostugan	56
Anslagstavlan	57
X:et	58

Redaktionens spalt

Årets värsta snöstorm härjar just nu utanför fönstren och jag är mycket nöjd över att jag inte behöver ge mig iväg långt bort idag. Min dagliga entimmespromenad byttes ut mot snöpulsning runt kvarteret i 30 cm nysnö samt minst en halvtimmes snöskottning.

Många TMOK-are ska åka upp till Grönklitt på skidläger imorgon, hoppas att resvädret är bättre då. Just nu är det svårt att tänka på något annat än snö och med tanke på den satsning på skidåkning som görs av klubbarna inför vintern är det ändå positivt att börja vintern med så här mycket snö. Nu är det bara att hoppas att den ligger kvar så att vi kan åka skidor hela vintern.

Insnöad i advent

Vi är många som ägnat mycket tid åt 25manna under året och vi fick vår belöning den första helgen i oktober. Vem hade kunnat drömma om ett så fantastiskt arrangemang. T o m vädret var på vår sida. Men frågan är om inte det mest glädjande var att antalet fullföljande lag var så stort. Genomtänkt banläggning och uthyrning av endast ”snabba” SI-brickor bidrog säkert till detta. Ni kan givetvis läsa mycket mer om tävlingen inne i tidningen.

Att ungdomarna är aktiva kan ni också läsa mycket om inne i tidningen. Rekordplacering i Ungdomsserien och seger i en UP-klass är bara en del av det som skildras.

Ni kan också läsa lite mer om året som gått; t ex om Naturpasset, Idrottslyftet, prispallsstatistik och årets roligaste tävlingar.

Vi har gjort en intervju med världscupstvåan i OL-skytte, Anders Boström. TMOK tog också hem förstaplatsen genom Johan Eklöv.

Det är ändå dags att se framåt nästa orienteringssäsong. Vinteraktiviteterna har redan börjat med Vintercupen. En rolig plojtävling som förhoppningsvis ökar närvaron på träningarna under vintern. TTK planerar också en uppstartsaktivitet i början av nästa år, missa inte den.

Till slut vill redaktionen önska alla sina klubbkamrater en riktigt God Jul och ett Gott Nytt Orienteringsår.

Helen

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

ORDFÖRANDENS SPALT

Ett snabbt år,
Kan man säga så? Tiden tycks rusa fram…

Snabba har i alla fall våra duktiga ungdomar varit, slutplacering 9:a i Ungdomsserien, samt en mängd fina individuella prestationer och många pallplatser. Det började bra i våras och det höll i sig hela säsongen, GRATTIS!

Alla klubbtävlingar har klarats av och det har varit bra arrangemang, tack alla som arrangerat och ett särskilt tack till Thomas som håller ihop allting.

Nu är Vinterserien snart igång, snön har börjat komma och vi satsar på skidor.

Ja, det är nytt. TMOK ansöker om medlemskap i skidförbundet så alla medlemmar ska kunna tävla för TMOK i både skidor och orientering från 2013. I skrivande stund så är det inte helt klart men förhoppningsvis så hinner allt bli klart till januari.

Jag tycker det känns riktigt kul att dra igång denna satsning och ser fram emot att se de första TMOK:arna i tävlingsspåren i vinter. Vi har tagit fram en skiddräkt som liknar vår tävlingsdräkt i orientering så den passar ihop med övriga klubbkläder i vår kollektion.

Skiddräkten är en tävlingsdress, därför kan den upplevas tunn men den är gjord för ”hög puls”-aktivitet inte för att ligga och köra långa distanspass i.

Apropå kläder, så finns det kläder i många storlekar i Harbro. Det börjar bli tunt med vissa storlekar så finns inte den storlek ni behöver så hör av er till mig. Vi gör en tilläggsbeställning så snart vi fått ett rimligt antal.

Aktuellt nu är kanske löparmössor och västar, som finns på lager.

Nu hoppas jag på att snön lägger sig så vi kan komma igång med skidåkningen. Om inte, så är det pannlampa på och ut och köra på våra nattkontroller som nu finns på plats igen och vår reflexslinga som nu går mellan Harbro – Brantbrink – Lida. Tillsammans över 20 km om du tar yttervarv. Tack till er som fixat till det inför vinterträningarna.

Vi ses därute!
Conny

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Dag: Lördagen den 16 februari 2013 kl 16:30
Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 19 januari 2013.

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

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

Välkomna!
TMOK:s styrelse

Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna.

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

Kontakta någon i valberedningarna
Mälarhöjdens IK – Per Forsgren, Helen Törnros
IFK Tumba SOK – Johan Eklöv, Tor Lindström, Pär Ånmark
(telefonnummer se nästsista sidan i tidningen)

Valberedningen

Kallelse till årsmöte för

Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

Tid: Onsdagen den 13 februari 2013 kl 19:00
Plats: Klubblokalen på Puckgränd i Västertorp.

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering. Dessutom kommer Tage Thells minnespris för 2012 att delas ut.

Välkomna!
Styrelsen

IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördagen den 16 feb 2013 kl 15:00
Plats: Harbrostugan

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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 17 januari 2013.

Väl mött
Styrelsen

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

Tumba-sidan

25manna
Höstens stora händelse för våra medlemmar har förstås varit 25manna. Jag vill passa på att tacka alla som på ett suveränt sätt bidrog till succén! Vi har haft en fantastisk uppställning från medlemmarna! Väldigt få har tackat nej och alla som kunde vara med jobbade intensivt och med stor kompetens.

Tyvärr har vi för få byggare så släkten Käll (Anders, Ove och Bernt) fick jobba alldeles för mycket! Med sin kompetens och rutin kan man nog säga att dom räddade arrangemanget! Ett speciellt tack till dom! Utåt har arrangemanget upplevts som mycket bra, ja till och med som ett av de bästa hittills! Efter allt regnande fick vi en helg med strålande solsken från en klarblå himmel! Det hjälpte förstås till! Mer fakta finns på annan plats i denna tidning.

Rekrytering
Jag måste erkänna att rekryteringsansträngningarna blivit lidande på våra 25mannainsatser. Den 12 december har Olle Laurell bjudit in alla som lämnat in sitt startkort (44 st av 265 sålda) till en avslutning i Harbrostugan. Vi bjuder på fika, delar ut de lottade priserna och presenterar IFK Tumba SOK och vår verksamhet.

Hemsidan
Det är dags att börja kika lite oftare på vår hemsida som fått en rejäl ansiktslyftning de senaste månaderna av Roland Gustavsson och Lotta Östervall. Enklast når du sidan med www.ifktumbasok.se

Skidor
2013 är ju året då vi åter har tänkt sätta Tumba Skidor på kartan. Gräset på Harbro gärde har klippts och ny belysning kommer att hjälpa till så att vi kan få ordentlig snurr på nybörjarverksamheten.

Sedan hoppas vi förstås att vi ska dubbla antalet startande på Barnens Vasalopp lördagen den 26 januari på Lida. Oavsett snöläget i övrigt så går loppet på konstsnö. Har du egna barn eller barnbarn eller känner andras barn så är det bara att sätta igång marknadsföringen. 2-10 år med olika banlängder, men max en knapp kilometer.

Dagen efter, söndagen den 27 januari, körs Stockholm Ski Marathon (SSM) också vid Lida. Även för denna tävling kan du hjälpa till att värva deltagare. Idén är ju att SSM ska bli en årlig klassiker för stadens motionärer och inte minst för alla som vill förbättra sin start-position på Vasaloppet. Måtte snön komma, annars är reservdag söndagen den 10 februari.

Årsmöte
Lördagen 16 februari har vi årsmöte kl 15 i Harbrostugan. Det finns många frågor som blir aktuella för årsmötet att ta ställning till bl.a.:

- Hur får vi fler ungdomsledare?
- Framtida organisation?
- Ska vi fortsätta med 25manna?
- Hur stärka ekonomin?

God Jul och Gott Nytt År
Önskar Lasse Stigberg

Vår klubbkamrat Arne Ny har stämplat vid sin sista kontroll. Och inte blir det några fler skjutna älgar. Arne lämnade jordelivet 1 november på Huddinge sjukhus med sina närmsta vid sin sida.

Arne fick inte uppleva sin 80-årsdag. Han nådde dock den aktningsvärda åldern av 79 år. Jag lärde känna honom som en person som verkade kring det som rörde skogen: jakten och orienteringen. En bra blandning för mig som representerade klubben i markfrågor. Det allra mesta om jaktbara viltet har Arne lärt mig, inte minst respekten för andra människor och deras intressen.

Arnes rörlighet begränsades under de senare åren; inget eget bilkörande längre. Nog så begränsande. Men energisk och målinriktad smålänning som han var hittade Arne på alternativa lösningar. Den fysiska delen klarade han av genom sin ständiga cykel- och stavgångsträning, fast på jämnare mark. Jagade gjorde han in i det sista. Även hösten 2012.

Du visste inte att Arne fick sin första egenhändigt skjutna älg som 13-åring! Älg- och björnjakt norrut i september med efterföljande jakt på älg i våra orienteringsmarker i Lidaskogen hörde till de årliga rutinerna. Det stora jaktintresset och Arnes sociala förmåga gjorde honom välkommen överallt. Självklart fick han också förtroendeuppdrag inom jaktkretsar.

Som nybliven Tumbabo 1984 blev Arne snart medlem i vår klubb. Släppte dock aldrig kopplingen med Hammarby. Vid begravningen var kistan svept i Hammarbyflaggan. ”Skogskarl”, arenachef för några 10MILA och en uppsjö med fjällorienteringar är bara något vad han hann med. En hejare på skidor var han också förresten.

Visste Du att Arne var rektor för det rivna AMU-centret (mellan Harbro-Tumba Köpcenter) med ansvar för område Tumba-Västerhaninge-Östertälje? För i grunden var Arne en riktig byggare med förmåga att leda och lära ut.

Från barndomshemmet i Ryssby Småland via Göteborg gick resan till lumpen i Stockholm och livets träff med Astrid från Bureå i Västerbotten. Giftemål 1956 –2 grabbar blev det– och det höll fortfarande 56 år senare. Vem bräcker den tiden nu för tiden?

Arnes sista bidrag till klubben blev att ansvara för viltfrågorna vid årets 25manna varvid han och jag bestämde att banorna bäst skulle tas medsols. Allt för att ta rätt hänsyn till viltet.

Jag minns Arne som en generös, energisk och rättfram karl med stor respekt för människor. Tack Arne för att jag fick lära känna dig – åtminstone lite grand!

Vännen Anders Winell

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

natur passet

Så var säsongen över för denna gång. Vi håller ställningen som en av de absolut bästa klubbarna i Stockholmsdistriktet vad gäller sålda Naturpass även om vi märkt en viss nedgång de senaste åren.

I år var det Brosjökartan och Salemkartan som vi hade som underlag för Naturpassen. Av de inskickade startkorten syns att det är Tullingeborna som saknas i år, något vi också räknat med eftersom de fått längre till de olika områdena.

Att många är nöjda får vi belägg för med de kommentarer och brev som kommer in med startkorten. Eller vad sägs t ex om detta utdrag från ett brev:

”Kära Naturpassarrangörer !
Tack för årets natur- och orienteringsupplevelse. Jag kastade mig över kartan redan på Valborgsmässoafton och tog 18 kontroller. Första Maj tog jag 15 till. Och jag som tänkt hushålla så att kontrollerna skulle räcka länge! Det här är värre än NonStop – som en drog.

Man funderar ju en del när man lufsar runt i skogen. Jag tänkte på dem som sätter ut kontrollerna. Dom har ju ingen orange-vit skärm som talar om att dom kommit rätt. Det är vad jag kallar ORIENTERING. Heders!”

Brevet avslutas sedan med en trevlig teckning med en förstamaj-demonstrant med skylten:
”Ropen skalla, Naturpass åt alla.”

Jag och mina kompisar Olle Rudin och Alve Wandin slickar i oss berömmet och planerar för nästa år. Var är inte riktigt bestämt ännu men troligast är vi tillbaka på Tumba-Lida och något i Salem.

Nytt för i år är att vi bjuder in till en uppföljning av årets Naturpassäsong. Tanken med inbjudan är att få respons från deltagarna och en allmän diskussion om Naturpasset över en kopp kaffe med dopp. Mötet kommer sedan att avslutas med utdelning av diplomen och priser till årets naturpassdeltagare.

Onsdagen den 12 december kl 19 är alla de som skickat in årets startkort inbjudna till Harbrostugan. Och självklart är också alla klubbmedlemmar i både Tumba och MIK välkomna – även de som inte skickat in startkort.

Olle Laurell

Idrottslyftet - en kort summering

Efter åtta år med Idrottslyftet känner vi, som har hållit på med det hela, att det nu är dags att tacka för oss. Att lämna över det hela till nya friska krafter, till piggare ben. Våra har blivit allt tröttare med åren.

