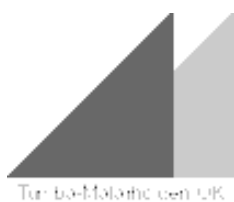


# TriangelTajM

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



Harald Nordlund – ny styrelsemedlem i TMOK



**NR: 1, 2004**

**TMOK**

Tumba-Mälarhöjden OK

**Styrelsen**

|                |                 |            |
|----------------|-----------------|------------|
| Ordförande     | Mats Adolfsson  | 704 29 12  |
| Kassör         | Ulrik Englund   | 618 15 01  |
| Sekreterare    | Harald Nordlund | 646 16 46  |
| Trän/Tävl-repr | Lars Strid      | 689 72 76  |
| Ung-repr.      | Micke Hill      | 532 540 01 |
| OL-skytte      | Tor Lindström   | 532 532 17 |
| KTK-repr       | Thomas Eriksson | 530 395 34 |
| PRIK-repr      | Mattias Allared | 778 82 56  |
| Ledamot        | Mikael Hansson  | 710 57 17  |

**Trän/Tvål-Kommittén**

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

**Ung-Komittén**

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

**OLS-kommittén**

|          |               |            |
|----------|---------------|------------|
| Ansvarig | Tor Lindström | 532 532 17 |
|----------|---------------|------------|

**PRIK-kommittén**

|          |                 |           |
|----------|-----------------|-----------|
| Ansvarig | Mattias Allared | se ovan   |
|          | Mats Törnros    | 646 16 32 |

**KTK-kommittén**

|          |                 |            |
|----------|-----------------|------------|
| Ansvarig | Thomas Eriksson | 530 395 34 |
|----------|-----------------|------------|

**Postgiro**

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| Tumba-Mälarhöjden OK | 1974576-9 |
|----------------------|-----------|

**Kassörens adress:**

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

**TriangelTajM**

|             |                 |             |
|-------------|-----------------|-------------|
| Redaktionen | Emelie Axelsson | 530 362 16  |
|             | Annica Sundeby  | 654 46 12   |
|             | Helen Törnros   | 646 46 32   |
|             | Emma Englid     | 532 506 52  |
|             | (Per Lindberg   | 530 328 44) |

**E-postadress**

[triangeltajm@hotmail.com](mailto:triangeltajm@hotmail.com)

**Distribution**

|               |            |
|---------------|------------|
| Tommy Wedberg | 530 346 29 |
|---------------|------------|

**Kommande manusstopp 2004:**

|      |        |
|------|--------|
| Nr 2 | 15 maj |
| Nr 3 | 15 aug |
| Nr 4 | 8 okt  |
| Nr 5 | 1 dec  |

**Innehåll:**

|                      |    |                     |    |
|----------------------|----|---------------------|----|
| Redaktionens spalt   | 3  | Tips och Trix       | 26 |
| Ordförandens spalt   | 4  | Om Kalendern        | 27 |
| Tumbasidor           | 5  | KM 2004-03-07       | 27 |
| MIK-sidor            | 9  | Klubbresa           | 28 |
| Tusculummästerskapet | 12 | Basprogram          | 29 |
| Dag-KM               | 20 | Värdpar             | 31 |
| Årsfesten            | 21 | Ung:s viktiga datum | 32 |
| Gästföreläsning      | 22 | Börja orientera     | 33 |
| Per Ek + tävling     | 23 | Skogspuffen         | 34 |
| Naturpasset          | 24 | Att Tävla           | 36 |
| Anslagstavlan        | 24 | X-et                | 42 |
| Dopingregler         | 25 |                     |    |

# Redaktionens spalt

**Efter en vinter** med mycket härlig skid- och skridskoåkning börjar de flesta ändå nog längta till våren nu. För visst är väl våren äntligen i luften? Kvällarna blir ljusare och nog börjar det kännas lite varmare igen? För mig är en av de härligaste stunderna på året när man åker söderut för barmarksträningsläger på våren. När man stiger ur bilen, och det bara luktar skog och vår i luften! Passa på och njut, våren är här!

**Just nu är det lite av lugnet före stormen** (läs vårsången). I år är det ovanligt många vartävlingar i och kring Stockholm. Klubben satsar på flera kavlar och en resa till Hälsingland i maj, så det kommer att bli en händelserik vår med förhoppningsvis många framgångar och fina orienteringsupplevelser.

**Vinterperioden** är som vanligt lite lugnare i orienteringsklubbar. I det här numret av TriangelTajm

kan du bland annat läsa om årsmötena i respektive förening, medlemmar som fått utmärkelser, TMOK:s årsfest och ett reportage från föregående säongs Tuscis-mästerskap.

**För er som är nybörjare** i sporten, nya i klubben eller kanske haft ett tävlingsuppehåll har Emma Englid m fl skrivit en läsvärd lathund över hur det fungerar att tävla med TMOK, och vad man ska tänka på både före, under och efter tävlingar. Läs på, prova och så hoppas jag att vi ses på många tävlingar i vår!!

**Glöm inte** att skriva reportage om små och stora händelser där TMOK-färgerna är inblandade! TriangelTajm tar tacksamt emot alla bidrag!

**Redaktionen genom Annica**





## Ordförandens spalt

**Nu närmar sig säsongen** med inte bara stormsteg utan snarare orkansteg. Det är nu man undrar vart den där satsningen på försäsongsträningen försvann. Vad hände med alla goda träningsföresatser? Nåja, det är i alla fall snart dags för den första vartävlingen. Ja, när du läser detta kanske du rent av redan har sprungit den. Egentligen är det de första vartävlingarna i vårsol som är skönast att springa. Det är inte för varmt, inga blad på träden så att man ser bra och springlusten är som störst. Den enda nackdelen är väl att det kan vara lite jobbigt att byta om och duscha när det snöar.

**För några veckor sedan** var jag på den första 10-milaträffen. Den började med en "kavleträning". Jag medger att jag var lite skeptisk innan. Hur tränar man speciellt för en kavle? Ska vi träna växlingar? Eller är det kryssandet mellan människor i växlingsfållan

som vi ska träna på? I så fall borde väl gången mellan T-centralen och centralen vara en bättre plats. Jag måste dock erkänna att åtminstone jag fick känna på den där speciella kavlekänslan under träningen. Ni vet när man hänger på den framför, springer långt över sin egen förmåga men i alla fall försöker hålla reda på vilken kontroll man är på väg till. Tack för en fin träning i för mig kanske lite väl tufft "väglag" (40 cm bristande skare)

**Under Kristi himmelfärdshelgen** bär det av på den traditionella klubbresan, denna gång återvänder vi till Hälsingland med tre individuella tävlingar och en kavle. I år verkar vi få ett rekorddeltagande på över 40 personer. Jätteskoj!!

**Ha en bra och trevlig vårsäsong!**

**Mats, [ordforande@tmok.nu](mailto:ordforande@tmok.nu)**

### **Ny styrelse i TMOK valda på årsmötet 14 februari 2004**

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Ordförande     | Mats Adolfsson  |
| Kassör         | Ulrik Englund   |
| Sekreterare    | Harald Nordlund |
| Trän/Tävl-repr | Lars Strid      |
| Ung-repr       | Micke Hill      |
| OL-skytte      | Tor Lindström   |
| KTK-repr       | Thomas Eriksson |
| PRIK-repr      | Mattias Allared |
| Ledamot        | Mikael Hansson  |



## Från IFK Tumbas horisont

**Det är måndagsmorgon** den första dagen i mars. För två veckor sedan hade vi årsmöte i IFK Tumba Orienteringsklubb. Glädjande nog kan konstateras att det var ett välbesökt årsmöte. Hoppas det kan hålla i sig, och att vi i framtiden får välbesökta årsmöten.

**Det togs också viktiga beslut på årsmötet.** Vi beslutade att gå samman med IFK Tumba Skidklubb, och det nya namnet beslutades till IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb. Vidare antog vi nya stadgar, som i stor utsträckning är utformade som Riksidrottsförbundets förslag till stadgar. Dessa nya stadgar tar också upp att vi skall ansöka om medlemskap i Svenska Skidförbundet, och därigenom att vi skall bedriva skidverksamhet.

**Det skedde även förändringar i styrelsen,** Johan Fors och Lars Stigberg lämnar styrelsen och ersätts av Karl Tingström från skidorna och Barbro Pousette. De två senare hälsas välkomna till styrelsearbetet.

Lars Stigberg, blev av årsmötet utsedd till hedersmedlem i föreningen och även hedersledamot av styrelsen.

**Ett tack** till IFK Tumba Idrottsallians ordförande Lars Sjöberg, som på ett trevligt och bra sätt ledde vårt årsmöte.

**Som framgår på annan plats** i tidningen så beslutades om oför-

ändrade medlemsavgifter. Inom parentes kan nämnas att även tävlingsavgifterna till TMOK beslöts hållas oförändrade.

**För den som inte** redan sett det kan informeras om att verksamhetsberättelsen och de nya stadgarna finns på hemsidan. Tryckta överskottsexemplar finns i Harbrostugan.

**Den beslutade arbetsplanen** för år 2004 trycker på vikten av rekrytering. Liksom tidigare är det ett önskemål är att ännu fler på något sätt kan involveras i nybörjarverksamheten. Kanske bara vara med vid något tillfälle. Det är ett stimulerande arbete. Det har också varit stimulerande när vi haft med yngre ledare.

**Det som känns positivt** är att vi är inne i en positiv trend med fler medlemmar, och ökat antal deltagartillfällen med våra ungdomar. Som ett mål enligt arbetsplanen har vi att integrera skidklubben i verksamheten, och arbeta för att vi utvecklas positivt tillsammans. Vi kommer också under året att få medlemmar som tävlar i Pre-O.

**Det känns också skönt att ha en ekonomi i balans,** och vi ligger klart över vårt långsiktiga mål att ha ett eget kapital om minst tvåhundra tusen kronor. Det betyder inte att vi inte hela tiden måste arbeta med ekonomifrågor, för så enkelt är det ju, att ju mer intäkter vi har desto mer kan vi

bidra med till tävlingsverksamheten i TMOK.

**Den 22 februari** arrangerade vi Vinterserien och det gick bra och det kom cirka 130 deltagare i vintervädret.

**Nu ser vi fram emot** en vårens alla tävlingar och hoppas på en god start för det nya året.

**Lennart Hyllengren**

---

## Medlems- och tävlingsavgifter för år 2004 IFK Tumba SOK.

- Medlemsavgiften är 300 kr, dock högst 700 kr per familj med samma bostadsadress.
- Tävlingsavgiften är 375 kr per medlem fr o m HD 21 och 200 kr fr o m HD65.

**Betalar du inte tävlingsavgiften får du själv betala alla startavgifter.**

Avgifterna skall vara inbetalda senast 2004-03-31. Inbetalningen skall ske till vårt postgiro nr. 33 78 40 - 3. **OBS, ändrat postgironummer.**

OBS: Kryssa noga i på inbetalningskortet vad avgifterna avser, samt ange alla betalande familjemedlemmars namn.

Medlem som ej inbetalt **medlemsavgift** anmäls inte till tävling i klubbens namn och får heller inte anmäla sig i klubbens namn.

Inbetalningskort bifogas detta nummer av TriangelTajm.

STYRELSEN

**Christer Bjernevik**  
/e.u./

# Ledarstipendiater i IFK Tumba

Det är med stor glädje vi kan konstatera att vi inom orienteringen fått storslam vad gäller IFK Tumbas utmärkelser av ledarstipendier för år 2003.

**Pär Ånmark** har tilldelats Idrottsalliansens utmärkelse "*Årets ledarstipendium*" och Gunilla Häggstrand har tilldelats Kamratklubbens utmärkelse "*Årets kvinnliga ledare*".

**Gunillas meritlista** är lång och imponerande och här kommer ett litet axplock ur den. Hon har under ett stort antal år engagerat sig som ungdomsledare och med sin kunskap och entusiasm fångat deltagarnas intresse och lärt dem orienteringens svåra konst.

Inom tävlingsarrangemangssidan har hon ett antal gånger styrt och ställt inom markan så att alla tävlande skall få något gott eller nyttigt efter loppet. Sedan har hon också med pondus och noggrannhet hållit i sekretariatet, och ve den som inte varit skärpt under detta arbete, det vet jag av egen erfarenhet.

Det är med stor glädje vi kan konstatera att vår glada och engagerade medlem den 23 mars kommer att få sin utmärkelse på Kamratklubbens årsmöte. För egen del är jag nöjd att ha henne som sekreterare i styrelsen. Jag behöver väl inte påpeka att hon haft denna post sedan Hedenhös.

**Pärs meritlista** är också imponerande, och nedan följer ett litet utdrag av allt det han gjort. Så fort han kom till klubben började han engagera sig i våra tävlingar som tävlingsledare och blockchef, samtidigt som han var ansvarig för tävlings- och arrangemangskommittén. Pär arbetar också mycket med 25-mannaföreningens arbete, där han är vice ordförande. Inte minst inom 25-mannaföreningens datasida har han lagt ner ett stort arbete. Det är också Pär som tagit fram de nya stadgar som beslutades om på årsmötet.

Pär, som med sin lite kluriga humor, kan få den svåraste uppgift att verka enkel, är verkligen en värdig stipendiat. Pär kommer att få motta sin utmärkelse på Idrottsalliansens årsmöte den 8 mars, och för mig känns det tryggt att ha honom som vice ordförande i styrelsen.

**Som grädde** på moset har Emma Englid, för sina idrottsliga framgångar tilldelats ett idrottsstipendium från Salems kommun. En mycket välförtjänt utmärkelse för denna trevliga och ambitiösa tjej, där pengarna kanske kan komma till användning för att nå ännu större framgångar.

