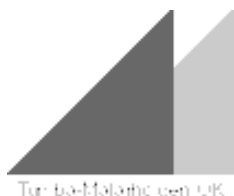


TriangelTajM

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



Elsa i landslagdress på Nordic Meeting



NR: 2, 2005

TMOK



Styrelsen

Ordförande	Bo Skoog	530 398 04
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
Ledamot	Emma Englid	532 506 52
Ledamot	Olle Laurell	532 552 74
Ledamot	Helen Törnros	646 16 32
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

Ung-Kommittén

Ansvarig	Mikael Hill	532 540 01
	Conny Axelsson	530 362 16
	Johnny Moberg	530 328 81
	Staffan Törnros	646 16 32
	Karin Skogholm	778 82 56

OLS-kommittén (OL-Skytte)

Ansvarig Tor Lindström 532 532 17

PRIK (PR/Informationskommittén)

Ansvarig Mattias Allared se ovan
Mats Törnros 646 16 32
Hemsida <http://www.tmok.nu>

KTK (KlubbTävlingskommittén)

Ansvarig Thomas Eriksson 530 395 34

Postgiro

Tumba-Mälärhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:

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

TriangelTajM



Redaktionen Annica Sundeby 654 46 12
Helen Törnros 646 16 32
Emma Englid 532 506 52

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution: Tommy Wedberg 530 346 29

Preliminära manusstopp 2005:

Nr 3	15 aug
Nr 4	9 okt
Nr 5	25 nov

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Stort och smått från 10mila	38
Ordförandens spalt	4	Elitserien	40
MIK-sidan	5	Nordic Meeting	42
Tumbasida	6	Skogspuffen - Sportlovsskytte	44
Skötsel av Harbro	7	Skogspuffen – Talangutveckling	46
Skidvinter	8	Prispallen	47
Femdagars 1975	10	Naturpasset	48
TumbaNatta	11	Lång-KM	49
MIK-Korten	12	Inbjudan till Tucis	50
Löparresa	16	Fundrarn	50
Tjeckienläger	20	Sommarserien	51
Blekingepåsk i Ruemåla	28	Värdpar	52
Vårens kavlar	30	Anslagstavlan	53
10mila	34	X-et	54

Redaktionens spalt

Det är bara drygt två månader sedan vi satte ihop förra numret av TriangelTajm, men det känns som om det är en lång tid med tanke på allt som hänt. Då hade inte säsongen börjat, nu är vårsäsongen nästan slut.

Ett antal tävlingar blev tyvärr inställda p.g.a. snön i början av säsongen, men sedan har det varit desto intensivare. Klubben har hunnit med ett Tjeckienläger och två klubbresor förutom 10mila och allt vanligt tävlande.

Min egensäsong började i strålande försommarväder i Blekinge. Skogarna där var i viss utsträckning påverkade av stormen i januari, men under resan så såg vi att det var betydligt värre i Småland. Vi får vara tacksamma att vi klarade oss bra i Mellansverige.

Mycket tid har lagts ner av Mälarehöjdare inför MIK-korten i april. TC låg fantastiskt vackert strax bortom den fortfarande snöklädda Flottsbrobacken. Tävlingen gick utmärkt och många direktanmälda kom i det fina vädret. Totalt fick vi ca 900 anmälda trots konkurrens från tävlingar i granndistrikten.

Mer om MIK-korten kan ni läsa längre in i tidningen. Det här numret speglar annars i stort vad som hänt i klubben under våren. Lasse har som vanligt skrivit uttömmande reportage om vårens kavlar och inte minst 10mila. Tyvärr har vi inte fått in så mycket material om våra ungdomar som gjort fina insatser under våren, men det får komma i nästa nummer. Elsa bidrar med reportage om sina

elittävlingar. Hon har haft en fantastisk vårsäsong med många poäng i Elitserien och uttagning till B-landskampen Nordic Meeting som topp.

Nu ser jag närmast fram emot ett antal KM. Kul att det blir en TMOK-dag med Dag-KM på Muskö den här tiden på året. Hoppas nu att riktigt många vill delta och göra det till en riktig fest.

Vi har i familjen inte själva bestämt vilka sommartävlingar vi ska delta i, förutom O-ringen som redan är inbokad. Det skulle vara kul om många från klubben ställer upp i år och att vi kan ha lite klubbkvällar på C-orten.

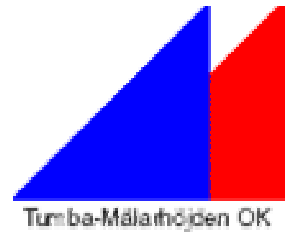


Vackert upplopp på MIK-korten

Till sist, kom ihåg att skriva ihop reportage om era orienteringsaktiviteter under sommaren och skicka in dem till redaktionen så att vi alla får ta del av dem.

Redaktionen genom Helen

Ordförändens spalt



Det blev en kort vårsäsong. TMOK har funnits med i blickfånget här och var. Kan inte nämna alla, men jag vill speciellt lyfta fram Eva som gång på gång visar att hon är en av de stora i klubben.



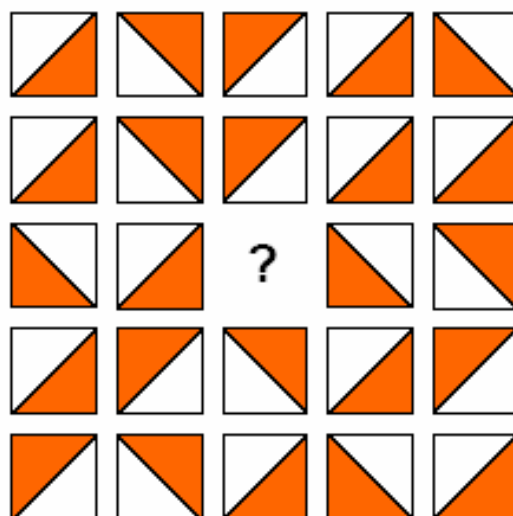
Jag måste naturligtvis också nämna vår TMOK-stjärna Elsa, som i vår visat att hon definitivt platsar i Elitserien och som dessutom blev belönad med en uttagning till landslaget inför Nordic Meeting. Mycket starkt!

Höjdpunkten under våren var förstås 10-mila och det var inte utan stolthet man följde TMOK, speciellt i damkavlen. Att sen som damlag komma in bland de 10 i Sverigeligan är onekligen en stark prestation! Otur att herrarnas förstalag stämplade fel på 10-mila – men det är bara att komma igen, TMOK har ju bevisad kapacitet även på herrsidan.

Ett bra tecken på känsla för TMOK är alla klubbresor och samlingar. Nu senast klubbresan till Dalarna där vi var många TMOK:are som hejade fram klubben. En bra klubb har alltid medlemmar som manar fram till bra resultat. Se till att bilda hejaklack på tävlingar (stora som små)!

Bosse

HUR SER SKÄRMEN I MITTEN UT?



Bosse bidrar också med en klurighet – svar i nästa nummer?



MIK-sidan



Ett stort TACK till alla som var med och gjorde MIK-korten till en lyckad tillställning. Mer om det på annan plats.

Måste även passa på att gratulera Elsa Törnros till landslagsplatsen när Nordic Meeting avgjordes i Kristi-Himmelfärdshelgen.

Det har ju varit mycket snack om att vi måste följa tävlingsreglerna och speciellt då att ha heltäckande klädsel när vi springer. Men det finns mer än tävlingsreglerna att följa. 11:e maj var inte bara manusstopp för denna upplaga av TT utan även första dagen för vårdatumperioden som sträcker sig t o m sista juni.