Sten, Bengt och Åke flitiga med Idrottslyftet

Under åren som gått har vi haft en imponerande mängd barn som deltagit i verksamheten, drygt 14.000, då är både deltagarna i teorilektionerna som i de praktiska övningarna sammanräknade. För dessa aktiviteter har vi fakturerat drygt 610.000 kr. Kostnaderna för verksamheten har varit förhållandevis små varför ett betydande netto har kunnat redovisas.

Till Idrottslyftet har vi utformat några "kartpaket" för de praktiska övningarna. De innehåller lämpliga banor i svårighetsgrader anpassade till eleverna. Gröna stugan, Sätra Strandbad, Sätra varv, Lugnet och Flottsbro är platserna där vi har start och mål för dessa banor. Till hjälp för teorilektionerna i skolorna har vi utformat ett bildspel för att illustrera sambandet mellan karta och terräng.

Verksamheten har organiserats av Åke som också deltagit i de planeringsmöten som genomförts i Idrottslyftets regi. Där har då deltagande skolor och idrottsklubbar verksamma inom Skärholmens rektorsområde deltagit. Åke har också varit den som i samråd med skolorna schemalagt aktiviteterna,

En viktig fråga i sammanhanget är vilken betydelse Idrottslyftet har haft för vår verksamhet i sektionen. Vad det gäller antalet ungdomar som rekryterats finns inte någon exakt siffra. Att antalet inte är alltför stort torde dock verkligheten påvisa. Det ekonomiska tillskottet däremot är betydande. Förhoppningsvis har, och kommer, dessa intäkter att spela en viktig roll vad det gäller den ungdomsverksamhet som klubben bedriver.

Åke med ungdomar vid startpunkten

Vi som i och med detta tackar för oss är; Åke Samuelsson, Sten Tiderman, Kalle Ryman, Ulf Tidbeck och Bengt Huldt. Vi hoppas också att styrelsen tycker att verksamheten i Idrottslyftet är viktig och att ni därför ser till att den fortsätter. Vi dristar oss också att önska er lycka till med arbetet.

Bengt Huldt

Information från TTK

Träning
Tävlingssäsongen är slut, kvällarna är mörka och kalla och det är lätt att sjunka ner i soffan på kvällarna istället för att komma ut i skogen som man tänkt sig. Råd bot på detta genom att komma på klubbträningen är mitt tips! Det är roligare att träna tillsammans och det är mindre risk att man fuskar sig igenom intervallerna.

Kom ihåg att våra klubbträningar riktar sig till alla nivåer, man måste inte vara i bra form för att dyka upp.

För den som vill bli snabb kör vi tempoträning (intervaller, snabbdistans, mm) på måndagar i Västertorp. Där försöker vi köra så mycket som möjligt ihop med ungdomarna, som tränar samtidigt. En gång i månaden finns det extra mycket anledning att dyka upp: för att delta i Vintercupen, plojorientering för alla åldrar och förmågor. Läs mer om första deltävlingen på annan plats i tidningen och håll utkik efter kommande etapper på hemsidan!

För den som hellre springer länge i maklig fart kan torsdagarna rekommenderas. Då varvar vi reflexslingan med natt-OL i olika former.

Klubbtävlingar
Ultralång-KM avgjordes 14 oktober i Rudan, med 9 deltagare. Centrum stod för arrangemanget. Läs mer i Karins reportage.

Är det inte vår snart?
För er som redan längtar efter våren så kan vi lugna er med att TTK planerar någon form av upptaktsträffar under vårvintern, där vi får chans att träffas och umgås, träna och se fram emot vårsäsongen. Mer info kommer snart på hemsidan, så håll utkik!

Hjälp oss med idéer!
Vad skulle få just dig att komma på klubbträningen? Drömmer du om att åka på läger någonstans? Vet du precis var KM borde gå nästa år? Har du en idé om en rolig träningsform? Kom gärna med idéer till oss om hur vi kan utveckla verksamheten. Maila till ttk@tmok.nu, eller haffa någon av oss på träningen helt enkelt!

TTK genom Elsa Törnros

Vintercupen – rolig form av vinterträning

TAKK – Lite information

25manna
Vid TAKK:s (Tävlingsarrangemangs-kommittén) senaste möte skrev var och en tre sammanfattande punkter från årets 25manna:

- Bra banor
- Bra arena
- Ont om funktionärer (före, under och efter)
- Gott betyg till banläggningen
- Nervöst på arenan innan pga vädret
- Kul med många lag
- Succé
- Jobbigt pga krondiket
- Tufft för AS-ansvariga
- Deltagarna nöjda
- Balans mellan nivå och insats
- Personalbrister
- Bra arrangemang som helhet
- Renhållningens ambition att sortera var inte 100 %
- Mycket bra dusch med gott om vatten
- Jättetur med vädret
- Störd av att MIK inte kunde fixa personal
- Glad över att TA-gänget och OLA fungerade

En fråga som dykt upp tidigare är att vi är för ambitiösa med våra tävlingar. På mötet diskuterade vi vad som skulle kunna ha tagits bort vid årets 25manna. Endast två punkter kom upp, broar och antalet radiokontroller. Vi tar med oss dessa punkter för framtiden men det vore bra om flera medlemmar kan komma med förslag till ytterligare förenklingar.
Hör av dig!

Skidhelg 26-27 januari
Barnens Vasalopp på lördagen och Stockholm Ski Marathon på söndagen. Ambitionen är ju att båda arrangemangen ska återkomma varje år med förhoppningen att redan i år nå 200 deltagare på lördagen och 800 på söndagen. Personalfördelningen har utarbetats och är kanske redan distribuerad när du läser detta. Är du inte med på listan är du välkommen att höra av dig!

Vinterserien/Ungdomsserien
I det preliminära vinterserieprogrammet krockade vårt datum med skidhelgen, varför vi lyckats byta med OKÄÖ till den 17 februari. Platsen blir åter Lida med Götaland som tävlingscentrum och Danne Giberg som banläggare. MIK arrangerar den 10 februari och har också Ungdomsserien den 15 maj.

DM-stafetten 15 sep 2013
Vi återvänder till Åvinge och platsen för DM-helgen, 2010. Funktionärslistan är under framtagning med Conny Axelsson som tävlingsledare och Mats Käll och Daniel Lind som banläggare. Anders Winell är som vanligt markansvarig, Patrik Adebrant är TA-ansvarig och i övrigt väntar vi på några viktiga JA! Conny är på väg att inbjuda till ett första planeringsmöte.

Natt-DM 13 sep 2013
MIK har tackat nej till att arrangera Natt-DM den 13 september. Oklart vem som tar över och därmed var

och när det blir tävling. Grymnatta på våren har nämnts som ett alternativ. *(Red anm: det är nu klart att Tullinge SK tar över Natt-DM.)*

OL-skytte 2013
Johan Eklöv undersöker möjligheterna att arrangera en dubbeltävling i slutet på oktober, ev. med World Cup-status.

Arrangemang 2014
I vår långtidsplan har jag haft ambitionen att vi inte ska arrangera någon tävling år 2014. StOF har ju målsättningen att erbjuda alla orienterare i Stockholm ett bra tävlingsprogram. Vid klubbkonventet den 10 november presenterades programmet för 2014. Där fanns Tumba med på två datum! En OL-helg tillsammans med Snättringe 26-27 april, där vi har ansvaret för söndagens medeldistans. Andra datumet är i slutet på augusti, en kväll med regionfinalen Söder i Ungdomsserien.

Orkar vi med detta? Jag fick i uppdrag att undersöka möjligheterna att arrangera regionfinalen vid Broängsskolan. Jag ska också diskutera med Snättringe om möjligheterna till en begränsad insats vid apriltävlingen. Vad tycker du? Hör av dig eller kom på årsmötet!

SM-stafetten 2015
Tidigare har vi meddelat att vi vill arrangera SM-stafetten 2015 någonstans på Södertörn i samarbete med Snättringe. Det börjar bli hög tid att bestämma karta och arena. Anders Winell samarbetar med StOF.

25manna 2016-17
25mannaföreningen har ett avtal med StOF t.o.m. 2014. Med tanke på de resursproblem som några klubbar har, väljer man nu att säga upp avtalet för att utreda hur framtida konstellation bör se ut för ett fortsatt framgångsrikt 25manna. Förmodligen kommer fler klubbar att bjudas in och man jobbar också efter idén att minska arbetsinsatsen det år man har huvudansvaret, men öka insatsen vid övriga fyra år. Några från Tumba kommer att ingå i arbetsgruppen, som ska presentera ett nytt upplägg på StOF:s årsmöte i början på mars.

IP Skogen på Lida
Nu är det klart! Under 2013 kommer IP Skogen att byggas upp på Lida vilket vi säkert kommer få stor nytta av. I första hand är det Botkyrka och Huddinge som ska servas. Nya målvagnar, tält och duschvagnar kommer att ingå i basutrustningen. Några elverk med tillbehör kommer också att finnas. Dessutom hoppas vi att IP Skogen ska förhandla fram fördelaktiga avtal för den utrustning man inte själv kommer att investera i, t ex toaletter.

Hur organisera TAKK i framtiden?
MIK:s minskade resurser och avhopp från 25mannaföreningen gör att endast Staffan Törnros kommer att representera MIK i TAKK, i varje fall tills vidare. Vårt sätt att jobba kommer också att påverkas av 25mannaföreningens framtida inriktning. Vi ber att få återkomma!

Lasse Stigberg TAKK-ansvarig

Harbrofajten 2012

I år var det sjuttonde gången som tävlingen arrangerades. Då skedde också en revolutionerande förändring; tävlingen byter tävlingsdag från torsdag till onsdag. Det får tävlingsledaren att bli riktigt orolig. Kommer alla funktionärer och tävlande ha uppfattat detta och komma på rätt dag? Men se, det gjorde de!

Vadan denna förändring? Jo, ett antal vana funktionärer har bestämt sig för att åka till England och se på STCC, en biltävling. Själv tyckte jag, att om man vill se på bilar borde det räcka att åka ut till motorvägen. Men det gick minsann inte för det var andra bilar som skulle beskådas. Att en del kör som dårar på motorvägen räckte tydligen inte.

Så blev det i alla fall. Kvällen före var Olle Laurell och jag under Håkan Allingers överinseende ute och satte upp startfållorna. Sedan skulle Olle in på ett 25mannamöte. Det är alltid mycket på gång inom orienteringen.

Nästa orosmoment var som alltid vädret. Enligt prognosen skulle det först bli vackert väder, medan nästa prognos spådde regn. Tävlingsdagen kom. Solen sken!

Genomgång före start
På väg mot första kontrollen

Klockan åtta samlades funktionärerna, knappt trettio stycken. För många av dessa pensionärer blir tävlingen ett trevligt återseende.

Första start är 9.30 och sedan är det start var femte minut till 10.15. Då har vi hunnit skicka iväg upp emot 500 startande.

Tävlingen är en lagtävling, som i princip går runt elljusspåret vid Harbro. Eleverna får vara ute högst 45 minuter innan poängavdrag börjar ske. Längs banan är 22 kontroller utsatta, och för varje kontroll som de deltagande hittar får de två poäng. Den klass som har högst medelpoäng vinner.

Innan prisutdelningen i år, demonstrerade vi den elektroniska stämpling, som används ute på tävlingarna, genom att köra en stämpelstafett med intresserade elever.

Årets segrare - Söderby Friskola

Prisutdelningen var satt till klockan 12.00 och den tiden lyckades vi hålla. Denna ceremoni är en stor fest med många högljudda, förväntansfulla och entusiastiska deltagare.

Totalt kom 20 klasser till start, och det största jublet hördes från Söderby Friskola, som lyckades vinna. De övriga pokalerna vanns av Nytorpsskolan på andra plats med Kassmyraskolan klass 5B därefter.

Det känns bra när klasserna går hem efter prisutdelningen och allt har fungerat. Då går en tacksamhetens tanke till alla som har lagt ner arbete för tävlingen; markägare, kommun och alla funktionärer.

Nu är det bara att se fram emot nästa års tävling, som kommer att gå onsdagen efter det att vi har arrangerat DM-stafetten.

Lennart Hyllengren,
som hade glädjen att vara tävlingsledare för sjunde gången

I avvaktan på prisutdelning

25manna 2012

Ett riktigt lyckat arrangemang. Eller som någon skrev på Orienterare.nu: ”För övrigt tycker jag att årets 25-manna var ett av dom bästa någonsin.”

Växlingsområdet dagen före 25manna

Det blev ett toppenarrangemang
Vi har alla fått ett stort beröm för vår tävling. Det är klart att det finns några som har andra synpunkter på arrangemanget, konstigt vore det annars.

Vi från tävlingsledningen vill säga ett **STORT STORT TACK** till alla som har varit med och arbetat både före, under och efter tävlingen.

Från början när vi presenterade att vi ville pröva med damer på första sträckan så var det en del som sa att det skulle bli färre lag på startlinjen. Med facit i handen ser vi nu att det bara två gånger tidigare i 25mannas 39-åriga historia har det anmälts fler lag som i år (371 lag).