**Grattis** Gunilla, Emma och Pär från oss alla i klubben.

**Lennart Hyllengren**

# Tumba arrangerar Klassiska DM 2004

*Vi har åter fått förtroendet att arrangera DM, den här gången på Klassisk distans. Kartan kommer att vara "Hålsjön", ett område som ligger söder om Tungelstavägen nedanför TC för kavle-DM 2003. Anders Winell, som är StOF:s markguru har jobbat hårt för att få till överenskommelser med markägare och jaktlag.*

Tävlingen går söndagen den 29 augusti och dagen innan arrangerar Skarpnäck Kort-DM med samma TC. Det innebär att vi kommer att samarrangera och så långt som möjligt utnyttja samma resurser och spara både tid och pengar. Nivån på samarbetet diskuteras nu och kommer att beslutas inom den närmaste månaden.

Tävlingsorganisationen håller på att växa fram liksom ansvariga personer. Följande gäller:

|                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| <b>Tävlingsledare</b>       | Lasse Stigberg                        |
| <b>Markfrågor</b>           | Anders Winell                         |
| <b>Ekonomi</b>              | Lennart Hyllengren/Christer Bjernevik |
| <b>Personal</b>             | Anna-Lena Hyllengren                  |
| <b>Block Tävling</b>        | Olle Laurell                          |
| Banläggning/Karta           | Anders Winell                         |
| Viltfrågor                  | Arne Ny                               |
| Start 1                     | Anna Lindström                        |
| Start 2                     | Ingegerd Lindström/Gunilla Häggstrand |
| Marka                       | Lena Wendin/+??                       |
| <b>Block TC</b>             | Anders Käll                           |
| El/Vatten                   | Åke Andersson?/Roland Gustavsson?     |
| Dusch                       | Ove Käll                              |
| Trafik/P                    | Anders Wendin                         |
| Sjukvård                    | Magnus Nygren/Marianne Englid?        |
| Barnpassning                | Helena Adebrant                       |
| Miniknat                    | Patrik Adebrant                       |
| <b>Block Administration</b> | Pär Ånmark                            |
| Sekretariat                 | Karin Näslund/Peter Asztalos          |
| Deltagarservice             | Hedvig Lindström?/Terese Näslund?     |
| Speaker                     | Daniel Lind?                          |
| Resultattavla               | Sören Lindström                       |
| Direktanmälan               | Lotta Östervall                       |

**Vi kommer att kalla till en träff under våren men börja gärna med att markera i din nya kalender för 2004, DM 28-29 augusti!**

Vi ses!  
Lasse





## MIK-sidan



# Rapport från Årsmötet 2004

*Årsmötet ägde rum den 4:e februari med ungefär samma uppslutning som föregående år.*

**Jag får tacka** för förtroendet för ännu ett år. Någon rösträkning behövdes inte denna gång heller. De övriga kandidaterna till ordförandeposten får jag bara önska lycka till nästa år.

**Styrelsen** består i år av Catharina Ryman, Bengt-Åke Ericsson, Staffan Törnros, Per Samuelsson samt undertecknad. Sekreterarposten är fortfarande vakant, finns det någon aspirant är det bara att höra av sig till någon i styrelsen.

De skarpsynta kan se att Kalle Ryman saknas. Vi tackar honom för flera års arbete i styrelsen.

**Ni som inte var med** men som vill ta del av verksamhetsberättelsen kan kontakta mig så ordnar jag resten.

**Tage Thells** minnespris priset gick den här gången till Mats Adolfsson.

**Fredrik Huldt**  
Ordförande, MIK Orientering



## Tage Thells minnespris 2003

Går till

**Mats Adolfsson**

**Med följande motivering:** "för att på ett föredömligt sätt representerat MIK i tävlingsklubben som ordförande och webmaster för tävlingsklubbens hemsida. Att under 25manna 2002 ansvarat för dess hemsida och program".

# Sylva Rosengren

*Sylva dog den 30 januari 2004, hon blev 82 år.*

**Sylva** var en mycket aktiv person med många järn i elden. Hon jobbade alltid för Mälarhöjdens IK och var med i olika kommittéer t.ex. Damkommittén som ordnade priser till tävlingar, stickade mössor, priser till klubbens kavelöpare m.m.

**Sylva** deltog alltid aktivt vid MIK:s olika arrangemang, oftast i markan tillsammans med Ebba Eriksson och Terttu Larsson m.fl.

**Sylva** bakade bl.a. små semlor till vår tävling Marsnatta och det blev så uppskattat av deltagarna att de kom till markan så fort den var öppen och betalade för kaffe med semla samt bad att få hämta detta efter att de hade sprungit

tävlingen. Det fanns tillfällen då markan hade problem med att ställa undan alla papperstallrikar med semlor som skulle hämtas senare på kvällen.

**När MIK** tillsammans med Tumba ansvarade för 25mannan 2002, satt Börje och **Sylva**, trots sjukdom, en hel dag med hopplockning av kartor.

**Sylva** var alltid en mycket glad, positiv och serviceinriktad person.

Vi i orienteringssektionen saknar en uppskattad medlem.

**Åke Samuelsson &  
Karl-Erik Ryman**



# Erik "Jerker" Björestig

*Erik (Jerker) gick bort den 14 januari 2004 efter en kort tids sjukdom, han skulle ha blivit 87 år i år.*

**Jerker** växte upp på Söder i Stockholm och fick sin skolutbildning i Sofia "highschool" som han själv kallade den stora folkskolan i Sofia.

Största delen av sin yrkesverksamma tid jobbade han hos LM-Ericsson och det var också där i början på 70-talet som intresset för orienteringen vaknade. Tillsammans med nyligen bortgångne kamraten Kalle Samuelsson delade de sportintresset med bl.a. fotboll, skidororientering och orientering på programmet.

**Jerker** var aldrig aktiv orienterare men hans stora organisationsförmåga och omtanke om de aktiva gjorde honom till en idealisk **idrottsledare och inte minst tävlingsledare** vid många av klubbens arrangemang under senare delen av 70-talet och 80-talet. Tillsammans med trogne vapendragarna Kalle och Harry Persson genomförde Mälarhöjdens IK många uppskattade "Kärrlekar" och "Marsnattar".

Sin egen motion skötte Jerker bland annat genom mycket tennisspel så länge han levde.

**Jerker** var också styrelseledamot i orienteringssektionen under 70-talet och blev också invald i Skogskarlarnas klubb.

Under MIK's storhetstid på senare delen av 70-talet och i början på 80-talet var **Jerker** ofta

mycket engagerad som lagledare vid kavlar och höjdpunkten för Jerker och MIK var givetvis SM-segern 1977, då en dröm gick i uppfyllelse och Per Sundkvist, Anders Gärderud, Göran och Gert Pettersson lyckades vinna.

**MIK's Supporterklubb** var också en av **Jerker's** skötebarn som han har haft under sina vingar och han varit den som tillsammans med andra drivit bingoaftnar, årsavslutningar med luciatåg m.m.

**Jerker's** känsla för vår rödvida klubb var mycket stor och han var en klippa att luta sig mot när det blåste snålt i klubarbetet. Lugn och fin ställde han upp och hjälpte till vare sig det gällde städning i klubblokaler eller större uppgifter vid våra tävlingsarrangemang och elitsatsning. Han hade också en sällsynt förmåga att samla alla erfarna krafter bland annat genom så enkla medel som lite "spel och dobbel", fika och stundtals bastubad på fredagarna i våra fina klubblokaler så länge det var möjligt.

**Jerker**, en stor ledare och kamrat, har gått till de sälla jaktmarkerna och vi orienteringsvänner saknar en vän och uppskattad medlem.

**Sten Tiderman**

## 16:e gången gillt för Maria i 30-års-jubilerande Tusculumsmästerskap.

Efter 15 mer eller mindre misslyckade försök i Tusculumsmästerskapet kom Maria Ryman till start i årets (i läsande stund fjolårets) tävling med ett mycket beslutsamt ansiktsuttryck.

- Vad är det på gång Maria, undrade den nyfikne reportern på plats.
- Jag är trött på att komma på 18:e plats. Jag ska vinna i år!
- Va? Hur? Så kan man väl inte säga! Ingen kan väl vinna TM? Det är ju alltid någon annan som gör det!
- Eh? Ja, jag ska i alla fall vinna i år. Jag är skärpt! Superskärt.
- OK. Lycka till då, sa den misstroende reportern och kliade sig i skägget. Nog såg hon allt väldigt skarp ut i år, Maria. Det gjorde hon.

Maria gick därefter till den elektroniska kontrollbeskrivningen som i form av ett bildspel visade upp var kontrollerna låg. Bergstoppen hette en, den verkade ny för året, men borde väl gå att finna utan problem.



*Kontroll 4. "Bergstoppen"*

Cirka en timme senare stod så Maria där med segertrofén i hand och sken ikapp med den ljumma försommarsolen. Historia hade skapats!

Att historia skapas på Tusculumsmästerskapet är ju förvisso inget nytt. Tävlingen är så legendarisk att självaste Fantomen funderar på att ta av sig masken och titta sig i spegeln. (Obs – djup lustighet som kräver ett

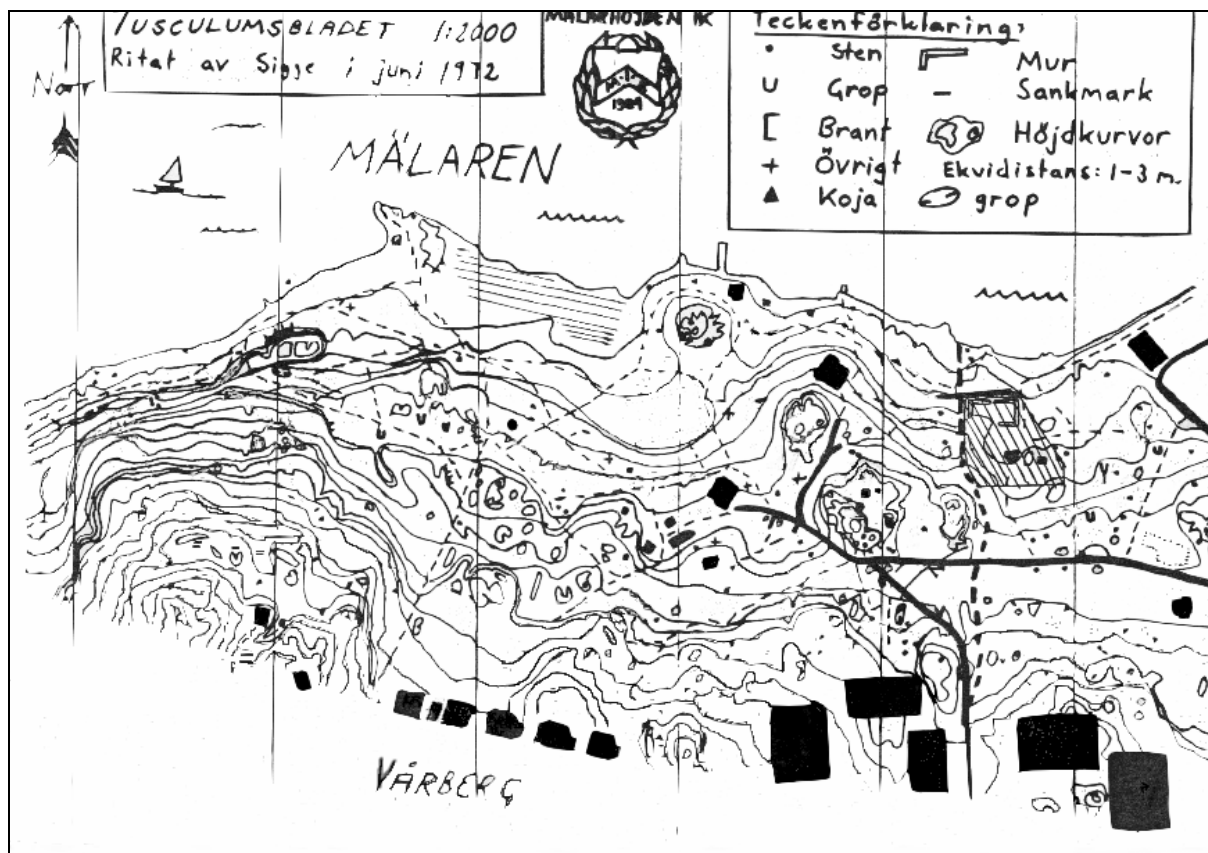
skapligt mått av Fantis-kännedom samt en viss slutledningsförmåga för att uppskatta). I år var det 30:e gången tävlingen avgjordes, och alla borde ha varit där. Men bara 27 kom till start. Detta kan möjligen berott på att tävlingen avgjordes en fredagskväll, vilket aldrig har hänt tidigare, men mer troligt beroende på att marknadsföringen beträffande detta inte fungerat tillfredsställande.

Detta ändrar vi på här och nu! Härmed kungöres att

**I FORTSÄTTNINGEN KOMMER TUSCULUMSMÄSTERSKAPET ALLTID AVGÖRAS DEN 6 JUNI!**

Detta gäller i evärdliga tider, eller tills dess att något annat meddelas. Du är härmed inbjuden.

Vad är Tusculumsmästerskapet frågar sig då okunnig vän av ordning. Ja, det är egentligen den orienteringstävlingen som vänner av ordning bör hålla sig borta ifrån. I TM vinner vanligtvis inte den som springer snabbast. Det har bara hänt en gång: första året, sedan ändrades tävlingsreglerna. Och de har de gjorts varje år sen dess. Trots detta så råder den högsta form av rättvisa i tävlingen. Den som är bäst vinner! Eller den som har mest tur vinner. Fast oftast behöver man både vara bäst och ha mest tur för att vinna.



Tävlingsmetoden i år gick ut på att man efter en första runda på Sigge Erikssons handritade Tusculumskarta från 1972 fick en order att byta till en nyritad karta från 1978 och springa en annan slinga på exakt samma

tid. Naturligtvis visste inte löparna om detta i förväg, och naturligtvis hade de inte fått se kartan (kartorna) i förväg. Allt dom hade fått se var kontrolldefinitionen eller rättare sagt kontrollpresentationen (bildspelet alltså).