Hur många vet vilka regler som gäller under denna period? Är det okey att arrangera en ungdomsserietävling den 24 maj med 140 deltagare? Följer vi reglerna när vi kör våra teknikträningar på tisdagar?

Det kom till min kännedom att Nacka kommun satte stopp för Järla IF när de ville arrangera StOF:s sommarläger i Velamssund. Nu blev det istället Hellasgården. Även det i Nacka kommun. Men det är Stockholms stad som är markägare och de hade inga invändningar mot arrangemanget.

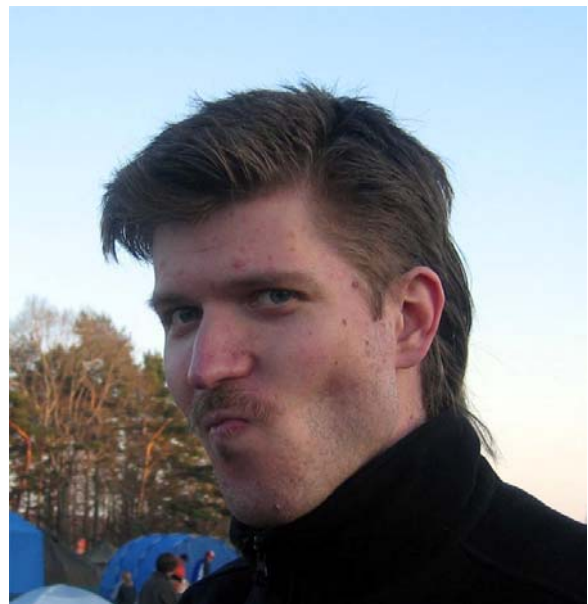
2 augusti är det vår tur att ha sommarserien men de första fem gångerna ligger tidpunkten inom vårdatumperioden. Nästa år måste vi

tänka på detta eftersom vi blir första klubb att arrangera.

Det jag vill komma fram till är att vi inte kan strunta i de regler som finns eftersom vi vill hålla oss på god fot med kommuner och markägare om vi vill kunna utöva vår idrott.

Vad gäller då? SOFT har gjort en tolkning av Naturvårdverkets allmänna råd som säger att arrangemang i tätortsnära områden med färre än 75 deltagare kan arrangeras utan hinder. Vid fler deltagare börjar det bli svårare men inte omöjligt, bara fler instanser som ska ha ett ord med i laget.

/Fredrik Huldt



Vintern slog till under februari och mars, vilket fick som konsekvens att båda våra arrangemang Tumbanatta och vinterserien avgjordes i vinterklimat.

Vi beslutade att genomföra Tumbanatta fastän väderprognosen inte var den bästa. Väderleksrapporten förvarnade om ytterligare 30 centimeter snö under tävlingsdagen, men som tur var blev snöfallet inte så omfattande som befarat.

Båda tävlingarna kunde trots allt genomföras, och ett varmt tack riktas till alla inblandade funktionärer.

Årets nybörjarkurs har startat, där 15 ungdomar slöt upp. Tillsammans med fortsättningskursen betyder det att vi har mellan 20 och 30 ungdomar i träning på måndagarna. Igår kväll, den 10 maj, fick många också prova på sin första tävling när första etappen av ungdomsserien avgjordes vid Lida.



Anders W – expert på mark och vilt

Ikväll har Anders Winell gått igenom lite om mark och vilt för ett femton-tal åhörare från oss och Mälarhöjden, en kunskap som är nödvändig för

oss orienterare, om vi skall kunna bedriva vår verksamhet i fortsättningen. I koncentrat kan vi säga att vi med stöd av allemansrätten kan bedriva vår sport, om detta kan ske utan risk för skada eller störning. En viktig faktor är att ta kontakt med markägare och jakträttsinnehavare, så att några obehagliga överraskningar inte uppkommer. Vad gäller området runt Harbrostugan kan det bli aktuellt att göra en årlig översikt av hur mycket vi har tänkt utnyttja området för träning och tävling, som vi kan presentera för markägaren. På hösten är det viktigt att hålla rätt på när jakttider, så att jakträttsinnehavarna kan informeras. Som kontenta kan sägas att det är viktigt att vi vårdar våra relationer, så att vi kan bedriva vår verksamhet så störningsfritt som möjligt.

Om vi sedan kommer till arrangemang så har vi nästa år för avsikt att förutom 25mannakorten arrangera en tävling den 23 april ihop med Mälarhöjden. Tävlingsledare blir Mats Adolfsson. För 25mannakorten 2006 kommer Annica Sundeby att vara tävlingsledare.

Som avslutning vill jag säga att jag tycker att det är roligt att se så många på torsdagskvällarna i Harbrostugan, och speciellt roligt är det att så många ungdomar kommer.

En skön sommar önskar

Lennart Hyllengren

Skötsel av Harbrostugan



Vaktmästaren vid Harbrostugan slutade den 31 mars. Det betyder att vi måste ta hand om stugan själva.

Vi har lite funderat över vad hur vi skall lägga upp arbetet. Vi har kommit fram till att gällande

instruktion för värdpar vid torsdags-soppan inte bör ändras. Det betyder att värdfamiljen diskar och städar i kök, grovstädar i storstuga, vestibul, toa och klubbrum. Värdfamiljen tömmer också papperskorgarna, och sätter i nya påsar vid behov.

För att sköta de arbetsuppgifter som vaktmästaren tidigare hade, har vi för avsikt att låta en familj veckovis ta hand om dessa uppgifter. De arbetsuppgifter som är aktuella är städning av vestibul, storstuga, klubbrum, toalett och badavdelningar. Där ingår också att skaka mattor, sopa och ev. svabba av golven.

Vilka dagar är vettiga att städa? Vi tror att det är bra att se till att stugan ser fräsch ut till torsdagsträningen och till helgen, särskilt om den är uthyrd.

Vad vi förstår finns det ett önskemål att Harbrostugans fönster blir tvättade, kanske två gånger per säsong. Det enklaste vore där om vi kunde få en familj som sköter detta per gång, istället för att fungera som städfamilj.

Rengöring av herr- och dambastu med högtryckstvätt, liksom gräsklippning har vi för avsikt att försöka få några pensionärer att ta hand om.

Helena Adebrant kommer att ha hand om fördelningen av värdparstider och städtider. En fundering är om det är bäst att vara värdpar och ha städning samma vecka eller om skilda veckor önskas.

Ni som inte vill ha samma vecka kan väl höra av er till Helena. Vi tror att de flesta på något sätt kommer att bli berörda. Vi börjar med att utse städfamiljerna i augusti.

För att sedan förgylla tillvaron, eller i varje få stugan att se fräsch ut, kan det liksom tidigare år bli aktuellt med en allmän städdag.

***/Roland Gustafsson och
Lennart Hyllengren***



Vinter med två skidsäsonger

Vintern har för länge sedan töat bort i Tumbas marker, den vita snön har ersatts av vitsippor som nu också har gett sitt bästa och står i tur att ersättas av gullvivor. Skidåkarna i IFK Tumba har lagt laggarna på hyllorna och istället kan man se dem på språng i skogen eller grenslände tvåhjuliga don.



