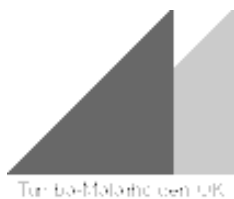


TriangelTajM

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



Tiomilacoacher – Lennart, Lasse, Pär



NR: 2, 2004

TMOK

Styrelsen

Ordförande	Mats Adolfsson	704 29 12
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Harald Nordlund	645 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

TTK (Tränings/TävlingsKommittén)

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-Kommittén

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



Tumba-Mälarhöjden OK

OLS-kommittén (OL-Skytte)

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

PRIK (PR/InformationsKommittén)

Ansvarig	Mattias Allared	se ovan
	Mats Törnros	646 16 32

KTK (KlubbTävlingsKommittén)

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 Sundebý	654 46 12
	Helen Törnros	646 46 32
	Emma Englid	532 506 52
	(Per Lindberg	530 328 44)

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution: Tommy Wedberg 530 346 29

Foto i detta nummer: Fam Törnros & Karin Skogholm

Kommande manusstopp 2004:

Nr 3	15 aug
Nr 4	8 okt
Nr 5	1 dec

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Ordförandens spalt	4
Medlemsmatrikeln + Fundrar'n	5
Tumbasidor	6
MIK-sidor + Kärrleken	8
Snöpulsnig i Kolmården	12
Vem är Petar Delic?	14
Kavlelyft!	16
Tiomila	20
Elitserien	24
Sprint-DM	28

OL-skytte	29
Olle i skogen	32
Blixt-KM	34
Hälsingeresan	36
UNG-rapport	40
Skogspuffen	41
Prispallen	48
Anslagstavlan	50
Sommarläger	51
Sommarserien	52
Värdpar	53
X-et	54

Redaktionens spalt

Om ni undrar vem som håller i pennan denna gång så kan jag meddela att det är Emma som fått äran av att skriva redaktionens spalt. Jag är precis som många andra i klubben nyss hemkommen från en lyckad helg i norr. Vädret kunde väl ha varit bättre, men annars fanns det inget att klaga på. Det var kul att vi var så många som hittat till Hälsingland och nästa år hoppas vi på ännu fler! Det grämer mig lite att jag missade den traditionsenliga inomhusorienteringen på grund av en skada, men nästa år så...

Våren har varit händelserik och det har känts som man har haft klippbiljett till växlingsfållan, kavlarna har avlöst varandra och självklart syns det också i innehållet i TT! Vi hoppas ni ska ryckas med i Tio-milamystiken... Den mystik som fortfarande har höljt min SI-pinnes

belägenhet i dunkel... Men kul var det! Vi hoppas på storbildsskärm även nästa år, det gör tävlingen så mycket mer spännande, även om Halden verkar göra allt för att förstöra spänningen.

Nu kommer sommaren och en massa coola och förhoppningsvis framgångsrika tävlingar! Se dig själv som TT:s tuffa korrespondent och avlägg rapport från alla delar av Sverige eller övriga världen. Alla bidrag är lika välkomna! Ju fler reportrar, desto mer varierad tidning. Ett bra exempel på ett annorlunda reportage är Olle Laurells rapport från en orienteringsdag med en förskola!

Ha en bra sommar allihop och ta väl hand om kroppen ("man har bara en")!

Redaktionen genom Emma



Ordförandens spalt

När jag är på resa brukar träningen tyvärr ofta bli lidande. Jag har alltid goda föresatser innan jag åker och tar med mig skor och träningskläder och planerar in träningen någon gång under dagarna när jag hoppas att det ska gå bra. Egentligen tror jag väl inte på planerna men man vill ju inte alltid se sanningen och så blir man inspirerad av allas vår resetränare Per Samuelsson som på klotterplanket rapporterar om träningspass på de mest exotiska ställen.

Det brukar vara svårt nog när jag åker runt i Sverige och nu när resan går till Kuwait så hade jag redan innan resan insett att fyrtiogradig värme på dagen och drygt trettio grader som kallast under natten kanske gör att det inte är så lämpligt att ta det långpass som jag skulle behöva så träningen får nog begränsa sig till styrketräning framför TV:n.

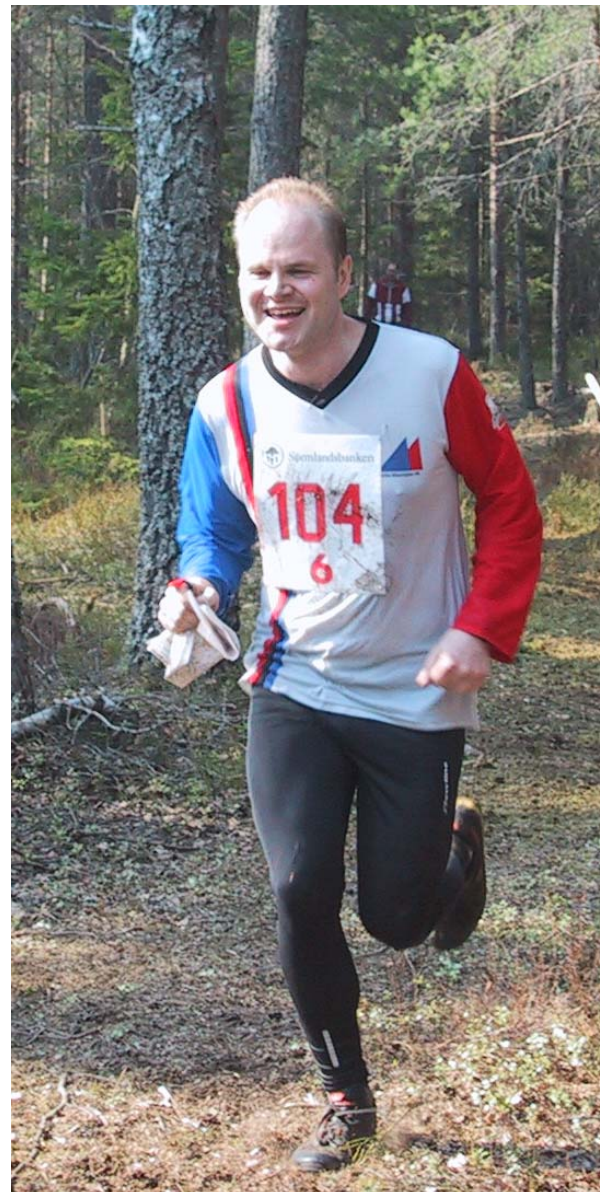
Vårsäsongen är redan slut men för den som vill springa under sommaren är knappast tävlingsuppehållet något hinder.

Under några försommarveckor pågår Stockholm City Cup i Stockholms centrala skogar och parker för den som gillar korta distanser, snabb löpning och många kontroller. Det är heller inte långt till träningslägret i Sälen strax efter midsommar och sedan börjar de riktiga som-

martävlingarna över hela Sverige. Själv tänkte jag åka till Gotland där jag tycker man kan kombinera semester och tävlande på ett bra sätt.

Vi ses på sommarens aktiviteter!

Mats



Medlemsmatrikeln

Numera ligger medlemsmatrikeln i KlubbenOnline, men ni når den på samma sätt som tidigare.

Gå in på TMOK:s hemsida och välj Allmän Klubbinfo i huvudmenyn till vänster. Välj sedan Matrikel på menyraden och logga in som medlem. Lösenord är det vanliga ni använder för tävlingsanmälan (53036626).

Kontrollera gärna de uppgifter som finns för er i matrikeln och kontakta någon av de ansvariga om ni hittar några felaktigheter.

- Tumba - Roland Gustavsson (roland.gustavsson@mbox302.swipnet.se)
- MIK - Catharina Ryman (catharina.ryman@manpower.se)

De medlemmar som är med i Mälarhöjdens IK men inte TMOK finns inte med i den här matrikeln. De finns istället med i MIK:s matrikel som nås från MIK:s hemsida. Välj Klubben Online (MIK) och läs vidare där. Lösenordet är det samma som för TMOK, se ovan.

Staffan Törnros

FUNDRA'R'N





Från IFK Tumbas horisont

Det är lördag. Vädret är vackert. Vi är tolv stycken IFK:are som just nu har kafferast i samband med att vi håller på och bygga staket, som ett led i att få utnyttja mark till vår kommande DM-tävling. Planeringsarbetet med denna tävling fortskrider. Vi ber alla medlemmar att boka in den 29 augusti för funktionärsuppdag. Även förarbete kommer att behövas. Har Du inte redan fått någon uppgift, kommer tävlingsledningen snart att höra av sig.

Nybörjarkursen för året startade den 26 april. Vi har 16 deltagare som vill börja med orientering. Den 10 maj startade vi en föräldrakurs. Denna dag hade vi på nybörjarkurs, fortsättningskurs och föräldrakurs över fyrtio deltagare i utbildningsverksamhet.

Dagen därpå, den 11 maj var det dags för den första deltävlingen i ungdomsserien, där vi mötte Tullinge SK och OK Södertörn. För TMOK:s del kunde vi notera nytt

deltagarrekord. Jättekul! Vi kunde också notera fem stycken klassegare. Ett stort grattis till alla deltagare för fina prestationer. Vi stod som arrangör av denna kretstävling. Den gick vid skjutbanan i Salem. Till de tävlingsmässiga framgångarna kan även läggas arrangörmässiga.

Dagen innan hade vi, på samma plats, med framgång arrangerat en tävling i OL-skytte.

Som kanske skrivs om på annan plats har ju tävlingssäsongen börjat bra med kavleframgångar.

Organisatoriskt blir nästa fråga att börja integrera skidverksamheten.

Jag önskar en trevlig sommar, med framgångar i de orienteringstävlingar ni deltar i. Eller kanske ni utnyttjar ett av de två Naturpass som finns att köpa.

**Lennart Hyllengren,
ordförande**

Harbrokommittén

Vår vaktmästare Henry Johansson kommer att sluta vid årsskiftet.

Harbrokommittén, tillsammans med styrelsen, funderar över hur vi bäst kan lösa uppgifterna att sköta stugan.

Vi tror att det kan bli svårt att få en anställd på samma villkor som vi tidigare haft.

De uppgifter som vi bedömer behöver utföras är bland annat att hålla stugan ren och fräsch, allmänt underhåll, gräsklippning, samt lite administrativt arbete.

Kanske Du som medlem kan hjälpa oss att komma med förslag, både på hur stugan kan skötas och vad som behöver göras.

Tumba arrangerar Klassiska DM 2004

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. 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.

Det finns många intressen att ta hänsyn till. Tyvärr har vi inte kommit överens med en markägare, vilket innebär ändring av banstråk för de långa banorna. Vi drabbas av vägövergångar för att få ut bra banor. Efter allt jobb Anders lagt ned rycker nu Micke Hill (ungdomsbanorna) och Per Ericsson (övriga banor) in som banläggare.

Tävlingsorganisationen ser ut som följer:

Tävlingsledare	Lasse Stigberg
Markfrågor	Anders Winell
Ekonomi	Lennart Hyllengren/Christer Bjernevik
Personal	Anna-Lena Hyllengren
Block Tävling	Olle Laurell
Banläggning	Per Ericsson/Micke Hill
Viltfrågor	Arne Ny
Start 1-3	Anna Lindström/Inggerd Lindström/Gunilla Häggstrand
Marka	Lena Wendin/Siv Laurell
Block TC	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
Block Admin	Pär Ånmark
Sekretariat	Karin Näslund/Peter Asztalos
Deltagarservice	Hedvig Lindström?/Terese Näslund
Speaker	Gary Pettersson/Daniel Lind?
Resultattavla	Sören Lindström
Direktanmälan	Lotta Östervall

Block- och gruppansvariga kommer att kontakta dig så snart som möjligt, men boka in 28-29 augusti i din kalender!

Vi ses!

Lasse Stigberg



MIK-Sidan

Kärrleken



Jag vill börja med att tacka alla som hjälpte till att göra Kärrleken till ett mycket lyckat arrangemang. Tack!

Jag säger lyckat även om vissa kan tycka att en dusch som inte levererar vatten till alla är ett misslyckande. Det är ju alltid lättare att räkna upp saker som går fel än saker som gick bra, så jag avstår från det. Vi i tävlingsledningen vet vad det var så vi kan bättra oss tills nästa gång.

Banläggaren Per Samuelsson fick, som vanligt, beröm för sina banor. Ni som haft äran att se de längsta banorna vet hur luriga vägval han hade lagt. Jag satt själv och tittade på H21E och kunde inte komma fram till vad som hade varit snab-

bast (minst långsamt i mitt fall). Det slutade med att jag loggade in på RunOway *(se fotnot nedan) och tittade på hur de tävlande hade gjort istället. Det är något jag kan rekommendera alla att göra (även på andra tävlingar förstås).