Utvärderingarna
När man sammantaget läser igenom utvärderingarna som även ligger till grund för dokumentationen för överlämningen till nästa års arrangörer, finner man att mycket har fungerat till belåtenhet samt att det finns många bra förslag till förändringar och förbättringar.

De visar också att vi har ont om folk, inom klubbarna, i en del olika yrkesgrupper t.ex. folk med vana från byggbranchen. När det gäller datorer och nätverk finns det många som har den kompetensen bland dagens klubbmedlemmar. Om vi tittar 10-15 år bakåt i tiden var det säkert tvärtom när det gäller yrkesrepresentationen i klubbarna.

Värt att nämna var turen vi hade då markägarna i Kassmyra grusgrop ”slängde upp” oss våren 2011. Vi välkomnades då av den som äger vår närmsta träningsmark – Hamra Gård och kunde därför behålla tävlingsområdet.

Det gjorde att även den nyligen reviderade kartan kunde användas. Och dessutom turen att älgjaktstarten, som skulle ha kunnat kollidera med 25mannahelgen, sedan tidigare var planerad att ske 14 dagar senare.

Växlingsområdet under 25manna

Faktiskt helt avgörande faktorer för 25mannahelgens genomförande.

Hur gick det ekonomiskt

Intäkterna har varit rekordhöga bl.a. tack vare ökningen av antalet lag som ju medför högre intäkter för de flesta intäktsslagen. Endast login har drabbats av en minskning, eftersom antalet skolboenden minskat till hälften jämfört med 2007! Våra sponsorer har räddat vår ekonomi dels genom kontanta bidrag i storleksordningen 450 tkr och resursinsatser värda närmare 300 tkr.

Tyvärr har också vissa kostnader skjutit i höjden. Detta har framförallt berott på arenans förutsättningar och dessutom förvärrats genom den otroligt regnrika höst som vi drabbades av! Överskottet är ännu inte klart då det kom till en del kostnader på slut-tampen som ännu inte fakturerats, men vi tror att vinsten hamnar på mellan 400-500 tkr. (Hade vi inte haft våra sponsorer?) Nu ska vi dock komma ihåg att våra förbund inkl. 25mannaföreningen får runt 900 tkr i ”skatter”!

MIK och 25manna

MIK har på ett styrelsemöte i höst beslutat att gå ur 25mannaföreningen beroende på att klubben har för få medlemmar och inte kan vara medarrangörer i så här stora arrangemang. Beslutet har också meddelats på 25mannaföreningens senaste styrelsemöte.

Tävlingsledningen
Anders Winell
Kalle Ryman
Lasse Stigberg

Växlingsområdet dagen efter 25manna

25manna – ur banläggarperspektiv

Det var tredje gången jag fick chansen att lägga banorna till Sveriges största stafett. Förutsättningarna var mycket bra, då vi tidigt fick klart ett banläggarteam där, förutom undertecknad, även Daniel Lind och Henrik Nord (numera Väsby OK) ingick. Det är personer jag vet är duktiga och som jag känt länge, vilket gjorde att det kändes tryggt från början.

Jag och Daniel delade på banläggningen, men i slutändan fick Danne dra ett tyngre lass ute i terrängen, mest pga logistiska skäl. Henrik fungerade som bankonsult och kontrollant.

När arenan till slut landade i Himmelsboda efter ett par flyttar och det blev klart att vårt förslag om damerna på första skulle implementeras, så löste det mesta sig själv.

Markfrågan, som kan ställa till det ordentligt för banläggare, hade i princip redan avhandlats in i minsta detalj av Anders Winell, och samplaneringen med Arenafolket innebar hellre inga större bestyr. Kartan var ju redan ritad inför 10mila ifjol, och endast mindre justeringar krävdes.

Allt detta gjorde att vi kunde ha fritt fokus på att göra banorna ute i skogen så bra som möjligt. Skogen mellan Himmelsboda, Lida och Vårsta är mestadels mycket trevlig och inte särskilt dramatisk. Egentligen alldeles perfekt för 25manna.

När sedan vädret till slut visade sig från sin allra soligaste sida, så var ju manegen krattad för att löparna skulle få en positiv upplevelse.

Ur banläggarperspektiv så kan vi konstatera att en sak vi upplever som lyckat var att så få lag blev diskvalificerade. Det finns nog många delförklaringar till det, men det är klart att ett arbete har pågått på många fronter, och egentligen ingenting fallerade.

Några som gjorde ett fantastiskt jobb var ställningsbyggar- och kontrollutsättargänget, under ledning av Tor Lindström. Återigen ett område där allt klaffade perfekt. Tack vare detta så var själva 25mannadagen en ren njutning som banläggare. Jag kunde passa på att följa upp tävlingens förlopp från olika positioner i skogen.

Några intressanta episoder:

Vid starten, där allt var nytt – den smidiga startproceduren som lånats från Jukola och damerna på första, så var tanken att löparna efter hästskon skulle spridas på tre vägval. Vänster längs åkern, rakt på (vilket nog var snabbast till den kortare gaffeln) eller släpstigen till höger. I hetsen valde dock de ca 100 första löparna att fortsätta i tangentens riktning ut från snitslingen som dragit i en hästskoform – alltså ut i grönområdet till höger om det högra vägvalet – ingen större förlust men troligen åtminstone 20 sekunder förlorade de flesta här.

Den första som valde en rimlig väg (stigen, dock efter en viss tvekan) var Skogslöparna. Den första som distinkt valde en egen väg (åkerkanten) var Eva Jurenikova med högt startnummer.

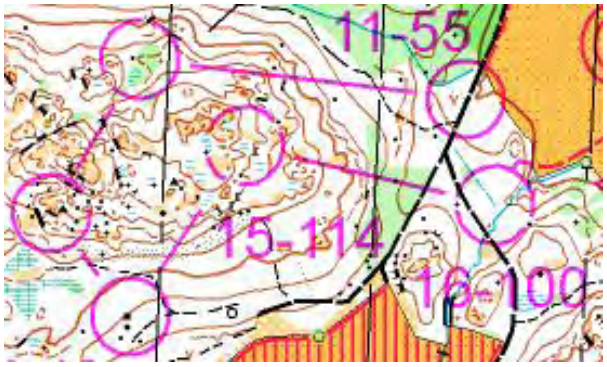
På slutsträckan gick världsmästare Olav Lundanes för sitt Halden ut tillsammans med den löpstarka Erik Johansson för GMOK. Olavs taktik tyckte jag kunde skymta rätt tidigt.

Till första kontrollen – en brantfot nedanför ett litet tätt grönområde, där det egentligen var avgjort bäst att följa åkerkanten en bit och ta den nerifrån, så kom Olav med självföraktande fart störtande uppifrån rakt genom det täta gröna och utan att reflektera över blockterrängen nedanför 2½-metersbranten. Signalen till Erik verkade vara ”Du ska minsann inte tro att du ska få utnyttja ditt löpsteg om du tänkte följa min rygg”.

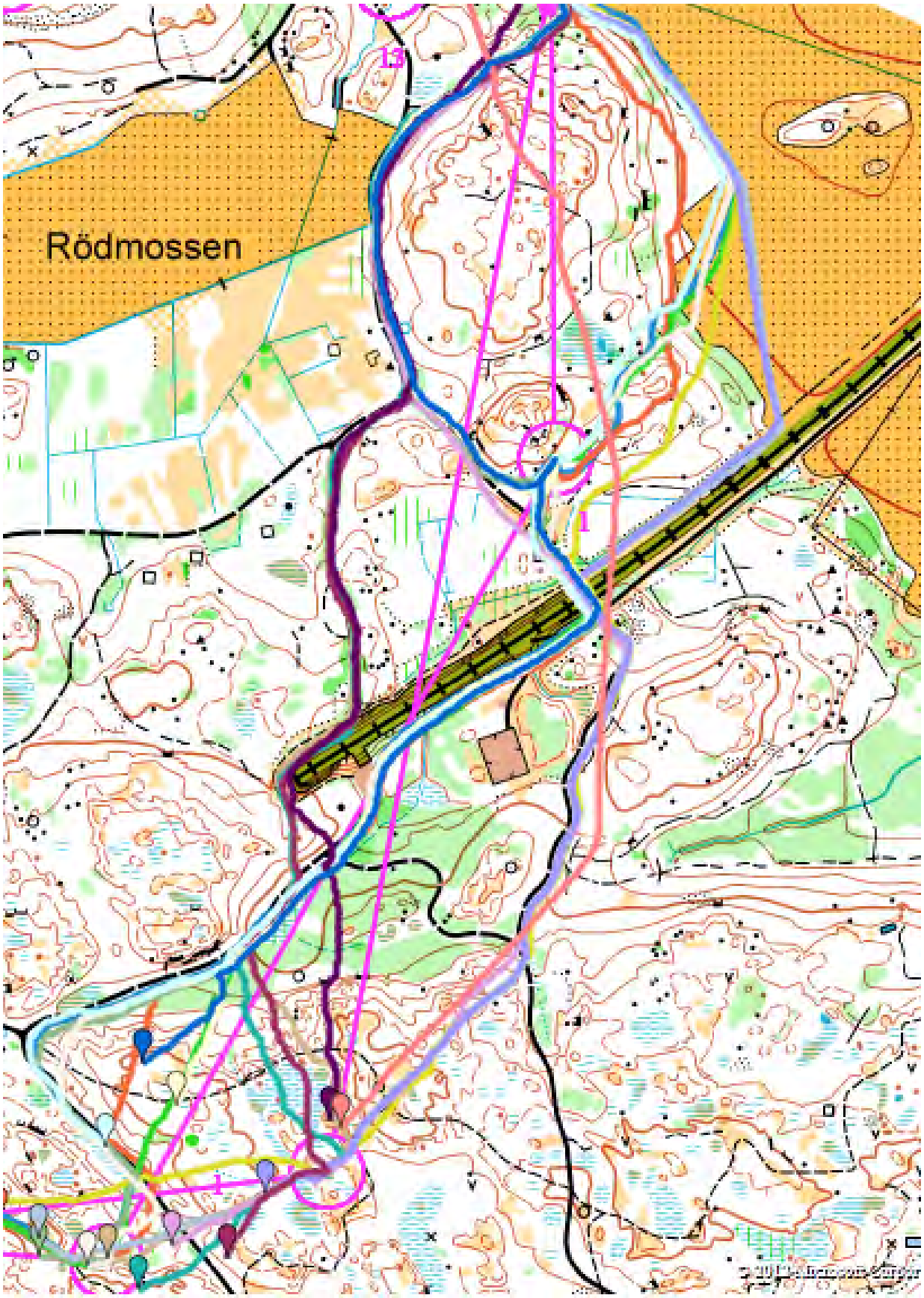
Så blev det inte heller. När jag såg Olav på väg mot den lite luriga näst sista så kom han i ensamt majestät, fortfarande med grymt tryck och full fokus rakt in i kontrollen. Efter en snabb blick över axeln så verkade han slappna av och behärskat rulla ner mot sista kontrollen och triumfen.

Mer dramatik följde där bakom. Medeldistanskungen Thierry Gueorgiou tog kommandot i sin tremannaklunga uppför backen mot den svåra näst sista. Mot sista fanns ett stråkval, där det ur banläggarperspektiv verkade snabbast att gå svagt vänster för att runda ett mindre ljusgrönt område i sluttningen ner.

Thierry går ut svagt höger, tvekar oväntat, varpå de andra löparna ser ut att svepa förbi – i Thierrys riktning. Thierry ser sen ut att växla tempo och dyker ut svagt vänster och är sedan klart före vid sista kontrollen. Ur åskådarperspektiv så såg det hela mycket beräknat ut.



Per S



Skärmdump från MapandCoach som visar vägvalsspridningen i början på sträcka 2.