Vintern 2004-2005 innehöll egentligen två skidsäsonger beroende på den nyckfulla väderleken. Redan i mitten av november 2004 kom snön och kylan till Tumbas trakter. Det blev snudd på rekordtidig träning på snö hemmavid; vid Harbro gärde och vid Malmbro golfbana fanns spår som de åksugna tidigt tog i besittning. Och bättre blev det, den 23 november vräkte snön ner i flera decimetrar och hela terrängen kring Harbro, Brantbrink, Himmelsboda och Lida blev åkbar med skidor. En underbar vinter för längdskidåkning i Botkyrka var i sikte. Men som så många gånger förr slog förhoppningarna slint. I decembers andra vecka slog mildvädret till och tog med sig snön i strida strömmar. Och det skulle dröja innan vintern återkom. Men i mitten av februari 2005 hände det! Det blev dags för den andra skidsäsongen 2004-2005.

Men veckorna av snöfria marker i Stockholm och Mellansverige tärde på skidåkarnas sinnen och arrangörernas möjligheter. I Stockholm lyck-

ades man en blöt kväll i januari få till ett DM i stafett, där Sundbybergs IK dominerade stort och där nästan alla övriga Stockholmsklubbar (inklusive IFK Tumba) lyste med sin frånvaro. Populära Engelbrektsloppet ställdes in. Vasaloppet var i fara. Snöskottarpatruller nödkallades.

Men som en skänk från ovan kom snön och kylan på ny visit till Sverige i mitten av februari. Det blev ett härligt sportlov i Tumba med snö och solsvepta vidder med massor av skidande folk i spåren. Tyvärr inträffade ungefär samtidigt en eldsvåda i en av förrådslokalerna vid Lida friluftsgård med skador på spårutrustningen som följd. Men den försämrade spårkvaliteten hämmade inte skidåkning. Nu gällde det för många att skrapa ihop träningsmil innan det stundande Vasaloppet.

Vasaloppets olika arrangemang 2005 hade ett tjugotal åkare anmälda från Tumba, varav 15 kom till start och också nådde den klassiska måldevisen i Mora. Riktigt kul var att Tumba hade en fin damtrio i Tjejevasan, där Ulrika Wikner var vassast av de våra med en så god placering som 178:a i mål bland tusentals konkurrerande damer. Emelie Axelson och Camilla Svensson åkte också bra och kom i mål gott under tre timmar på den 30 km långa banan mellan Oxberg och Mora. I Halvasan överraskade Tumbas gamle tennisträv Boje Ericsson med att göra ett riktigt fin lopp. Under 3,5 timme tog det för Boje att avverka halva

Vasaloppet. Strongt! I nästa halvvasa vill vi gärna se efterföljare till Boje från IFK Tumba, för Halvvasan är en lagom distans i en relativt lättåkt skidterräng som medför härliga upplevelser till kropp och själ utan att man för den skull som motionsåkare behöver pressa sig alltför hårt.



Carina - duktig även med skidor

Söndag den 1 mars var det så dags för Vasaloppet. Fem herrar och en dam från Tumba kämpade med bravur mellan gryningen i Sälen till eftermiddagssolen i Mora. Nja, redan vid lunchtid hade bästa tumbaåkare, Olle Hjerne, kommit i mål. Olle räknades in som 368:e åkare i Mora. Bra åkt! Och dessutom på den goda tiden 4:36:45. Nästa tumbaåkare i mål var Stefan Fredlund på tiden 5:23:59. Sen kom Jonas Ek, Håkan Lindström och Calle Hjerne. På damsidan visade åter Carina Hill att hon är en pålitlig långtradare. Carina genomförde sitt vasalopp på 7:24:35. Hon blev 303:e dam i mål och det var inte många från stockholmsregionen före Carina i mål.

Antalet skidresenärer i Fäders spår från Tumba minskar av flera orsaker. En är att livet tar slut för vissa trogna vasaloppsåkare. En av dem är Haldo Eriksson som nu i vinter har lämnat oss. Haldo genomförde 12 Vasalopp och en hel del Öppna Spår. Han var en uthållig skidlöpare med god teknik, grundlagd hemma i Ovikén i Jämtland. Haldo kom till Stockholm i mitten av 1960-talet och bosatte sig med tiden i Salem. Skidor och cykel var hans sporter. Hans kunnande som dataadministratör kom också IFK Tumba till del genom hans datatekniska insatser under många år i Tumbaloppet.

Leif Syrén

FEMDAGARS 30-ÅRS-JUBILEUM 05-07-07.

Tänk att det gått 30 år sedan den oförglömliga sommaren 1975 då IFK Tumba var med om att arrangera Stockholms Femdagars = O-ringen



Håkan har många roliga OL-minnen

IFK TUMBA, TULLINGE SK och SNÄTTRINGE IK svarade för den första etappen. Tre års förberedelser skulle få sin kulmen måndagen 7 juli, en stekhet sommardag med närmare 15 000 människor samlade kring målet vid Källtorps gärde, strax öster om Hacksjön. Parkering på flygfältet, dit alla kom i egna bilar eller kanske i klubbussen, därefter massvandring till TC. Bland "vandrarna" fanns musikanterna som på mitt ansvar skulle blåsa fanfar 08.00, de fastnade i mängden, nervöst, men 07.58 steg de upp på tribunen och flaggorna kunde gå i topp.

Undertecknad var biträdande etappchef och det var många, många som gjorde storartade insatser för IFK Tumba och alla andra klubbar. Tumba hade varit "nere för räkning" 1971-72 då femton tiomilalöpare

lämnade oss, men det gav otroligt "go" till många andra. Många namn finns i mitt minne men det blir mest rättvist om alla gemensamt får dela äran. Minst trettio funktionärer från varje klubb tjänstgjorde varje dag i samma start, målfålla eller expedition. Alla stämplingar skulle kollas manuellt, snabbt och rätt. Ego hade nöjet att vara i pressgruppen och jag fick varje dag "ta emot" eliten i målfållan för vidaretransport till den församlade pressen.

Västerhaninge var centralort och alla deltagare fick med egna fordon resa till de olika etapperna. Stockholms femdagars blev en stor sportslig succé men det ekonomiska resultatet blev dåligt. Varje etapp fick lite pengar att dela på, men man fick ganska mycket nytt material som användes i många framtida arrangemang. Pressen skrev mycket och mest positivt om tävlingen och DN hade stor bild på framsidan från vår invigningsetapp och nästan hela veckan. Kvällspressen hade dock stora rubriker på löpsedlarna om en stackars älg som blev ihjälstressad. Sedan de dagarna köper jag ingen kvällstidning.

Mycket kan berättas från tävlingen men jag stoppar här. Stockholms femdagarsvecka är en av de mest minnesrika veckorna i mitt långa liv. Vi kanske ses på ännu ett femdagars...

Håkan Allinger

TumbaNatta 2005

Vi har inte arrangerat TumbaNatta sedan 1999, främst beroende på det dåliga ekonomiska utfallet på nattävlingar. Som extra krydda på årets tävling innehöll den också finalen i Stockholm Mila by Night. Trots detta blev det få deltagare. Tack vare mycket låga kostnader blev det ändå några kronor över!

Den stora behållningen blev annars ett antal nya duktiga funktionärer! Tomas Holmberg och Mario Matanovic delade på tävlingsledarjobbet på ett utmärkt sätt. Två nya startansvariga såg också dagens ljus (eller ska det vara kvällens mörker?). Peter Almgren och Tommy Wedberg levde mycket väl upp till alla tidigare förnämliga startarrangemang!