Detta bemästrade alltså Maria så till den milda grad att hon faktiskt lyckades pricka tiden från första varvet på det andra varvet. Snacka om skärpa. Hårt att behöva förlora när man bara hade 3 respektive 5 sekunder fel vilket debutanten Joakim Gunnarsson och veteranen Svenne Krook hade. Men nära skjuter som bekant ingen hare, eller klår någon Maria. Klassen på årets tävling var annars enastående hög. Alla de tio bästa var alla mindre än 1 minut fel, och alla de 20 bästa var mindre än 2 minuter fel. Intressant att notera var att alla dessa dessutom var för snabba på andra slingan. Med lite kyla hade de kunnat ta det lugnt vid målgång och möjligen kunnat dela segern med Maria. Men den enda som kunde uppvisa någon riktig kyla denna ljumma försommarekväll var alltså Maria "klockan" Ryman. Hatten av!



*Maria Ryman med vandringspriset.*

## Resultatlista Tusculumsmästerskapet 2003

| Plac | Namn               | Bana | Varv 1 | Varv 2 | Tid   | Fel   | Fel  | Gissad |
|------|--------------------|------|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| 1    | Maria Ryman        | L    | 12.52  | 12.52  | 25.44 | 0.00  | 0.00 | 28.32  |
| 2    | Joakim Gunnarsson  | L    | 8.21   | 8.18   | 16.39 | -0.03 | 0.03 | 17.50  |
| 3    | Sven Krook         | K    | 20.08  | 20.13  | 40.21 | 0.05  | 0.05 | 24.30  |
| 4    | Gustav Krook       | K    | 20.14  | 19.55  | 40.09 | -0.19 | 0.19 | 24.20  |
| 5    | Linda Ruthström    | L    | 12.58  | 12.26  | 25.24 | -0.32 | 0.32 | 25.00  |
| 6    | Mattias Allared    | L    | 12.49  | 12.05  | 24.54 | -0.44 | 0.44 | 29.59  |
| 7    | Per Samuelsson     | L    | 7.41   | 6.56   | 14.37 | -0.45 | 0.45 | 18.00  |
| 8    | Lars Samuelsson    | L    | 12.13  | 11.24  | 23.37 | -0.49 | 0.49 | 22.00  |
| 9    | Jörgen Hall        | K    | 10.09  | 9.19   | 19.28 | -0.50 | 0.50 | 25.37  |
| 10   | Robert Tellvik     | L    | 8.24   | 7.30   | 15.54 | -0.54 | 0.54 | 19.05  |
| 11   | Lars Palmqvist     | L    | 7.51   | 6.46   | 14.37 | -1.05 | 1.05 | 19.59  |
| 12   | Elsa Törnros       | L    | 10.26  | 9.20   | 19.46 | -1.06 | 1.06 | 20.42  |
| 13   | Martin Krook       | L    | 13.15  | 12.04  | 25.19 | -1.11 | 1.11 | 21.33  |
| 14   | Åke Samuelsson     | L    | 10.28  | 9.12   | 19.40 | -1.16 | 1.16 | 24.00  |
| 15   | Mikael Hansson     | L    | 11.41  | 10.23  | 22.04 | -1.18 | 1.18 | 29.58  |
| 16   | Bengt-Åke Eriksson | L    | 11.53  | 10.30  | 22.23 | -1.23 | 1.23 | 35.00  |
| 17   | Karin Skogholm     | L    | 10.22  | 8.56   | 19.18 | -1.26 | 1.26 | 23.23  |
| 18   | Mats Adolfsson     | L    | 11.47  | 10.09  | 21.56 | -1.38 | 1.38 | 27.00  |
| 19   | Fredrik Huldt      | L    | 12.04  | 10.14  | 22.18 | -1.50 | 1.50 | 26.00  |
| 20   | Hans-Erik Persson  | L    | 12.22  | 10.28  | 22.50 | -1.54 | 1.54 | 27.50  |
| 21   | Mia Mikaelsson     | L    | 11.56  | 9.22   | 21.18 | -2.34 | 2.34 | 32.14  |
| 22   | Katarina Karlsson  | K    | 11.10  | 8.13   | 19.23 | -2.57 | 2.57 | 25.31  |
| 23   | Sten Tiderman      | L    | 16.26  | 20.44  | 37.10 | 4.18  | 4.18 | 28.32  |
| 24   | Barbro Krook       | K    | 17.38  | 23.03  | 40.41 | 5.25  | 5.25 | 19.00  |
| 25   | Noriko Krook       | K    | 16.32  | 24.07  | 40.39 | 7.35  | 7.35 | 17.36  |
| 26   | Charlotte Gerger   | K    | 16.17  | 24.33  | 40.50 | 8.16  | 8.16 | 24.00  |
| 27   | Elias Krook        | K    | 15.40  | 24.08  | 39.48 | 8.28  | 8.28 | 23.00  |

## Marathontabellen

Tusciskungen genom alla tider, Sigvard Eriksson, behöll som väntat sin ledning i Marathontabellen trots att han nu uteblev för 4:e året i rad. Något annat var inte ens teoretiskt möjligt. I Marathontabellen räknas i första hand hur många TM man har varit med i och i andra hand vilken total placeringssiffra man har uppnått. För nytillkomna tittare som inte känner till Sigge, kan berättas att han har laga skäl att utebli då han sedan 4 år bor i Jörn, långt upp i Norrbotten. TM-arrangörerna hoppas dock på att Sigge gör en comeback inom kort. Nästa år riskerar han annars att bli passerad av Åke Samuelsson. I så fall en mycket stor och historisk händelse. Sigge har ensam lett Marathontabellen ända sedan 1987. Hur många år det kan vara vet ingen.

I hälar på Sigge jagar förutom Åke även Svenne Krook, som har uppvisat ett antal goda placeringar på senare år. Men förändringarna i Marthontabellens topp är så små att de nätt och jämt är mätbara. När någon ny person går in på 10-i-topp är det i sanning en stor prestation. För närvarande krävs det 16 års kämpande för att vara bland de 10 STORA. Robert Tellvik gjorde i år ett stort avancemang från 18:e till 14:e plats i år, men har fortfarande en väldig lång väg kvar till topp-10. Ingen ny kom in bland de 20 bästa, men Linda Ruthström och Karin Skogholm gick in bland de 30 bästa i och med årets tävling. Lita på att dom inte kommer att tappa de placeringarna innan dom flyttar till Jörn (eller motsvarande).

Lite längre ner i Marthontabellen händer det dock att folk gör enorma klättringar. Jörgen Hall gick t ex från 54:e till 37:e plats i sitt 6:e mästerskap. Flest placeringar avancerade dock Noriko Krook (83) knappt före Bengt-Åke Eriksson (80) i sina andra lopp.

Totalt har 242 personer sprungit Tuscismästerskapet sedan starten 1974.

**Marthontabellen (de 50 bästa plus de som var med i år)**

| Plac +/- | Namn                  | Antal | Total |
|----------|-----------------------|-------|-------|
| 1        | 0Sigvard Eriksson     | 26    | 349   |
| 2        | 0Åke Samuelsson       | 25    | 328   |
| 3        | 0Sven Krook           | 25    | 373   |
| 4        | 0Ebba Eriksson        | 24    | 458   |
| 5        | ↑1Per Samuelsson      | 21    | 279   |
| 6        | ↑1Lars Samuelsson     | 21    | 309   |
| 7        | ↓2Torbjörn Eriksson   | 20    | 246   |
| 8        | 0Martin Krook         | 18    | 231   |
| 9        | ↑1Maria Ryman         | 16    | 229   |
| 10       | ↓1Fredrik Klasson     | 16    | 306   |
| 11       | 0Sten Tiderman        | 15    | 295   |
| 12       | ↑1Fredrik Huldt       | 12    | 169   |
| 13       | ↓1Solveig Netz        | 12    | 176   |
| 14       | ↑4Robert Tellvik      | 11    | 99    |
| 15       | ↓1Conny Näsholm       | 11    | 173   |
| 16       | ↓1Patrik Tiderman     | 11    | 186   |
| 17       | ↓1Björn Nyqvist       | 11    | 190   |
| 18       | ↓1Birgitta Samuelsson | 11    | 195   |
| 19       | 0Helen Törnros        | 10    | 187   |
| 20       | 0Staffan Törnros      | 9     | 105   |
| 21       | 0Per-Olov Elovsson    | 9     | 126   |
| 22       | ↑3Elsa Törnros        | 9     | 129   |
| 23       | ↓1Tore Eklund         | 9     | 147   |
| 24       | ↓1Rolf Ulfves         | 8     | 95    |
| 25       | ↓1Mikael Näsholm      | 8     | 103   |

|    |                        |   |     |
|----|------------------------|---|-----|
| 26 | ↑7Linda Ruthström      | 8 | 125 |
| 27 | ↑7Karin Skogholm       | 8 | 139 |
| 28 | ↓2Marcel Triplet       | 8 | 181 |
| 29 | ↓2Lisbeth Egerfjord    | 8 | 186 |
| 30 | ↓2Ulla Hammarstrand    | 8 | 208 |
| 31 | ↓2Bo Skoog             | 7 | 88  |
| 32 | ↑7Elias Krook          | 7 | 93  |
| 33 | ↓3Helen Netz           | 7 | 95  |
| 34 | ↓3Kenneth Stockling    | 7 | 107 |
| 35 | ↓3Mats Törnros         | 7 | 109 |
| 36 | ↓1Sten Lindstrand      | 7 | 138 |
| 37 | ↑17Jörgen Hall         | 6 | 47  |
| 38 | ↓2Ingemar Bengtsson    | 6 | 50  |
| 39 | ↓2Jan Eriksson         | 6 | 61  |
| 40 | ↓2Anneli Lindqvist     | 6 | 63  |
| 41 | ↓1Jan Högberg          | 6 | 67  |
| 42 | ↓1Per Sundqvist        | 6 | 73  |
| 43 | ↓1Pia Bergkvist        | 6 | 78  |
| 44 | ↓1Hans-Erik Eriksson   | 6 | 79  |
| 45 | ↓1Karl-Erik Samuelsson | 6 | 81  |
| 46 | ↓1Peter Svenmarck      | 6 | 82  |
| 47 | ↓1Lars-Ivar Larsson    | 6 | 84  |
| 48 | ↓1Lars Krieg           | 6 | 87  |
| 49 | ↓1Harry Persson        | 6 | 93  |
| 50 | ↑7Charlotte Gerger     | 6 | 99  |
| 58 | ↑13Hans-Erik Persson   | 5 | 73  |
| 59 | ↑16Mikael Hansson      | 5 | 83  |
| 61 | ↑13Katarina Karlsson   | 5 | 87  |
| 74 | ↑16Gustav Krook        | 4 | 56  |



|         |                    |   |    |         |                     |   |    |
|---------|--------------------|---|----|---------|---------------------|---|----|
| 82 ↑21  | Mattias Allared    | 3 | 11 | 138 ↑83 | Noriko Krook        | 2 | 59 |
| 96 ↑20  | Barbro Krook       | 3 | 58 | 146     | NyJoakim Gunnarsson | 1 | 2  |
| 121 ↑59 | Maria Mikaelsson   | 2 | 41 | 168     | NyLars Palmqvist    | 1 | 11 |
| 127 ↑80 | Bengt-Åke Eriksson | 2 | 45 |         |                     |   |    |
| 132 ↑75 | Mats Adolfsson     | 2 | 47 |         |                     |   |    |

## Barometern

Om Marathontabellen är "trögflytande" i toppen så är Tuscisbarometern desto mer omväxlande. I denna räknas bara de 5 senaste årens tävlingar enligt samma princip som för Marathontabellen. Och här växlar minsann ledningen ofta, även om Robert Tellvik lyckades med bedriften att behålla ledningen från i fjol vilket han inte kunde låta bli att uttrycka sin förnöjsamhet med under prisutdelningen. Elias Krook, 7 år, som kämpat väl trots närkontakt med brännässlor och annat och läst kartan själv under loppet, hade inte så lätt att glädjas med Robert när denne jublade över Elias jumboplats.