Statistik 25manna 2012

- 371 lag var anmälda, varav 274 svenska, 83 finska, 12 norska, 1 lettiskt och 1 italienskt.
- 367 lag startade.
- 364 lag hade löpare på samtliga sträckor.
- 323 lag godkändes, dvs 44 lag godkändes ej eller fullföljde ej (varav 36 svenska, 6 finska, 1 norskt, 1 lettiskt).
- Bästa
  - 2:a lag: Göteborg-Majorna OK på 34:e plats
  - 3:e lag: OK Linné på 84:e plats
  - 4:e lag: Tullinge SK på 119:e plats
  - 5:e lag: Tullinge SK på 135:e plats
- 168 lag fick omstart på minst en sträcka, varav 60 lag hade minst två omstarter.
- 9140 löpare sprang en sträcka i något lag.
- 45 % av löparna hade ”långsamma” SI-brickor (typ SI-5) och 55 % ”snabba” brickor (typ SI-6 – SI-11).
- 5 löpare fick en reservkarta.
- minst 4 löpare tog ett annat lags karta.
- 23 löpare saknade stämpel från en kontroll (20 olika kontroller). Av dessa hade 15 brickor av typ SI-5.
- 11 löpare saknade ett antal kontroller eller bröt.
- 10 löpare stämplade vid fel kontroll, varav 4 stämplade vid punkthöjden nr 67 istället för stenen 125.
- 3 löpare tappade sin bricka.
- 1742 namnändringar gjordes under tävlingsdagen.
- 36 löpare kom i mål med oparad bricka, men av dem hade endast 5 inte checkat in alls.
- Minst 22 lag hade löpare som gick ut i fel ordning på en parallellsträcka (jämfört med sina nummerlappar).
- 2 lag använde en bricka 2 gånger.
- 2 löpare läste aldrig av sin SI-bricka under tävlingsdagen.
- 149 löpare glömde att tömma sin bricka.
- I snitt under hela tävlingen målstämplade 19 löpare varje minut. Toppen nåddes 11:15 då 70 st målstämplade under en minut. Incheckningen nådde sin topp redan kl 9:55 då 74 löpare checkade in.
- Två servrar, tolv switchar, fem skrivare och 52 datorer var i bruk under tävlingen (inklusive motionsorientering).

25manna i bilder

En kall men fantastisk vacker morgon på 25manna. När starten gick för de 367 tjejerna så var frosten borta.

Arenachef Anders höll sitt vakande öga över Arenan där publik och tävlande gick omkring och njöt.

Banläggarna Per och Daniel gick ut i skogen för att titta hur löparna sprang och för att bistå speakergänget.

Funktionärerna slet på olika håll. Alltifrån sjukvård och VIP-tält till Miniknat, växlingsplank och kartinsamling.

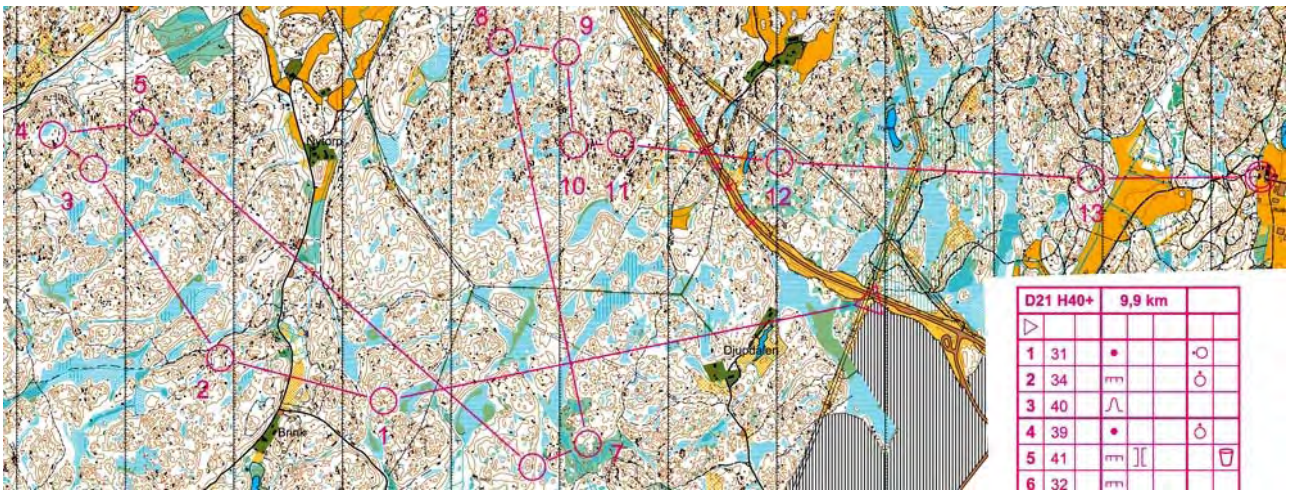
Speaker, Incheckning, Avläsning, Sekretariat, Klagomur m fl - alla använde OLA-systemet för första gången på 25manna – till allas belåtenhet.

Många löpare men inga köer till de Öppna banorna – Motionsorientering. Däremot en del köer till markan, åtminstone mitt på dagen.

Kranskullan förbereder sig för målgång med Halden som vinnare. Sedan är det snart dags för omstart och dagen efter är det dags för rivning av arenan.

Ultralång-KM

Med kort varsel blev vi inbjudna att springa UL-KM samtidigt som Centrum OK (de gästade vårt UL-KM förra året och ville gärna bjuda tillbaka). Nio TMOK:are kom till start, tyvärr gick tävlingen samtidigt som Daladubbeln så kanske tappade vi några deltagare där.



Karins bana vid UL-KM

Hur som helst var det samling vid Rudan i Haninge en regnig söndags-morgon. Det var några som hade lite svårt att hitta till omklädnings-rummen men till slut var alla på plats.

Gemensamt avspring till start som var vid kanten av Jordbro industri-område precis vid en undergång under Haningeleden.

Starten gick och lite konfunderad blev man allt trots info i förväg om att Sörmlandsleden inte var med på kartan. Om man följde stigen vi startade på så kom man fram till ett stort kärr med en spång/bro över. Det var just denna stig med till-hörande spång/bro som inte var med på kartan och detta gjorde att Per F tog det högra vägvalet genom kärret istället för att följa den på kartan icke existerande stigen. Man kan ju möjligen ana vad som går snabbast, att passera ett stort kärr på en spång eller att klafsa igenom det.

Resten av banan bjöd på härlig Södertörnsterräng och kontroll tre till fem på D21-banan låg i det knepiga området strax söder om Granby. Jag, Conny och Thomas hade bildat en liten grupp, men de hakade av mig på en lång väglöpningssträcka till 6:an. Efter en långsträcka till var vi inne i ett område med mycket detaljer och branter. Här såg jag en älg och var lite rädd att möta den på andra sidan en höjd men hörde sen hur den brakade iväg åt andra håller.

Blev omsprungen av Johan E lite senare och sen var dags att korsa Haningeleden igen. Denna gång genom en dörr i en grind i vilt-stängslet vilken jag hade lite svårt att lokalisera. Grinden var ju låst med hänglås och där kunde man inte klämma sig emellan. Tillslut såg jag den stängda men olåsta dörren i grinden och det var bara att kliva igenom. Strax efter passagen sprang Danne L förbi, sen skulle man upp till näst sista kontrollen och klafsa runt en liten sjö innan det var dags för

det sista vägvalet: skog och krångligt runt på stig eller rakt på genom det fina kraftlednings-, kärr- och stående grönstreckade området väster om Rudans övre ängar på väg till sista. Jag valde kraftledning, kärr och grönt men knapp styrfart medan Emma E tog stigen runt. Väl i mål väntade en efterlängtad bastu och dusch.

Karin Skogholm

Resultat Ultralång-KM vid Rudan 14/10

H21 13.9 km

1.	Johan Eklöv	1:44:18
2.	Daniel Lind	1:46:17
3.	Anders Boström	2:11:56
	Per Forsgren	ej fullföljt

H50 9.9 km

1.	Conny Axelsson	2:02:20
2.	Thomas Eriksson	2:07:39

D21 9.9 km

1.	Karin Skogholm	1:52:34
2.	Emma Englid	2:30:48
	Annica Sundeby	ej fullföljt

Årets TMOK-priser

Styrelsen har beslutat att ändra på hur Årets priser utses. Tidigare har styrelsen tillsammans med UK gjort nomineringar till kategorierna Året Orienterare, Årets Lopp och Årets TMOK-are. Sedan har klubbmedlemmarna fått rösta om årets priser, vilket dragit ut på tiden. Prisutdelningen har ofta inte skett förrän långt in på nästa år. Dessutom har antalet röstande inte varit särskilt stort eller representativt.

Därför har styrelsen beslutat att för 2012 kommer styrelsen utse vinnarna av årets priser. Vinnarna kommer att offentliggöras i samband med årsmötet. Det är inte helt klart om nuvarande kategorier kommer att finnas kvar eller om det blir endast någon kategori.

Årets priser bland ungdomarna är redan utdelade, vilket ni kan läsa om längre fram i tidningen.

Snabb hjälp när det inte behövs

Den 14/9 var det dags för vår tyska klubb att arrangera en nattsprint i en fin slottspark i Wiesbaden. Eftersom Mikael och jag inte kände banorna och området (och bara hjälpte till med allt utanför tävlingsområdet) fick vi springa.

Jag var nöjd med banläggningen från början. En kontroll inne i parken, två kontroller utanför i bostadsområdet och sedan en långsträcka genom parken till en kontroll i ett annat bostadsområde. Dock slutade tävlingen där för mig – kontrollen var borta. Runt trappan där kontrollen skulle sitta hade barn och vuxna samlats och berättade att polisen hade tagit med sig en misstänkt bomb.

Biebricher Schloss – plats för sprinten

Jag visste att tävlingen var anmäld och godkänd och alternativet att polisen skulle förstöra en nationell rankingtävling fanns inte i min värld. Därför bad jag dem att sluta skoja med oss och ta fram kontrollen igen. Jag förklarade för dem vad vi håller på med och att tävlingen tillhör en serie sprinttillställningar som räknas ihop för att bestämma vilka som är bäst i Tyskland och att det är en förtävling till tyska stafettmästerskapet.

Jag försökte rädda tävlingen och sprang tillbaka till banläggarna och tillsammans med dem kom vi fram till att de boende talade sanning. När tävlingschefen ringde till polisen sa de att de hade omhändertagit en sladdlös bomb (samt en kontrollställning och en skärm – det sa de inte) och att vi kunde hämta den igen därför att de inte har hittat något misstänkt. Visst var det anmält och godkänt men det vet ju inte samtliga poliser om. De flesta av banorna hade kontrollen och händelsen var naturligtvis det alla pratade om efter tävlingen. Som tur var accepterade de flesta det som hade hänt och tävlingen kunde räknas ändå.

Dagen efter genomfördes DM-stafetten (DM = tyska mästerskap) i Bad Kreuznach, bara ca 45 min ifrån min hemstad. Jag hade sett fram emot denna länge och hoppades på många lag. Tyvärr fick vi bara ihop ett lag i båda elitklasserna samt ett i den öppna stafetten. Men glädjande var framförallt att vi kunde övertala en tjeckisk tjej som hade tränat med min klubb att resa till Tyskland för att springa med oss. Både hon och jag var bortresta fram till kvällen innan tävlingen så därför kunde vi inte bestämma vem som skulle springa vilken sträcka – men det som var anmält preliminärt var tydligen bra.

Silke som brukar springa D45 sprang startsträckan och klarade det väldigt bra. Hon lyckades till och med lämna några topplag bakom sig. Sedan var det min tur. Jag kände mig inte bra alls men efter att ha varit förkyld hela året och provat på lite då och då var det ingen tvekan att jag

skulle springa. Tyvärr gick det dock inte alls att ta i, jag hade ingen kraft och koncentrationen försvann så fort jag försökte springa lite snabbare. Det gick sakta, jag missade lite då och då och gjorde slutligen en miss på flera minuter. Trots allt lyckades även jag plocka några platser innan Vera gick ut på sista.

Nöjd Jenny med lagkamrater

Och sedan hände det otroliga. Hon sprang snabbast av alla tjejer i tävlingen – så snabbt att till och med speakern missade henne – och vi kom 4:a! Vi var så överraskade och glada, Ingen av oss kunde förstå vad som hade hänt, fjärde bäst i Tyskland, bättre än många av favoritlagen. Vilken succé för oss och klubben! Först Mikaels guld i tyska mästerskapet 2011, nu en fjärde plats i stafetten! Hur hade det gått om jag hade varit frisk?!

I herrkaveln gick det inte lika bra på de första två sträckorna men även här imponerade sistasträckslöparen, Mikael. Fastän vi nästan hade missat växeln pga Veras målgång plockade han nio platser och laget slutade på en 12:e plats av 22 lag. För laget som sprang den öppna stafetten gick det ganska bra bortsett från en större miss på slutet (plats 6 av 13).

På söndagen avslutades en trevlig helg med en WRE på medeldistans. Jag fick dessutom även äran att springa miniknat med min brorson Tom. En jättefin (och ganska lång) bana genom skogen. Förutom trevlig orientering, fint väder och glädje bjöd tävlingarna som vanligt även på ett stort utbud av fina kakor och korv. Bara flyget hem (6:40 dagen efter) var inte så roligt ;)

Jenny Warg

Starten på DM staffel

Vintercupen Etapp 1

Så var det dags för ännu en Vintercupssäsong och premiären har redan klarats av!

Några av deltagarna vid Vintercupen lyssnar på Karins genomgång

Måndag 12 nov samlades drygt 30 TMOK:are i MIK:s klubblokal på Puckgränd i Västertorp. Efter ombyte och genomgång tog vi gångbron till starten på andra sidan E4:an. Starten gick och alla rusade iväg i sina reflexvästar.