Flitiga ungdomar

Även om det är roligt att arrangera en tävling så vill vi ju även få in en slant till klubben. För årets tävling lutar det just nu åt knappt 60 000 kr i vinst.

Tack än en gång!

Fredrik Huldt / Tävlingsledare



Efterarbete vid Kärrleken

* Fotnot

RunOway: sträcktids- och vägvalsanalys på karta

Sträcktidsanalyser i all ära, men att samtidigt se de andras vägval på en karta, det är grejer det! **RunOway** är webbtjänsten som ger dig både sträcktider och vägval. Samtidigt! Och liksom många andra av Alternativets tjänster är även RunOway interaktiv. I det här fallet är det du som löpare som enkelt ritar in dina vägval med muspilen.

RunOway når du enklast via www.alternativet.nu.

Framtida arrangemang

Nu är det inte så vi kan lägga oss ner och ta det lugnt bara för att vi precis har fixat en tävling utan vi måste börja med planeringen för tre år framåt.

Vi håller på att sätta ihop en arbetsgrupp som tillsammans med Tumba ska jobba inför 25manna 2007. Året innan har vi hand om 25mannakorten. Dessutom har vi i MIK en egen tävling i någon form



varje år. Så för att inte jag eller någon annan ska behöva hålla 3-4 tävlingar i luften samtidigt vore det bra om vi redan nu kan hitta huvudsvariga ett antal år framöver. Det blir cirka tjugo luckor att fylla. Med rätt inställning kan man ta på sig vad som helst, jag vet av erfarenhet, så tveka inte och anmäl dig till ex som biträdande tävlingsledare till 25manna 2007.

Glöm inte bort att StOF anordnar utbildningar av arrangörer, och dessutom finns det en massa klubbkompisar som kan stötta dig, vad du är väljer att göra.

Missa inte sommarens höjdpunkt, Sommarserien i Åva den 27 juli. Bra banor i vildmarksterräng utlovas. Efteråt ett dopp i havet. Kan inte bli bättre.

Fredrik Huldt / Ordförande

Ursäkt till MIK-are

För ett 20-tal MIK-are blev det förra numret (nr 1/2004) mycket kraftigt försenat.

Redaktionen ber så mycket om ursäkt! Det blev ett misstag vid framtagande av distributionslistorna för den postutdelade upplagan. Nu vet redaktionen (läs undertecknad) hur det ska gå till, så det kommer inte att upprepas.

/Redaktionen genom Annica

Att arrangera en tävling – Kärroleken 2004

Så länge jag kan minnas har det varit svårt att hitta folk till ansvariga personer till MIK:s arrangemang. Nu har vi fått många nya, men i samma takt som nya har stött till har äldre fallit ifrån, och därför är det fortfarande så att några få har fått dra väldigt tunga lass. Denna gång är det kanske Kalle Ryman som dragit det allra tyngsta, tillsammans med tävlingsledaren Fredde Huldt och Åke Samuelsson.

Det var mycket som gick bra för oss. Solen sken, vi hade massor med deltagare, och i stort sett allt fungerade som det skulle, och deltagarna verkade tycka att det var helt OK i skogen. Den enda fadäsen var att pumpen inte orkade pumpa upp duschvatten för de sista 30 procenten av deltagarna ur den djupa brunnen.

Själv hade jag äran att få vara banläggare, och fick därför chansen att vistas en hel del i Fitunaskogen. På själva tävlingsdagen är det ett riktigt nöje att vara banläggare, förutsatt att allt går som det ska förstås... Jag hade bland annat nöjet att få se en perfekt kontrolltagning av Jenny Asztalos, där hon med svepande blick smög in med bestämda steg till den lilla gläntan, stämplade i farten, och fortsatte med behärskad fart i rätt riktning mot nästa kontroll. Som kontrast stod motionärerna kvar där, funderade och vred på kartan, som om de inte förrän nu insett att de hade ytterligare en kontroll på sin bana.

Till sist så vill jag passa på och tacka alla positiva människor som hjälpte till under tävlingen!

Per Samuelsson



TC för Kärroleken

Reflektioner från leken vid kärren - Kärrleken, orienteringstävling arrangerad av MIK

Jag har haft ont i en häl och har inte kunnat springa på ett halvår. Men lagom till vårsäsongen började jag försiktigt att springa. Nu är skadan läkt och till denna tävling sprang jag (tog jag mig fram) så fort jag kunde.



Jag hade anmält mig till D55 men när jag i startlistan såg att jag hade första start, 10:00 och Kenneth nästan sista, 11:57, så bad jag Staffan Törnros om att få byta till klass Öppen 7 så att jag kunde starta när jag ville. Även om det är ett trivsamt TC och vädret är bra så vill man inte vara hela dagen på orientering.

Banan i Ö7 var mycket trevlig. Kontrollerna låg där jag förväntade mig. Förmodligen var det en ovanligt lätt Ö7-bana. Jag hörde även andra berömma sina banor.

Jag tittade i resultatlistan och såg att det var 50 personer från Tumba som hade sprungit, nåja några av dessa kom inte till start. Tänk om vi alltid var så många från klubben på tävlingar. Och ni som nu inte var där, ni missade massor. Så det är bäst att ni kommer nästa gång.

Markan var mycket populär, jag fick stå i kö länge och jag såg den ena efter den andra komma mumlande på köttbullemackor. När vädret är bra går markan bra. För det gjorde den väl?

Men vad hände med duscharna? När jag kom dit fanns det några droppar vatten kvar, men de tog slut snabbt. Jag får dock hoppas att de som var snabbare och startade tidigare på dagen fick duscha.

Tack för en trevlig tävling, jag hoppas att det höga deltagarantalet från klubben består till hösten.

Karin Näslund



Avläsningskö vid Kärrleken

Snöpulsning i Kolmården

Ett steg i satsningen att få fler att träna inför 10-mila var att åka på ett 10-milaläger. Eftersom 10-mila detta år gick i Kolmården var lägerbasen förlagd till Åby SOK:s klubbstuga, belägen just i Åby en liten bit norr om Norrköping. Ett 15-tal 10-mila-sugna TMOK-are åkte dit för en intensiv träningshelg i mitten på mars.



Lasse, Danne och Mattias

Första passet var natt-OL på kartan Herrsjön och starten var alldeles i närheten av stugan. Snön hade ännu inte smält bort så det var ganska tungsprunget i snön och i alla fall jag själv bommade en del bland branterna och grönområdena.

Nästa morgon åkte vi iväg för att springa 9,9 km på kartan Kolmårdens Tak. Våren hade inte hunnit dit heller så det blev ett jobbigt snöpul-

sarpass till. Det såg dock relativt lättsprunget ut på kartan och det hade det kanske varit om det varit barmark men det var iallafall rolig orientering trots spårsnön. Efter träningen var det bara att åka hem till stugan och fixa lunch och sen tillbaka till samma ställe som på förmiddagen för ett träningspass i Betlehem, som tydligen ligger strax norr om Kolmårdens Tak.

Många var slitna av de höga knäuppdragningarna på förmiddagen så de flesta körde en kort-variant av 8,6 km banan. Kvällen ägnades förstås åt middag och sen var det slagsmål om det skulle bli schlager



Emma och Mia i stretchartagen

eller Star Wars på TV. Efter en demokratisk omröstning där det först lutade åt Lena Ph och After Dark blev det tillslut Luke och Yoda som tog hem segern och schlager-fantasterna drog sig protesterande tillbaka till nedervåningen för lite kortspel.

På söndagen stod det kavleträning på programmet, det vill säga gafflade banor med gemensam start. Det verkade ha regnat under natten för snömängden var kraftigt reducerad utanför fönstren. Dock var den inte det i området kring Bugsjön där kavleträningen skulle gå av stapeln. Till första kontroll kunde man antingen springa 750 m på vägen och sen 200 m i skogen eller springa rakt

på, det vill säga 500 m snötäckt hygge och kärr. Jag som aldrig brukar se rundvägvalen tog självklart det trevliga hygget vilket inte visade sig vara snabbast. Mellan femman och sexan sprang jag dock runt en höjd istället för rakt på, på grund av snön, detta var nog inte heller det optimala vägvalet men jag lyckades hålla undan för Sanna som var 2 min efter i mål. Resten av resultaten kommer jag tyvärr inte ihåg.

Efter stretching, duschning, ätning och städning var det dags för hemfärd efter en tuff helg i förhoppningsvis relevant 10-milaterräng.

Karin Skogholm



Emelie, Mia och Lasse

Vem är Petar Delic?

På alternativet.nu kunde man i början av mars läsa att en viss Petar Delic skulle byta från Kroatien till Tumba-Mälärhöjden. Inlägget var från Per Samuelsson som vid den aktuella tidpunkten befann sig i Brasilien eller var det Kina? Långt borta i alla fall. Vem är då Petar?



Petar som är 21 år (fyller 22 under Jukola-dygnet) satsar i år på VM i Västerås, och ville därför tillbringa tid i Sverige för att lära sig nordisk terräng. Genom Pers kontakter hamnade han i torpet vid Harbro där han har bott under våren och tränat och tävlat med oss.

TriangelTajm fick sig en pratstund med honom innan han skulle åka hem. Det var inte så enkelt att genomföra intervjun, då han i stort sett bara pratar kroatiska. Som tur var kunde Mario Matanovic tolka.

En gång tidigare har Petar varit i Sverige. Det var under den regniga femdagarsveckan i Hallsberg år 2000. Trots det ovädret, fick han alltså mersmak.

Han var med på Junior-VM i Spanien 2002 (samma år som Elsa var

med), där han kom 44:a på korten och 51:a på den klassiska distansen.

Men den största internationella meriten hittills är från senior-VM 2001 där han som 19-åring tog sig till final på kortdistansen! Mycket imponerande! Men nu är det alltså VM i Västerås som hägrar.

Petar är en mycket stark löpare, och har under tiden i Sverige därför ägnat sig mest åt att förbättra tekniken. De områden i södra Stockholm där vi normalt tränar är ju riktigt tekniskt krävande, så nog har han fått chansen att utveckla sig! Och visst har det blivit några misstag under våren...



Därför var det något av en chansning att ta med honom på Tiomila, det var ju ett ovanligt svårt tiomilaområde i år... En chansning som gick helt hem visade det sig. Tiomila var en stor händelse och trots nervositeten (eller tack vare?) var han mycket fokuserad på att göra ett bra lopp! Facit blev ett panglopp, en 15:e plats på Långa natten och stort avancemang placeringsmässigt. Självklart är Petar mycket glad och stolt över sitt tiomilalopp, och vi hoppas alla att han kan upprepa det på Jukola...

Flera gånger under vår pratstund avbryts vi av sms på Petars telefon. Jag tror att alla som träffat honom ler instämmande, för aldrig har väl någon skickat och fått så många meddelanden som vår kroatiska sms-kung. När man inser hur ensam han nog varit i Harbro är det inte så konstigt med alla meddelanden. Den som skickar mest meddelanden är flickvännen som väntar hemma i Zagreb. Petar berättar vidare att han bor hemma hos föräldrarna i en förort till Zagreb. Han jobbar som bilmekaniker på sin pappas firma, och pluggar även samtidigt. Och tränar mycket så klart!

Så tillvaron i Harbro har varit ganska avkopplande. Inte så mycket annat att tänka på än träning, mat och vila. Ungefär två gånger om dagen har han tränat. Han berättar att när han inte tränar brukar han gå på stan ibland. Stan i det här fallet visar sig vara Tumba centrum. Inte en enda gång har han varit inne i centrala Stockholm. Här får vi skämmas lite allihopa! Nästa gång han kommer måste vi ju visa honom runt lite grann i vår vackra stad!

Trots ensamheten i Harbro har han trivts mycket bra i Tumba. Är det något han vill klaga på under vistelsen, så är det vädret. Den svenska våren har varit väl kylslagen för kroatien. Han kommer tillbaka till Sverige lagom till Jukola, och stannar sedan troligen hela sommaren. Förhoppningsvis kommer han att trivas ännu bättre i den svenska sommarvärmen! Som uppladdning inför VM ska han bland annat springa Oringen i våra färger. Självklart håller vi alla tummarna vi kan för att vår egen TMOK-kroat lyckas bra på VM i höst! Intervjun avslutas med Petar får ännu ett sms...

Annica Sundeby



Här ligger Kroatien och så här ser flaggan ut (röd/vit/blå)!



Kavlelyft!