Glädjande var annars att division I utökades med 2 personer från 3 till 5 och att nästa år kan ytterligare 5 personer gå upp. Favoritskapet till ledning då kommer att stå mellan ärkerivalerna Robert och Lars, men allt kan ju hända. Misslyckas båda dessa kapitalt kan vem som helst ta ledningen i Barometern. Om Mattias Allared kommer till start i de två följande Tuscismästerskapen kommer han dock att vara en mycket trolig ledare om 2 år. Han har en fantasisk svit i sina 3 starter: 1-4-6.

|         | Plac | ↑↓ Namn              | Antal | Totalt | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 |    |
|---------|------|----------------------|-------|--------|------|------|------|------|------|----|
| Div I   | 1    | 0 Robert Tellvik     | 5     | 64     | 19   | 8    | 18   | 9    | 10   |    |
|         | 2    | ↑3 Elias Krook       | 5     | 71     | 4    | 28   | 4    | 8    | 27   |    |
|         | 3    | ↑6 Lars Samuelsson   | 5     | 73     | 34   | 1    | 28   | 2    | 8    |    |
|         | 4    | ↓2 Maria Ryman       | 5     | 78     | 12   | 18   | 30   | 17   | 1    |    |
|         | 5    | ↓3 Karin Skogholm    | 5     | 84     | 25   | 2    | 22   | 18   | 17   |    |
| Div II  | 6    | ↓2 Sven Krook        | 4     | 28     | 3    | 17   | 5    |      | 3    |    |
|         | 7    | ↓1 Per Samuelsson    | 4     | 47     | 13   | 3    |      | 24   | 7    |    |
|         | 8    | ↑5 Fredrik Huldt     | 4     | 55     |      | 14   | 19   | 3    | 19   |    |
|         | 9    | ↑10 Gustav Krook     | 4     | 56     |      | 29   | 11   | 12   | 4    |    |
|         | 9    | ↓1 Åke Samuelsson    | 4     | 56     |      | 7    | 16   | 19   | 14   |    |
|         | 11   | ↑12 Mikael Hansson   | 4     | 72     |      | 12   | 24   | 21   | 15   |    |
|         | 12   | ↑10 Charlotte Gerger | 4     | 80     |      | 33   | 10   | 11   | 26   |    |
|         | 13   | ↓4 Katarina Karlsson | 4     | 86     | 33   | 19   | 12   |      | 22   |    |
| Div III | 14   | ↑13 Mattias Allared  | 3     | 11     |      |      |      | 1    | 4    | 6  |
|         | 15   | ↓3 Conny Karlsson    | 3     | 31     | 10   | 15   | 6    |      |      |    |
|         | 16   | ↑1 Linda Ruthström   | 3     | 36     |      | 9    |      | 22   | 5    |    |
|         | 17   | ↓4 Elsa Törnros      | 3     | 45     | 31   |      | 2    |      |      | 12 |
|         | 18   | ↓11 Staffan Törnros  | 3     | 48     | 28   | 6    | 14   |      |      |    |
|         | 19   | ↓1 Daniel Torén      | 3     | 50     |      | 11   | 23   | 16   |      |    |
|         | 20   | 0 Anneli Karlsson    | 3     | 53     | 17   | 21   | 15   |      |      |    |
|         | 21   | ↑10 Barbro Krook     | 3     | 58     |      |      | 9    | 25   | 24   |    |
|         | 22   | ↑22 Sten Tiderman    | 3     | 86     |      |      | 35   | 28   | 23   |    |

|        |    |                              |          |           |    |    |    |    |    |
|--------|----|------------------------------|----------|-----------|----|----|----|----|----|
|        | 23 | ↓12 Helen Törnros            | <b>3</b> | <b>95</b> | 36 | 27 | 32 |    |    |
| Div IV | 24 | ↑25 Jörgen Hall              | <b>2</b> | <b>14</b> |    | 5  |    |    | 9  |
|        | 25 | ↓10 Mats Törnros             | <b>2</b> | <b>22</b> | 1  |    | 21 |    |    |
|        | 26 | ↑4 Catharina Ryman           | <b>2</b> | <b>23</b> |    |    | 17 | 6  |    |
|        | 27 | ↑34 Martin Krook             | <b>2</b> | <b>33</b> |    | 20 |    |    | 13 |
|        | 28 | ↑3 Rolf Karlson              | <b>2</b> | <b>34</b> |    | 31 | 3  |    |    |
|        | 29 | ↓13 Bo Skoog                 | <b>2</b> | <b>36</b> | 23 | 13 |    |    |    |
|        | 30 | ↑3 Christoffer Nyqvist       | <b>2</b> | <b>37</b> | 14 | 23 |    |    |    |
|        | 31 | ↑4 Tore Eklund               | <b>2</b> | <b>39</b> |    |    | 34 | 5  |    |
|        | 31 | ↑4 Emma Klasson              | <b>2</b> | <b>39</b> |    |    | 26 | 13 |    |
|        | 33 | ↑28 Maria Mikaelsson         | <b>2</b> | <b>41</b> |    |    |    | 20 | 21 |
|        | 34 | ↑4 Fredrik Klasson           | <b>2</b> | <b>42</b> |    |    | 27 | 15 |    |
|        | 34 | ↑4 Björn Karlsson            | <b>2</b> | <b>42</b> | 18 | 24 |    |    |    |
|        | 34 | ↓14 Sten Lindstrand          | <b>2</b> | <b>42</b> | 20 | 22 |    |    |    |
|        | 37 | ↑28 Hans-Erik Persson        | <b>2</b> | <b>43</b> |    |    |    | 23 | 20 |
|        | 38 | ↑36 Bengt-Åke Eriksson       | <b>2</b> | <b>45</b> |    |    | 29 |    | 16 |
|        | 38 | ↓13 Ulla Hammarstrand        | <b>2</b> | <b>45</b> | 35 | 10 |    |    |    |
|        | 40 | ↑34 Mats Adolfsson           | <b>2</b> | <b>47</b> |    |    |    | 29 | 18 |
|        | 40 | ↑1 Caritha Östlund           | <b>2</b> | <b>47</b> |    |    | 33 | 14 |    |
|        | 42 | ↓16 Marcel Triplet           | <b>2</b> | <b>48</b> | 32 | 16 |    |    |    |
|        | 42 | ↓19 Lisbeth Egerfjord        | <b>2</b> | <b>48</b> | 8  | 40 |    |    |    |
|        | 44 | ↓1 Björn Nyqvist             | <b>2</b> | <b>57</b> | 22 | 35 |    |    |    |
|        | 45 | ↑34 Noriko Krook Ihashi      | <b>2</b> | <b>59</b> |    | 34 |    |    | 25 |
|        | 46 | ↓1 Camilla Nyqvist           | <b>2</b> | <b>66</b> | 30 | 36 |    |    |    |
|        | 47 | ↓1 Ellika Nyqvist            | <b>2</b> | <b>69</b> | 37 | 32 |    |    |    |
| Div V  | 48 | ↓1 Jim Larsson               | <b>1</b> | <b>1</b>  |    |    |    | 1  |    |
|        | 49 | ↓21 Anders Lindstrand        | <b>1</b> | <b>2</b>  | 2  |    |    |    |    |
|        | 49 | Ny Joakim Gunnarsson         | <b>1</b> | <b>2</b>  |    |    |    |    | 2  |
|        | 51 | ↓3 Anders Käll               | <b>1</b> | <b>4</b>  |    | 4  |    |    |    |
|        | 52 | ↓3 Nicola Garrett-Elovsson   | <b>1</b> | <b>5</b>  | 5  |    |    |    |    |
|        | 53 | ↓2 Birgitta Nordmark         | <b>1</b> | <b>6</b>  | 6  |    |    |    |    |
|        | 54 | ↓2 Philip Willhelm-Mitilinos | <b>1</b> | <b>7</b>  |    |    | 7  |    |    |
|        | 54 | ↓2 Sofie Jacobsen            | <b>1</b> | <b>7</b>  | 7  |    |    |    |    |
|        | 54 | ↓2 Simon Fröjd               | <b>1</b> | <b>7</b>  |    |    |    | 7  |    |
|        | 57 | ↓1 Viktor Bengtsson          | <b>1</b> | <b>8</b>  |    |    | 8  |    |    |
|        | 58 | ↓29 Niels Jacobsen           | <b>1</b> | <b>9</b>  | 9  |    |    |    |    |
|        | 59 | ↓2 Lars-Ivar Larsson         | <b>1</b> | <b>10</b> |    |    |    | 10 |    |
|        | 60 | ↓27 Ebba Eriksson            | <b>1</b> | <b>11</b> | 11 |    |    |    |    |
|        | 60 | Ny Lars Palmqvist            | <b>1</b> | <b>11</b> |    |    |    |    | 11 |
|        | 62 | ↓4 Ingemar Bengtsson         | <b>1</b> | <b>13</b> |    |    | 13 |    |    |
|        | 63 | ↓4 Annette Karlsson          | <b>1</b> | <b>15</b> | 15 |    |    |    |    |
|        | 64 | ↓27 Sigvard Eriksson         | <b>1</b> | <b>16</b> | 16 |    |    |    |    |
|        | 65 | ↓4 Joel Elovsson             | <b>1</b> | <b>20</b> |    |    | 20 |    |    |
|        | 66 | ↓2 Diana Sarmiala            | <b>1</b> | <b>21</b> | 21 |    |    |    |    |
|        | 67 | 0 Emily Johansson            | <b>1</b> | <b>24</b> | 24 |    |    |    |    |
|        | 68 | ↑1 Annika Olofsdotter        | <b>1</b> | <b>25</b> |    |    | 25 |    |    |
|        | 68 | ↓27 Emil Egerfjord           | <b>1</b> | <b>25</b> |    | 25 |    |    |    |
|        | 70 | 0 Kristoffer Johansson       | <b>1</b> | <b>26</b> | 26 |    |    |    |    |
|        | 70 | 0 Kjell Rindvi               | <b>1</b> | <b>26</b> |    |    |    | 26 |    |
|        | 70 | ↓30 Eva Carlsund             | <b>1</b> | <b>26</b> |    | 26 |    |    |    |
|        | 73 | ↓1 Gunnar Johansson          | <b>1</b> | <b>27</b> | 27 |    |    |    |    |
|        | 73 | ↓1 Thomas Eriksson           | <b>1</b> | <b>27</b> |    |    |    | 27 |    |
|        | 75 | ↓1 Per-Olov Elovsson         | <b>1</b> | <b>29</b> | 29 |    |    |    |    |

|    |                   |   |    |    |
|----|-------------------|---|----|----|
| 76 | ↑1 Stina Frenth   | 1 | 30 | 30 |
| 77 | ↑1 Daniel Lind    | 1 | 31 | 31 |
| 78 | ↑2 Cecilia Skoog  | 1 | 37 | 37 |
| 78 | ↑2 Anna Johnsson  | 1 | 37 | 37 |
| 78 | ↑2 Natalie Westas | 1 | 37 | 37 |

Några märkligheter som tål att belysas från årets (2003 års alltså) tävling var bland annat:

- TM hade i år VM-status. Två VM-löpare belade platserna 11 och 12. Lars Palmqvist från Järfälla (en av två debutanter i år) var med i VM 1985 och vår alldeles egna stjärna Elsa Törnros som var med på JVM ifjol.
- Fjolårssegraren Jim Larsson ställde inte upp. Var favoritskapet för pressande?
- Synnöve Ryman hade jubileet till ära bullat upp med ett buffébord som hette duga. Bättre fredagsmeny gick inte att uppbringa på någon restaurang i söderort denna kväll. Gratis var det dessutom. Det här kanske egentligen inte borde listas under rubriken märkligheter, sedan Synnöve kom med i arrangörsstaben har "markan" på TM höjts sig till höjder som tävlingen i övrigt har svårt att mäta sig med.
- Ingen var riktigt jättenära att pricka sin tid man gissade före start. Men å andra sidan upphörde ju detta moment i och med att man fick nya order vid varvningen. Linda var dock bäst med 24 sekunder ifrån sin ursprungliga tidplan.
- Några nya statistiklistor har sammanställts på TM-statistiska Centralbyrån.
- Maria hade tre 18:e-platser före årets seger. Fredrik Huldt kom i år på 19:e plats för tredje gången. Kan det vara ett järtecken av något slag?
- Åke Samuelsson utklassar dock alla andra med att ofta komma på samma plats. Fyrtal i 7:or.
- Åke, Martin och Fredrik K är de enda bland de 12 bästa i Marathontabellen som aldrig har vunnit TM. I år!!!
- Staffan Törnros och Mikael Hansson är de bäst placerade av alla i Marathontabellen som aldrig har varit bland de 3 respektive 10 bästa. I år Staffan och Micke!!!

Avslutningsvis låter arrangörsstaben (Kalle, Synnöve, Peo, Göran och Krilla) hälsa alla välkomna till 2004 års tävling. **Samling söndag 6 juni kl 10.00** vid gröna stugan vid den stora P-platsen till Skärholmens gård.

# Resultat från Dag-KM

*Dag-KM avgjordes vid Granby i samband med Höstlägret så sent som den 16 november. Ingen snö i terrängen utan plusgrader och lätt duggregn. Många missar gjordes på de luriga banorna. Karin tog hem damtiteln mycket klart, medan det var betydligt tuffare i herrklassen där Daniel till slut stod som segrare.*

## H21 8.5 km

|                   |          |
|-------------------|----------|
| 1 Daniel Lind     | 64.13    |
| 2 Per Samuelsson  | 66.14    |
| 3 Ulrik Englund   | 68.33    |
| 4 Mattias Allared | 72.17    |
| 5 Mats Törnros    | 84.30    |
| 6 Conny Axelsson  | 88.38    |
| 7 Håkan Edman     | 101.55   |
| 8 Ulrik Lindström | 105.50   |
| 9 Mats Adolfsson  | 110.07   |
| 10 Per Ericsson   | 124.30   |
| 11 Mario          | ej start |
| 12 Micke Hansson  | ej start |

## D21 6.5 km

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 1 Karin Skogholm   | 65.42  |
| 2 Camilla Svensson | 101.45 |
| 3 Maria Ryman      | 102.40 |
| 4 Anna Rode        | Brutit |
| 5 Emelie Axelsson  | Brutit |

## D50 4.5 km

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1 Helen Törnros | 78.01 |
|-----------------|-------|

## H60 4.5 km

|                  |          |
|------------------|----------|
| 1 Åke Samuelsson | 56.20    |
| 2 Olle Rudin     | 62.24    |
| 3 Lasse Stigberg | 73.58    |
| 4 Anders Winell  | ej start |

## H50 4.5 km

|                      |          |
|----------------------|----------|
| 1 Kenneth Näslund    | 48.57    |
| 2 Bo Skoog           | 61.50    |
| 3 Staffan Törnros    | 66.20    |
| 4 Olle Laurell       | 72.17    |
| 5 Pär Ånmark         | 74.55    |
| 6 Lennart Hyllengren | ej start |

## H12 3.0 km

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1 Patrik Axelsson | 39.55 |
|-------------------|-------|

## D14 3.0 km

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1 Jenny Asztalos    | 39.25 |
| 2 Karin Lindberg    | 54.58 |
| 3 Matilda Lagerholm | 59.58 |



# Årsfesten

**Fredagen den 13:e februari** var alla TMOK-medlemmar inbjudna till årsfest i OK Älvsjö-Örbys klubbstuga. Fredagen den trettionde får ju de flesta att hoppa till lite extra, och det hade arrangörerna tagit fasta på och dekorerat lokalen i oturstema. När man kom möttes man av en stege som stod lutade utanför dörren som man var tvungen att gå under för att komma in. Kanske var det någon som vände redan här?

**Paraplyer var uppspända** inomhus, det låg nycklar på bordet, det fanns svarta katter att spotta efter och så vidare. Det fanns även tips och råd hur man ska agera om man råkar hamna mitt i ett skräckfilmsscenario (att springa skrikande genom skogen verkar enligt tipsen ofta fungera).