Det gällde för löparna att besöka ett antal kontrollkluster (inom varje kluster fick man ta kontrollerna i valfri ordning) och vid varje kontroll svara på en fråga. Frågorna hade man med sig på kartan. En av de första kontrollerna bjöd på lite huvudbry för en del: Vilken insekt lurar här? Svaret var en stor sten målad som en nyckelpiga i hörnet av en trädgård. Här kom det in många kreativa förslag: termiter, myror m m

Vidare så fick man kontrollera nummer på garageportar, fordon på garageuppfarter, vem som bodde här eller där och vilken färg på brevlåda några hade. Till slut hade alla kommit fram till Långbroparken där parkpoäng-OL väntade. Löparna skulle besöka fem, sex eller sju kontroller i parken beroende på vilken bana de sprang. Vid varje kontroll fanns poängetiketter att ta med sig och den som kom först fram fick högst poäng och besökarna därefter fick lägre poäng i en fallande skala. Det blev en lite kortare sväng i parken än vad först var tänkt eftersom kartan som framställts 2002 inte riktigt stämde längre. Många nya hus hade tillkommit och en del hus byggts om men den del av kartan som användes var i alla fall den som stämde minst dåligt.

Efter parken var det några kontrollkluster till innan målgång vid Puckgränd. Först i mål var Helen T på

bana E. Hon följdes av Evely Nord och hunden Kenzo + storasyster Sally också de på bana E samt Lotta Ö på bana D.

Evely och Johan hörde till de snabbaste på första etappen

Löparnas tider räknades sedan om enligt en omräkningsfaktor baserad på idealtider för de olika banorna och antalet poäng man samlat ihop i parken räknades om till bonus-sekunder som man fick i avdrag på sin måltid. Svaren på frågorna har tävlingsjuryn valt att bedöma med största vidsynthet. Efter alla dessa matematiska beräkningar stod så Johan Giberg (bana C) som segrare! Grattis!! Tvåa blev Lotta Ö och trea Carina J, båda på bana D.

Alla banor (A-E) utom bana F var representerade bland de 9 första placeringarna. Först på bana F var Elias Adebrant som kom in på en 16:e plats. Hela resultatlistan kan ni hitta här intill.

Välkomna allihop på nästa deltävling den 10:e december när Emma Englid och Anders Boström står för arrangemanget (kanske har den redan gått av stapeln när ni läser detta).

Karin Skogholm
arrangör av etapp 1

Missa inte återstående etapper av Vintercupen 2012-2013

Etapp 2 - mån 10 dec

Etapp 3 - mån 21 jan

Etapp 4 - mån 11 feb

Final - mån 11 mars

Mer information kommer på hemsidan. Anmälan görs via Klubbaktiviteter på Eventor (eller direkt till etappens arrangörer).

Resultat Vintercupen Etapp 1

Plac	Namn	Bana	Löptid	Omräkn-faktor	Poäng	Bonustid	Sluttid
1	Johan Giberg	C	41:36	1,33	170	2:50	52:30
2	Charlotta Östervall	D	32:56	1,71	220	3:40	52:39
3	Carina Johansson	D	33:18	1,71	201	3:21	53:36
4	Per + Alvin Forsgren	C	42:20	1,33	155	2:35	53:43
5	Dan Giberg	B	56:51	1	181	3:01	53:50
6	Helen Törnros	E	29:19	2	208	3:28	55:10
7	Sofia Forsgren	B	60:50	1	121	2:01	58:49
8	Anders Boström	A	62:31	1	103	1:43	60:48
9	Evely+ Kenzo Nord	E	32:28	2	235	3:55	61:01
10	Emma Persson	D	38:03	1,71	130	2:10	62:54
11	Ellinor Östervall	D	38:03	1,71	124	2:04	63:00
12	Håkan Elderstig	C	48:50	1,33	113	1:53	63:04
13	Olov Wetterlund	B	68:06	1	122	2:02	66:04
14	Jerker Åberg	A	67:50	1	100	1:40	66:10
15	Mia Mikaelsson	C	51:23	1,33	85	1:25	66:55
16	Elias Adebrant	F	36:32	2	196	3:16	69:48
17	Siri Rosengren	E	36:47	2	169	2:49	70:45
18	Adrian Wetterlund	D	42:51	1,71	99	1:39	71:37
19	Max Igor Kajanus	D	42:51	1,71	93	1:33	71:43
20	Mikael Tjernberg	A	73:46	1	82	1:22	72:24
21	Jennifer Warg	A	73:46	1	80	1:20	72:26
22	Thomas Eriksson	B	74:40	1	88	1:28	73:12
23	Maler Wetterlund	D	44:00	1,71	93	1:33	73:41
24	Erik Åberg	D	44:11	1,71	87	1:27	74:06
25	Tomas Holmberg	B	78:32	1	90	1:30	77:02
26	Matilda Lagerholm	B	83:18	1	84	1:24	81:54
27	Ebba Adebrant	D	49:00	1,71	60	1:00	82:47
28	Annica Sundeby	C	64:20	1,33	82	1:22	84:12
29	Malin Sundeby	C	64:20	1,33	62	1:02	84:32
30	Christian	F	45:30	2	10	0:10	90:50
utom tävlan	Simon Adebrant	F	36:53	2		0:00	73:46
	Mats Nord	D		1,71	0	0:00	brutit
	Jakob Skogholm	A	61:54	1	79	1:19	brutit

Idealtid på bana A och B var 60 min, bana C 45 min, bana D 35 min, bana E och F 30 min.

Tävlingar 2012

Redaktionen har frågat några tävlingsflitiga orienterare vilka tävlingar de tyckt varit roligast respektive tråkigast under 2012.

Annica Sundeby
Roligaste tävlingen: Rodhen Natt i november.
50årsjubilerande nattpartävling med gemensam start i fackelsken. Sprang med mamma vilket var mysigt!

Tråkigaste tävlingen IFK Lidingö annandag påsk.
Trots våriver var det så trist. Långdistans på frimärksstor risig karta. Tråkiga kontrollpunkter!

Arne Karlsson
Roligaste tävlingen: Hallandspremiären/natt, 9 mars.
Som alltid väl arrangerad, bra natttävling i lättsprungen Hallandsterräng.

Tråkigaste tävlingen: Haningenatten, 23 oktober.
Svår banläggning på 10.000-delskartan omöjlig för oss äldre på natten - jag fick (liksom 1/3 av startfältet) bryta för att jag helt enkelt inte såg att orientera.

Ellinor Östervall
Roligaste tävlingen: Centrums OK:s sprint-stafett i maj.
Det går fort och allt kan hända. Den är bara roligast.

Karin Skogholm
Roligaste tävlingen: Helgen med SOL-varvet och Elvdansen i september
SOLvarvet - fin terräng och det gick bra och var riktigt kul att springa! Inte så bra barnpassning men kul miniknat.
Elvdansen - det gick inte lika bra för mig men det var fint väder och väldigt bra barnpassning så jag tycker hela den helgen var roligast.

Tråkigaste tävlingen: sista etappen på Schweiz 5-dagars i juli.
Tråkig terräng, planbilds-OL med mycket stigar. Blev omsprungen i jaktstarten, Jakob hade ont i fötterna och stannade hemma och så fick jag ont i magen i slutet på loppet.

Staffan Törnros
Roligaste tävlingen: EOC tour i Dalarna E1 i Skattungbyn i maj.
Jättefin skog och så gick orienteringen bra.

Tråkigaste tävlingen: Stockholms Medel-DM i september.
Orienteringen gick bedrövligt och dessutom var det ett lerigt och tråkigt TC

Fin skog i Skattungbyn

Biathlon Orienteering World Cup Dubbelseger för TMOK

TMOK har länge varit framgångsrikt i OL-skytte och 2012 var inte något undantag. Det blev t o m dubbelseger i världscupen för Johan Eklöv och Anders Boström. Johan vann överlägset, men sedan var det jämnt om övriga pallplatser. Redaktionen har ställt några frågor till tvåan Anders Boström.

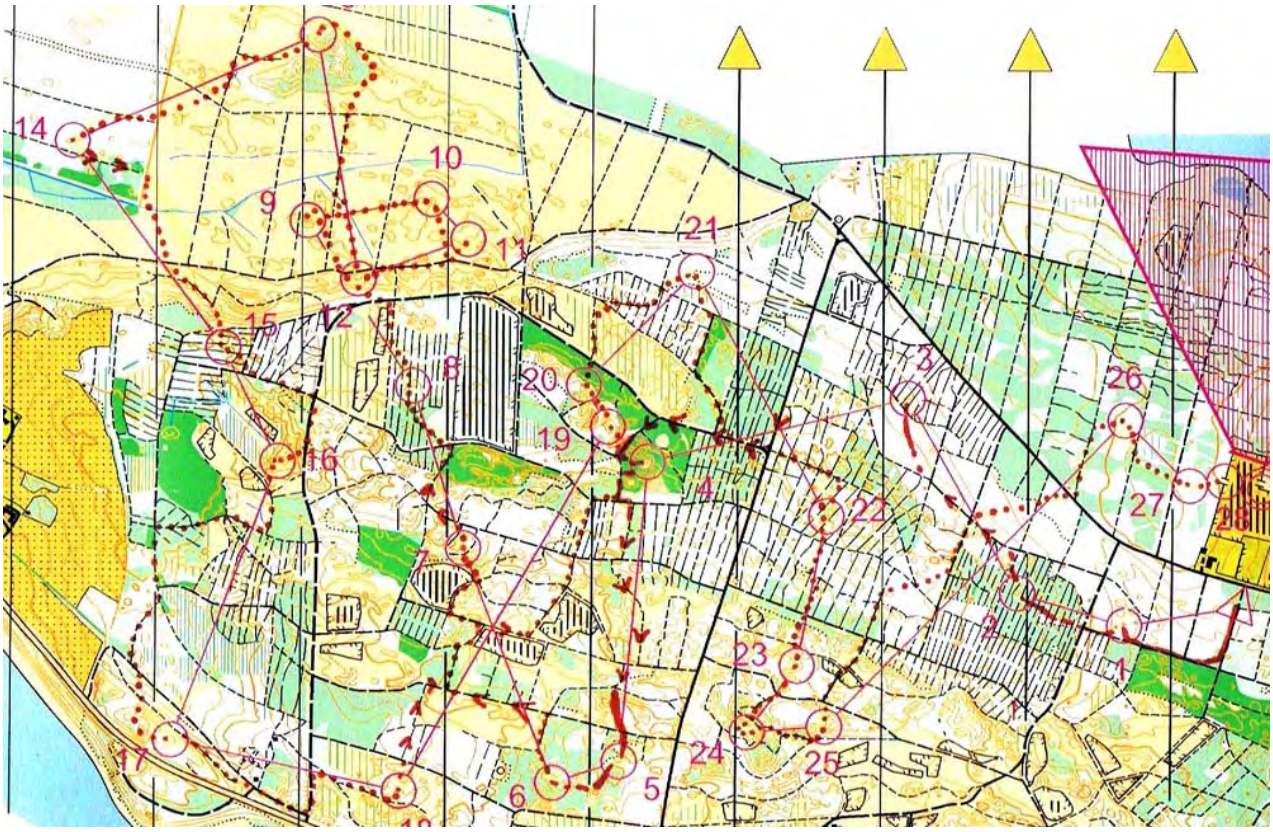
Var det första gången du kom på pallen totalt i världscupen som senior?
Nej det var det inte. Jag har kommit tvåa två gånger tidigare, 2010 och 2009 men första gången var jag ännu junior.

Vad har gjort att det gått så pass bra i år?
Formen har varit hyfsat bra och skytteträningen har gett resultat. Sen har jag deltagit i alla världscupstävlingar också, tror att det är positivt.

Världscupen har i år gått i Finland, Estland, Tyskland, Sverige och Danmark. Vilken tävling har varit roligast/bäst och varför?
Tävlingarna i Danmark är de som har varit roligast för där var jag i bäst form och det gick bra. Tävlingarna var även ett bra arrangemang.

Är det något som sticker ut på de olika tävlingarna?
Estlandstävlingarna (världsmästerskapen) var lite speciella då bl a starten blev uppskjuten 4 timmar ena dagen och 2 timmar andra dagen. Detta pga att arrangörerna var väldigt få. Stafetten blev inställd då arrangören blev sjuk under natten och ingen annan visste var kartor och banor fanns. Då tog det tjeckiska teamet initiativet till att ordna en sprinttävling på de kontroller som fanns kvar i skogen från dagen innan. Det blev en lyckad och rolig spontan tävling.

Skjutvallen vid Danmarkstävlingarna



Johans vägval vid den klassiska orienteringen vid Danmarkstävlingarna

Är det ungefär samma karaktär på tävlingarna oavsett vilket land de går i eller vad är skillnaden?
Upplägget på tävlingarna är oftast likadant. Terrängen skiljer såklart mellan de olika länderna och platserna.