I övrigt var det en blandning av erfarna och lite färskare funktionärer som gjorde att tävlingen fungerade helt perfekt! Jag roade mig med att spontant göra en liten lista på det jag lyckades se som extra positivt:

- Bra organiserat TC med fin skyltning
- Bra utrymmen i omklädningsrummen
- Mycket bra startarrangemang
- Banorna fick mycket beröm (Thomas Eriksson och Micke Hill)
- Förnämliga kontrollställningar (som vanligt!)
- Fint miniknat (synd på vädret)
- Bra sortiment i markan
- Snabba resultat på TC
- Snabba webbresultat
- Fina priser och snabb prisutdelning



Mario – debuterande tävlingsledare

Säkert fanns det en hel del annat positivt som inte jag hann med att registrera! Även om det var en liten tävling krävdes det en 60-70 förnämliga funktionärsinsatser som ledde till många positiva kommentarer både vid TC och efteråt!

Resten av året är relativt lugnt, bortsett från OL-Skytte och C2 den 19 augusti (boka in en trevlig kväll på Gröna Lund i år igen).

Lasse Stigberg

MIK-Korten 17 April

Söndagen den 17 april arrangerade Mälarhöjdens sin allra första medeldistans i Flottsbro. Vi behöll namnet MIK-Korten, även efter att distansen ändrat namn eftersom det inte innebar några ändringar i upplägget förutom benämningen.

Det blev inga större revolutioner i organisationen. Det mesta blev som året innan, både på gott och ont.

Tävlingsledare: Fredrik Huldt
TT-chef: Mats Adolfsson
TC-chef: Harald Nordlund
TA-chef: Staffan Törnros
Banläggare: Per Samuelsson
Mattias Allared

Markkontakter:

Åke Samuelsson tog kontakterna med markägarna, det vill säga Botkyrka och Huddinge kommun. Deras ekologer fick säga sitt, nyckelbiotoper vi fick ta hänsyn till vid banläggning var bland annat bäckraviner och bergbranter. I sammanställningen står det att läsa om Skansbergets östra sluttning: "Naturvärdena är knutna till gammal rötskadad skog och död ved. Begränsa därför antalet löpare och undvik kontroller i anslutning till lågor." Någon som förstår, det gjorde inte jag när jag stötte på likanade formuleringar för ett par år sedan.



Harald och Mats hade mycket att stå i



Clas och Staffan i Flottsbrosnön

TC:

När vi tog beslutet att vara på Flottsbro visste vi att marken ovanför stranden skulle vara vattensjuk. Av den anledningen lade vi TC där det nu låg. Vad vi inte visste var att vintern skulle hålla på såpass länge som den gjorde. Skidklubben hade sin sista slalomträning 12 april. En vecka innan tävlingen hade snömängden omöjliggjort tyngre transporter till TC. Men våren och värmen kom i sista minuten, även om det fortfarande var blött. En som drabbades var OL-specialistens lastbil. Den behövde bärgare för att komma loss efter att ha kört fast. TC-chefen Harald Nordlund hade mycket att göra inför tävlingen. Som tur var så var han sjukskriven från jobbet och hade tid att sy ihop alla trådar.

Parkering:

Ett av våra största bekymmer var om parkeringsytorna skulle räcka. Våra planer att använda vägen upp till toppen på backen fick vi först ett ja till men dagarna innan blev det ett

blankt nej. Istället fick vi använda ytor inne på campingen när den ordinarie parkering blev full.

Det blev lite kaos i samband med byte av p-yta men Clas Skogholm gjorde vad som krävdes för att det skulle fungera.

Dusch:

Robban Tellvik hade fått ansvaret för att hålla trycket uppe i duscharna. Det klarade han med viss hjälp av bland annat Håkan Edman som lyckades få igång pumpen. Tyvärr fungerade inte alla gasolbrännarna utan det blev bara värme i ett par duschar.

Barnpassning:

Bland klätterställningar och gungor tog Håkan hand om ett för mig okänt antal barn. Han tar gärna hand om barnpassningen nästa år under förutsättning att det även då ligger intill (dam-)duschen.

Miniknat:

Mats Adolfsson hade lagt banan och

Bengt och Erna Huldt ansvarade på plats. Av någon anledning tror jag inte Mats tänkte på en sak. Första kontrollen satt mitt ute i det vattensjukaste området på hela stranden. "Bättre att bara jag blir sur om fötterna än att båda blir det" sa en förälder som bar sitt barn över det mest blöta området.

Sjukvård:

Vi lyckades anlita Magnus Nygren även i år. Det blev lite småsår som skulle tvättas och stukningar som skulle tas omhand. Det värsta var dock en äldre man som hade ramlat nerför en sluttning då stenen han hade trampat på hade varit lös. Han fullföljde tävlingen, "bara ett par kontroller kvar". Hans närmast anhöriga fick honom att besöka Magnus innan han tänkte duscha och besöka markan. Där visade han upp smalbenet. Bokstavligt talat. En stor reva i huden blottade en yta på 7x10 cm. Vi ordnade skjuts upp till parkeringen så de kunde ta sig till akuten fortast möjligt.



Arla morgonstund



Diana bredde smörgåsar i mängd

Marka:

Diana Sarmiala tillsammans med Bosse och Kerstin Skoog hade ordnat med alla möjliga sorters bakelser och smaskiga smörgåsar.

Tävlingsteknik:

Mats Adolfsson hade uppgiften att se till att tävlingen blev genomförd på ett betryggande sätt. Per hade reviderat kartan.

Banor:

Uttryck som "Riktiga Per Samuelsson banor" hördes vid varvningen.

Vad det innebär kan man bara spekulera i. Seniorbanorna var visserligen förlängda och vinnaren i H21 hade 41 minuter (7,5 min/km) och var hela tre minuter bättre än tvåan.

Det var i huvudsak de banor som gick upp på Skansberget som fick några extra höjdkurvor att passera.

Det kom flera deltagare till mig och berömde banorna, en av dessa hade sprungit H60 och det var länge sedan har sprungit en bana som varit så rätt anpassad för honom i svårighet och variation.

Start:

Endast en startplats gjorde att det var många tävlande att hålla reda på. Kanske det var det som gjorde att minst två personer sprang iväg

en minut för tidigt. Mia Mikaelsson och de andra i starten gjorde vad de kunde, som när Öppen 8-kartorna tog slut gav de några H21-kartor istället. Det skiljde bara 500 meter och ökade bara deras orienteringsupplevelse en viss tid.



Startpersonal Mia, Sanna och Linda

TA:

Det administrativa blocket med sekretariat, datorer mm är ett välsmort maskineri med makarna Törnros vid rodret. Som tävlingsledare behöver man inte oroa sig det minsta. De lyckades hålla reda på det mesta, men när tävlingen var "över" så fanns det fortfarande två som inte hade läst av sina brickor.

En av dem var en nybörjare från Ericsson, vi trodde vi hade sett honom passera varvningen men sedan hade ingen sett honom. Jag fick deras uppgifter så jag kunde ringa och kolla om de kommit hem, men Mattias kollade först om de stämplat vid målet. Eftersom de hade det och det inte fanns några väskor kvar på TC så släppte jag tanken på att ringa upp dem.

Senare på kvällen efter att resultaten kommit upp på internet ringde båda personerna mig! Båda ursäktade sig för att de inte stämplat ut. Ericssonkillen berättade att han stämplat vid målet och lämnat tillbaka hyrbrickan

till tjejen som var där. Varför han inte blev tillsagd att läsa av brickan vet jag inte, mänskliga faktorn kanske.



Många SportIdentenheter användes

Speaker:

Annica Sundeby var speaker, hon tyckte själv att hon inte hade en bra dag (men det var det nog ingen annan som märkte). Emma Englid hjälpte till och agerade DJ. Inte en enda schlager på hela dagen. Hon hade tagit fasta på inbjudan "Välkommen till en annorlunda tävling".