I början på året diskuterade Danne och jag möjligheterna till lite extra satsning inför vårens stora kavlar. Idéerna vädrades under vårens första Tiomilaträff i början på februari. Resultatet blev bland annat följande:

- Tiomilaläger i Kolmården
- Föreläsning av Per Ek
- Föreläsning av Gunilla Svärd
- Natt-OBS-lopp i Brosjöskogen
- OBS-lopp i Ågestaskogen

Väl laddade drog kavlesäsongen igång med Måsenstafetten som vanligt. Hyggligt resultat, men inget riktigt lyft. Inte blev det bättre på Kolmårdskavlen. Luffarkavlen gav fina placeringar (damerna sexa och herrarna sju), men konkurrensen var inte direkt mördande! Första antydan till ett lyft kom på Tiomilarepet med två herrlag i slutstrid mot bra motstånd. Trea respektive fyra för herrarna kändes som om något kunde vara på gång. Damerna var också trea men där var motståndet lite tunnare.

På Stigtomtakavlen i mycket tuff konkurrens kom det stora lyftet. Efter lite omstuvningar i sista stund lyckades trion Johan Eklöv, Mattias



Helena Adebrant inför sitt kanonlopp

Allared och Per Samuelsson hänga med täten på alla tre nattsträckorna. 11:e plats och mindre än två minuter efter täten! Trion Johan Irbäck, Pavel Kosarek och Petar Delic fullföljde nästan lika bra med en 23:e plats. Speakern undrade lite då och då när TMOK skulle försvinna! Damerna Iva, Elsa och Karin Skogholm var inte mycket sämre – 28:e plats!



Elsa, Iva och Karin på Stigtomta

Så dags för Tiomila! Tyvärr återbud från den ständige andrasträckslöparen Ulrik Englund som varit i Kina och förkylt sig. I övrigt tänkta förstalag och spänd förväntan.

Damerna satte ribban högt med TMOK:s hittills bästa damplacering, 66:a. Topplopp av Elsa och Karin. I de övriga två TMOK-lagen hände det ovanliga att fyra av tredjelagets tjejer var snabbare än andralaget! Speciellt Helena Adebrant imponerade med sin startsträcka bara tre minuter efter Iva i första laget!

Resultat Tiomila damer

Löptid						
Str	Längd	TMOK	Täten	Tapp	Km-tid	Plac
1	6,5	48.48	41	-8	7,5	90 Iva Hrazdirova
2	6,6	44.08	46	2	6,7	31 Elsa Törnros
3	4,2	38.07	32	-6	9,1	60 Sanna Öhman
4	5,0	53.09	36	-17	10,6	86 Diana Sarmiala
5	7,9	63.16	52	-11	8,0	66 Karin Skogholm
	30,2	247	208	-39	8,2	
1	6,5	70.47		-30	10,9	352 Emelie Axelsson
2	6,6	69.11		-23	10,5	339 Carina Hill
3	4,2	51.56		-20	12,4	312 Mia Mikaelsson
4	5,0	51.02		-15	10,2	301 Emma Englid
5	7,9	92.58		-41	11,8	297 Camilla Svensson
	30,2	336		-128	11,1	
1	6,5	51.58		-11	8,0	182 Helena Adebrant
2	6,6	64.20		-18	9,7	248 Anna Lindström
3	4,2	44.45		-12	10,7	245 Lena Nilsson
4	5,0	56.21		-20	11,3	241 Annica Sundeby
5	7,9	88.10		-36	11,2	243 Linda Ruthström
	30,2	306 min		-97	10,1	

Herrarna öppnade som vanligt starkt genom Johan Eklöv. Det var rätt stora omkastningar under startsträckan där Johan ett tag såg ut att tappa rätt många placeringar nedåt 150. Men när det var dags för växling så var Johan väl framme på en 64:e plats! Imponerande jämnhet om du tittar på kilometertiderna! Vårt "osäkra" kort från Kroatien gjorde ett topplopp och förde upp laget till bästa placeringen 31:a efter Långa natten! Petar hade 15:e bästa tiden på sträckan! En annan överraskning var Anders Käll som presterade ett topplopp efter en motig vårsäsong. Återvändaren Johan Fors gjorde bästa loppet i andralaget, medan Fredrik Lindström överraskade mest i tredje laget.



Fredrik L njuter av supén

I senaste StOF-nytt kan man läsa om TMOK:s överraskande starka insats. 61:a-platsen var nära tidigare bästa resultatet, 55:a, från 10-mila i Rudan 1998. Både damer och herrar klarade med marginal målet 75:e plats och var inte långt från "Visionsmålet" 50!

Grattis!

Resultat Tiomila herrar

Löptid					Km-tid	Plac	
Str	Längd	TMOK	Täten	Tapp			
1	11,8	78.36	72	-7	6,7	64	Johan Eklöv
2	11,9	90.39	82	-9	7,6	61	Mattias Allared
3	11,9	92.06	82	-10	7,7	71	Per Samuelsson
4	6,6	49.15	44	-6	7,5	55	Daniel Lind
5	16,5	117.39	111	-6	7,1	31	Petar Delic
6	6,6	50.31	45	-5	7,7	43	Anders Käll
7	7,4	65.54	45	-20	8,9	59	Lars Strid
8	10,3	79.28	68	-11	7,7	59	Micke Hill
9	9,9	79.05	62	-18	8,0	64	Johan Irbäck
10	16,1	122.44	101	-21	7,6	61	Pavel Kosarek
	109,0		713	-113	7,6		

1	11,8	84.46		-13	7,2	159	Johan Fors
2	11,9	141.29		-60	11,9	303	Thomas Eriksson
3	11,9	133.48		-51	11,2	300	Mats Käll
4	6,6	73.30		-30	11,1	288	Fredrik Huldt
5	16,5	153.43		-42	9,3	275	Linus Rispling
6	6,6	56.28		-11	8,6	267	Anders Karlsson
7	7,4	74.05		-29	10,0	271	Harald Nordlund
8	10,3	96.05		-28	9,3	263	Patrik Adebrant
9	9,9	95.31	Omstart	-34	9,6	250	Kjell Ågren
10	16,1	153.06	"	-52	9,5	247	Mats Törnros
	109,0			-350	9,7		

1	11,8	135.56		-64	11,5	361	Mats Adolfsson
2	11,9	155.02		-73	13,0	362	Per Ericsson
3	11,9	166.54		-84	14,0	351	Micke Hansson
4	6,6	58.05		-14	8,8	339	Fredrik Lindström
5	16,5	236.39		-125	14,3	335	Conny Axelsson
6	6,6	76.55		-32	11,7	329	Staffan Törnros
7	7,4	68.27	Omstart	-23	9,3	324	Daniel Torén
8	10,3	109.53	"	-42	10,7	317	Ulrik Lindström
9	9,9	96.05	"	-34	9,7	303	Gustav Melander
10	16,1	200.19	"	-99	12,4	290	Björn Nyqvist
	109,0			-590	12,0		

På den fina Hälsingeresan fick vi ett nytt bevis på vårens lyft! Målet topp tio nåddes precis. Efter en hel del dramatik lyckades Karin avgöra på slutsträckans första vägval.

Tyvärr råkade andralaget ut för en stämpling som inte tog i pinnen!

Nästa lyft kommer på Jukola!!!!

Lasse



Njutning i Hälsingland

Resultat Hälsingekavlen

Str	Längd	Plac	Namn	Tid		Tid
LAG 1				LAG 2 -felstämplat		
1	6.8	29	Mattias Allared	42.14	Fredrik Lindström	60.12
2	4.3	13	Elsa Törnros	32.42	Emelie Axelsson	40.55
3	3.4		Sanna Öhman	27.37	Annica Sundeby	35.47
			Mia Mikaelsson	29.21	Gunilla Häggstrand	37.07
		17	Emma Englid	32.36	Helén Törnros	42.11
4	2.1		Kristina Moberg	17.33	Patrik Axelsson	19.26
			Jenny Asztalos	17.47	Bo Skoog	19.33
		15	Eva Englid	18.10	Linnea Svensson	33.04
5	6.6		Ulrik Englund	43.39	Mats Adolfsson	64.02
			Daniel Lind	43.32	Conny Axelsson	66.42
		12	Per Samuelsson	48.05	Fredrik Huldt	74.59
6	3.4		Lars Strid	22.49	Staffan Törnros	29.05
			Arne Karlsson	24.16	Camilla Svensson	31.25
		10	Harald Nordlund	26.51	Carina Hill	36.41
15	6.4	10	Micke Hill	42.21	Per Ericsson	64.51
16	4.9	10	Karin Skogholm	37.17	Linda Ruthström	49.19

Tiomila – Herrkavlen

I år såg det bättre ut än någonsin. Vi hade ovanligt lätt och helt utan tjat fått ihop tre herrlag. Dessutom hade förstalaget övertygat på kavlarna strax innan Tiomila. Placeringarna trea och fyra på Tiomilarepet följdes upp av en kanoninsats på den tuffa Stigtomtakavlen, där vi sträcka efter sträcka hängde med storklubbarna, till speakerns stora förvåning.



Utsikt över TC – Tiomila

Vi hade ett nytillskott i form av Petar Delic, som kommit till oss från Kroatien för att lära sig orientera i nordisk terräng. Jag fick kontakt med honom via hans coach, som jag träffat på tävlingar i Kroatien, och Peo Bengtsson.

Tyvärr fick vi ett sent återbud från Ulrik Englund, men trots allt måste förstalaget betecknas som det starkaste i TMOK:s korta historia. Den tuffa, svårorienterade terrängen i Kolmården är en typ som passar oss bra, och vi hade förhoppningar om en placering under 50.

Starten gick strax innan skymningen och Johan Eklöv gjorde sitt jobb på förstasträckan. Han landade på en mycket bra 64:e plats,

dock utan att verka helt nöjd. Mattias följde upp det med ett liknande lopp och plockade till 61:a.

När jag själv fick ta över stafett-pinnen, gällde det liksom för de två första, 12 km. Orienteringen var bitvis riktigt svår, och egentligen stämde varken löpning eller orientering, utan jag fick koncentrera mig på att minimera misstagen. Jag tappade ner till 71:a plats. Danne Lind, som hade lyckats via diverse skador mygla ner sig till en kort nattsträcka, genomförde den strålande, och trots att inte heller han var helt tillfreds plockade han upp oss till 55:e plats.

Det var nu det blev spännande. Långa natten, 16,5 km rak nattorientering. Ingen varvning, utan



Daniel Lind

en klassisk lång natt med mycket långsträckor och rejäl orientering. På denna sträcka skulle vår kroat Petar springa. Hans erfarenhet av nattorientering var minimal, men han är en stark och duktig kavlelöpare. Men visst var det en chansning. Petar såg nervös men sammanbiten ut när han försvann iväg. Resultatet? En plock till 31:a plats med 15:e bästa sträcktid, sex minuter sämre än Haldens sträcksuverän Jarko Huovila. Härligt!!

Anders Käll följde upp detta fantomlopp med ytterligare ett kanonlopp, och även om han tappade till 43:e plats (vilket mest berodde på att Petar kom in i täten för en större klunga), så såg det nu mycket lovande ut. Gryningen var strax i antågande, och vi hade säkra orienterare kvar på de resterande fyra sträckorna.



Anders Käll

Då, på den raka sjunde sträckans första kontroll, kom missen. Lars Strid, normalt säkerheten själv tappade 12 minuter på en enda kontroll, och vi föll nu ner till 59:e plats. Micke Hill gör sedan ett mycket starkt lopp på den långa åttonde sträckan och håller den placeringen, innan Johan Irbäck gör ett hyfsat lopp i det alltmer tilltagande regnet, men tappar något till 64:e.

På slutsträckan hade vi återigen Pavel Kosarek. Han fullföljde den på ett utmärkt sätt, och plockade upp oss till en slutlig 61:a plats, vår näst bästa placering någonsin. Vi var med detta sjätte bästa stockholmslag, alldeles hack i häl på Täby, Hellas och Järfälla, men lååååågt före Tullinge.



Pavel Kosarek

Så hur gick det för våra andra två lag. Jovars. Nyhemkomne Johan Fors gjorde ett riktigt bra lopp på första för andralaget, och nyförvärvet Anders Karlsson hade också en riktigt bra tid på sin sträcka. I det laget tog Linus hand om långa natten och Mats Törnros (som vanligt...) hand om sista.