Vad har ni fått för priser på tävlingarna i år?
På danska öppna fick jag ett adventsljus när jag kom 2:a på klassiska och på sprinten fick jag micropopcorn när jag kom 4:a. I världscupen fick jag en liten pokal och en OL-skytte buff.

Hur tränar ni för OL-skytte – skjutning, punktorientering respektive vanlig orientering?
Under sommaren skjutträna vi måndagskvällar på Hacksjöbanan. Då börjar vi med en inskjutning och sen springer vi långa intervaller, oftast 6 minuters, mellan skjutserierna.
Punktorientering tränar jag inte direkt. Det får man göra på tävlingarna. Som junior tränade jag på punktorientering på bl a ungdomslägret på sommaren.
Vanlig orientering tränar jag mestadels på klubbträningarna.

Vad har du för målsättning inför nästa år?
Placera mig bra i världscupen och komma före Johan.

Resultat från världscupen i OL-skytte

			Finland		Estonia		Germany		Sweden		Denmark		Total
			spr.	cl.	cl.	spr.	cl.	spr.	cl.	spr.	cl.	spr.	
	Namn	Land	11/5	12/5	17/8	19/8	29/9	30/9	20/10	21/10	03/11	04/11	
1	Johan Eklöv	SWE	24	20	21	27	27	30	30	30	30	30	204
2	Anders Boström	SWE	20	23	11	15	22	25	21	20	27	24	162
3	Nichlas Wallström	SWE	11	25	7	3	23	21	24	23	20	22	158

Skidor

Då så, snön är här. Conny och Patrik har redan i dags datum (2 december) klämt lagg på golfbanan. Säkert fler än de. Så nu kör vi!

För många börjar skidsäsongen på torsdag 6/12. Då drar 30 TMOK:are upp till Grönklitt för skidläger.

Vi kör igång skidskola/skidträning vid Harbro på torsdagarna kl 18, från torsdag 13 december om det går. Vi delar in oss i olika grupper efter ålder och åkförmåga. Vi har nu fått Harbro gärde slaget och en lampa som lyser. Där ska vi ha skidlekplats. De yngsta skidåkarna kommer att hålla till mestadels där, men även de äldre. Vi har fått löfte om att Lida kör spår åt oss runtom gärdet samt packar en yta i mitten där lampan lyser.

Lotta och Helena var på skidkonvent i Jönköping en helg i september. Vi fick massor bra tips, idéer och kontakter som vi kommer att ha nytta av.

Sju TMOK:are läser nu "skidåkning för ungdomar" i en studiecirkel. Till nästa höst vill vi dra i väg på ledar-
...
utbildning, ett större gäng för att bredda ledarskapet.

Conny Axelsson har nu skickat i väg beställning på nya TMOK skiddräkter. Vi vill tävla för TMOK, på så vis hänger TMOK-året ihop för ungdomarna. Vi arrangerar för IFK Tumba SOK, precis som vi gör med orienteringen.

Den 26 januari arrangerar vi Barnens Vasalopp. Jerker Åberg och Anders Käll är tävlingsledare. Den 27 januari arrangerar vi Stockholm Skimarathon. Tävlingsledningen består av Johan Myhr för Träna för Vasan, Leif Wallin för Lida och undertecknad för IFK Tumba skidor. Det kommer att behövas många funktionärer till dessa lopp så notera dem i almanackan. Om du inte blivit tillfrågad än hör av dig till Lasse Stigberg för söndagen och Jerker till lördagen.

De ungdomar som vill prova på tävling ska göra det i första hand på Söderskidan på går på tisdagarna. Detta är en träningstävling och en bra start. Följande datum gäller här:

8 januari	Rudan klassikt
15 januari	Lida fristil
22 januari	Ågesta klassiskt
29 januari	Lida fristil
5 februari	Rudan klassiskt

Andra datum att hålla reda på

12/1	DM individuellt
13/1	DM stafett
9/2	DM-sprint, klassiskt
10/2	DM-kort klassiskt

Helena Adebrant

Skidhelg 2013 på Lida Friluftsgård

Lör 26 jan: Barnens Vasalopp

För mer info: www.ifktumbasok.se

Sön 27 jan: Stockholm Ski Marathon

46 km - Seedningsgrundande för Vasaloppet

16 km - Seedningsgrundande för Tjejvasan

Klassisk stil med gemensam start kl 11:00

För mer info och anmälan se hemsida:

www.stockholmskimarathon.se

Arrangörsklubb
IFK Tumba Skidor

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

På ungdomsfronten

Vi kom 9:a!
Bästa placeringen hittills på ungdomsserien. Bra jobbat till alla ungdomar och ledare. Vann gjorde OK Ravinen. Med tanke på att vi inte har en enda ungdom i klasserna D16 och H16 är detta ett väldigt bra resultat. Vi är ett ungt gäng som kommer att placera oss bättre och bättre. För att placera sig bra i ungdomsserien räcker det inte med att ha några få bra, utan vi behöver även bli fler. Så om vi bara fyller på med nya unga förmågor underifrån varje år, så är jag övertygad om att vi kommer att fortsätta att plocka placeringar. Ni skall få se om 2-3 år!

I år har vi haft en **spurttävling** på de olika deltävlingarna av ungdomsserien. Min tanke var att alla skulle ha samma chans att vinna spurten, man jag har nu insett att stämpelteknik också spelar roll. Men det har varit kul att se så många kämpa extra hårt på spurten, för att sedan stolt komma och visa remsan för mig. Totalsegraren blev Ellinor Östervall som var snabbast alla fyra deltävlingarna, de två första dock med delad bästa tid med Alexander Käll.

H12-laget vid Österåkerskavlen - Ebba, Hanna, Erik, Alexander och Max-Igor

Ellinor – snabb spurtare

Som uppmuntran för att ni har varit så duktiga under året tänkte vi att vi skall göra något helt annat. Den 14 januari träffas vi och **åker och klättrar**, ett bra sätt att lära känna dina klubbkompisar ännu bättre. Håll utkik för mer info och anmälan på hemsidan.

UP (Ungdomspriserna)
Grattis Alexander Käll till segern i H12! Det har verkligen varit Alexanders år, många stabila lopp och en spännande avslutning där Alexander lyckades hålla huvudet kallt.

UP-priserna delas ut under en gemensam avslutning som StOF anordnar. I år var det OK Södertörn som stod som värdar. Det var Alexander, Ebba, Johan, Ellinor och Emma som var med från oss. Det började med att deltagarna sprang en två-manna sprintstafett där man blandade klubbarna. Kul tyckte ungdomarna. Sedan serverades

hamburgare och sist men inte minst prisutdelning.

De tio första i UP klass får pris. De hos oss som samlat poäng är:

D12
5. Ebba Adebrant (69p)

D14
11. Ellinor Östervall (48p)
27. Moa Hill (5p)
32. Emma Persson (4p)

H12
1. Alexander Käll (97p)
25. Erik Åberg (13p)

H14
16. Johan Giberg (34p)
34. Ruben Hylander (5p)
57. Markus Sörqvist (1p)

Stockholms Orienteringsförbunds (StOF) **ungdomsprogram för 2013** är klart. (Finns på annan plats i tidningen) Här finner ni många viktiga datum som är bra att pricka in i kalendern redan nu. T.ex. när ungdomsserietävlingarna eller när tältlägret är (vädret kan bara bli bättre nästa år, jag lovar). Vill du också vinna UP? Se då till att boka in UP-tävlingarna redan nu och glöm inte att träna hårt i vinter.

Max-Igor, Maler (Emanuel), Adrian och Alexander vid Daladubbeln

Tänk på att vi behöver synas mer. **Använd alltid klubbjacka** på prisutdelningar! Vi har varit dåliga på det, men det måste vi bli bättre på under 2013. Om du inte har någon jacka eller glömt din, låna då en jacka av en kompis.

Lotta Östervall

Vinterträning

Nu laddar vi batterierna inför nästa år med löpträning och skidåkning. Ungdomarna tränar varje måndag och torsdag, alltid kl 18! Håll koll på www.tmok.nu för aktuellt program.

Måndagar
Löpträning från MIK:s klubblokal på Puckgränd. Vi samlas kl 18 och håller på i ungefär en timme. Vi delar upp oss i grupper eller gör övningar som alla kan vara med på, från 7 år och uppåt. Vi kör distans, stads OL eller intervaller.
Vissa måndagar ersätts träningen av Vinterserien.

OBS! Glöm inte reflexväst.

Torsdagar
Skidåkning från Harbrostugan, om det finns snö, annars löpning.

TMOK 9:a i Ungdomsserien 2012

TMOK:s tidigare toppnotering genom tiderna i Stockholms Ungdomsserie var 10:a. Glöm den! Den rök i år all världens väg och raderas härmed ut ur historieböckerna för evigt.

Inför stora finalen den 30 september 2012 låg vi just på tionde platsen i tabellen. Vi hade vittring på nytt rekord! Ett härligt gäng TMOK-ungdomar laddade i solskenet. Men skulle vi orka ända fram?

Under finalen pressade de vältränade ungdomarna sig upp jämsides till Täbys poängnivå, och när sent startande Emanuel Wetterlund kom i mål och hade godkänt resultat var lyckan total. Speakern ropade ut 10-bästalistan och där var vi NIA, futtiga 60 poäng före Täby. Men å, vilka härliga 60 poäng!

Victor Sandelin (H10) diskuterar banan med sina fans

Alla TMOK-ungdomar fick skumraketer och festis efter finalen som belöning. Tittar man på individuella prestationer så har många lyft sig i år och börjat springa sin tävlingsklass, något som premieras när poängen beräknas. Här har vi namn som Adrian Cleveson (H12), Emelie Lilja (D10), Elias Adebrant (H10), Victor Sandelin (H10), Leo Kajanus (H10) och finalens store hjälte Emanuel Wetterlund (H12).

Årets stjärnskott Adrian Cleveson klarade den svåra H12-banan på finalen. Bra jobbat!

Ju fler ungdomar som kan ta steget upp i huvudklassen, desto fler poäng rasslar in i poängpåsen. Men vägen dit kan vara kämpig ibland, med en och annan bom på vägen. På Ungdomsserien kan alla prova sina vingar på ett bra sätt.

Förhoppningsvis ska ungdomarna sen våga ta steget ut på nationella tävlingar.

Ett stort avbräck för oss är att TMOK inte har någon startande alls i D16/H16. Här tappar vi många poäng, tyvärr. Men desto roligare är att vi är starka i de lägre åldrarna, till skillnad från många andra klubbar. Vi har legat på i snitt mellan 30-40 startande ungdomar. Lyckas vi hålla kvar våra yngre ungdomar och skapa kompisgäng, har vi stora chanser att plocka ytterligare placeringar de närmaste åren.

Framtiden ser ljus ut för TMOK-ungdomarna!

Ett stort jobb görs av de fantastiska ungdomsledarna med Lotta Östervall som ansvarig! Många samtal och mail krävs för att hålla ungdoms-grytan kokande. En stor skopa beröm till er, ni borde också få en skumraket och en festis!

Patrik Adebrant

Det var vi (och några till) som fixade niondeplatsen!

Slutställning Ungdomsserien 2012

	Klubb	Krets	Krets	Region	Final	Totalt	Efter
1	OK Ravinen	2248	2265	2034	4379	**10926**	
2	Tullinge SK	2534	1897	1043	3542	**9016**	1910
3	Snättringe SK	1470	1656	1416	2613	**7155**	3771
4	OK Södertörn	1041	1305	1124	2587	**6057**	4869
5	Attunda OK	1349	764	983	1560	**4656**	6270
6	Järla Orientering	1386	782	872	1535	**4575**	6351
7	Järfälla OK	1201	687	873	1734	**4495**	6431
8	Sundbybergs IK	1394	818	750	1194	**4156**	6770
9	Tumba-Mälarhöjden OK	918	772	664	1069	**3423**	7503
10	Täby OK	962	815	597	989	**3363**	7563
12	OK Österåker	357	621	496	1696	**3170**	7756
11	Haninge SOK	844	426	552	1331	**3153**	7773
13	IFK Lidingö SOK	601	990	583	920	**3094**	7832
14	Skarpnäcks OL	603	355	543	753	**2254**	8672
15	Waxholms OK	666	365	286	715	**2032**	8894
16	Gustavsbergs OK	424	418	301	827	**1970**	8956
17	Bromma-Vällingby SOK	594	450	157	572	**1773**	9153
18	IFK Enskede	252	307	283	570	**1412**	9514
19	Skogsluffarnas OK	225	416	143	325	**1109**	9817
20	OK Älvsjö-Örby	169	269	211	407	**1056**	9870
21	Söders SOL	200	220	132	311	**863**	10063
22	Hellas Orientering	142	143	108	304	**697**	10229
23	Väsby OK	114	81	33	0	**228**	10698

Vi var 31 vuxna och barn som något sent hoppade in i Dannes fina buss. Humöret var snart på topp och det bar av mot Dalarna och Falun. En snabb middag på Gävlebro och sedan spurt mot det hägrande Dramarummet på Haraldsbo gymnasium.