Slutligen vill jag tacka alla funktionärer som hjälpt till både före, under och efter tävlingen. Utan er hade det inte gått, TACK.

***Fredrik Huldt
Tävlingsledare***



Naturskönt TC för MIK-korten

Scandinavian Training Camp, Monte Gordo, Portugal

I början på mars när snön låg som djupast i Sverige åkte vi (Karin och Mattias) till lite sydligare breddgrader för att träna löpning utan superställ och vintertights.

Tidigare under vintern hade vi hittat en inbjudan till Scandinavian Training Camp och Mattias var väldigt sugen på att åka. Själv tyckte jag först det verkade lite mycket att ta två veckor semester under vintern (vi skulle ju till Tjeckien också) men sedan jag blivit "heltidsproffs" så verkade ju detta som en utmärkt idé.

För att få så billigt flyg som möjligt åkte vi en torsdagskväll från Skavsta till London med Ryan Air. Flyget vidare till Faro på Portugals sydkust gick tidigt morgonen därpå och vi tillbringade nattens fyra-fem timmar på obekväma soffor med armstöd mellan varje stol. Väl framme i Portugal kunde vi genast njuta av sol och varmare vindar. Vi anlände med minibuss till Monte Gordo som ligger på sydkusten nästan vid spanska gränsen. Från vår balkong kunde man se den spanska staden Ayamonte på andra sidan floden.

Efter några timmars vila och upp-packning av väskor var det dags för första träningspasset. Stela och sega som vi var efter lågprisflygens generösa sittplatser samt natten på Stansteds flygplats gjorde att vi inte direkt var sugna på intervaller. Till vår stora glädje stod ett lugnt cross-träningpass på programmet och det var helt underbart att ge sig och springa på stigarna i pinjeskogen utanför hotellet. Efter några stopp med styrkeövningar och totalt ca 6 km jogging stannade vi för att stretcha på stranden i den nedgående solens glans. Efter dusch och

middag på hotellet somnade vi ganska snart.



Monte Gordo

På lördagen var det dags för långpass. Det innebar en slinga på 22 km (modifierad till mestadels asfalt eftersom det regnat veckan innan och en del av den ursprungliga banan var väldigt lerig). Man kunde också välja att åka minibuss de första 10 km och sen ansluta för de sista 12 km. Jag och några till valde att starta lite lugnt med 12 km medan Mattias hittade en polare som ville springa 22 km i hyfsat tempo. De flesta andra sprang också hela banan inklusive ett gäng tanter, senare visade det sig att en av dem var ultramaratonlöperska så det var kanske inte så konstigt. Solen sken och det var shorts och T-shirt som gällde, mitt pannband lämnade ett

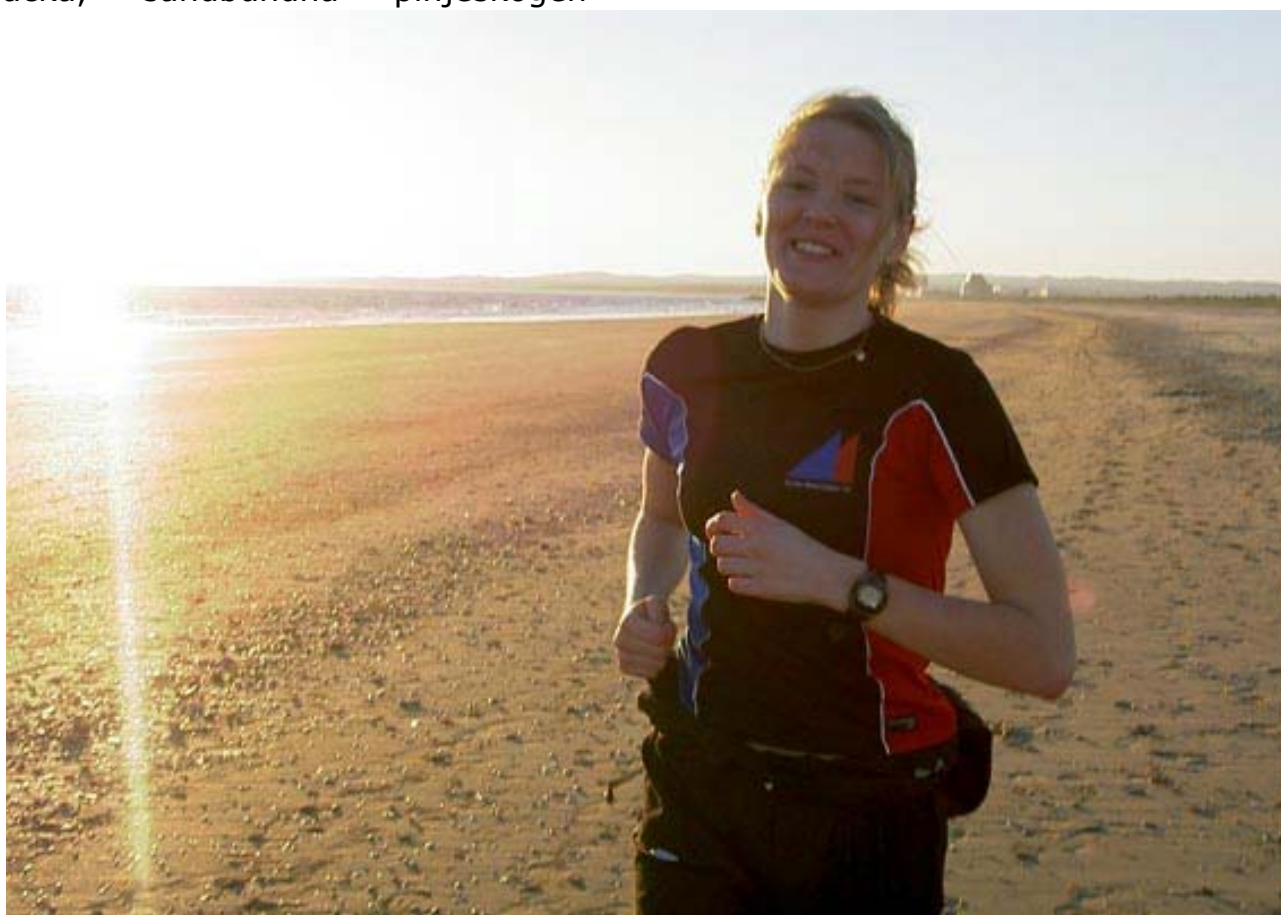
schysst vitt märke efter sig. Det fanns bara en backe på banan och det gick fort och lätt att ta sig runt banan. Sista två km gick på stranden och just då kändes det som om det gick lite långsammare, man ser målet på långt håll men kommer aldrig fram.

Efter långpasset på asfalt var det rejält stelt i ben och höfter, eftermiddagens löpning på stranden var nästan en pina. Men vi var tvungna att testa att springa på stranden eftersom vi dagen efter skulle ha "pricka tidentävling" och vi ville ju hinna testa hur fort man kunde springa.

Söndagen inleddes med att vi hoppade över morgonjoggen och istället sprang orientering efter frukosten. En alldeles nyritad karta över den flacka, sandbundna pinjeskogen

fanns att tillgå och även 25 stycken naturpasskontroller. Vi gjorde varsin bana med hälften av kontrollerna och gav oss iväg. Det var ganska knepigt att få grepp om vad som var grönt och inte på kartan. Stora buskar med vita blommor fanns det gott om liksom en del taggiga saker. Det verkade som om de taggiga var det som var grönmarkerat om det nu möjligen gick att se något mönster. Bommade lite då sikten var ganska begränsad och höjderna väldigt flacka. Några kontroller låg bland sanddynerna och där gällde det att var noga!