**Per Samuelsson** hade även han haft lite otur när han lade orienteringsövningen. Datorprogrammet hade kraschat, så en del kartor hade blivit spegelvända, andra hade bara brunbilden kvar och på vissa kartor saknades även vissa andra väsentliga detaljer.

**Tuffa som TMOK-arna är** gav vi oss i alla fall ut i den nattsvarta terrängen med bara en tändsticksask som hjälpmedel. Det var ganska mycket snö, och det var lätt att snava i snön och vi var många som märkte att det är svårt att tända stickor på en våt tändsticksask. Efter två av tre slingor ledde Sofia Olsson och Emma Englid, men på sista varvet

spurtade Fredrik Huldt om och vann till slut rätt enkelt

**Förutom ett trettiotal klubbmedlemmar** hade vi även två långväga gäster med på middagen. Det var Micke Hille som bjudit in två långdistanslöpare från Danmark och Ryssland. De ska försöka komma in i Guinness rekordbok genom att springa jorden runt på två år. Just den här kvällen sov de hos familjen Hill, på väg genom Sverige. De ska springa i genomsnitt mer än ett maraton per dag, så det här var verkligen riktiga långdistanslöpare! På [www.worldrun.org](http://www.worldrun.org) kan man följa deras framfart som nu går vidare genom Finland och Ryssland.

**Efter en god buffé** och sånger under ledning av toastmaster Olle Laurell var det dags att dela ut årets TMOK-priser. Kategorierna var fyra till antalet och alla medlemmar kunde rösta på de nominerade via hemsidan.

**Årets TMOK:are** blev **Daniel Lind** för det stora arbete han lägger ner för att planera klubbens träningar. Daniel tackade med att säga att vi skulle göra honom ännu gladare om vi alla också dök på fler av dessa träningar!





**Årets ungdom** blev **Emma Englid** för sina framgångar under året med bl a annat en 12:e plats på ungdoms-SM

**Årets svarade** **Sanna Öhman** för när hon kom trea i D18 Elit på fjärde etappen på Oringen.



Slutligen tilldelades **Håkan Edman** priset **årets orienterare** för att han under året utvecklades från nybörjare till en säker löpare.

Vi hoppas att han snart blir kvitt sina skador så att han kan fortsätta sin utveckling 2004!

**Innan musik och dans** tog över kvällen hade Per även Jeopardy-liknade frågesport (Leprasy) med TMOK-frågor. De som tog sig till finalen var Bengt-Åke Ericsson, Fredrik Huldt och Annica Sundebby. Efter en hård och jämn kamp blev det dags för den sista och avgörande frågan Både Fredrik och Annica visste att det IOF-land där Linus avslutade sin legendariska cykeltur var Pakistan. Annica hade dock vågat satsa mer poäng på det och blev den lyckliga vinnaren av en gratis cykeltur till just Pakistan!

**Olle Laurell**, Per Samuelsson, Mia Mikaelsson, Mattias Allared, Emma Englid och Emelie Axelsson som var kvällens värdar hade skött sitt jobb mycket bra. Ni som inte var med missade verkligen en trevlig och välarrangerad kväll med god mat, fina priser och mycket trevligt sällskap!

**Annica Sundebby**



**MISSA INTE...**  
...tillfället att få träffa en av Sveriges och världens bästa orienterare.  
**Torsdagen 1 april** i Harbro får vi besök av landslagslöparen **Gunilla Svärd** som kommer och pratar bl a om **teknikträning** och **mental uppladdning**.

## Vem är Per Ek?

Det vet numera många i TMOK efter en välbesökt och uppskattad föreläsning i Harbro den 4 mars. Per är uppvuxen i Nyköping och har också tävlat för Kolmården och Lidingö innan han hamnade i Söders SOL. Under större delen av 90-talet tillhörde han A-landslaget, men han har numera uppnått "gubbålder", dvs. 35 år och satsar inte längre lika hårt.

Per berättade framför allt om

hur han själv förberedde sig inför stora tävlingar, men också en hel del om lagförberedelser inför 10-mila. Lasse Stigberg antecknade flitigt och både han och andra fick en del användbara tips.

**Tävlingsanalys** är något som Per tycker är viktigt och har ägnat en hel del tid åt. En typ av analys var att räkna fram sin orienteringssäkerhet, där Per vissa år hamnade på ca 95 %.

Helen

---

## Tävling – vem är TMOK's säkraste orienterare?

*Per Eks föredrag inspirerade TT-redaktionen till att utlysa en tävling. Vem är klubbens geni 2004, när det gäller orienteringsteknik?*

Välj ut dina 6 bästa tävlingslopp under året, dock ej: Natt, Budkavle - max 3 kortdistans

- A: Räkna ihop totala antalet sträckor.
- B: Räkna ihop antal sträckor där du "missat" mindre än 30 sekunder.
- C: Uppskatta hur mycket i tid du har missat totalt på dessa 6 lopp.
- D: Räkna fram din orienteringssäkerhet ( $= B/A \cdot 100$ )

SVAR: A \_\_\_\_\_ st

B \_\_\_\_\_ st

C \_\_\_\_\_ min

D \_\_\_\_\_ %

Skicka in ditt resultat till [triangeltajm@hotmail.com](mailto:triangeltajm@hotmail.com) innan manusstopp för årets sista nummer av TriangelTajm, dvs 1 dec. Någon typ av pris utlovas.

# NATURPASS – Start i Tumba 1 maj

*Tumba orientering erbjuder även i år två olika Naturpass. Köp ett paket och använd det för eget bruk eller ge bort som present till någon vän. Propagera bland vänner, arbetskamrater och andra friluftsintrösserade.*



## Naturpasset TUMBA– TULLINGE–HIMMELSBODA

på Tumba/Lida-kartan har fyrtiofyra kontroller samt information på kartan och i text om gamla och nya kulturplatser.

## Naturpasset SÖDERBY– MÖLLE

Två kartor i ett paket. Omfattar dels området med Söderby och Uttrans sjukhus i söder och E4 i nordväst, dels Mölleskogen mellan järnvägen och sjön Uttran. Totalt fyrtiofyra kontroller. Salems kulturstig bifogas.

Paketen kostar 50 kronor/st och säljs bl.a. hos Apoteken i Tumba, Tullinge och Salem och vid Harbrostugan. Mera upplysningar från april genom IFK Tumba OK tel. 08-530 366 70 eller [www.ifktumbaok.a.se](http://www.ifktumbaok.a.se)

## ANSLAGSTAVLAN

Nya medlemmar – välkomna!

IFK Tumba OK  
Anders I Karlsson  
Malin Sandberg  
Åke Mannkvist



# Nya strängare dopingregler

*Från och med den 1 januari i år gäller nya strängare regler för idrottsmän och idrottskvinnor som tar medicin mot astma. De nya reglerna berör alla som ställer upp i tävlingar i Sverige eller utomlands.*

**Det är två förändringar** i WADA:s (World Anti Doping Agency) antidopningsregler som kan vara bra för framförallt astmatiker att känna till. Det finns till exempel många löpare som har ansträngningsastma. Förändringarna i WADA:s regler gäller

- så kallade beta-2-agonister (Oxis, Ventoline, Bricanyl etc.) som inhaleras vid akuta astmasymptom.
- alla former av medicinering med kortison, exempelvis inhalering av Pulmicort för att förebygga inflammationen som ger upphov till astman eller behandling av eksem med kortison salva.

## **Vad innebär nu detta?**

För tävlingar i Sverige gäller detta: Tillhör man som löpare hög tävlingskategori bör man hålla sig ajour med gällande dopningsregler, övriga löpare omfattas av en generell dispens. Deltar man i SM tillhör man hög tävlingskategori.

**Om man nu** tillhör en hög tävlingskategori och måste använda kortison eller beta-2-agonister, vad ska man då göra? Faktiskt inte så mycket, dock endast fram till 30 juni i år. Tills dess gäller en speciell tillämpning som innebär att det räcker med att kunna

styrka användandet av beta-2-agonister eller kortison med ett högst tre år gammalt läkarintyg. Från den 1 juli gäller att bruket ovan ska styrkas med läkarintyg i enlighet med RF:s föreskrifter om dispens men ännu har RF inte bestämt vad som gäller. Vänta och se vad som gäller från den 1 juli.

**För att tävla** internationellt gäller strängare regler och då räcker det tyvärr inte att visa ett läkarintyg. Reglerna tar faktiskt inte hänsyn till om man som svensk tävlar i Frankrike femdagars med målsättning att komma runt eller om man är där för att slåss om slutsegern i elitklasserna. Givetvis är detta inte rimligt. Här får man helt enkelt ta till sunt förnuft och inse att risken att råka ut för en dopningskontroll är lika med noll om man inte har chansen att placera sig säg bland de bästa i de internationella tävlingarna.

**Syftet** med denna skärpning av WADA är att minska bruket av dessa mediciner för de som inte behöver dem, men man inser att byråkratin för IOF för att hantera detta kommer bli enormt förutsatt att berörda idrottare följer reglerna och söker dispens. Gissningsvis kommer reglerna att förklaras i framtiden.

# Tips och Trix!

*I detta nummer är inspiration hämtad från föreläsningen med Per Ek i Harbro den 4 mars. Så vi skulle kunna säga att det är Pers tips och trix.*

Alla vet vi ju att det är lätt hänt att slå sönder kompassen i skogen. Och det är väldigt onödigt att ett helt lopp ska behöva förstöras för att den lilla kompisen råkat gå sönder. Då kan ju en bra ide vara att ha med sig en extra kompass, just för att slippa dethär obehagliga. Men tänk då på att ha med en likadan kompass som du brukar springa med. En del har med sig en klämkompass ut i skogen, men faktum är att den förbättrar nog inte situationen så jättemycket om du väl slagit sönder den andra kompassen. Kläm-

kompassen är, vanligtvis, inte av samma kvalité som den andra kompassen och lämpar sig bäst för nybörjare med inte så höga krav på kompassen.

Per Ek berättade att han tog den "lösa" fickan som satt framtill på silva-nylonbyxorna, klippte av den och sydde istället fast den baktill i byxorna. I denna ficka kan du ha en kompass och om du slår sönder den du har på/i handen så är det bara att plocka upp reserven. Smart!

**Lycka till i skogen i vår!**

## FUNDERRÄTT



## Om Kalendern 2004

Tyvärr finns inte Kalendern med i det här numret av TriangelTajm. Orsaken är att det har varit problem med hemsidan under ett par veckors tid och Kalendern har inte hunnit uppdaterats för tiden april-maj.

Som ersättning har vi dels basprogrammet och dels en lista över värdpar för soppkvällarna i Harbro.

De allra flesta medlemmarna har tillgång till Internet och kan läsa kalendern där. Är det någon som skulle vilja ha Kalendern på papper så kontakta oss i redaktionen så fixar vi till det.

## KM-tävlingar 2004

*Endast datum är bestämda för KM-tävlingarna (förutom natt-KM).  
Plats meddelas i nästa nummer av TT.*

| <u>Tävling</u> | <u>Datum</u>   |
|----------------|----------------|
| Blixt-KM       | Tisdag 18 maj  |
| Lång-KM        | Torsdag 3 juni |
| Dag-KM         | Söndag 13 juni |
| Natt-KM        | Oktober        |

KTK Thomas Eriksson

# Klubbresa till Hälsingland

*En klubbresa kommer i år att gå till Hälsingland i Kristi Himmelfärdshelgen den 20 - 23 maj.*

**Forsa OK** strax väster om Hudiksvall arrangerar klassiska tävlingar på torsdagen med första start kl 12.00 vilket innebär att vi åker på morgonen samma dag. På fredagen är det Hälsingekavlen på samma TC. Ljusdals OK arrangerar sedan klassiskt på lördagen och kort på söndagen några mil väster om Ljusdal.

**Olle Laurell** har i nuläget bokat 44 platser i Orbaden (där många av oss också bodde 2001) men det går att utöka i takt med behovet. De flesta bäddarna är i 4-bäddslägenheter. Kostnaden per bädd för tre nätter blir ca 300 kronor efter klubbens subvention. Kostnader för mat (självhushåll) och resa tillkommer. För resorna plockar vi ihop erforderligt antal privatbilar.

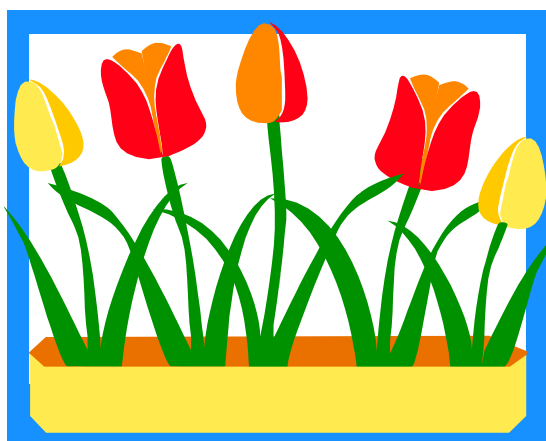
**Ungdomarna** i klubben är välkomna – med eller utan föräldrar. Ett bra sätt att bekanta sig med klubben och dess medlemmar.

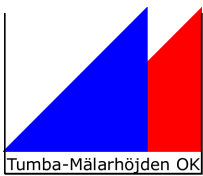
**Tävlingarna i Forsa** har ett anmälningstak på 1500 löpare och i Ljusdal på 2500 så det gäller att anmäla sig i tid. Klubben On Line är öppen för anmälning och varje medlem anmäler sig själv till tävlingarna på vanligt sätt.

**Anmälan** om logi görs till Olle (enklast [ollelaurell@hotmail.com](mailto:ollelaurell@hotmail.com) eller på hemtelefon 532 55 724) så ser han till att läget efterhand noteras på klotterplanket. Den **18 april** måste Olle lämna definitiva uppgifter om antalet personer till Orbaden. Därefter får var och en sköta sitt boende själv.