Tredjelaget hade en TUFF resa. Mats Adolfsson kämpade sig runt sin startsträcka på den nätta tiden 2:15:56. Denna tid överskreds sedan med marginal av såväl Per

Ericsson och Micke Hansson. Men Conny Axelsson lyckades krossa deras sträcktider med sina 3:56:39 på långa natten. Nära fyra timmar är hårt! Björn Nyqvist gjorde sedan ett tappert försök att bättra denna tid på slutsträckan, men nöjde sig till slut med 3:20:19. Vilka hjälteinsatser!

Men – alla **tre** lag tog sig alltså runt, vilket var en jättebedrift i den hårda terrängen, och som endast ett femtontal klubbar maktade med.

Per Samuelsson



Conny Axelsson

Veterankavlen



Tiomiladygnet inleddes med en nyhet, en veterankavle över tre sträckor. TMOK kom på 64:e plats (av drygt 120 lag). Laget bestod av Bosse Skoog, Helen Törnros och Kenneth Näslund. Vann gjorde MS Parma.

Tiomila i bakgrunden

Det har skrivits mycket om Tiomila i det här numret av Triangel-Tajm, men det mesta handlar om hur det gått för de olika lagen. Jag skulle vilja uppmärksamma några av de personer som jobbar i bakgrunden. Vad skulle Tiomila (eller andra kavlar också för den delen) vara utan dem.

Först och främst har vi alla inom UK som med Lasse Stigberg i spetsen fortlöpande håller koll på alla löpare. Det är mycket jobb in i det sista med alla förändringar som kommer p g a sjukdomar.

Nästa grupp att uppmärksamma är alla som ställer upp som lagledare för de olika lagen under Tiomiladygnet. Det är inte bara under själva kavlen de jobbar utan det gäller också att förbereda med vindskydd, resultattavlor, extramaterial etc. Det jobbigaste är givetvis att vara ensam lagledare för något av herrlagen, då är det svårt att hinna få någon sömn på hela natten. Trots

detta är det ofta samma personer som ställer upp år efter år. Utöver Lasse var det i år Pär Åhnmark och Lennart Hyllengren för herrlagen och Terese Näslund och Staffan Törnros för damlagen.

För ungdomarna hjälptes Micke, Conny och Johnny åt (tror jag) medan Veteranlaget klarade sig utan lagledare i år (men Lasse hade gjort en fin resultattavla även åt oss.)

Något som är mycket uppskattat är den traditionsenliga klubbupén som Kjell Häggstrand och Ove Käll ställer upp med år efter år. De kör ner en lastbil med militärtält och kokattiraljer och dukar upp åt alla i klubben.

Jag vill framföra ett **STORT TACK** till er för att ni ställde upp i år. Jag är övertygad om att alla klubbens kavledeltagare instämmer. Vi hoppas också att ni fortsätter att ställa upp kommande år.

Helen



Kockarna Ove och Kjell

Elitserien 2004

Tja, nu har man ju gått och blivit senior (egentligen redan förra året) och för gammal för juniorcupen. Så vad ska man då göra på helgerna om man ändå vill flänga land och rike runt? Jo, springa Elitserien förstås. Eftersom jag, Karin och Sofia vanligtvis är de enda från klubben (ja, Sofia tävlar ju visserligen för Skogsfalken, men vi räknar ju henne delvis till oss ändå) på dessa tävlingar och eftersom vi ännu inte är tillräckligt bra för att ni ska kunna läsa i Skogssport om våra framfarter så tänkte jag skriva några rader till den eminenta tidningen TriangelTajm istället.

Första deltävlingen gick av stapeln på påskafton i Främmostadstrakterna. Eftersom Lång-SM, (som tidigare fungerat som kvalificering till Elitserien,) i år inte avgörs förrän i maj bestämde sig arrangörerna för att prova något nytt (?): en tävling med långa banor, gemensam start och fri anmälan! 101 startande var vi som gav oss iväg ut i den flacka men detaljrika skogen. Lite lagom tempo, vi hade ju ändå fyra varv att springa.

Under första delen såg jag till Karin lite här och där, men helt plötsligt var jag ensam. Kontroll nummer sex visade sig nästan omöjlig att finna. När jag efter långt letande äntligen hittade den insåg jag varför: jag hade ännu inte tagit femman. Arg sprang jag tillbaka och hämtade den. Jag kände en viss uppgivenhet inför de återstående 10 kilometrarna som såg ut att bli väldigt ensamma (trots



Naturskönt TC för Elitserietävlingen på påskafton



Karin mot mål

den utlovade "gemensamma" sista slingan), men skam den som ger sig, och jag tog mig runt utan några fler fatala misstag. Karin gjorde ett betydligt stabilare lopp och var nöjd med sin insats. Sofia var den som placerade sig bäst av oss, men var inte helt nöjd då hon missade topp 30, vilket krävdes för direktkvalificeringen till nästa tävling. (Som B-landslagslöpare fick hon dock chansen att springa Elitserien nästa tävling ändå, på gamla meriter.)

Då mina och Karins resultat från lördagen inte räckte till kvalificering till Elitserien fick vi på annandag påsk husera i de lägre klasserna. Jag sprang i D21 E2 och Karin i D21 (gallringen till E2 gjordes på ranking då det var väldigt många anmälda.) Denna dag var det kortdistans som gällde i utkanten av Trollhättan, och jag fick till ett riktigt bra lopp medan Karin gjorde några missar. Emitsystemet krånglade lite och när resultatet äntligen kom var jag sexa, en-

dast 2 sekunder den femteplats som skulle givit en Elitserieplats i nästa tävling. (Elitseriens regler är många och svårtydda, men verkar baserade på nån sorts divisionstänkande där man efter bra insatser i E2 kan avancera till Elitserien.) Attans tänkte jag, sån här otur brukar jag ju inte ha. Och det hade jag tydligen inte den här gången heller: nästa dag hade de korrigerat min tid med fyra sekunder och jag var femma! Sofia gjorde ett säkert lopp och avancerade i listan.

Tredje deltävlingen avgjordes 1 maj i riktigt besvärlig terräng utanför Huskvarna. Rejåla sluttningar som skulle forceras både en och två gånger och så elaka granar som revs och lade krokben överallt. Ett glädjemoment utgjordes dock av att marken på delar av banan var helt täckt av vitsippor! Banorna var också riktigt tuffa, dryga milen i Elitserien där jag sprang, och nästan lika långt för Karin i E2. Vi kände båda att vi inte riktigt orkade hänga med i löpningen, men gjorde ändå hyfsade lopp orienteringsmässigt. Tidsdifferenserna till de bästa blev dock stora och vi fick inga framskjutna placeringar. Sofia klarade backarna bättre



Sofia

och hamnade ungefär som på Trollhättans tävling.

Nästa helg var det två deltävlingar i Falun: sprintdistans på fredagskvällen och klassisk distans på lördagen. Karin var sjuk och kunde tyvärr inte springa, så jag bodde med Sofia och Skogsfalken. Till sprinttävlingen var det inte lika många anmälda som tidigare, och jag fick därför en plats i Elitserien. Banan var riktigt klurig och jag hade problem med framförhållningen. (Kanske syns det direkt att jag inte sprungit Stockholm city cup på länge.) Stressad gjorde jag två, i sprintsammanhang, alldeles för stora bommar innan jag fick sällskap med mer rutinerade löpare som Anna Lampinen och Maria Sandström. Sofia gjorde däremot en bra insats och fortsatte att plocka poäng.

På lördagen var det återigen en tuff bana som väntade, framför allt för Sofia i Elitserien. Hon fick inte riktigt till det, och om jag minns rätt hörde jag nåt om ikappspringande

klubbkompisar och allmänt virrande. Jag sprang väldigt skakigt i E2-klassen, hittade de första sju kontrollerna på tur och var inte särskilt förvånad när jag inte längre hade tur på den åttonde utan fick irra omkring på en sån där sluttning utan detaljer som vi inte har varken i Stockholm eller i Göteborg och som jag aldrig tycks lära mig.

Så där, det var alla Elitserietävlingar vi har hunnit med hittills i år. För min del blir det inga fler den här säsongen (då jag ska iväg och studera hus i Rom) utan jag får nöja mig med de 4 poäng jag har skrapat ihop. Karin ställer inte heller upp i den sjätte deltävlingen, lång-SM, men Sofia har chans på ytterligare ett par fina lopp och kommer säkerligen att få vara med i finalen, som utgörs av en sprintdistans i mina nya hemtrakter, nämligen Slottsskogen i Göteborg.

Elsa



Elsa precis i mål på Elitserietävling i Trollhättan annandag påsk

Resultat från Elitserien

Främmestad 10 april

D21 Elit - 12.100 m

12	Sofia Olsson	78.58
73	Karin Skogholm	85.46
95	Elsa Törnros	101.11

Trollhättan 12 april

D21 Elit 1 - 5.130 m

17	Sofia Olsson	44.29
----	--------------	-------

D21 Elit 2 - 4.460 m

5	Elsa Törnros	38.35
---	--------------	-------

D21 - 3.455 m

25	Karin Skogholm	32.44
----	----------------	-------



Jönköping 1 maj

D21 Elit 1 - 9.900 m

15	Sofia Olsson	91.55
28	Elsa Törnros	99.11

D21 Elit 2 - 9.760 m

28	Karin Skogholm	93.02
----	----------------	-------

Falun 7 maj

D21 Elit Sprint - 2.850 m

14	Sofia Olsson	15.09
34	Elsa Törnros	16.48

Falun 8 maj

D21 Elit 1 - 9.780m

23	Sofia Olsson	82.54
----	--------------	-------

D21 Elit 2 - 8.510 m

12	Elsa Törnros	76.45
----	--------------	-------

KTK våren 2004

Blixt-KM

Blixt-KM avgjordes 18 maj med ovanligt många deltagare, vilket ni kan läsa om på annat ställe i TriangelTajm.

Lång-KM

När ni läser det här så kommer även Lång-KM att ha avgjorts. Det går torsdag den 3 juni vid Agro-Jords anläggning mellan Rosenhill och Uringe. Soppkvällen flyttar tillfälligt från Harbro till tävlingen.

Även Hellas har sitt Lång-KM samtidigt, men i år är det TMOK som är huvudansvariga för arrangemanget.



Dag-KM

Dag-KM skulle gå av stapeln den 13 juni, men tyvärr har vi inte lyckats få klart med arrangörer. Ni som känner er manade att rycka in hör av er till Thomas Eriksson omgående.

Thomas Eriksson

Sprint-DM

Sprint-DM ordnades i år för tredje gången och i år var det OK Älvsjö-Örby som stod som arrangörer. TC var vid Herrängens skola i Älvsjö och terrängområdet bestod dels av parkmark runt Långbro och dels ett litet skogsområde mellan Vantörsvägen och TC. Natti-Natti i höstas gick i samma område.



Micke Hill – distriktsmästare

Banorna innehöll i allmänhet väldigt många kontroller och det gällde verkligen att hålla tungan rätt i mun hela tiden för att inte göra några misstag. Undertecknad lyckades springa till fel kontroll, men upptäckte det som tur var. och kunde springa tillbaka och ta de två överhoppade kontrollerna. Jag var därför inte särskilt nöjd med mitt lopp, men några andra TMOK-are lyckades riktigt bra.

Bästa av alla lyckades Micke Hill som blev distriktsmästare i H40. Stort grattis! Även Ulrik Englund gjorde ett bra lopp och blev 2:a i H35.

Helen



Eva Englid mot mål på Sprint-DM

Ol-skytte i sommar



Är du intresserad av att pröva på orienteringsskytte? Kontakta klubbens representant för orienteringsskytte Tor Lindström via e-post hot.lindstrom@telia.com eller tel 532 532 17. Genom Tor kan du också anmäla dig till nedanstående.

Rekryteringsläger

Var? Boden

När? 28 juni – 1 juli 2004

Vad? Pröva på eller förbättra dig i orienteringsskytte. Platserna går i första hand till ungdomar i ålder 16-25 samt damer.

Ungdomsledarutbildning i Orienteringsskytte

Orienteringsskyttesektionen arrangerar i samverkan med SISU ungdomsledarutbildning i Orienteringsskytte.

Var? Idre

När? 20- 23 juni 2004

Vad? Ledarskapsutbildning, grenkunskap, arrangörsutbildning, träningslära. Planering och underlag för att genomföra propagandaarrangemang.

Orienteringsskytteläger i Halmstad

Första gången det bar av till Halmstad var vi tre från klubben, Malin Sandberg, Linda Ruthström och Diana Sarmiala. Målet var Forsvarsmaktens träningsläger i Halmstad under påskveckan. Malin är ny i TMOK för i år och det är främst orienteringsskytte hon är aktiv i, men vi ska nog kunna dra med henne ut på några kavlar också... Kort sagt kan man säga att de som var med på lägret antingen var militärer eller tillhörde svenska landslaget i orienteringsskytte. Ja, å så Diana och Linda förstås...