Direkt efter orienteringen hoppade vi in på ett stationsträningspass. Vi blev ensamman med ledaren eftersom övriga deltagare på lägret anlänt redan på måndagen och nu började bli lite slitna efter en veckas träning.



Karin på sandstranden

På eftermiddagen var det så dags för pricka tidtävlingen. Det var ungefär som Tuscis fast utan kontroller och kluriga frågor efter målgång. Banan var 5 km platt sandstrand, 2,5 km fram och sen 2,5 km tillbaka. Det fanns ett schema över ebb och flod att följa för att slippa springa i lös sand. Tävlingen var lagd under tiden för ebb, vilket innebar att om man sprang hyfsat nära vattnet var underlaget ganska hårt. Alla gissade vilken tid man trodde sig springa på, satsade 1 Euro och så var det start var 30 sek tills alla sprang (eller gick stavgång) i ett långt led längs stranden. Det var ju väldigt platt och motvinden på tillbakavägen gjorde inte så mycket motstånd som vi trodde, så alla sprang snabbare än de gissat. Segraren gissade 1,5 min fel om jag minns rätt. Jag gissade på 24,30 för att inte behöva ta ut mig totalt (hade fått för mig att jag inte kan springa snabbare än 5 min/km). Försökte springa i nåt som jag trodde var 5min/km tempo med det gick alldeles för fort, sprang i mål på 22,30 trots att jag inte tagit ut mig. Mattias gjorde samma sak fast sprang på 17,20 istället för 20 min som han gissat på.

På måndagen masade vi oss upp och var med på morgonjoggen. Ganska segt i början men det kändes bättre efter en stund. Eftersom ordinarie dag för hemresa var måndag skulle de flesta andra åka hem så vi sprang ett OL-pass till och tog resten av naturpasskontrollerna.

Mattias var med på ett löppass till på eftermiddagen men jag kände att det nog kunde var bra med lite vila och la mig istället och läste vid poolen. I solen och i lä var det riktigt varmt och man kunde sola i bikini om man ville.

Nu anlände nästa veckas gäster, inkluderande Mattias föräldrar samt Karolina A Höjsgaard och vår vän Alfred Shemweta. Alfred var ju med på TMOK-dagen 2003 och höll ett föredrag och provade på lite orientering. Karolina och Alfred skulle vara ledare denna vecka då det var temaveckor för orientering och maraton.



Mycket löpning för Mattias

Tisdagen bjöd på ett distanspass på skogsstigarna och på eftermiddagen åkte vi iväg till Faro för att springa OL på en annan karta. Kartan stämde inte jättebra överens med terrängen kan man väl säga. Det fanns massor med stenmurar, en del var med på kartan, andra inte och en del fanns bara på kartan men inte i verkligheten. På väg till andra kontrollen var det ett staket i vägen som inte var med på kartan. Tänkte först göra en "eye touch" men klättrade sen över staketet. Efter det visade det sig att det var nästan omöjligt att ta sig vidare till nästa kontroll, jag blev tvungen att klättra uppför en hög lodrät stenmur. Puh, sen blev

det lite lättare att ta sig fram men istället mer taggig och stickig vegetation. Inget drömområde för orientering men, men...

På onsdagen tog vi det lugnt på förmiddagen och kollade in gatorna och stranden i Monte Gordo. Efter lunch var vi med på ett pass med bålstyrka, det vill säga träning för mage, rygg och sida. Sved lite i magen faktiskt...



Karolina A-H var ledare

Efter detta var det dags för intervaller under ledning av världsmästarrinnan. 1, 2, 4, 4, 2, 1 min med 1 min vila emellan. Alla tyckte det var jättekul med intervaller (?!). Jag kan inte riktigt hålla med, tycker alltid att intervaller är en plåga. Karolina och några snabba grabbar försvann snabbt långt fram på stigen och jag

hade fullt upp med att hålla de glada motionärerna bakom mig. Efter 6 st intervaller samt några 30/30 ryck joggade vi sedan tillbaka i den ljumma kvällsvinden. Kändes som en sommarkväll i maj...

Torsdag, sista träningsdagen: Som vanligt tog vi sovmorgon och tänkte sticka ut på ett eget löppass en stund efter frukost. Intervallerna från igår kändes i benen och efter att Mattias lämnat mig åt mitt öde efter två km jogging fortsatte jag i 20 sega minuter innan jag bestämde mig för att hoppa in på stationsträningen istället. Det var mycket lättare att motivera sig där och man kunde ju fuska lite på benövningarna för att om möjligt hinna återhämta sig lite innan backarna i Tjeckien.

På eftermiddagen fanns det nya kontroller utsatta och jag och Mattias föräldrar sprang en 4 km OL-slinga i strandterrängen. Mattias som sprungit lite längre på förmiddagen tog det lugnt och fick agera ledare och guida några nybörjare runt en lätt bana. Alfred förbättrade sin kmtid från ca 60 min i Flottsbro till 6 min (hade hängt på en viss världsmästarrinna och hennes man).

På fredagen tog vi en taxi till flygplatsen och kl 11 lyfte vårt plan mot London där vi igen tillbringade några timmar på flygplatsen innan vi flög vidare mot Prag och nästa veckas OL-teknikläger!

/Karin (och Mattias)

“We will take you to a gay bar”

Nio dagar varade TMOK:s vårresa till Tjeckien, alldeles för kort... Här kommer berättelsen om vad som egentligen hände, både på träningarna och i det berömda Red Light District. Ett bauta-tack till alla som såg till att resan blev av, både våra svenska och tjeckiska vänner! TT (och alla andra) hoppas på en ny resa nästa år!

Dagen då vi lämnade Sverige, en lördag för ett (bra) tag sen.

Då var det dags igen. Denna gång skulle vi ner till idyllen i Skokovy för att göra en dokumentär om Skokovys baksida, The Skokovy Red Light District. Vanligtvis inte känt av vanliga turister men de mer insatta kretsarna vet vad som försiggår där. Som täckmantel för hela operationen hade vi valt ett orienteringsläger. Så alla tog med sig en hel drös med stinkande nylonkläder och plastfickor för att på bästa sätt kunna spela sin OL-roll. Vi hade dessutom anlitat en högt ansedd orienteringslägerfixarfirma, Kamil och OL-kamraterna, som stod för det praktiska kring orienteringsbiten.

Vi möttes en helt vanlig lördag inte så långt härifrån. Vi checkade in bagaget i den speciella incheckningen för skumt bagage. De trevliga flygvärdinnorna hälsade oss välkomna

ombord. Vi spände fast säkerhetsbältena och två timmar senare applåderades det vilt då vi landade i Praha. Än så länge hade allt gått bra.

Vi körde in mot Praha för att inhandla lite tjeckisk rekvisita som tatranky, mjölk, pivo, Jeltsin-vatten och annat som alla tjecker har hemma på matbordet. Det var nu problemen började...

Vi fick ett samtal från flygledningen på Prahas flygplats. De hade hittat två väskor som tillhörde den sjungande Mats. Lite lätt panik uppstod. Vi bara måste ha tillbaks Mats OL-kläder! Lite förvirrat körde vi in mot flygplatsen och efter att ha sett slottet tre, fyra gånger fick vi även se en signalerande polisbil som inte tyckte om att vi körde mot trafiken. Efter lite snack och mycket verkstad fick vi dem att eskortera oss mot flygplatsen där vi kunde plocka upp Mats väskor.