**Hälsingekavlen** har i år ett nytt upplägg med 16 sträckor (16-19 löpare per lag) med krav på kön, ålder o.s.v. vilket betyder att vi måste ha både unga och gamla, tjejer och gubbar med oss förutom ett gäng pigga seniorer. För de som inte platsar i laget finns öppna banor även på lördagen.

**Olle Laurell**





# Basprogram 2004

| Januari  | 1  |   |  |
|----------|----|---|--|
|          | 2  |   |  |
|          | 3  | 10-milaträff med träning lördag 17/1  |  |
|          | 4  |   |  |
|          | 5  |   |  |
| Februari | 6  | Årsmöte MIK 4/2   |  |
|          | 7  | Årsfest 13/2, 10-milaträff med träning 14/2   |  |
|          | 8  | Årsmöte Tumba & TMOK 14/2,<br>IFK Tumba Arrangerar vinterserien 22/2                    |  |
|          | 9  |   |  |
| Mars     | 10 | MIK Arrangerar vinterserien 7/3<br>10-milaträff med träning 7/3                         |  |
|          | 11 | Träningsläger Kolmården 12-14/3<br>Lång-DM 14/3   |  |
|          | 12 |   |  |
|          | 13 | Ungdomsläger 26-28/3<br>Sommartid börjar 27/3   |  |
|          | 14 | Kolmårdskavlen söndag 4/4   |  |
| April    | 15 | Luffarkavlen söndag 11/4  |  |
|          | 16 | Rånäskavlen måndag 12/4, Tiomilarepet 14/4<br>Stigtomtakavlen 16-17/4, Tiomilamöte 18/4 |  |
|          | 17 | 10-mila 25/4  |  |
|          | 18 |   |  |
| Maj      | 19 | MIK arrangerar tävling 9/5  |  |
|          | 20 | IFK Tumba arrangerar OL-skyttetävling 10/5<br>Ungdomsserien 11/5                        |  |
|          | 21 | Blixt-KM 18/5<br>Hälsingeresa 20-23/5   |  |
|          | 22 | Ungdomsserien 27/5  |  |
|          | 23 | Lång-KM 3/6,<br>Skogskarlarnas landskamp 5-6/6, Tuscis 6/6                              |  |
| Juni     | 24 | Dag-KM 13/6   |  |
|          | 25 | Jukola 19/6   |  |
|          | 26 |   |  |
|          | 27 | Veckoläger Idre 29/6-4/4  |  |

Vinterserien söndagar 10-12 4/1-14/3

Tisdagsträningar Västerorp -23/3

Natt-OL onsdagar 28/1-10/3

Distans i skog torsdagar -25/3

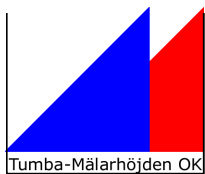
OL-Skytte skjutträning måndagar 19/4-14/6

Teknikträningar tisdagar 30/3- juni

Intervaller i skog torsdagar 1/4-juni

MIKs Ungdomsträning måndagar 5/4-

Tumbas Ungdomsträning måndagar 19/4-



# Basprogram 2004

|                  |    |  |  |
|------------------|----|--|--|
| <b>Juli</b>      | 27 |  |  |
|                  | 28 |  |  |
|                  | 29 | Svenska Cupen OL-skytte 17/7   |  |
|                  | 30 | 5-dagars 19/7-23/7   |  |
|                  | 31 | Ungdomens 10-mila 30-31/7<br>31/7-1/8 43-kavlen  |  |
| <b>Augusti</b>   | 32 |  |  |
|                  | 33 |  |  |
|                  | 34 | Tullingeruset 18/8   |  |
|                  | 35 | Regionfinal i ungdomsserien 24/8, 28/8 Kort-DM<br>Tumba arrangerar klassiska DM 29/8<br>DM-budkavlen 5/9 |  |
| <b>September</b> | 36 |  |  |
|                  | 37 |  |  |
|                  | 38 |  |  |
|                  | 39 | Natti-natti 22/9   |  |
| <b>Oktober</b>   | 40 |  |  |
|                  | 41 | 25manna 9/10   |  |
|                  | 42 | Natt-KM 12/10<br>Halikko 16/10   |  |
|                  | 43 |  |  |
| <b>November</b>  | 44 |  |  |
|                  | 45 |  |  |
|                  | 46 |  |  |
|                  | 47 | Höstläger  |  |
| <b>December</b>  | 48 |  |  |
|                  | 49 |  |  |
|                  | 50 |  |  |
|                  | 51 |  |  |
|                  | 52 |  |  |
|                  | 53 |  |  |

MIKs Ungdomsträning måndagar

Tumbas Ungdomsträning måndagar

Långpass



## VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro  
torsdagar våren 2004

| Datum | Namn                                    | Tel                 |
|-------|---|---------------------|
| 1/4   | Ove, Elisabeth, Anders, Emma Käll       | 532 525 36, 6460433 |
| 8/4   | Skärtorsdagen - Ingen soppkväll         |                     |
| 15/4  | Lars Strid & Diana Sarmiala             | 689 72 76           |
| 22/4  | Familjen Aldeman                        | 530 334 73          |
| 29/4  | Familjen Österwall                      | 532 530 69          |
| 6/5   | Sören & Ingegerd Lindström              | 532 559 96          |
| 13/5  | Familjen Adebrant                       | 447 61 61           |
| 20/5  | Kristi Himmelfärdsdag - ingen soppkväll |                     |
| 27/5  | Familjen Nygren                         | 650 40 10           |
| 3/6   | Klubbkväll med lång-KM                  |                     |
| 10/6  | Familjen Hill                           | 532 540 01          |

# UNG:s Viktiga datum våren 2004

- 21 mars** Måsenstafetten, Nyköping HD10, H/D12, H/D14, H/D16
- 26-28 mars** Klubbläger i Tvetå (IFK Södertäljes klubbstuga). Övernattning på hårt underlag. Medtag luftmadrass, sovsäck, kudde eller dylikt.  
Fredag 18.00-Samling Tumba station (P-Trekanten) respektive Skärholmen centrum. Nattorientering. Medtag pannlampa om du har eller ficklampa. Det finns några pannlampor att låna. Nattfika.  
Lördag efter frukosten åker vi till Tullinges kortdistans-tävling vid Björkhaga skola i Tumba. Efter lunch har vi ett lättare orienteringspass med efterföljande middag.  
Söndagen innehåller frukost och orienteringsträning. Vi avslutar ca kl 12.  
Kostnad 200 kr. Inbetalningskort lämnas ut på lägret.
- 11 april** LUFFARKAVLEN vid Flatenbadet för HD16, DH12 (x 3str)
- 12 april** UP-KLASSISK vid Svartbäcksskolan i Tyresö
- 23 april** Djurparkssprinten i Kolmårdens djurpark  
Övernattning i militärtält vid tävlingsplatsen.
- 24 april** TIOMILA vid Kolmården -HD16 (x 4str)
- 5 maj** UP-DM-SPRINT vid Långbro
- 9 maj** UP-KLASSISK vid Fituna (Mälarhöjden arrangör)
- 11 maj** UNGDOMSSERIEN i Rönninge
- 18 maj** BLIXT-KM
- 20-23 maj** Klubbresa till Hälsingland med tre vanliga orienteringstävlingar och en budkavle
- 27 maj** UNGDOMSSERIEN vid Farstanäset
- 4-6 juni** StOF:s SOMMARLÄGER för alla ungdomar i närheten av Järfälla. Natttävling, teknikträning, äventyrsstafett samt lägerkavle. Mer information kommer. Kostnad ca 300kr
- 13 juni** DAG-KM
- 18-23 juni** Rikslägret i Idre för 13-16 år. Mer information kommer. Kostnad ca 2000kr
- 29 juni-4 juli** Klubbläger i Idre/Sälen för alla medlemmar i TMOK. Mer information kommer.
- 31 juli** UNGDOMENS TIOMILA i Skövde

⇒ Anmälningar till kavlar och läger görs till Micke Hill:  
mikael@hills.se



# Börja orientera

- Vill Du prova på en tuff och spännande sport
- Vill Du komma ut i naturen
- Vill Du träffa trevliga kompisar
- Vill du lära Dig karta och kompass

Då tycker vi att du ska komma till någon av våra grundkurser i orientering. Vi har grundkurser både i Tumba och Mälarhöjden.



Tumbas grundkurs startar **måndagen den 26 april**

Vi träffas vid **Harbrostugan i Tumba klockan 18.30**

Vi träffas sex måndagar under våren för att sedan fortsätta verksamheten från skolstarten i höst.

För mer information är Du välkommen att ringa **Anna-Lena Hyllengren 532 532 08 (mobil 070 – 432 30 38)**

Vi tar ut en liten avgift på 100:- kronor. Den berättigar också till medlemskap i IFK Tumba Orienteringsklubb år 2004.



Mälarhöjdens grundkurs börjar **måndagen den 5 april.**

Vi träffas vid **Gröna Stugan i Skärholmen kl 18:00**

Vi träffas nio måndagar under våren för att sedan fortsätta verksamheten från skolstarten i höst.

För mer information är du välkommen att ringa **Staffan Törnros 646 16 32 (mobil 070 825 00 71)**

Vi tar ut en liten avgift på 75:- kronor. Den berättigar också till medlemskap i Mälarhöjdens IK år 2004.



Missa inte:

- Reportage från Vintercupen
- Fler OL-rebusar
- Lathund - Att Tävla

## Vintercupen

**Första deltävlingen:** Tyvärr var ingen från Skogspuffen med.

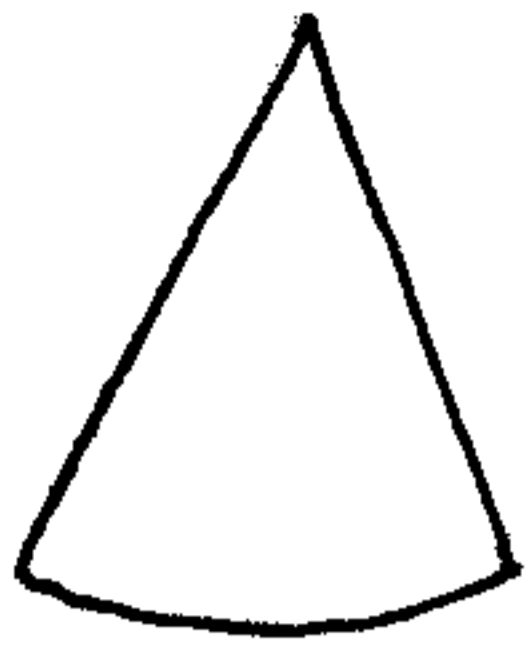
**Andra deltävlingen:** Vi samlades i Västertorpsskolan. Väl ombytta och klara fick vi reda på att det skulle bli satellitbils orientering. Vilket inte lät så lätt. Så här gick det iallafall till: man fick ett antal satellit bilder med kontrollerna man skulle besöka, en karta med alla vägarna och en satellitbild på hela området. Bredvid bilderna fanns en fråga som man skulle svara på vid kontrollen. T.ex. Vem äger tennisbanan? Men först var man tvungen att lista ut var kontrollen var någonstans. Vilket inte var det lättaste. Det tog ganska långt tid innan alla var iväg. Banornas längd var olika i varje grupp. En av kontrollerna låg vid Håkans hus, där fick man vatten, apelsin och pepparkakor av Håkan som satt där. Tack så mycket! (det kom väl till pass)

Efter ett långt jobbigt och roligt lopp kom vi i mål med svar på alla frågor.

**Tredje deltävlingen:** Denna deltävling var i Harbro. Man skulle springa två slingor. Den första var en vanlig orienteringsbana. Grupp 5 startade först och sen grupp 4 o.s.v. På den andra slingan var det punktorientering som Johan hade fixat. Den gick ut på att man fick en blank karta, sen skulle man springa en snitslad bana. Längs med banan fanns det kontroller. När man kom till en kontroll skulle man sticka hål i kartan där man trodde att man var (1 mm fel=1 minuts tillägg på sluttiden). Det var ganska kul fast svårt.

**Skriven av Eva**

FLEKOL-REBUSAR.....