Vi åkte tidigt måndag morgon och Linda och Diana fick på vägen ner lära sig en hel del om svenska försvarets flygmaskiner (Malin är offi-

cer, jobbar på Berga örlogsbas som helikoptermekaniker och är pratglad). Eftersom Diana fortfarande inte fick springa (knäskada) och Linda hade dragit på sig en förkylning, fick Malin stå för TMOK:s löpträning. Linda och Diana koncentrerade sig istället på att lära sig det här med skytte och punktorientering. En hel del matnyttigt lärdes ut och det blev verkligen fyra lärorika dagar. Om vi blev bättre skyttar? Självklart, om man börjar på en låg nivå behövs det inte så mycket. Fast vi jobbar på det fortfarande, bra är vi ju inte än... Har du möjlighet att åka iväg på något av ol-skyttelägren, så ta chansen. Du kommer inte att ångra dig!

Diana

Traktor Power i Halmstad

Fredag den 14 maj bar det av ner mot Halmstad igen. Denna gång var det dags för första deltävlingen i Svenska cupen, och tillika första deltävlingen i den nystartade Europacupen, i orienteringsskytte. En minibuss var inhyrd för ändamålet och med Tor bakom ratten letade vi oss neråt Sverige. Det var nio tappra TMOK-are som var med ner till Halmstad: Johan Eklöv, Tor Lindström, Anders Boström, Eva Boström, Lars Strid, Diana Sarmiala, Malin Sandberg, Linda Ruthström och Terese Näslund. Det bör kanske nämnas att Terese var med som supporter, men framför allt i egenskap av ny ansvarig för damlandslaget i orienteringsskytte.



Terese, nybliven damlandslagsledare

Flygplan, traktorer och paddling

Lars hade varit på byggmessa innan vi for ner och där hade han fått tag på alla nummer av Dianas favorittidning, Traktor Power. Vägen ner blev på så sätt kantad av "traktor babes" som Tomas Wassberg.

Eftersom Diana och Linda kunde briljera med att säga vilka flygplanstyper som skulle passeras vid Linköping (Malin hade drillat dem väl under påsklägret) började Tor testa kunskaperna. Han pekade på ett av planen bredvid E4:an och undrade om vi kunde säga vad det planet hade för nummer. Han blev mäkta imponerad när alla i bilen stöter ut det rätta svaret i korus. Vad han inte tänkte på var att numren faktiskt står på stjärtvingen...

Under slutet av nerresan åkte vi parallellt med ån Nissan och genast föddes tankar om att göra en "bröderna Dahl expedition" nedför den slingriga ån. Vem vet, kanske åker vi dit mot slutet av sommaren.

Närmare midnatt kom vi äntligen fram till regementet för att knoppa in ett par timmar innan det var dags för att ta sig an de enorma Halmstadsskogarna.

Lokalsinne, behövs det?

Då vår hyrda minibuss inte innehöll någon karta fick vi på morgonen förlita vår navigering till gamla minnen och lokalsinne. Johan, som alltid har en bestämd åsikt om allt, tog givetvis kommandot över hur vi skulle ta oss från regementet till TC. Det visade sig dock att Johan inte alltid är att lita på. Den här gången fick han i alla fall tokfnatt och påstod att regementet i Halmstad ligger söder om centrum och att Nissan ligger norr om regementet. Alla andra visste att Johan hade fel, så det gick ganska snabbt att räkna ut vart vi egentligen skulle: motsatt håll mot var Johan trodde. Efter några



Johan samt Anders och Eva Boström

schyssta u-svängar kom vi hur som helst till ett regntungt TC för att äta frukost och skjuta in bössorna.

När tävlingen väl drog igång visade det sig att vinden hade vänt vilket gjorde att skjutresultaten inte blev något vidare från TMOK:s sida. Även punktorienteringen visade sig vara av det knepigare slaget, då tre syftningskontroller var av det mastodontlånga slaget. Diana hade dessutom lyckats få en pinne i ögat (det hon siktar med) så att linsen låg och skavde under loppet.

Klubbens stjärna Johan lyckades bäst av TMOK-arna och placerade sig på en sjundeplats i den tuffa H21-klassen trots att han både sköt och punktade mindre bra. Malin Sandberg lyckades bäst av damseniorerna och klämde in sig som 12:a, även här i hård konkurrens. Pallplatser blev det dock för Eva Boström etta i D45, Tor Lindström tvåa i H55 och Anders Boström tvåa i H16. Grattis till finfina prestationer!

På kvällen blev det sedan en promenad i Halmstad samt guidad minibusstur kring Tylösand och sedan avslutade vi givetvis med

snacks framför TV:n med Schlagerfestivalen i rutan.

Sträckbästa och straffrundor

På söndagen var det dags för stafett och TMOK ställde upp med ett lag i herr- och två lag i damstafetten. Anders, som endast är 16 år, gjorde en finfin förstasträcka i H21-klassen och kom in på en 10:e plats vilket bäddade för att Lars och sedan världslöparen Johan Eklöv skulle kunna se till att laget fick en värdig placering. Johan som hade bästa sträcktiden av alla löpare sprang till slut in på en 6:e plats, 20 minuter efter Danmarks landslag som segrade. Damerna som hade extremt tuff konkurrens kom på 7:e respektive 8:e plats i kavlen. En eloge ska Eva Boström ha som inte bara kämpade sig runt D21-banan, utan hon sprang även 5+5 straffrundor à 300 m, det vill säga 3 km extra.

På vägen hem blev det ett stopp på Skeppshults (fabriksförsäljning av gjutjärnsprodukter) där det shoppades stekpannor och grytor. Sedan var det bara att bränna hela vägen till Stockholm och att drömma om den planerade paddlingsturen på Nissan, ända ner till Halmstad igen...

Lars och Diana



... Olle i skogen gick



Onsdagen den 5 maj hade jag semester. En semesterdag jag utnyttjade på bästa sätt – med en orienteringsaktivitet. Den här gången gällde det att ordna en orienteringsbana åt förskolan Älvan i Vårsta. Deltagarna var alltså fyra till sex år så det blev något mellan miniknat och inskolning.

Jag hämtade kartan "Vinterskogen" (Brosjöns 1:5000-del) hos Olle Rudin och ritade in två banor som i stort sett följde elljusspåret i högervarv från Brosjöbadet. Den "längre" banan fick också göra en krok in på stigarna i områdets sydöstra del. Stora skärmar och våra miniknatsbockar med riktiga stiftklämmor fanns vid kontrollerna.

Att många av deltagarna inte kunde läsa varken bokstäver eller siffror löste sig genom att måla fär-

ger i såväl kartans kontrollring som på den bock som stiftklämman var fäst på.

12 kontroller på långa banan och nio på den korta.

Att jag skulle ha lite olika längd berodde på att vissa av barnen enligt personalen har "gelé i knäna".

Solen sken och så kom då 42 förhoppningsfulla ungar med personal och några föräldrar. Jag hälsade välkommen och mannekängade i TMOK-dressen och visade de "häftiga" skorna. Efter 37 sekunder blev jag avbruten av att någon sa att de kunde en sång om mig. Varpå hela gänget stämde upp i "Olle i skogen gick".

När ordningen lagt sig (?) förklarade jag lite snabbt kartan och vad man kunde läsa ut på den. Och sen gick starten. Vi körde patrull med tre eller fyra knattar i varje följt av en skugga. Jag var själv med i en av de första patrullerna och de fyra grabbarna tog verkligen det hela på allvar. Lyckan att hitta nästa skärm var lika stor för dessa som för oss själva när vi kommer fram till vår punkthöjd, sten, näsa eller grop. Stämplandet sköttes med största noggrannhet – här kan det finnas tid att tjäna när de kommer upp i klasserna.

Elljusspåret på kartan har ju formen som knuten högerhand med ett spretande pekfinger. Jag hade två kontroller på varsin sida om "pek-fingret". Möjlighet till att gena genom skogen alltså. När alla (även "gelé-i-knäna"-barnen) var i mål gällde att sätta i sig sin matsäck.

Och under ätandet skedde stämpelkontroll. En tös som hade stämplat "3:an" i ruta 4 och sedan "4:an" i ruta 14 var rädd att jag skulle bli arg på henne. Men efter att förklarat att hon gjort alldeles rätt så var allt frid och fröjd igen. Många kom också fram och med stolthet berättade hur de hade hittat en genväg.

När det så var dags att hämta in kontrollerna så blev det nästan slagsmål om vilka som skulle få följa med. Det ordnade sig genom att en barsk fröken (det vill säga min hustru Siv) tog kommandot och fördelade några barn till "intagningspatrullen".

Väl tillbaka på TC var det många barn som hade frågor om kartan och andra saker. Och när alla skulle gå tillbaka till Älvan så stämde de åter upp med "Olle i skogen gick". Och jag fick 42 kramar (minst).



Jag hade en underbar dag och jag vet att ungarna stortrivdes de också. Men Siv berättade att på väg tillbaka till Älvan var det "gelé i knäna" på flera håll. Det här hoppas jag att vi kan göra om varje år framöver.

Olle Laurell



Linus Rispling och Ulrik Lindström på Blixt-KM Läs reportaget på nästa sida!

Blixt-KM

Årets första KM var Blixt-KM som gick av stapeln tisdagen den 18 maj.

I år var det Mälarhöjdens modell som gällde. Dvs. alla sprang samma bana med individuell start. Det fanns dock en avkortad och något lättare bana för ungdomarna. TC för Blixt-KM brukar ligga vid någon myggrik plats och det hade banläggare Bosse Skoog lyckats hitta även i år. TC låg en bit bakom Uttrans sjukhem och karta var Söderby-Tumba. Övriga funktionärer var Conny Axelsson och Tor Lindström.

Rekordmånga (?) TMOK-are hade hittat till tävlingen och det var hela 46 startande. Kul!!

Trots det lilla och stigrika området så gjordes många bommar, inte minst på sista kontrollen. Ulrik satte alla seniorer på plats genom att ta hem H21-klassen, bakom honom tog Per S andraplatsen endast några sekunder före Johan E. Sofia vann inte helt oväntat D21-klassen, men bara med en halv minut före Karin. Övriga resultat framgår av resultatlistan här intill.

Helen



Conny, Bosse och Tor arrangerade Blixt-KM

Resultalista Blixt-KM 2004-05-18

D21

Sofia Olsson	21.28
Karin Skogholm	22.01
Anna Skoog	30.01
Emma Englid	30.04
Annica Sundebý	30.17
Mia Mikaelsson	30.18
Camilla Svensson	31.31
Helena Adebrant	31.35

H21

Ulrik Englund	17.54
Per Samuelsson	19.05
Daniel Lind	19.08
Johan Eklöv	19.46
Mattias Allered	20.56
Linus Rispling	21.21
Anders Käll	21.51
Christian Svensson	21.54
Patrik Adebrant	22.16
Anders Karlsson	24.46
Mats Törnros	26.01
Ulrik Lindström	26.34
Anders Boström	26.47
Fredde Huldt	27.54
Bengt Åke Ericsson	30.16
Harald Nordlund	30.37
Mats Adolfsson	36.37

D16

Eva Englid	13.48
Jenny Asztalos	16.01
Kristina Moberg	19.08
Matilda Lagerholm	19.30
Karin Lindberg	utg

H16

Markus Fredlund	16.58
Patrik Axelsson	19.01
Anders Karlsson	19.39
Emil Wendin	21.51

D40

Helen Törnros	38.02
Barbro Pousette	utg
Eva Boström	utg

H40

Stefan Fredlund	21.36
Thomas Eriksson	23.55
Per Ericsson	27.42
Johnny Moberg	33.00

H50

Åke Samuelsson	28.45
Staffan Törnros	33.17
Olle Rudin	35.17
Lennart Hyllengren	37.42
Per Ånmark	40.47



Segrare vid Blixt-KM Ulrik, Eva, Stefan, Markus, Sofia, Helen och Åke

Hälsingeresan

Redan i januari började Olle Laurell göra reklam för klubbresan till Hälsingland under kristihimmelsfärdshelgen. Under våren har det titt som tätt dykt upp meddelanden på Klotterplanket om anmälningsläget. Till slut var vi 44 stycken som begav oss norrut



Sörforsa TC dag 1-2

Första dagen väntade Forsarännet, klassisk distans vid Forsa OK:s klubbstuga utanför Hudiksvall. Som vanligt i Hälsingland bjöd terrängen på en hel del sten. Det fanns några fina höjdparter på kartan, som speciellt de längre banorna passerade. Tyvärr var det en väl lång transportsträcka på slutet från en järnvägsövergång till målet med enkel orientering även för elitklasserna.