Första dagen var det stafett där det började med H12 med två TMOK-lag: Alexander K - Erik Å och Max-Igor K - Maler W. Full fart från början, Erik kom efter in på 73:e plats och Alexander tog sig upp till 21 plats. Maler och Max-Igor kom 95:a efter att Maler kommit in som 103:a på första sträckan.

Ellinor och Adrian

I klassen H14 kom laget Johan G - Ruben H på en fin 66:e plats (Johan in som 14:e på första sträckan) och strax efter var lag Ellinor Ö - Adrian W på 73:e plats (Ellinor in som 64:a). Markus S och Natalie C kom in som 103:a.

Leo och Markus i H10

I H10 hade vi ett lag: Markus G och Leo K som kom in på 68:e plats efter att ha legat 64:a efter första sträckan.

D14 tjejerna Ebba A och Moa H kom på 62:a plats efter att ha legat 50:e efter första sträckan.

I D10 hade vi två lag; Hanna Å och Emelie L som kom 43:a efter att ha legat 18:e efter första sträckan och lag Kerstin Å – Elsa K som kom 78:a efter att ha legat 19:e efter första sträckan (men tagit fel karta i växeln).

Bra sprunget av alla, åter till skolan var det dags för middag och ladda för Disco. Ganska slut efter en lång

dag ute och på disco, somnade alla tidigt. Uppstigning kl 6 för frukost, städning, packning och transport till TC.

Dag två var det patrulltävling med ultralång distans. Först fick vi gå en bra bit till start med en ordentlig uppförsbacke.

Ebba och Moa

Resultat för patrull och stafett slogs ihop och blev slutresultatet:

H14 7,8 km
Johan och Ruben 1:30:10, 71: a plats på patrull och 69:e sammanlagt
Ellinor och Adrian 1:46:06, 89:e plats på patrull och 78:e sammanlagt
Natalie och Markus: 2:53:18, 105:e plats på patrull och 93:e sammanlagt

H12 5,8 km
Alexander och Erik 57:54, 39:e plats på patrull och 31:a sammanlagt
Max-Igor och Maler 1:25:00, 95:e plats på patrull och 87:e sammanlagt

H10 3,6 km
Leo och Markus 49:53, 67:e plats på patrull och 66:e sammanlagt

D14 6,4 km
Moa och Ebba 1:50:32, 95:e plats på patrull och 78:e sammanlagt

D10 3,2 km
Emelie och Hanna 28:00, 15:e plats på patrull och 21:a sammanlagt
Elsa och Kerstin 34:49, 44:e plats på patrull och 67:e sammanlagt

Bra kämpat alla. Med Dannes eminenta hjälp kom vi hem framåt söndagskvällen, trötta och glada.

Jerker Åberg

Hela TMOK-gänget inför patrulltävlingen

Några reseberättelser:

Hanna och Emelie

På stafetten kom Hanna 18:e och Emelie sprang sista sträckan på 43:e plats. På ultralånga patrullen kom vi 21. Vi fick pris, det var en Morakniv och en första hjälpen väska. Vi klädde ut oss till fotbollsproffs. Dalarnas skog är mycket mer bergig och det är mer skog än stigar. Där vi sprang var det mycket stenbumlingar.

Adrian

Vi hann äta på Daisys innan bussen gick. Halvvägs stannade vi på Statoil och dom som inte hade ätit åt. Vi sov i en teatersal. Nästa dag missade jag bara på en kontroll på stafetten, jag sprang andra sträckan på. På kvällen var det ett disco. Nästa dag fyllde Olov år och vi sjöng för honom. Det var kallt och långt på den 7,8 km långa banan jag sprang med Ellinor.

Natalie och Markus

Erik och Alexander

Vi kom fram till stugan (teatersalen) ca 22:00. Vi packade upp luftmad-

Hanna

rasser och kuddar och började pumpa (i det som kändes som en evighet). Till nästa år skaffar vi en elpump. Sen somnade vi.

Det var tur att det var sen start. Erik sprang första sträckan och kom i mål på bättre halvan. Förstasträckan gick bra förutom en bom på 4 min. Alexander sprang andra sträckan och kom i mål på första femtedelen. Loppet gick bra och jag bommade bara några sekunder och tog in 40 placeringar.

Kerstin och Elsa

På fredagen åkte vi till Falun, till Daladubbeln. På lördag var det stafett. Det gick ganska bra fast Kerstin tog D12 istället för D10 kartan. Elsa bytte kartan mot en D10. På söndagen var jag och Elsa jultomtar, många var utklädda. Det gick bra.

Kerstin

Ungdomsavslutning 29 nov

Kvällen inleddes med att Jerker ledde ett pass med stavar. Efter dusch, bastu och soppa fick alla ungdomar äta Emma Källs förträffliga kladdkaka. Tack för det Emma! Under tiden sågs ett bildband från året som gått. Tack Danne Giberg, Håkan Elderstig samt Patrik Adebrant för bra bilder!

Prisutdelningen inleddes med att Årets TMOK-ungdom: Alexander Käll samt Årets comeback Ruben Hylander fick ta emot sina priser.

Årets spurtpris är spurter på ungdomsseriens deltävlingar. Årets spurtpris togs hem totalt av Ellinor Östervall som även var snabbast i H/D 14. Emelie Lilja var snabbast i H/D 10 samt Alexander Käll i H/D 12.

Därefter fick alla ungdomar välja ett pris från det digra prisbordet som Carina Johansson fixat. Tack Carina för det!

Lasse frågade alla ungdomar vad som krävs för en bra verksamhet. Vad tror ni att de sa? Jo, så här:

- Kärlek!
- Ett kul gäng som man tycker det är kul att gå på träning!
- Mjölk!
- En bra kompis!
- Muskler!
- En bättre kompass!
- Bra ledare!

Så avrundades TMOK-ungdomarnas OL-år. Vi ser med stor tillförsikt fram emot nästa säsong.

Ni är alla fantastiska, glada, härliga ungdomar i detta gäng, och det är så kul och inspirerande att få vara med er! Vi ses framöver på träning och tävling! Håll stenkoll på tmok.nu så att du inte missar något.

Ungdomsledarna genom Helena

Helena har bildvisning på ungdomsavslutningen

Årets Comeback 2012 - Ruben Hylander

Ruben på Daladubbeln

I början av året så var Ruben inte med på träning eller tävling. Han fick någon mystisk sjukdom, som ingen läkare kunde identifiera. Ruben hade kontakt med åtskilliga läkare, men ingen kunde säga något och han var hemma från skolan i flera månader och orken försvann helt.

Ruben betyder mycket i ungdomsgänget. Han är väldigt social, pratar med stora och små, så det var inte som det brukade vara i gänget. (Johan, som inte hade sin parhäst med på träning och tävling, tyckte det var mest trist av alla, det förstod vi!)

Så händer det plötsligt någonting: Vi startar sedvanligt upp höstens träningar vid Möllebadet i augusti och Ruben är där!. Det blev inte fullt en H14 bana men nog en halv. Så fortsätter det, han springer till en början i öppna klasser, lite längre för varje gång. Ruben är med och samlar poäng till klubben i ungdomsserien H14 senare under hösten. Sen avslutar han hösten storstilat genom att springa Daladubbeln med Johan i H14: 7,8 km!! Det är en stor prestation och storstilad comeback att träna upp sig på så kort tid. Vi önskar dig lycka till under nästa H14-säsong!

Årets TMOK-ungdom 2012 - Alexander Käll

Utmärkelsen "Årets TMOK-ungdom" är ett rent prestationspris. Den som har presterat bäst på tävling får priset.

Priset för 2012 går till Alexander Käll som detta år gjort en enastående prestation i H12. Eller vad sägs om:

- 17 pallplatser varav 6 segrar, 7 andra platser och 4 tredjeplatser.
- DM-guld! medeldistans 2/9
- Seger UP totalt i H12

Alexander har tränat och tävlat flitigt de senaste åren, och det har nu gett goda resultat.

En av Alexanders styrkor är att han redan nu vid 12 års ålder blivit bra på att läsa kartan i farten. Alexander har fått ner antal stopp på en bana, och det ger stora tidsvinster,

det vet vi! Detta skiljer honom från de flesta av konkurrenterna i H12.

En annan styrka är att han är så jämn, han kan göra ett mindre optimalt lopp med aldrig ett dåligt. Det vittnar om att kartkontakten är god mest hela tiden!

Alexander är löpstark, men har lärt sig att anpassa farten till svårigheterna. Det är han också rätt ensam om i hans ålder.

Det är väldigt kul att det nu finns TMOK-ungdomar högt upp i listorna. Det bevisar också att ledarna skött sig med bra träningar, och ungdomarna har skött sig genom att sluta upp mangrant till de flesta!

Ett stort GRATTIS till dig Alexander, vi önskar dig lycka till nu när du ska upp i H14 klassen och fajtas. Vi ser fram emot att följa dig framöver. Vi hoppas att dina framgångar kan inspirera andra i träning och tävling.

Natt-KM för ungdomar

Den 8 november arrangerades Natt-KM för ungdomar vid Harbrostugan. Bra kämpat alla som sprang i mörkret! Kul att så många kom och sprang, vi fick ihop en tävlingsklass till alla.

Alla fick medaljer i samband med soppan efteråt. Ett stort tack till Olle L som hängde ut reflexer och enheter åt oss.

Johan – en av vinnarna på Natt-KM

Resultat

H14

1. Johan Giberg	27.27
2. Ruben Hylander	29.31
3. Markus Sörqvist	56.34

D14

1. Ellinor Östervall	30.43
2. Emma Persson	34.24
3. Moa Hill	41.36

H12

1. Alexander Käll	25.44
2. Erik Åberg	41.36

D12

1. Ebba Adebrant	26.05
2. Evely Nord	34.28 (m. skugga)

H10

1. Elias Adebrant	19.49
2. Viktor Sandelin	22.24 (m. skugga)
3. Markus Giberg	23.21 (m. skugga)
4. Martin Sundberg	25.30 (m. skugga)

D10

1. Hanna Åberg	19.18 (m. skugga)
2. Lydia Hylander	27.23 (m. skugga)

2012-11-07

Ungdomsprogram 2013 för Stockholms OF

Månad	Aktivitet	Arrangör	Anmärkning
Januari			
Lö 19	**15-16 projektet**	IFK Lidingö	Träff 2, Styrketräning
Lö 19	**13-14 träffarvarandra**	OK Ravinen	Norr och söder
Februari			
Lö 16	**13-14 träffarvarandra** (Söder)	Skogsluffarnas OK	
Lö 16	**13-14 träffarvarandra** (Norr)	Järfälla OK	
Lö 16	**15-16 projektet**	Sundbybergs IK	Träff 3, Orienteringsteknik
Mars			
Ons 27	**13-14 träffarvarandra** (Söder)	OK Södertörn	Träff 3 (Söder)
Ons 27	**13-14 träffarvarandra** (Norr)	Waxholms OK	Träff 3 (Norr)
Ons 27	**15-16 projektet**	Fredrika Bremergymnasiet	Träff 4, Kost och hälsa
April			
Fre 12	UP-Tävling (1/2)	Väsby OK	Natt (DH16)
Sö 14	UP-Tävling	IFK Lidingö	Medeldistans
Sö 28	UP-Tävling	OK Ravinen/Skogsluffarnas OK	Långdistans
Maj			
Ons 1	UP-tävling	Järla Orientering	Långdistans
Lö-Sö 4-5	**10MILA**	Attunda OK mfl, Kungsängen	
Ti 7	**UP-Tävling**	**Sundbybergs IK**	Sprint-DM
Tis 14	**Ungdomsserien Kretstävling 1**	Attunda OK, Solna OK, TMOK, Skarpnäcks OL, Snättringe **SK**	Långdistans
To 23	**Ungdomsserien Kretstävling 2**	Täby OK, BVSOK, OK Älvsjö-Örby, OK Ravinen, IFK Enskede	Långdistans
Juni			
Fre-sö 31/5-2/6	**StOF:s sommarläger**	Järfälla OK	
Fre 31	UP-tävling	Järfälla OK	Medeldistans alt sprint
Mån 10	**13-14 träffarvarandra (Söder+ Norr)**	Tullinge SK	Träff 4
Mån 10	**Ungdomsledarträff** i samband med 13-14 träff ovan		
Mån 25-	**Bussresa Rikslägret i Sälen**	StOF/klubbledarna	DH 13-16
- Lö 30	**Bussresa Rikslägret i Sälen**	StOF/klubbledarna	DH 13-16
Juli			
Lö 21	**O-Ringen ungdomsstafett** (DH13-16)	Boden	Uttagning på Sprint-DM
Augusti			
V 32	**USM-läger** i Skåne (Perstorp)	Ravinen + hjälpledare	DH 15-16
Mån 5 - Ons 7	**HD 14 Läger - Domarudden**	StOF	
Ons 7 - Fre 9	**HD 12 Läger - Domarudden**	StOF	
Ons 28	**Ungdomsserien Regionfinaler**	Söders-Tyresö, Attunda OK	Medeldistans, start 18
Sö 25	UP-Tävling	Snättringe SK	Långdistans
Lö 31	UP-Tävling	IFK Enskede	Medeldistans
September			
Lö 7	**UP-Tävling**	**Haninge SOK**	**DM-långdistans**
Sö 8	**UP-Tävling**	**Tullinge SK**	**DM-medeldistans**
Fre 13	UP-Tävling	**Mälarhöjdens IK**	**Natt-DM**
To 19 – Sön22	**USM-Resa – Perstorp, Skåne**	**StOF.** Hjälpledare sökes	Sprint, Lång och Stafett
Fre 20	UP-Tävling (2/2)	OK Ravinen	Natt (DH12-14)
Sö 29	UP-Tävling	OK Södertörn	Långdistans
Oktober			
Lö 5	Österåkerskavlen	OK Österåker	
Sö 6	**Ungdomsseriefinalen**	OK Österåker	Långdistans
November			
Sö 3	**UP-avslutning**	Snättringe SK	I samband med Höstlunken
Mån 4	**Ungdomsledarträff** (planering av 2014)		
Lö 9	**StOF-konventet 2013**		
Lö 16	**15-16 projektet**	Arrangör sökes	Uppstart 2014

Inbjudan till längdskidskola 2012-2013 för barn och ungdomar!