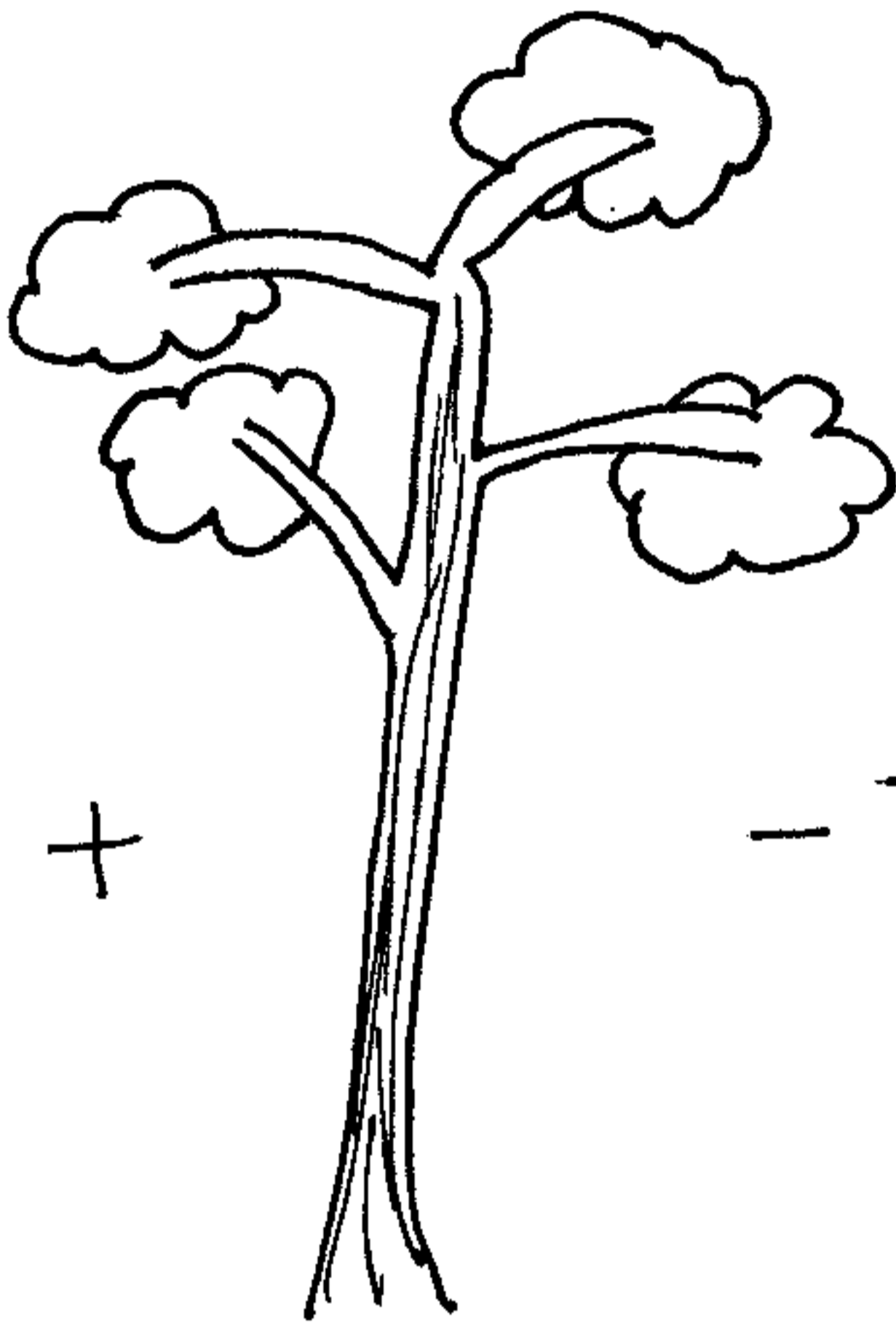
+



+

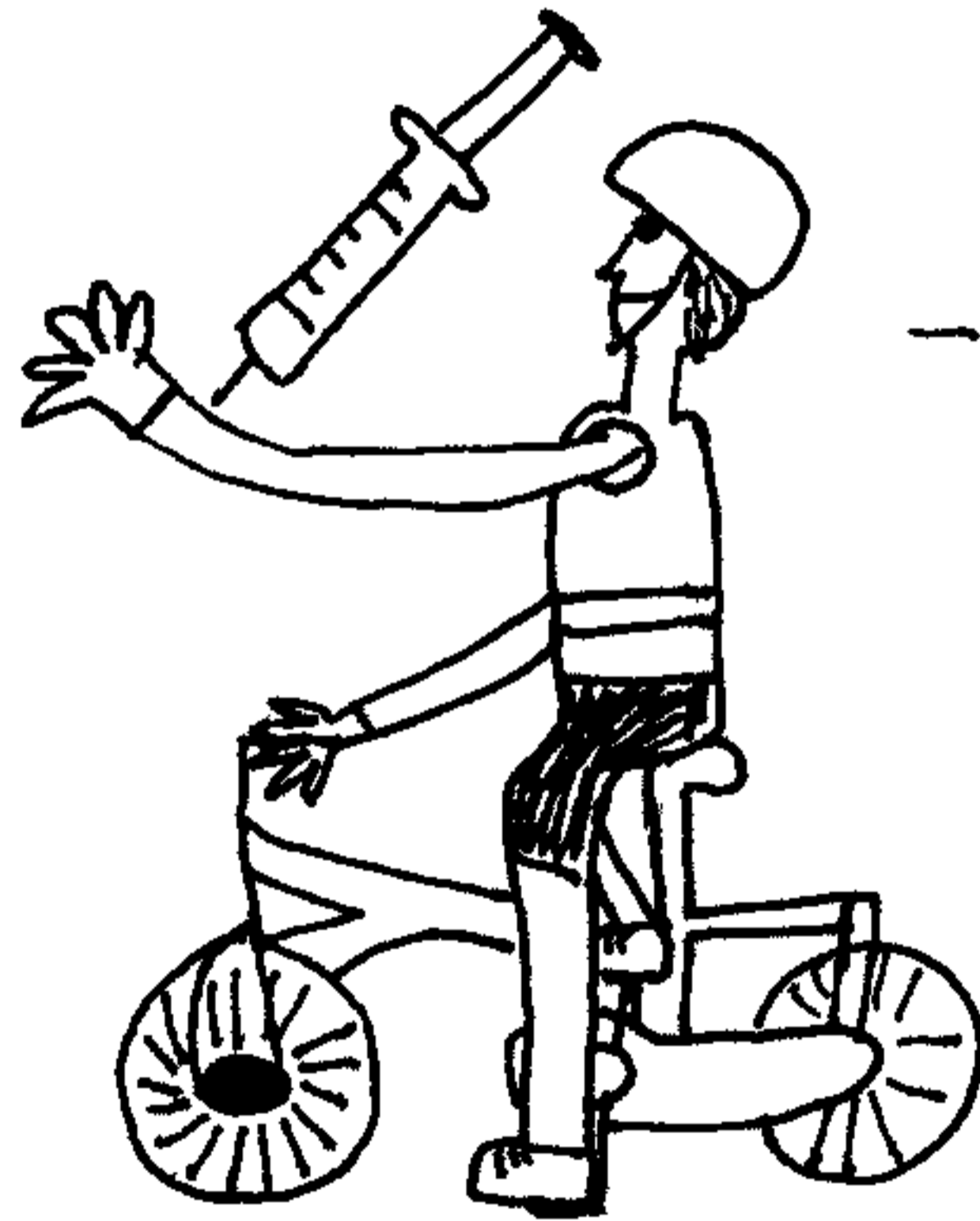


- DA



+

- TA + N +



- DOP

=

\_\_\_\_\_



(singular)

- EL +



- S +



- STRA = \_\_\_\_\_

# Att Tävla

## en lathund för Tumba-Mälarhöjdens ungdomar och andra nybörjare.

För Tumba-Mälarhöjdens ungdomar som betalat medlemsavgiften är det gratis att tävla.

Det verkar som om det är jättejobbigt att tävla, när du ser hur lång den här den lathunden är! Men efter en eller två tävlingar har du fått rutin på hur man gör och då går det lätt. Om du undrar över något är det bara att fråga! Lycka till i skogen!



### Innan tävling

#### **Hur hittar du vilka tävlingar du kan springa?**

För att kunna se vilka orienteringstävlingar som finns i Stockholm kan du göra på flera olika sätt.

Om du har internet:

Gå in på Tumba-Mälarhöjdens hemsida [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu). Där kan du hitta tävlingarna på flera olika sätt.

- En tävlingskalender med de viktigaste tävlingarna för ungdomar finns under *Ungdomar* i vänsterspalten. Klicka sedan på *Tävlingar* högst upp på ungdomssidan.
- De flesta tävlingarna i Stockholm och angränsande distrikt finns inlagda i kalendern. Klicka på *Kalendern* i vänsterspalten.
- Alla tävlingar i hela Sverige finns i den officiella tävlingskalendern som du hittar genom att klicka på *Tävlingsanmälan* i vänsterspalten. Via tävlingskalendern kan du hitta länkar till arrangörernas hemsidor där du kan läsa mer om tävlingarna i inbjudan. Inbjudan innehåller information som; var tävlingen ska gå, hur dags första start är m m.

Om du inte har internet:

- I klubbstugan, *Harbrostugan*, finns alla tävlingar ett par månader fram i tiden uppsatt på en stor anslagstavla i hallen.
- I klubbtidningen, *TriangelTajm*, finns tränings- och tävlingsprogram för ca två månader framåt.

#### **När ska du anmäla dig till en tävling?**

Ordinarie anmälan - Du bör försöka anmäla dig till en tävling i god tid. Anmälningstiden för en vanlig tävling brukar gå ut ungefär två veckor innan själva tävlingen.

Efteranmälan - Du kan också efteranmäla dig till en tävling 3-5 dagar före tävlingen. Det är något dyrare för klubben och du får oftast starta först i klassen.

Direktanmälan - Det är också möjligt att springa en tävling utan att ha anmält sig i förväg, men då får du springa i en Öppen klass. Det finns öppna klasser i olika svårighetsgrader så det går alltid att hitta en lämplig bana.

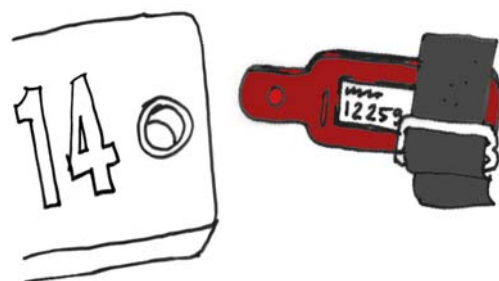
## Hur anmäler du dig till en tävling?

Det finns flera sätt att anmäla sig på:

Om du har internet:

Det enklaste sättet att anmäla sig är via klubbens hemsida på [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu).

- Klicka på *Tävlingsanmälan* i vänsterspalten.
- Du får upp en tävlingskalender. Klicka på namnet på den tävlingen du vill springa.
- Då kommer en sida upp där du kan se en del information om tävlingen. Klicka på *Till anmälan*.
- Nu kommer det upp en inloggningssida. Där väljer du *medlem* vid "Dessa roller har behörighet:" och som "Lösenord..." skriver du in: 530 366 26 (det är Harbrostugans telefonsvararnummer). Klicka sedan på "Logga in".
- På nästa sida så finns alla i klubben som tävlat förut på en lång lista. Markera dig själv i listan och klicka på *Anmäl mig*.
- Nu kommer en sida som ser ut som en blankett upp. Kontrollera att uppgifterna som står där är riktiga, t ex att bricknumret är korrekt om du har en SportIdentbricka. Har du ingen bricka ska du skriva in *Hyr* istället för bricknummer. Oftast räcker det med att fylla i vilken klass du vill springa. Tryck sedan på *Spara anmälan* och du är anmäld.



Om du vill efteranmäla dig så gör du oftast på samma sätt, men ibland är det andra rutiner. Det står alltid i inbjudan hur du ska göra.

Om du inte hittar ditt namn på listan så bör du kontakta din ungdomsledare som kan se till att ditt namn kommer dit.

Om du inte har internet:

I Harbrostugan, sitter anmälningslistor till tävlingar ett par månader framöver. Där är det bara att kryssa för sig själv på listan.

Du kan alltid fråga ungdomsledarna om dom kan hjälpa till med anmälningarna!

## Dagarna innan tävling

Nu är det dags att ta reda på mer fakta om tävlingen du ska springa. Det hittar du i något som kallas PM och som finns på arrangörsklubbens hemsida några dagar före tävlingen.

Du bör ha Internet för att enkelt hitta PM, har du inte tillgång till det så kan du som vanligt fråga ungdomsledarna.

Gå in på [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu) och klicka på *Tävlingsanmälan* i vänsterspalten. Då kommer en tävlingskalender upp. Om du klickar på den tävling du ska springa kommer en sida upp med fakta om tävlingen. Klicka där det står arrangörens hemsida så kommer du oftast till den sidan där de har information om tävlingen. I PM står det mesta du behöver veta; hur terrängen och kartan är, hur långt det är till start och till parkering, om det finns marka eller sportförsäljning med mera. Det finns också en startlista där du kan se hur dags just du ska starta.



Ett annat sätt att hitta PM är att gå in på [www.orientering.se](http://www.orientering.se) och gå så långt ner på sidan du kan. Där, i vänsterspalten, kan du söka reda på den klubb som ordnar tävlingen, om du vet vilken klubb det är. Kryssa i sök klubb och skriv klubbens namn så får du upp klubbens hemsidas adress.

## Förberedelser

Nu gäller det att räkna ut när du behöver åka hemifrån för att hinna till din start! Nu har du nytta av informationen du läst om i PM och startlista.

Här är en del saker som kan påverka när du behöver åka hemifrån

- Var hålls tävlingen? Hur lång tid tar det att åka dit?
- Hur långt är det från parkeringen till TC (TC = tävlingscentrum). Räkna med att det tar 15-20 minuter att gå en kilometer.
- Ofta behöver du 30-40 minuter på TC innan du går till start. Du skall byta om, stå i, en ibland lång, toakö och kanske hämta ut Sport-Identbricka.
- Det kan finnas flera startplatser. Vilken startplats ska du ha och hur långt är det dit? Om du joggar brukar det ta ungefär 10 minuter att jogga 1 kilometer. Finns det toa vid starten och vill du hinna gå på den?
- Tänk på att du ska gå in i startfällan tre minuter innan själva starttiden.
- När startar du? Det står i startlistan som brukar finnas bredvid PM.

Här är ett exempel på hur du kan göra en tidsplan:

11.03 - Din starttid är 11.03

10.53 - Du vill vara vid start 10 minuter innan.

- 10.40 - Det är 1 kilometer till start.
  - 10.10 - Du vill ha tid på dig att byta om, gå på toa och kanske hämta ut en SportIdentbricka.
  - 9.50 - Det är 1 kilometer till TC från parkeringen.
  - 9.10 - Det tar ca 40 minuter att åka hemifrån till tävlingen.
  - 8.50 - Du lägger på lite extra tid om det händer något oförutsett på väg till tävlingen.
- = Du behöver alltså åka hemifrån tio i nio.

## På tävlingsdagen

### **På morgonen.**

Det kan vara bra att äta en stor frukost och dricka mycket vatten så du har ork hela dagen. När du tävlar bör du använda TMOK:s tävlingsdräkt om du har en sådan. Annars tar du några andra lämpliga kläder, t.ex. t-shirt och träningsbyxor eller träningsoverall (byxorna måste vara långbyxor). Det är viktigt att kläder och skor är oömma och inte blir tunga om du blir blöt. Om det är lite kallare så kan du ha på dig ett överdragsplagg till startplatsen (vid start kan du lämna överdragskläder som du sedan kan hämta på TC) men sedan springa i tunnare kläder då det är jobbigt att ha för varma kläder på sig under loppet. Har du orienteringsskor använder du förstås dem, annars är ett par gymnastikskor som tål att bli våta det bästa för fötterna. Försök att undvika stövlar, de är väldigt tunga att springa i.