"Som vanligt" var det tjejerna som stod för resultaten. Elsa Törnros kom femma i D21 Elit och Karin Skogholm åtta i samma klass. Gunilla Häggstrand vann D60. Inte att förglömma var Sofia Olssons andraplats i damklassen även om hon tävlar för Skogsfalken.



Gunilla - nöjd segrarinna

Boendet som Olle ordnat var jättefint. Orbadens konferensgård hette stället med fin utsikt över Ljusnan och en härlig strand dessutom. För den som vill veta mer exakt ligger Orbaden ungefär mitt emellan Järvsö och Vallsta (och den schlagerkunnige kan då räkna ut att det är mitt emellan Lill-Babs och Kikki Danielssons hem). Vi såg dock ingen av dem, trots att i alla fall Mia och jag stirrade som galningar varje gång vi passerade Järvsö.



Vackert "målskynke" i Sörforsa

På fredagen var det dags för Hälsingekavlen. Detta är ju en klassisk kavle, som tidigare avgjorts i "traditionella" klasser, men som i år bytt skepnad till ett "vårens motsvarighet till 25-manna". 16-mannalag var det som gällde med krav på olika åldrar och kön på vissa sträckor. Totalt fanns drygt femtio lag på startlinjen, varav två representerade Tumba-Mälarhöjden.

Lite annorlunda grepp hade hälsingarna tagit. Första sträckan var en helt rak "häng"-sträcka. Det som var lite speciellt var att de startade

på en fotbollsplan en 700 m från TC. Efter 1,8 km var det varvning vid målet, så vi i publiken som såg starten fick pinna på rätt bra för att hinna tillbaka till varvningen. Det var utlyst något slags spurtpris till varvningen. Det vanns av Tom Quayle från Sundsvalls OK, som också vann hela sträckan. Det andra som var lite speciellt var att man fick ha upp till fyra löpare per lag på förstasträckan, men bara den första i mål räknades.

Förstalaget hade Mattias Allared som säker startman. Det var meningen att andralaget skulle köra med två gubbar, Håkan "Höften" Edman och Fredrik Lindström. Men Håkan "Halsen?" Edman vaknade med halsont, så det blev bara en startman där med.

Mattias växlade som 29:e man och skickade ut Elsa på andrasträckan, som precis som på tidigare kavlar i

år (läs Stigtomta och Tiomila), gjorde en stark upphämtning och växlade som 13:e tjej. Sedan väntade fyra parallellsträckor enligt 25-mannamodell med tre löpare på varje sträcka. Efter den sjätte sträckan (den sista parallella) låg laget på tionde plats, en placering som Micke Hill och Karin Skogholm behöll ändå in i mål. Kul att de lät tjejerna ta hand om den sista sträckan, det var ju några år sedan det sist hände på 25-manna.

Vann gjorde IFK Mora före Sundsvall och Söders SOL. Vår kära grannklubb Tullinge ledde på näst sista sträckan och slutade sedan fyra.

Det här verkar vara en kavle som passar oss, så jag hoppas att vi åker dit fler gånger! Det som saknas för en ännu optimalare laguppställning är väl ett par starka H16-killar.



Nästan hela förstalaget som kom på en fin 10:e plats

Andralaget tuffade på stabilt med okej lopp av alla. Tyvärr saknades det en stämpel på en anonym herre. Osis, men det kan hända den bästa. Denna herre är ändå hjälte efter sin otroliga tiomilainsats!

Det var hyfsat väder denna dag med lite solglimtar. D14-tjejerna tog tillfället i akt och kastade sig i Ljusnan från Orbaden för året första (?) dopp. Modigt! Frågan är om Eva har återfått värmen än?

Internetgänget Alternativet ordnade denna eftermiddag en utflykt till Bodagrottorna som visst är Sveriges största urbergsgrottsystem. De som deltog i expeditionen kom tillbaka med leriga kläder så det var nog lite häftigt i alla fall. Övriga lirade ett parti minigolf med blandat resultat.



Några av minigolfspelarna

På lördagen var det dags för Ljusdalslöpet strax utanför Färila (väster om Ljusdal). Ingen som befanns sig på TC kan ha missat att det här var (enligt speakern) klassiska orienteringsmarker. Hälsingekavlen avgjordes här 1992 och det kändes ibland som speakern hade mer fokus på den tävlingen än årets arrangemang.

Terrängen var tuffare än tidigare, delvis snabblopt, men med oerhört mycket sten och rejäl kupering. Sofia Olsson gjorde det bästa loppet av oss och slutade tvåa i D21 Elit 30 sekunder efter Emma Engstrand. Elsa var nia i samma klass.

Tyvärr skadade sig vår D16-stjärna Emma Englid denna dag. Hon låg halvt hjälplös i skogen i regnet när Anna Rode kom förbi. Anna lif-tade tillbaka till målet för att få hjälp, men av någon anledning tog det nästan två timmar innan arrangörerna lyckades hitta henne och hjälpa henne tillbaka. Efter ett sjukhusbesök visade det sig att det var ett senfäste som gått av i foten. Kanske tur i oturen, det verkar inte vara så allvarligt. Vi hoppas att du snart är på benen igen, Emma!

Kvällsplanerna var ett gemensamt grillparty, men det regnade lite för mycket för det. Vad passar bättre en regnig kväll än inomhus-ol? Denna gång i Danne Linds regi. Han hade till och med stannat hemma från tävlingen för att rita karta och klura ut en svår bana. Tävlingen avgjordes som en stafett med fyra löpare i varje lag. I ett tvåvåningshus var små lappar utplacerade med bokstäver, det fanns bara en karta, så det gällde att ha bra kartminne om man inte ville rusa upp och ner för trappan hela tiden.

Fredde Huldt hade på något sätt (rutin?), skaffat sig en rejäl ledning på första sträckan. Sista kontrollen satt under kakelugnen vid växlingen. Inför publiken letade han där länge och väl, så att de andra hann ikapp. Så den kontrollen hittade vi alla enkelt sen, men de sju första kontrollerna skulle ju också hittas. Det visade sig vara svårt nog för vissa... Till exempel för undertecknad som gav upp och försökte fuska... Blev dock upptäckt. Några som inte behövde fuska för att hitta runt var det segrande laget som bestod av Micke Hill, Johnny Moberg, Karin Skogholm och Jenny Asztalos.

Priset till alla deltagare (även fus-karna) var en god äppelkaka som

många bidragit till, men Sanna och Elsa gjorde det mesta jobbet.



Smarriga äppelpajer

Sista dagen då de flesta hade möra ben väntade en kortdistans. Men det var rejält jobbigt ändå. De flesta banorna gick genom ett område med extrem gropterräng. Fascinerande att moder jord kan ha skapat dessa formationer! Sanna Öhman, som varit sjuk tidigare under resan, sprang in som sexa i D20 Elit. Samma placering fick Eva Englid i den tuffa D14-klassen. Bra lopp gjorde även Danne Lind och Micke Hill i H21.

Linda och jag åkte med Harald hem. Med i bilen fanns också Åsa Lindqvist från Skogslöparna på väg söderut. Förra året tiggde jag skjuts med TMOK på väg söderut från norrlandsresan, och hur slutade det?

Jag blev helt fast i det underbara blå-röd-betonggrå-svarta "eländet"... Så vem vet, snart är nog Åsa också TMOK-are...

Vi skämtade lite med Harald att hans bil nog hellre styrde mot Falun än mot Stockholm då chansen fanns, han är ju dalmas med till och med en dalahäst hängande från bilnyckeln. En bra stund efter vi passerat Bollnäs satte vi dock skrattet i halsen. Det fanns inga skyltar mot Stockholm längre, men det blev kortare och kortare till dalagränsen... Men det ska nog skyllas lika mycket på kartläsaren som på chauffören...

Efter fyra tävlingar på lika många dagar kan man tycka att man borde vara lite less på orientering. Men det var snarare tvärt om. Mycket vill ha mera, och i alla fall undertecknad var lite avundsjuk på norrlänningarna som just startat sin säsong...

Vi åkte faktiskt förbi en skärm i närheten av Österfärnebo där det visst också varit tävling, och var nästan sugna på att stanna där med...

Jag tror att alla håller med mig om att Olle och alla andra härliga TMOK-are bidrog till en riktig toppenhelg!

Annica Sundeby



Näsberg – TC dag 3-4

UNG rapport

Med nästan hela vårsäsongen avklarad har vi fått nya stora framgångar till klubben.

Vi hade ett bra upptaktsläger i IFK Södertäljes klubbstuga med Conny, Staffan, Karin, Johnny och Barbro som duktiga ledare och uppföljare.

Vi har börjat samarbeta med grannklubbarna vilket fick till följd att tillsammans med Tullinge blev vi tvåa i D16 samt fyra i H14 på Kolmårdskavlen. Andra framgångsrika kavlar var Tiomilarepet med en andra och en tredje plats i D16, samt tionde plats på Stigtomta i D18.

Individuellt är det (som vanligt) Emma, Eva och Jenny som har stormat fram med flera topplaceringar. De ligger dessutom bland dom sju bästa i UP. Kul att även Hanna Käll har sprungit fort i D12.



Hanna Käll

Vid Ungdomsserien utanför Rönninge fick vi även se nya segrare som Emil (lillebror Englid) som vann U1, Simon Ling vann U2, David Vi-berg vann U3 och Simon Almgren vann H10. Emma E slog kanske för första gången Jenny Lönnkvist och vann D16. Ett stort grattis även till er övriga som var med. Ni lyckades skrapa ihop 810 poäng till klubben. Nytt rekord och med 40 startande ungdomar. När ni läser det här har även deltävling två varit.

Närmast har vi StOF-läger 4-6 juni i Ångsjö där vi behöver ett par seniorer som kan följa med. Lägre- t innehåller nattorientering, teknik- träning en gemensam äventyrssta- fett samt en lägerkavle. 12 ungdo- mar är anmälda, men det finns plats för några till. Kostnad ca 300kr.

Veckan före midsommar är det Riksläger i Idre där vi anmält åtta ungdomar samt Emelie och Micke som ledare. Ett fullspäckat tränings- läger för 13-16-åringar i läcker fjäll- miljö. Kostnad ca 2.000kr.

Veckan efter har vi ett klubbläger i Sälen där det även ingår tre fjäll- orienteringar. Ett läger för alla åld- rar och svårighetsgrader från vit (U1) till svart (Elit). Kostnad ca 2.000kr.

Ps. Visste ni att Kristina, Jenny och Eva blev bronsmedaljörer över 4 km i lagtävlingen på Terräng-DM. De kan tydligen inte bara orientera.

Vi ses / Micke



Missa inte:

- Reportage från ungdomslägret i Tveta
- Talangutveckling HD16
- Intervju med Gunilla Svärd
- Reportage från Kolmården och Tiomila

Ungdomslägret

Vi har varit på ungdomsläger i IFK Södertäljes klubbstuga i Tveta.

Fredag:

Ett gäng på ca tio ungdomar hade samlats vid lilla p-platsen vid Tumba centrum för att vara med på ungdomslägret. Vi åkte därifrån mot IFK Södertäljes klubbstuga i Tveta. När vi kom dit så packade vi upp och tog det lugnt ett tag, sen skulle vi ut på nattorientering. Det var en ganska trevlig bana ända fram till sista kontrollen som låg i ett kärr som stank nåt helt otroligt äckligt. Stanken går inte att beskriva men det var ingen trevlig upplevelse att springa förbi det. När vi kom hem från träningen så hade vi kvällsfika med kokt korv med bröd. Resten av kvällen tog vi det lugnt, spelade kort och kollade på tv. Lite senare på kvällen gick vi och la oss.

Av: Anders

Lördag:

Kuckeliku, klockan blev sju och vi steg upp. Vi åt frukost och sedan bar det av till Björkhagaskolan där vi skulle springa Tullinges kortdistans. Vädret var okej och medan vi väntade på att gå till start roade jag, Patrik och Eva oss med att spela fotboll med en bandyklubba. Det var lagom kul och matchen varade inte särskilt länge. Efter ett tag började jag jogga bort till start och sedan ut på min bana. Terrängen var ganska fin men banan var ganska tråkig tycker jag. Jag gjorde en jättebom vid 3:an och resultatet blev därför ganska dåligt. Det var fler i klubben som det inte hade gått så där jättebra för, men jag tror de flesta var ganska nöjda. Efter duschen bjöds det på tunnbröd med skinka och potatissallad. Mums!