Samling inför träningen i snön

Någon timme senare efter att ha tagit vägen förbi slottet kunde vi äntligen checka in på Skokovy Grand Hotel (mest känd för sin kock). Vi åtnjöt en rejäl soppa och kunde sen krypa ner i sängen.

Mitt i natten blev vi nog alla väckta av hundskall. Alla dessa jävla hundar. Kanske var det här en liten förvarning för vad som väntade oss. Vågar du läsa vidare så bläddra vidare till söndagen...

Muschen

Söndag 13 mars

8.25 ringde klockan. Vad vi hade att förvänta oss, (bäva inför?) var en hel veckas hård träning, tretton pass i snö och starkt kuperad terräng. Ganska tungt, men självklart grymt kul!



Sanna i snön

Premiärträningen präglades av bländande vit terräng och väldigt kreativa OL-övningar. Först linje-OL

(mindre lyckat med tanke på snön), men ganska avslöjande. Många följde linjen i skogen men dock inte den på kartan. Sedan kontrollklungor där man själv fick välja ordning, och mitt i detta ett svart fält, där ingen visste vad som doldes. Det var bara att springa snabbt på kompass och hoppas att man inte mötte allt för stora berg eller djur.

Till lunch fick vi mycket mat. Men fråga oss inte vad. Var det kyckling-lasagne utan pasta, kycklingmous-saka utan aubergine, paj utan deg eller helt enkelt kyckling med en fattig riddare på?

Eftermiddagspasset gick i speciell tjeckisk terräng, med sandstensklippor och grottor. Kartritaren hade lagt mer möda på att rita ut branterna än på kurv bilden. Två kurvor på kartan kunde vara en grymt jobbig backe! Vilket gjorde det svårt att välja vägval, men det behövde bara de första göra. För resten var det bara att följa motorvägen. På kvällen tror vi att alla slocknade ganska snabbt.

Skrivet av Sanna och Emelie

Måndagen 14 mars

Efter att ha varit förkyld på söndagen blev detta min första träningsdag. Dagens första träning var par-OL som jag sprang tillsammans med Fredrik. På sin karta hade man bara varannan kontroll, och när den andre hade kommit fram till kontrollen skulle man peka ut var man var. På ett av bergen i slutet av banan hittade vi en grotta med ett altare och alldeles ovanför fanns tre flera meter höga kors. Verkade vara ett minnesmärke över något, men vi lyckades inte lista ut för vad.

Eftermiddagens träning var brunbilds-OL och var som alla andra trä-

ningar av bra kvalitet. En perfekt uppladdning för den kommande säsongen.

Harald



Intressanta bröd?

Tisdag 15 mars

Först så vaknade jag. Sen åt jag frukost. Sen bytte jag om till orienteringskläder. Sen joggade vi till träningen som var ute i skogen. Sen sprang vi träningen som var som en tävling fast man skulle inte ta alla kontrollerna och så fick man ta dom i vilken ordning man ville så alla sprang olika banor kan man säga fast man fick välja själv vilka kontroller man inte skulle ta och i vilken ordning man skulle ta dom som man inte skulle ta så alla sprang olika banor kan man säga. Det var jätteroligt och Sanna hittade inte sista kontrollen för hon blev anfallen av vildsvin. Det var också jätteroligt. Sen duschade jag. Sen åt jag lunch. Sen sov jag. Sen åkte vi till ett ställe där dom gjorde öl. Sen åkte vi fel. Sen åkte vi rätt. Sen åkte vi fel igen. Sen kom vi fram till stället som vi skulle åka till där dom gjorde öl. Sen kom det ut en tant som berättade om hur dom gjorde när dom gjorde öl. Sen gick vi in i en restaurang som det fanns en massa döda huvuden i. Det var jätteläskigt. Sen åt jag nästan ett knappt kilo revbensspjäll ungefär och drack öl. Det var jättegott. Sen drack jag en öl till. Det var

jättegott. Sen drack jag en öl till. Det var jättegott. Sen åkte vi hem och sov.

/Daniel (2)8 år, som blir som ett barn på nytt varje gång han får åka på träningsläger i Tjeckien.

Onsdag 16 mars

Efter att ha sprungit i väldans många backar i början på veckan var vi glada över att förmiddagens träning var förlagd till ett lite flackare område. En liten minibusstur några km söderut från Skokovy och så var vi inne på kartan Kanci Zoubek. Upp till ettan var det en uppførsbacke direkt, dock inte riktigt lika brant som dem vi var vana vid. Sen följde några kontroller i den utlovade något flackare terrängen men sen var det dags att klättra upp i bergen igen, massor med branta klippor, stup och smala skrevor. Innan sista kontrollen hade man utsikt över en jättestor öppen sänka med branta sluttningar och bara tanken på att man skulle ner, över och upp på andra sidan var hisnande.



Skallar i mängd...

Väl i mål fick några vänta på sina överdragskläder medan Emma tog sig en övningskörningstur med Robban och Fredde i den ena minibussen. Elsa räknade ut att stigningen på hennes bana hade varit 88 m så det var väl flack terräng med bohemiska mått mätt.

Eftermiddagens pass var kontrollplock i klippterräng. Det fanns 32 kontroller fördelade på två slingor och varje slinga kunde springas från två håll, om man räknar lite på det blir det alltså åtta olika varianter på banor. Vi åkte uppåt och det blev mer och mer snö. Vi parkerade vid en liten återvändsgata i kartkanten och sen var det bara att springa/pulsa/gå de knappa två km till startpunkten. Stigen dit var i alla fall lite hårdpackad, sen skulle man ut i skogen och vips hade man snö till knäna. Jag bestämde snabbt att det detta pass blev övning i att läsa klippformationer i låg fart. Det kändes som om jag hade lite kvar att öva på, då det inte gått så bra på söndags klippträning. I dag gick det dock bättre och efter mycket klättrande, hoppande, pulsande, stillastående samt många rundvägval och några bommar hade jag tagit 28 st kontroller på 47 min och kände att jag var ganska nöjd. Min bana blev ca 2,5 km och detta ger den utmärkta km-tiden på 18,8 min!



Vissa sprang glatt



Andra tog det lugnare ibland

Medan vi väntade på att alla skulle komma tillbaka hann vi nästan bli ihjälskrämda av en lavin som lossnade från ett hustak och rasade i backen med ett brak. Solen värmdes bra och man kunde känna vårvindar trots all snö på marken. Per och Sofia matade en kräsen katt med pistagenötter men den tyckte inte om banan. Sen kom ett gäng hundar i koppel och skällde och morrade på katten, eller var det på Per?

Efter middagen hoppade vi in i minibusarna igen och hängde Kamils bil till ett ställe där vi skulle spela bowling. Det visade sig ligga mitt ute i ingenstans men det var en väldigt fräsch och nybyggd bowlinghall och pub. Mina armar som redan hade träningsvärk (måste vara efter all klättring?) blev tröttare och tröttare av bowlingen och det gick bäst i början. Lars visade sig vara starkast denna kväll och tog hem totalsegern. De nya bowlingbanorna var väldigt välpolerade och det fick Fredde och

Mattias erfara då de trampade lite för långt in på banan.

Måste bara nämna detta också: Veckans tema var Pozor Vlák. Dessa skyltar finns på många ställen i Tjeckien och kan betyda många olika saker t.ex.: Glad påsk, kamma över flinten, notan tack, namnet på ett kortspel samt möjligen också varning för tåg eller något liknande. Beakta också att när det är påsk förstärks skylten med blinkande ljus!