När du åker till tävlingen brukar de flesta ha på sig tävlingskläder, överdrag, jacka och ett par skor som man skall ha efter loppet. Att packa ner rätt saker i ryggsäcken är också bra.

#### Här är ett förslag till en packlista:

- Orienteringsskor eller gymnastikskor
- Handduk och duschtvål
- Rena underkläder och strumpor
- Rena tillräckligt varma kläder att sätta på dig efter duschen.
- Necessär
- Vattenflaska
- Kompass, SportIdentbricka och kontrolldefinitions hållare (om du har)
- Klocka för att kunna komma i tid till din start
- Vantar och mössa att springa i (om det är jättekallt)
- Överdrag
- Pengar till mat (i markan finns oftast korv, läsk, saft, massor av goda bullar och kakor och ibland hamburgare) eller matsäck
- Regnkläder om det ser ut att bli regnväder
- Stövlar (om det regnar eller har regnat, det kan lätt bli blött på TC).

## På TC (TävlingsCentrum) innan start

När du kommer till TC kan det vara bra att kolla startlistan som sitter uppsatt på ett plank en gång till, så du är säker på vilken tid du startar. Där sitter också PM så du kan läsa om det är något speciellt du bör tänka på. Om du har hyrt SportIdentbricka är viktigt att du kommer ihåg att hämta ut den.

När du lämnar TC för att gå till start är det viktigt att du har med dig kompass, SportIdentbricka och (om du har) definitionshållare. På väg till start ska du "nolla" SportIdentbrickan. Det brukar finnas några SportIdentenheter någonstans på väg till start där du nollar brickan (tar bort det förra loppet som finns lagrat på brickan). Om du missar det här så brukar det även gå att nolla brickan vid starten.

## Vid startplatsen

Här kan det ibland finnas en kartkomplettering uppsatt som du bör titta på. Kartkomplettering innebär att det finns saker som ändrats sedan kartan ritades. Det kan vara ett nytt hygge, ett nytt hus, en åker man inte får springa på eller visa var en spång finns om det är bäck som är väldigt djup.

När din starttid visas på klockan som finns uppsatt vid starten så går du in i rätt fålla (det är skyltat).

I den första fållan du går in i står oftast en funktionär som kollar numret på din SportIdentbricka och du får "checka" brickan så man ser att den fungerar. När en minut till har gått piper det och du går över i nästa fålla. Där tar du en kontrolldefinition. Se till att du tar den definition som gäller för din klass. Om du inte har någon definitionshållare är det smart att lägga ner definitionen i kartan och häfta fast den. När det gått ytterligare en minut får du gå till sista fållan. Här ligger kartorna. Du får kolla på kartan en minut innan det piper igen och du startar. Du följer snitseln till startpunkten, innan det är dags att börja orientera själv. Tänk på att funktionärerna i starten är där för att hjälpa de startande och det är meningen att du får ställa frågor till dom om det är något du inte är säker på.

## Under loppet

Här gäller det att du själv vet hur du ska göra för att ta dig runt hela banan. Tänk på att kontrollera att kodsiffran vid kontrollen stämmer med den på kontrolldefinitionen.





## Efter målgång

När du kommer i mål stämplar du på mållinjen och läser lite längre fram av din SportIdentbricka, så att resultaten kommer in i datorerna.

Sedan är det på med överdragskläder och dags att traska till duschen. Tidig vår och sen höst brukar duschen vara inomhus, i gymnastikhallar, men på sommaren är den oftast utomhus. Om den är utomhus är det en ofta en avskärmad gräsyta som används som omklädningsrum och duschvagnar som körs dit. Att duscha efteråt är viktigt! Ofta är du svettig eller blöt och blir då lätt kall om du inte duschar. Dessutom fyller duschen en annan funktion. Du duschar bort eventuella fästingar och små sår som du fått i skogen blir rena.

När du duschat är det fritt fram att äta godsaker i massor och retas med alla kompisar. Om du lyckas bra i skogen blir det kanske prisutdelning. Den brukar vara när alla i klassen gått i mål och hunnit duscha. Det är väldigt olika hur många som får pris.

## Att springa direktanmälan

Om du inte anmält dig till tävlingen i förväg kan du ändå springa en Öppen klass på tävlingen. Direktanmälan, som det kallas, brukar vara öppen kl. 10-12 (kolla alltid på PM innan) på TC under tävlingsdagen. Det är bara att gå dit och anmäla sig och välja bana. Det finns banor från nybörjarsvårighet ända till väldigt svåra banor. Klasserna heter Ö1-9 beroende på hur svår banan är och Ö9 är den svåraste. Det går också bra att hyra SportIdentbricka om du inte har en egen. Du får starta när du vill så du kan traska till start i ditt eget tempo. Det går också utmärkt att springa flera tillsammans.

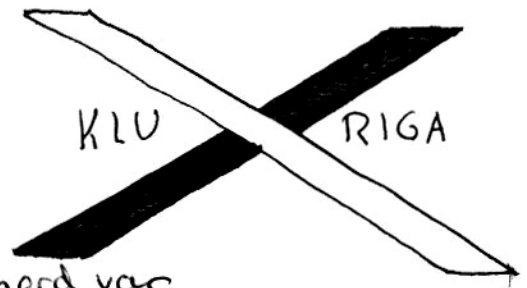
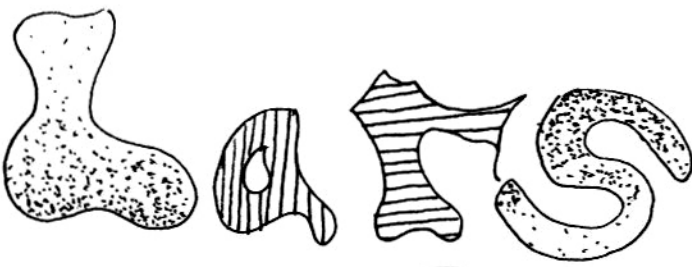
## Dagen efter tävling

Förutom att resultaten sätts upp på TC under tävlingen så brukar de också finnas redan samma kväll på internet. Resultaten finns på samma ställe som PM och startlista.



En kul grej du kan göra är att gå in på [www.winsplits.nu/online](http://www.winsplits.nu/online). Där finns nästan alla tävlingar i Sverige. Välj rätt tävling och klicka dig fram till din klass så kan du bland annat se ditt resultat, vad du hade för tid mellan varje kontroll (sträcktid), hur du mycket du tappade på varje sträcka, vad du hade för placering på sträckan osv. osv. Det finns hur mycket som helst att kolla på!

En annan bra grej kan vara att rita in på kartan exakt hur du sprang och hur (om) du bommade och sedan spara den. Ett par år senare är det jättekul att ta fram kartan och inse hur mycket bättre du är nu.



Förra numrets lösenord var Imperial vilket Sören Lindström, Kenneth Näslund, Bengt Hultdt, och Fredrik Hultdt lyckades klura ut.

Lösenordet är: En maltwhiskey som har en strandskuta på etiketten.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Skicka lösningen till  
Lars Strid  
SMS: 070-79 26 101  
eller  
Lstrid@yahoo.com

|                              |                     |   |         |                        |                           |  |  |   |      |                |                          |         |
|------------------------------|---------------------|---|---------|------------------------|---------------------------|--|--|---|------|----------------|--------------------------|---------|
| Latino dans och Krilla ljud  | 7                   | ↓ | Dryck   | Bidrar till tidning    |                           |  |  |   | FEST |                | 2                        | Glasbur |
| ↓                            |                     |   | Redskap | 3                      |                           |  |  | 4 | ↓    | T R A D        | Näste ni för detta X     | ↓       |
| Vill frusen                  |                     |   |         | Vill vi springa skogen | Är Suddan Hussain         |  |  | 5 | ↓    | Sympati snacka | Bör packas till ol-läger |         |
| Är en ful fisk               |                     |   |         |                        | Vill man inte ha på betyg |  |  |   |      | Bemöta fråga   | Är fil Viktig            | 9       |
|                              |                     |   |         |                        | Bör man sitta handlingar  |  |  |   |      | ↓              |                          |         |
|                              |                     |   |         |                        | KRAN                      |  |  |   |      | 1              |                          |         |
|                              |                     |   |         |                        |                           |  |  |   |      | ↓              |                          |         |
| Dyster och sorgbunden person |                     |   |         |                        |                           |  |  |   |      |                |                          | ↓       |
| Nejlig sramp-lära            | Påpekande av fultra |   | 6       |                        |                           |  |  |   |      |                |                          | ↓       |
| ↓                            |                     |   |         |                        |                           |  |  |   |      |                |                          | 8       |

**IFK Tumba OK****Styrelsen**

|                  |                    |            |
|------------------|--------------------|------------|
| Ordförande       | Lennart Hyllengen  | 532 532 08 |
| Vice ordförande  | Pär Ånmark         | 530 345 86 |
| Kassör           | Christer Bjernevik | 530 398 18 |
| Sekreterare      | Gunilla Haggstrand | 532 523 79 |
| Ord. ledamot     | Karl Tingström     | 530 310 71 |
| Suppleant        | Olle Laurell       | 532 552 74 |
| Suppleant        | Barbro Pousette    | 530 328 81 |
| Hedersordförande | Håkan Allinger     | 530 319 68 |

|         |                 |            |
|---------|-----------------|------------|
| Revisor | Björn Ericsson  | 530 379 89 |
| Revisor | Sören Lindström | 532 559 96 |

|              |                     |            |
|--------------|---------------------|------------|
| Valberedning | Patrik Adebrent     | 447 61 61  |
| Valberedning | Anders Käll         | 646 04 33  |
| Valberedning | Anna-Lena Hyllengen | 532 532 08 |

**Administrativa kommittén**

|          |                   |         |
|----------|-------------------|---------|
| Ansvarig | Lennart Hyllengen | se ovan |
|----------|-------------------|---------|

**Ekonomikommittén**

|          |                    |         |
|----------|--------------------|---------|
| Ansvarig | Christer Bjernevik | se ovan |
|          | Pär Ånmark         | se ovan |
|          | Lennart Hyllengen  | se ovan |

**Rekrytering och utbildning**

|             |                     |         |
|-------------|---------------------|---------|
| Ansvarig    | Gunilla Haggstrand  | se ovan |
|             | Anna-Lena Hyllengen | se ovan |
| Naturpasset | Håkan Allinger      | se ovan |

**Tävlingar och kartor**

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

**Harbrokommittén**

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

**Botkyrka Salem Kartkommittén**

|            |                |            |
|------------|----------------|------------|
| Ordförande | Anders Wienell | 530 280 12 |
|            | Per Ericsson   | 520 391 39 |
|            | Håkan Allinger | se ovan    |

**25mannaföreningen**

|  |            |         |
|--|------------|---------|
|  | Pär Ånmark | se ovan |
|--|------------|---------|

**Telefon**

|  |               |            |
|--|---------------|------------|
|  | Harbrostugan  | 530 366 70 |
|  | Telefonsvaren | 530 366 26 |

**Fax**

530 366 70

**Postgironummer**

IFK Tumba OK 33 78 40-3

**Medlemsavgifter**

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Enskild              | 300kr |
| Familj, samma adress | 700kr |

**Tävlingsavgifter**

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

**Mälarhöjdens IK,  
Orientering****Styrelsen**

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

**Ungkommittén**

|          |                 |           |
|----------|-----------------|-----------|
| Ansvarig | Staffan Törnros | se ovan   |
|          | Karin Skogholm  | 778 82 56 |

**Skid-OL ledare**

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Krister Eriksson | 710 46 96 |
|------------------|-----------|

**Sponsorkontakt**

|             |            |
|-------------|------------|
| Lars Krieg  | 97 67 25   |
| Bengt Huldt | 531 793 41 |

**Adress**

Puckgränd 19  
129 49 Hägersten

**Telefon**

97 44 34

**Postgiro**

Mälarhöjdens IK orienteringssektion 50 22 33-0

**Medlemsavgift**

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

**Tävlingsavgifter**

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

# B FÖRENINGSBREV



## Kardemummamuffins

Ca 6-8 stycken

### Ingredienser:

4 dl vetemjöl  
1½ msk malen kardemumma  
2 tsk bakpulver  
2 ägg  
2 dl socker  
1 dl flytande margarin  
1½ dl yoghurt

strössel

20 g margarin  
¾ dl vetemjöl  
½ dl råsocker

**Blanda** mjöl, kardemumma och bakpulver i en skål. **Vispa** ägg och socker pösigt i en skål. **Rör** sedan försiktigt ner margarin och yoghurt i äggsmeten. **Rör ihop** äggblandningen försiktigt med mjölblandningen. **Skeda upp** smeten i muffinsformar. **Nyp ihop** margarin, mjöl och råsocker till fina smulor som strös ovanpå de ogräddade muffinsen. **Grädda** i 225°C ca 15-20 minuter,

### Tips för muffinsbak:

- Använd rumsvarma ingredienser.
- Blanda bakpulvret noga med mjölet, men rör absolut inte för mycket när du sedan blandar mjölblandningen med äggsmeten. Rör bara ihop, vispa inte, för hand så att ingredienserna precis blandas. Om du rör för mycket blir muffinsen inte lika pösiga.
- Smeten ska vara ganska fast, inte rinnande, och "skedas" bäst upp i formarna med två matskedar.
- Om du har en fast smet så fyll formarna ända upp, då blir det en fin, maffig topp på dem.
- Muffins trivs bäst i mitten av ugnen. Jumbomuffins trivs däremot bäst i nedre delen.
- Det går även bra att frysa in muffinssmet. Frys dem i formarna och grädda direkt när du tar ut dem, lägg dock på 5-6 min på gräddningen.