Tillbaka i stugan var det genast dags att byta om till träningskläder igen. Det var dags för ännu ett pass där några av oss äldre ungdomar skulle bli skuggade av superskuggor. Vi var alla ganska nervösa inför skuggningen, för vi trodde det värsta om våra skuggor. Vi trodde nämligen att de kanske skulle slå oss om vi bommade. Riktigt så illa var det inte och vi kom tillbaks från passet helskinnade. Efter det bastade vi och spelade kort tills middagen var serverad, köttbullar med pasta blev det. Mums! Efter middagen kollade vi på diverse tv-program och spelade kort. Sedan gick vi och la oss.



Av: Jenny

Söndag:

När vi vaknade åt vi vår sista frukost tillsammans i stugan. Efter frukosten spelade vi lite kort, tills vi blev utjagade på vår sista träning, för det här lägret. Vi fick jogga bort till startpunkten där vi såklart fick VÄNTA på tränarna. Men som tur var kom dom till sist, så vi slapp frysa längre. Det gick ganska bra för alla. Jag, Jenny och Eva kom ganska exakt samtidigt så vi joggade tillsammans tillbaka mot stugan. På vägen mötte vi Micke som också var på väg tillbaka till stugan efter sitt träningspass. Efter att alla hade kommit tillbaka och duschat så började den dötråkiga städningen. Men när vi äntligen var klara med den oändligt långa städningen så var vi tvungna att åka hem. Vi packade in sakerna och stuvade oss in i bilarna, så åkte alla hem och lägret var slut. Suck... slut

Av: Patrik

Talangutvecklingen D16

Vi samlades på Lida där vi blev indelade i 4 olika grupper, blå, gul, grön och orange. Efter det fick vi gå ut och ställa upp oss i grupperna. Vi skulle gå runt till 5 olika stationer där vi skulle genomföra olika typer av samarbetsövningar. Jag var i grupp grön och våran första station var att gå mellan två träd, alla satt fast i en järnring som skulle dras längs ett rep. På vägen till det andra trädet fanns det knutar man skulle gå över och under repet för att klara upp. Det blev ett väldigt krypande och hopande när man kom på att man hade knutit ihop knuten istället.

Nästa station var att få igenom hela laget i spindelnätet. Spindelnätet går till så att det är rep uppspända mellan två träd så att det bildar en massa hål i form av ett spindelnät. Sen gäller det att bära igenom varandra i hålen. Ett hål får endast användas en gång. Efter en del krångel och bärande var alla igenom och det var dags för den tredje stationen. Där skulle man leta siffror. När vi hade hittat alla siffrorna gav vi oss av till den näst sista uppgiften. Denna uppgift var att bygga ett konstverk med titeln "laganda", till hjälp fick vi använda:



- 5 st. flirtkulör
- 1 tygbit
- 4 träbitar
- 1 ballong
- spik o hammare

Vi hade 15 min på oss och vårt konstverk blev 4 små gubbar varav en hade två huvuden, en flagga, en prispall och en uppblåst ballong. Detta skulle då föreställa att dom var ett lag som hade sprungit SM-budkavlen och att alla fick vara med i laget även han med två huvuden. Efter denna lilla trevliga övning var det dags för den sista. När vi kom ditt fick vi börja med att sätta på oss ögonbindlar och sen skulle vi binda en kvadrat av ett rep. Efter en del klur blev det något man kan kalla en kvadrat. Sen var det dags att göra en liksidig triangel. Triangel blev det men den var inte speciellt liksidig.

När alla grupper var klara samlades vi vid konstverken och alla fick förklara vad dom gjort för något. Sen gick vi in för att äta, vi fick en macka och en dricka var. När alla kände sig lagom mätta gick vi in i huset igen



där vi skulle ha information med Anders Tistad från SISU. Han informerade om lagkänsla och att känna sig trygg i sin klubb. Vi fick även diskutera vad som hade gått bra och vad som hade gått mindre bra under dagen. Det andra vi skulle diskutera var hur man skapar en bra lagkänsla.

Efter denna långa dag var det dags att åka hem igen. Det var en mycket kul och intressant dag med mycket kul information.

Av: Kristina

Gunilla Svärd

- proffset som älskar choklad.....



Någon viskade i Skogspuffens högra öra att en världsstjärna skulle besöka Harbro en helt vanlig torsdagskväll och vad fick Skogspuffen se när de närmade sig verandan den nämnda dagen. Jo, Gunilla Svärd! Skogspuffen tog saken i egna händer och ryckte snabbt in henne i kansliet för att höra hemlighet bakom att lyckas som orienterare.



Vi börjar från början, hur började du orientera?

Jag blev som nioåring medsläpad av grannarna på en julfest som OK Måsen hade. Där blev jag bjuden på en massa godis och blev genast vänligt inställd till orientering. Sedan åkte jag på läger och insåg att det där med orientering var rätt kul. Mina

föräldrar höll på lite också vilket hjälpte till en del. Jag höll på med en massa sporter när jag var ungdom; fotboll, basket, tennis, gymnastik och friidrott m. fl. Allting ligger nära i Oxelösund där jag växte upp så jag cyklade runt bland aktiviteterna och testade det mesta. Det var först när jag började på OL-högskolan som 20-åring som jag bestämde mig för att satsa mot att bli bäst i världen. Då fick jag lägga ner bandyn som jag spelat sedan jag var liten.

Gick du på OL-gymnasiet?

Jag gick på OL-gymnasiet i Strängnäs och läste naturvetenskap som var en bra grund när jag senare skulle läsa till lärare.

Hur hamnade du i Uppsala?

Efter OL-högskolan flyttade jag till Uppsala och IF Thor där Staffan bodde. Jag sa att jag vägrade stanna där i mer än två år med tanke på den dåliga terrängen. Idag bor vi fortfarande kvar och jag har ändrat åsikt om terrängen..

Fakta om Gunilla Svärd

Namn: Gunilla Svärd (oväntat va?)

Smeknamn: Gunsan, Gonso & Gilla

Född: Den 26 mars 1970

Familj: Maken Staffan och dottern Lina, 3,5 år.

Bor: Uppsala

Favoritmusik: Celine Dion, Bonnie Tyler, Svensk musik (bl.a. Per Gessle & Eva Dahlgren). Nästan all musik, dock inte techno.

Älsklingsrätt:

Förrätt : Avokado eller Skagenröra

Huvudrätt: Inbakad fläskfilé eller kycklingfilé.

Efterrätt: Choklad (Chokladälskare)

Älskingsfilm: Top Gun, När lammen tystnar och Sagan om Ringen,

Hobby: Gå på bio, spela spel, umgås med vänner, åka skidor (nästan all sport) och umgås med dottern.

Godis: Utan tvekan choklad.

Favoritämnen: NO, matte, hemkunskap, idrott och barnkunskap.

Favoritfärg: Blå (då har hon hamnat i rätt klubb reds. anm.)

Skostorlek: 38

Längd: 167 cm

Sysselsättning: F.d. lärare, numera proffs (hur coolt är inte det på en skala? Reds. anm.)

Klubb: Från början Ok Måsen, numera IF Thor.

Bil: Opel Zafira

Vilken är din starka sida inom orienteringen?



Löpningen, tror jag, även om jag också är en bra orienterare. Jag är duktig på att hålla koncentrationen upp.

Hur mycket brukar du tävla?

Det är så mycket stora tävlingar så det gäller att satsa på de stora, viktiga tävlingarna och kavlarna för klubben.

Är du nervös då?

Man vänjer sig vid att vara i såna situationer, jag var mycket mer nervös förut. Jag tycker det är bäst att koppla av när man laddar upp inför tävlingar.

När vi frågar om hon har någon turmaskot så säger hon nej, men kommer sedan på att hon har fått en nalle av sina syskonbarn. Fast den är inte livsviktig,

Gunillas meritlista är diger sedan genombrottet 1992, hör här (i ett urval):

Ett guld i VM (stafett -97). Två silver och två brons i VM. Ett EM-guld (medeldistans- 2000). Totalsegrare i världscupen 1996. 1 guld, 1 silver och 2 brons i NOM. 6 guld, 6 silver och 11 brons i SM. Totalsegare i PWT-97 och -99.



Gunilla, antingen skrattar hon eller så gör hon en grimas

Men siktet är inställt på VM i Västerås i höst, och vi önskar Gunilla lycka till!



Till slut måste vi ju undra om vi har någon konkurrent?

Vi har en klubbtidning som heter Torpeden, men någon Ungdomsredaktion har vi inte även om Thor har ett femtiotal ungdomar. Det ska jag föreslå!

Av: Emma

Tiomila och Djurparkssprinten

Fredag: Det duggregnade när vi satte oss i bilen på väg till Djurparkssprinten i Kolmården. Det var ganska många ungdomar från klubben som skulle springa.

Efter en lång bilresa i en ganska trång bil var vi framme. Det regnade fortfarande! Vi hade åkt dit lite tidigare för att titta på djuren. Först åkte vi upp igenom en lång rulltrappa till lodjuren. Som vi faktiskt lyckades se. Sen gick vi vidare till bl a aporna, där insåg vi vad uttrycket "lukta apa" kommer ifrån, men dom var roliga att kolla på i alla fall. Det var till och med några som satt och fikade i den fruktansvärda stanken. Sen gick vi och kollade på den väldigt sevärda delfinshowen.

Efter det bytte vi om och snörade på oss skorna för nu var det tävling! Bannorna var inte så jättesvåra och gick mest på gångarna och vägarna mellan hagarna och burarna, men det var också lite i skogen. Det gick ganska bra för dom flesta.

Sen åt vi och åkte till tältplatsen. Det var ganska knepigt att hitta dit i mörkret. Sen återstod det bara sätta upp tälten vilket också var ganska krångligt.

Lördag: Vi vaknade ganska tidigt av att våra mobiler ringde och satte oss och slafsade i oss maten som vi hade med oss. Släpet som Micke hade kört dit militärtältet med fick bli ett frukostbord.



Sen fick vi reda på vilken sträcka man skulle springa (det hade blivit några ändringar för att både Matilda, Karin och Markus var sjuka). Kristina och Ronja sprang första sträckan som var ca 5 km orange. Emil och Linnea sprang andra sträckan som var ca 3 km vit. Patrik och Annette (en tjej från Rotebro som fick hoppa in istället för Markus) sprang tredje sträckan ca 4 km gul. Eva och Jenny sprang sista sträckan som var ca 5.5 km violett. Efter bra insatser och från båda lagen slutade "första" laget på 286:e plats och "andralaget" på 338:e plats.

Sen satt vi och hängde på TC och kollade på damkavlen. På kvällen käkade vi en väldigt smarrig Supè. Tack så mycket! Det har varit ett jätte skojigt och bra Tiomila.

Av: Eva



Delar av ungdomsgänget

Prispallen 2004 t.o.m. 23 maj

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Mila Sthlm By Night 11/2 Karin Skogholm Damer	Lång-DM 14/3 Micke Hill H40	Ravlundadubbeln 28/2 Arne Karlsson H45
Pan Våren 7/3 Elsa Törnros D21 L	Kringelnatt 19/3 Carina Hill D40	Pan Natten 5/3 Elsa Törnros D21 L
Kringelträffen 20/3 Olof Rudin H70	Kringelträffen 20/3 Ann-Louise Bjernevik D55 M Helena Adebrant Ö7	Mila Sthlm By Night 10/3 Karin Skogholm Damer
Haninge Nattsprint 24/3 Lars Strid Ö5	Haninge Nattsprint 24/3 Carina Hill D40	Lång-DM 14/3 Kenneth Näslund H55 Jenny Asztalos D14
Tullinge Vårkorten 27/3 Sven Karlsson H75	Grymnatta 2/4 Karin Skogholm D21 L	Haninge Nattsprint 24/3 Ulrik Englund H21
Grymnatta 2/4 Sven Karlsson H75 Ulrik Englund H35 Mats Törnros H20	FK Snapphanarna 3/4 Elsa Törnros D21	Tullinge Vårkorten 27/3 Helen Törnros D50
Kolmårdskavlen 4/4 D16-laget	Sumpskubbet 4/4 Stefan Sjögren Ö5	Friskus.Varberg 28/3 Elsa Törnros D21 E
SOIK Hellas 9/4 Eva Englid D14 Marianne Birke Englid Ö1	SOIK Hellas 9/4 Olog Rudin H70 Emil Englid U1	Grymnatta 2/4 Mikael Hansson Ö8
Vallentuna/Össeby 10/4 Johan Irbäck Ö9	Snättringe SK 10/4 Eva Englid D14 Emma Englid D16 Emelie Axelsson D20 Carina Hill D40	SOIK Hellas 9/4 Sanna Öhman D20E Ronja Hill U4
Hjärnarps GH OL 12/4 Cissi Skoog D18	Hjärnarps GH OL 11/4 Cissi Skoog D18	Snättringe SK 10/4 Helena Adebrant Ö7
OK Tyr Propagandan 12/4 Lena Nilsson Ö6	IFK Enskede 12/4 Johan Irbäck Ö9	Tockarp Vättefejden 10/4 Cissi Skoog D18
Tiomilarepet 14/4 TMOK/Ensked D16 (Emma)	Stigtomtakavlen 17/4 Peter Asztalos Ö3	Luffarkavlen 11/4 Mario Matanovic Ö5
Stigtomtakavlen 17/4 Stefan Ljungberg Ö6		IFK Enskede 12/4 Camilla Svensson D21 Mattias Allared H21L Olof Rudin H70 Peter Asztalos Ö2 Anders Käll Ö9
Uppsala möte kort 17/4 Micke Hill H21 Ronja Hill U4		OK Tyr Propagandan 12/4 Stefan Ljungberg Ö6
		Tiomilarepet 14/4 TMOK 3 H21 L (Petar-Per S) TMOK D21L (Mia - Karin) TMOK D16 (Jenny - Eva)