IFK Tumba Skid-och Orienteringsklubb kör i gång skidskola för barn & ungdomar, ***på torsdagar kl 18.00 vid Harbrostugan från torsdag 10/1.*** *Vi kommer att träna teknik på olika sätt. Målet med träningen är att du ska förbättra din teknik och tycka att det är roligt med längdskidåkning!*

För vem? För barn och ungdomar födda 06 och tidigare. Vi vill att du är med som förälder. Vi delar in grupper efter ålder och färdigheter.

Plats: IFK Tumba SOK:s klubbstuga: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

Utrustning: Det är viktigt att du har skidutrustning som fungerar. Lämpliga kläder för längdskidåkning är ett underställ samt vindoverall el dylikt.

VÄLKOMNA!

Anmälan och frågor: Anmäl dig till helena_adebrant@hotmail.com. Ange följande: namn, postadress persnr, något kort om dina färdigheter - om du har åkt något tidigare. Löpande information om spårförhållanden vid Harbro skriver vi på **www.tmok.nu: Klotterplanket**

Arrangör: IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

FUNDRAR'N

Prispallen 2012

2:a plats

Ingelheim Weinberg-Cup 15/4
Jennifer Warg D19
Mikael Tjernberg H19

Woerrstadt Weinberg-Cup 26/6
Jennifer Warg D19

SOLVarvet 22/9
Helen Törnros D60

RM Veteraner medel 22/9
Mikael Tjernberg H40

Elvdansen medel 23/9
Helen Törnros D60
Ulrik Englund H40

Österåker medel 29 sep
Helen Törnros D60

Älgdrevet 30/9
Moa Hill D14 Kort

Saulheimer Weinberg-OL 3/11
Jennifer Warg D19

Nov-tävlingarna medel 10/11
Dan Giberg H45

Nov-tävlingarna lång 11/11
Helen Törnros D60
Markus Giberg ÖM1
Martin Sundberg ÖM1

Mila Sthlm By Night 14/11
Eva Englid Pöbelina

1:a plats

Woerrstadt Weinberg-Cup 26/6
Mikael Tjernberg H19

Kils OK 22/9
Stefan Ljungberg ÖM6

SOLVarvet lång 22/9
Joakim Törnros ÖM9

Elvdansen medel 23/9
Alexander Käll H12

Nov-tävlingarna medel 10/11
Olof Rudin H75
Ellinor Östervall D14

Nov-tävlingarna lång 11/11
Mikael Tjernberg H40
Ebba Adebrant D12

3:e plats

SOLVarvet 22/9
David Hedberg H40
Karin Skogholm D21

Elvdansen medel 23/9
Ebba Adebrant D12

Ungdomsseriefinal 30/9
Alexander Käll H12

Oktoberracet 21/10
Ulrik Englund H40

Nov-tävlingarna medel 10/11
Mikael Tjernberg H40

Nov-tävlingarna lång 11/11
Dan Giberg H45
Carina Johansson D45

Statistik 2012

46 personer har varit på prispallen
totalt 193 gånger.

Topp 3 på prispallen 2012

Mikael Tjernberg 18 ggr
Alexander Käll 17 ggr
Helen Törnros 17 ggr

Totalt hittills under 2012 (hela 2011)

77 (60) 2:a platser

54 (76) segrar

62 (68) 3:e platser

Program för Vinterserien 2013

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

Startavgift: 10: per deltagare, kostnad för karta och omklädning tillkommer, I praktiken är kostnaden oftast 40-50 kr, vilket då inkluderar karta med tryckt bana.

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

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

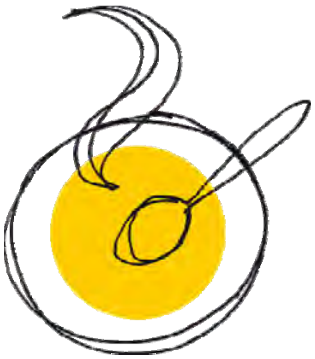
A: 7 - 9 km svart
B: 4,5 - 5,5 km svart
C: 3 - 4 km blå
D: 2,5 - 3 km gul

Aktuell information finns alltid på www.luffarligan.se, klicka vidare till "Vinterserien". Kontrollera den senaste infon på hemsidan innan du åker iväg. Det händer då och då att platsen ändras.

Blir det vinter på vinterserien i vinter?

Mer information samt resultat kommer också att finnas på hemsidan. Just nu saknas en del information om plats för arrangemangen, men mer information kommer närmare varje arrangemang.

Datum	**Klubb**	**Plats**
30 dec	SoIK Hellas	Manillaskolan, Södra Djurgården
6 jan	Centrum OK	Lyckebyskolan, Vendelsö
13 jan	IFK Enskede	Enskede IP
20 jan	Skarpnäcks OL	
27 jan	OK Älvsjö-Örby	Älvsjö gamla IP
3 feb	Söders SOL Tyresö	Alby Friluftsgård, Tyresö
10 feb	Mälarhöjdens IK	
17 feb	IFK Tumba SOK	Lida Friluftsgård, tullinge
24 feb	Järla Orientering	
3 mar	OK Södertörn	
10 mar	Snättringe SK	
17 jan	Skogsluffarnas OK	Fotbollsplan, Kungens kurva



VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2013

Datum	Namn	Telefon	Städning
10/1	Anders & Emma Käll	646 04 33	hall + kök
17/1	Alwe Wandin & Berit Karlsson	531 733 41	damernas omkl.
24/1	Elsa & Joakim Törnros	420 340 92	damernas omkl.
31/1	Karin Näslund & Ann-Britt Sjöberg	532 553 33 532 538 47	stora rummet
7/2	Per & Sofia Forsgren	99 37 15	hall + kök
14/2	Thomas Eriksson & Daniel Torèn	530 395 34 420 093 32	herrarnas omkl.
21/2	Familjen Giberg	532 535 91	damernas omkl.
28/2	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18	stora rummet
7/3	Staffan & Helen Törnros	646 16 32	hall + kök
14/3	Familjen Jonasson	556 352 66	herrarnas omkl.
21/3	Familjen Jerker Åberg	0709-74 69 32	stora rummet
28/3	Familjen Hylander	420 205 06	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, 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!

90 år
Håkan Allinger
17 mars

60 år
Gert Pettersson
16 januari

70 år
Ove Käll
17 mars

60 år
Hans-Erik Persson
3 februari

50 år
Carina Persson
6 februari

Adressändringar

Jenny Asztalos
Timmermansgatan 44
11855 Stockholm

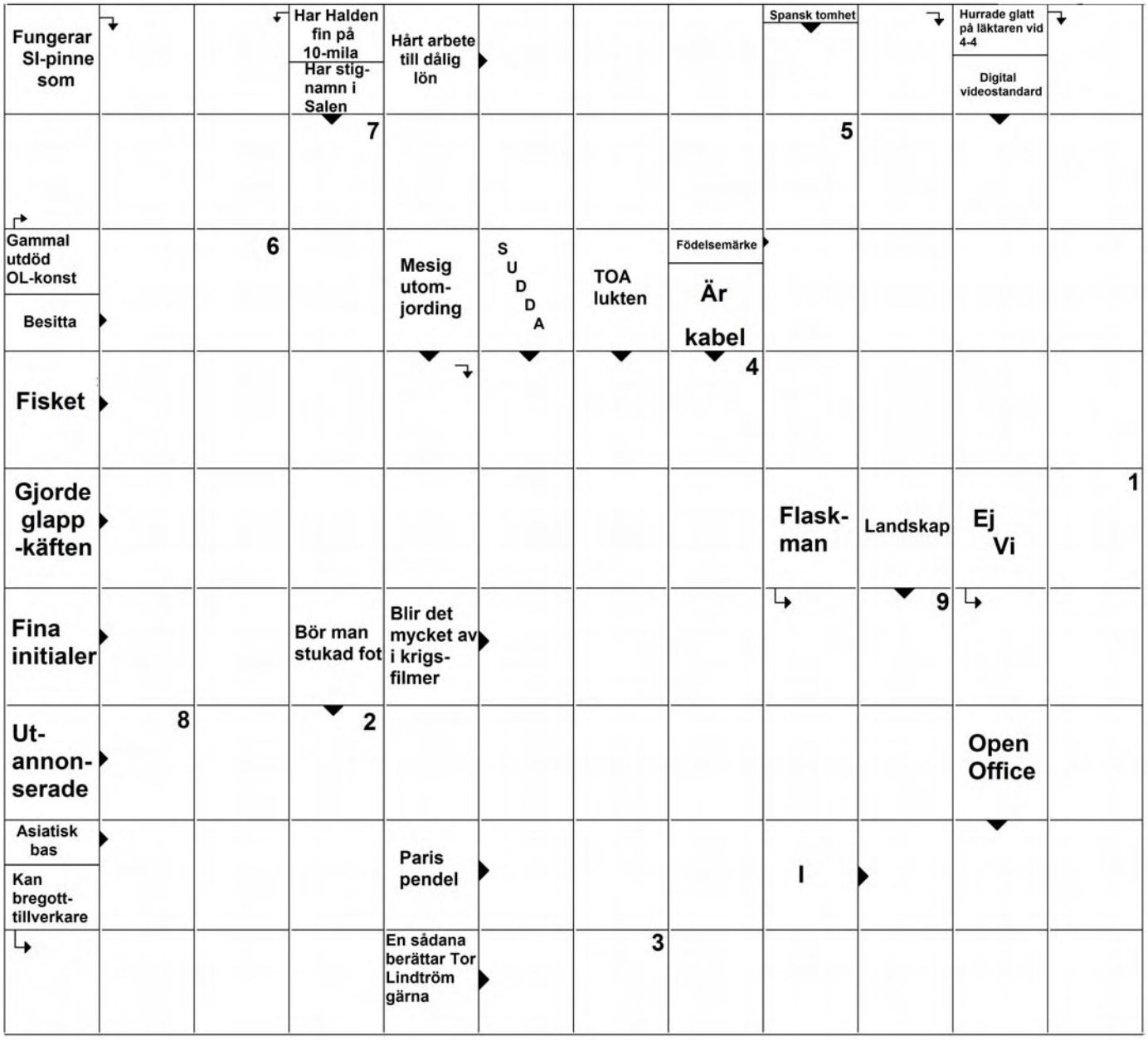
Lars KLURIGA

Förra numrets lösenord var Talisker vilket Svenne lyckades klura ut.

En billig Whisky från Islay som smakar sådär.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

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



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 8666gustafsson@telia.com	530 318 42

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 staffan.tornros@telia.com	646 16 32

Engelsk Fruktkaka

Ingredienser:
200 g smör
2 1/2 dl socker
4 ägg
4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
ströbröd

50 gram av vardera:
russin
korinter
suckat
fikon
röda cocktail-körsbär
syltade apelsinskal

Gör så här:
Sätt på ugnen på 175 grader.

Blanda smör och socker vitt och poröst.
Sätt till äggen, ett i sänder, och vispa kraftigt mellan varje.
Blanda samman mjölet med bakpulvret och all frukten och blanda i det i smeten.

Smörj och bröa en form på 2 liter.
Skrapa ner smeten i formen och grädda tills den känns torr med sticka (upp till 2 timmar). Täck över med folie om kakan ser ut att bli mörk.

Låt den hämta sig något innan den stjälps upp ur formen. Helst skall kakan få mogna någon vecka. Förvara kakan i folie, stoppad i en plastpåse. På kall plats håller den sig mycket länge.