2:a plats	1:a plats	3:e plats
NyköpingsOL 18 / 4 Olof Rudin H70 Trosa Skogslopp 1 / 5 Olof Rudin H70 Klemminge-korten 2 / 5 Carina Hill D40 Olof Rudin H70 Ronja Hill U4 Sprint-DM 5 / 5 Ulrik Englund H35 Kärrleken 9 / 5 Eva Englid D14 Gunilla Häggstrand D60 Årsundarundan 15 / 5 Ulrik Englund H35 Forsarännet 20 / 5 Ronja Hill U4 Micke Hill Ö9 Ljusdalslöpet 22/5 Gunilla Häggstrand D60 Mario Matanovic H21 M Terje Mathisen Ö6	NyköpingsOL 18 / 4 Ann-Louise Bjernevik D55 M Söders SOL-Tyresö 1 / 5 Pär Mårtensson Ö5 Sprint-DM 5 / 5 Micke Hill H40 OK Kåre klassisk 8 / 5 Terje Mathisen H55M Gustavsbergs IF 8 / 5 Eva Englid D14 Kärrleken 9 / 5 Lena Johansson D55M Forsarännet 20 / 5 Gunilla Häggstrand D60	NyköpingsOL 18 / 4 Kerstin Skoog D45 M Dalaportens OL 2 / 5 Terje Mathisen H55M Trosa Skogslopp 1 / 5 Lena Nilsson Ö8 Söders SOL-Tyresö 1 / 5 Mats Törnros H20 Gustavsbergs IF 8 / 5 Jenny Asztalos D14 Emma Englid D16 Ronja Hill U4 Kärrleken 9 / 5 Ann-Louise Bjernevik D55 M Anders Karlsson U3 Fredrik Lindström Ö8 IFK Mora 16 / 5 Eva Englid D14 Årsundarundan 16 / 5 Fredrik Hellman H35 Forsarännet 20 / 5 Mario Matanovic H21 M

Totalt hittills under 2004 (hela 2003)

32 (54) 2:a platser	24 (46) segrar	36 (67) 3:e platser



Eva Englid - flitigast på
prispallen hittills i år

ANSLAGSTAVLAN

Nya medlemmar – Välkomna!



Mälarhöjdens IK
Johan Rosendahl



IFK Tumba OK
Linnea Svensson
Eva och Anders
Boström (OL-skytte)
Karl Tingström
Petar Delic

Födelsedagar – Grattis!



Karl-Erik Ryman
60 år 18 maj



Olof Rudin
70 år 23 juni



Tage Tammert
60 år 15 juli



Sommarläger i fjällen!

I sommar tänkte vi dra upp till fjällen vecka 27 (28juni – 4 juli) för en veckas träning och tävling. Både elit och motionär, ung som gammal kan vara med så häng på du med!



Malungs OK erbjuder ett totalpaket:

Boende 6 nätter, mån-sön inklusive träningspaket och helpension bestående av sex frukost, sex lunch och fem middagar och del i 10-bäddsstuga för 1.995kr. Eget sänglinne och handdukar medtages.

Träningspaket innehåller:

- 29/6 Träningsdag samt Björnlufsen (Träningsstävling på gammal hederlig backstreckskarta)
- 30/6 Träningsdag och sprintträning
- 1/7 Träningsdag och fångarna på fjället för ungdomar
- 2/7 Sprint Fjäll-OL
- 3/7 Klassisk Fjäll-OL
- 4/7 Medeldistans Fjäll-OL

Under träningsdagarna finns fyra olika orienteringsövningar.

Avståndet till Lindvallen är ca 43mil plus några mil extra, totalt blir det 100 mil med bil. Ett förslag är att betala 1000 kr till chauffören vilket delas upp mellan medresenärerna.

Den sista anmälningdagen till lägret är söndagen 13 juni.

Anmäl er till mikael@hills.se



SOMMARSERIEN 2004.

Gemensam sommarträning på tisdagskvällar arrangerade av söderklubbar.

Startid: 16:00-19:00

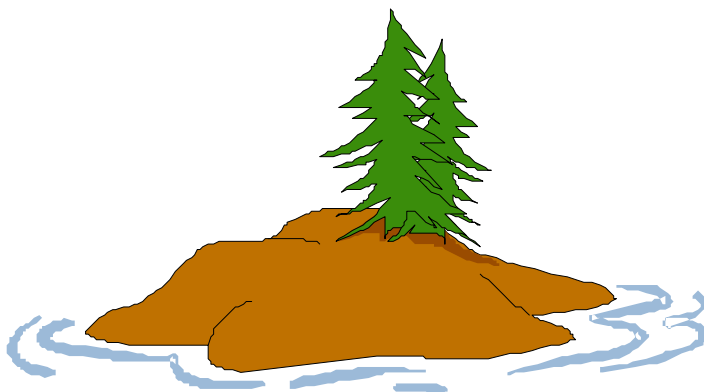
Startavgift: 10 :-, kartor finns att köpa.

Banor: A = 7,0-9,0 km svart
B = 4,5-5,5 km svart
C = 3,0-4,0 km blå
D = 2,5-3,0 km gul
E = ca 2,0 km mycket lätt

Datum	Plats	Klubb	Telekarta
2004-06-01	Skrubba Ind.område	Söder	72A1
2004-06-08	Ågestagården	Enskede	71A3
2004-06-15	Nyckelviken, Nacka	Järla	45A5
2004-06-22	Sörskogens IP, Huddinge OBS! Start 15-19	Skogsluffarna	69E4.
2004-06-29	Hänvisar till Ravinens 3-dagars. Datum 30/6 - 2/7 04.		
2004-07-06	Masmo, Botkyrkavägen	Snättringe	53B7
2004-07-13	Brantbrink, Tullinge	Sofia	68D8
2004-07-20	Söderbysjön	Skarpnäck	56D3
2004-07-27	Åva Badet	Mälarhöjden	---
2004-08-03	Paradiset, Lissma	Hellas	73G4

Resultatlistor hänvisas till resp. ansvarig klubbs hemsida eller till
Sommarseriens egen hemsida;
<http://www.rabarber.se/luffarligan/Sommarserien/>

Ev. ändringar av tid eller plats meddelas på telefonsvararna
08-817808, Skogsluffarna
08-394369, IFK Enskede.





VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar augusti 2004

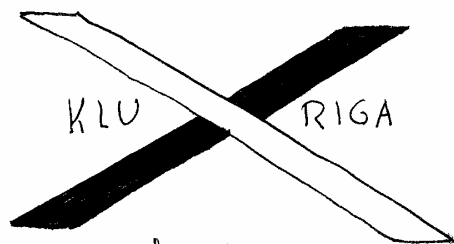
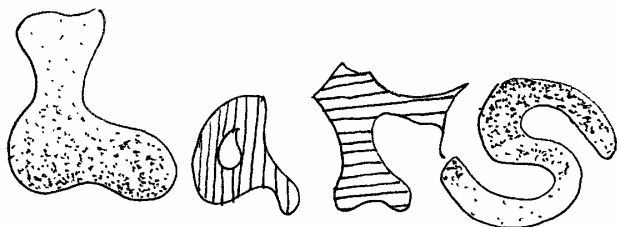
Datum	Namn	Tel
12/8	Olle och Siv Laurell	53255274
19/8	Hans-Göran & Maj-Lis Melander	53036937
26/8	Conny & Jette Axelsson	53036216

Kalendern

Ni hittar ingen Kalender i det här numret av TriangelTajm heller. Anledningen är att vi inom redaktionen bestämt oss för att ta bort Kalendern helt ur tidningen. Det är svårt att ha Kalendern uppdaterad flera månader i förväg och då måste man ändå gå till hemsidan för att se om informationen är aktuell.

Istället för Kalendern kommer vi att ha en del annan information. T ex Basprogrammet (inte uppdaterat den här gången), Lista över Värddpar, schema för Sommarserien etc.

Om det är någon som saknar Kalendern i TriangelTajm så tala om det för någon av oss i redaktionen.



Förra numrets lösenord var
Inchgowar vilket Fredrik
Hultén lyckades klura ut.

Lösenordet är:

En lödring som ägs
av Fama & Grouse.

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

Skicka lösningen till

Lars Strid

SMS: 070-79 26 101

eller

lstrid@yahoo.com

Svenskt ÖL	Används i Fäbo jätten	Satsas det afriert pa i TMOK	↓	Av- komma Rensa	↓			↓	Lagring platsen Hägen soppur	↓	Kan fishare dra
ORROR AND	↓				↓	Informa- tions teknik			Freds krigare	↓	
↓		5	↓	TV profil	B ILD	B ANK					
Drugaren				↓		10				3	
Segethet i x	↓		↓	FIN N AR	↓	Är skur etter sankmark Raygar musik	FINT Fin GYM Häst		Kan ÖL bruggas pa		Parkeras det i
Hjälper förbränning Sko butik				↓	2						
		7							9	Hälsinge baden	6
	8	F A G E L		4					Film- bok- stav	S N O	↓
↓			G U D			Där jobbar jag			1	F O R S T	



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 Häggstrand	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 Adebrant	447 61 61
Valberedning	Anders Käll	646 04 33
Valberedning	Anna-Lena Hyllengren	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 Häggstrand	se ovan
	Anna-Lena Hyllengren	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 Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	Håkan Allinger	se ovan

25mannaföreningen

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

Telefon

	Harbrostugan	530 366 70
	Telefonsvararen	530 366 26

Fax

530 375 11

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

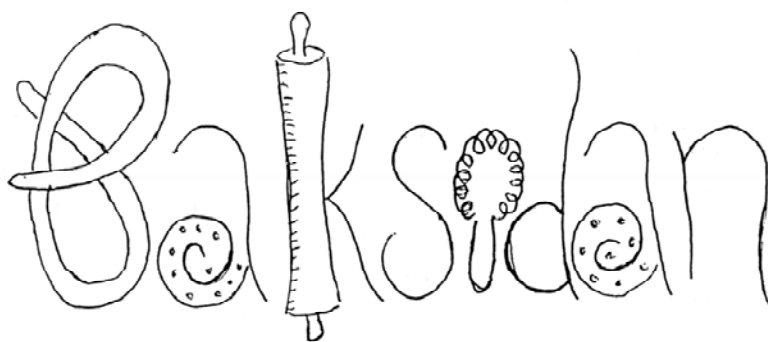
Mälarhöjdens IK orienteringssektion	50 22 33-0
-------------------------------------	------------

Medlemsavgifter

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



Vänskapsbröd

4 limpor

Ett både gott och fiberrikt matbröd. Det görs i två steg men ska bara jäsa en gång. Sylten och russinen gör att brödet blir saftigt trots alla fibrer.

Steg 1:

Ingredienser

4 dl kokande vatten
1 dl rågkross
1 dl vetekross
1 dl linfrö
1 dl vetekli
1 dl russin
2 dl lingonsylt
3 tsk salt
3 tsk kummin

Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienser och rör om. Låt degen stå 5-6 timmar (eller över natten).

Steg 2:

Ingredienser

5 dl kokande vatten
2 paket torrjäst
1.8 – 2 l vetemjöl

Gör så här:

Häll det kokande vattnet över degblandningen och blanda också i jästen och mjölet. Arbeta ihop degen ordentligt och baka ut den till 4 runda limpor.

Låt jäsa i 20-25 minuter.

Baka i 250 ° varm ugn i 10-15 minuter.