Karin var skribent

Torsdag 17 mars

Dagens träningspass var fyra slingor på kartan Kost, den kartan närmast hotellet. Självt var jag lite krasslig och valde att stå över detta pass. Men alla verkade ha haft en kul träning när de kom tillbaka. Jag spenderade förmiddagen med Katka (Kamils fru) och parets 4,5 månader gamla dotter Veronica. När alla duschat var det lunch och sen var det dags för en eftermiddag och kväll i Prag!

Vi hittade via Kamils vägbeskrivning till ett parkeringshus i Prag. Dock var det takhöjd 1,8 och vår minibuss hade 1,9! Men vi lyckades ta oss in och genom att lyfta diverse takbalkar ta oss till en parkeringsplats. Den andra minibussen fann ett p-hus precis bredvid med takhöjd 2,20. Vi bestämde träff utanför en italiensk restaurang klockan sju och fram till dess var det fritt att göra vad man ville.

Vi var några som valde att spendera tiden på Prags motsvarighet till Sportkompaniet, Hudy sport. Med fördelen att här är det mycket, mycket billigare! Emelie skulle köpa klättersle och skor, givetvis fanns jag, Danne och Robban vid hennes sida som rådgivare. Lite egna klät-

terprylar var vi naturligtvis också ute efter i detta paradiset! Emelie och jag hittade coola t-shirts "fish without meat", "mushroom friends", tyvärr hade de väldigt konstig passform (stora över axlar & bröst och midjekorta). När vi var klara, testade Robban sina nyinköpta dynamiska kamkilar i ett broräcke! De funkade bra!

En glass och en promenad senare, så stötte vi ihop med ölprovargänget med Per i spetsen. Vi snackade lite med dem, så ringde Johan och beställde lite fler prylar från Hudy. Så vi begav oss tillbaka dit och köpte dem, sen var det dags att ila raskt mot restaurangen. Där hade det skett ett misstag, bokningen för sexton personer hade förvandlats till sex personer. Men det hela gick att lösa och vi trängde ihop oss kring ett bord för tolv personer. Tur att vi är smala och smidiga orienterare! Då det ju var en italiensk restaurang blev det tomatbruschetta till förrätt, pasta eller pizza till huvudrätt för de flesta och glass med frukt till efterrätt. Supersmarrigt alltihop! Min middag kostade med dryck till 260 Czk, vilket blir 85 SEK. Himla billigt!



Olika hinderteknik

Efter restaurangbesöket begav sig partygänget ut på äventyr i Prags nattliv. Fyrvåningsdiscot besöktes givetvis! Vi övriga åkte till ett klosterbryggeri under Pers guidning och for sedan hemåt mot Skokovy! Ännu en härlig och rolig dag var till ända!

Vid tangentbordet: Mia

Fredag 18 mars

Efter en hård kväll i Prag pallrade vi oss upp till frukosten. För en del var detta det mest ansträngande de företog sig denna förmiddag. Ingen av de skrivande sprang det här passet men en del fina kort på de tappra blev det. Kartan såg dock hyfsat kuperad ut!

Rykten talade om att eftermiddagens träning skulle bli kort, intensiv, prestigefyllt och den skulle utföras på hemmaplan. Samlingen skedde som vanligt i hallen och alla följde spämt Kamil ut till startplatsen. Där avslöjades det att det var stämpelsprint med hinderinslag. Vi blev uppdelade i heat om tre personer. Vinnaren gick vidare till semifinal och sedan final.

Jag, Sanna, hamnade i ett tufft heat. Karin på min vänstra sida och Sofia på den andra. Starten gick och vi satte fart mot första hindret (en stående träpall.) Jag fick lite panik och cellskräck på min mittenbana och kom inte på hur jag skulle ta mig över hindret. Så över hindret kom jag aldrig, istället blev det en riktig vurpa. Men med en snygg stämpling på uppgången, och då var jag nästan ikapp igen. Karin tog ledningen, och jag var inte långt efter. Tack vare Karins snälla stämplingsmetod och visst fumlande vid sista kontrollen lyckades jag på upploppet passera henne och vinna heatet. Till final gick Lars, Sanna och Per. Kanske inte de som sprang snabbast, men de som inte klantat sig vid stämplingarna.

Vinnaren i denna hårda kamp blev Lars. Grattis!

Efteråt hoppade killarna in i bastun, medan tjejerna tyckte att de tränat för lite och istället stack ut på en joggingtur. Detta kanske berodde på att många tjejer bangat förmiddagspasset, men, men. Sanna, Emma, Annica och Emelie insåg under denna joggingtur att nu hade våren verkligen kommit till Skokovy. Och i Ronja Rövardotters anda sprang vi runt som galningar i skogen och skrek för full hals.



Mannekänguppvisning eller Inomhus-OL?

På kvällen var det dags för den obligatoriska inomhus-OL:en med Per som arrangör. Ingen nämnd, ingen

glömd men en del gjorde starka insatser och andra tappra försök med mindre framgång...

Skrivet av Sanna och Emelie



Inomhus-OL förstås

Lördag igen

Om det var kylan som gjorde att alla sprang som gnuer efter den gemensamma starten är svårt att säga, men lilla Emma, som kändes sig lite ostabil och snubblande fram, såg sina rivaler försvinna i horisonten. Som tur var, var horisonten inte alls så långt borta som man kunde tro för vissa, då gafflingsspöket varit i farten och satt myror i huvudena både här och där. Så lilla Emma blev inte alldeles själv på tallheden, där det gick att springa så himla fort att huvudet inte riktigt följde med, vilket syntes på resultatlistan som fick korrigeras gång på gång när Kamil börjat kolla lite mer ingående på startkorten. På hemvägen fick minibussarna undvika bautapölar som täckte vägarna och gjorde hemresan så mycket längre. Orienterarna fick till och med en titt i Skoda-town på köpet, vilket i och för sig inte var särskilt roligt.

Solen hade börjat värma när ett gäng störtsköna typer återigen satt i minibussen och spelade gurka medan fälten svischade förbi utanför rutan. Terrängen var typiskt kontinental och ganska tråkigt enligt dem som sprang. Lilla Emma har ingen åsikt i fråga eftersom hon råkade skolka lite, men lugn, och hon fick se annat. Lilla Emma klättrade upp för värsta åsen och kollade utsikten eftersom Emma är en människa som trivs bäst när hon har koll på omgivningarna och en vidunderlig utsikt. Till slut hamnade hon i en liten by vars långa och krångliga namn inte var någon idé att lägga på minnet. Byn hade allt, en busstur, en (våldigt liten) kyrka, en fiskdamm och en massa hundar som inte riktigt gillade Emma. I kvällssolen sprang Emma ner för åsen igen och var gladare än på länge, så glad att hon var tvungen att göra både glädjehopp och vårskrig så det bubblade alldeles mycket i magen.

När det bubblat klart i magen var det dags att leta reda på bubbel på flaska istället, för ikväll, avslutningskvällen, var det dags för den stora premiären av storfilmerna, "Dronken i Skokovy". Staden som vi letade i var pittoresk, men vi föll för en mack där diverse bra och ha saker inhandlades.

I Red light district gjordes det sista ändringarna på filmerna och två utvalda, Bitchen och lilla Emma (hur hon nu lyckades snärja in sig där) fick sig en liten förhandstitt. De båda gillade vad de såg och nu var det dags att välkomna publiken.

På slaget åtta i rum nummer åtta var det galapremiär. Belysningen var röd, skumpan kyld och så uppdaga-



De tre mustascherna

des sanningen om vad de tre mustascherna presterat i Red light district under veckan. (Även tjeckerna fick sig en visning. Om det var därför inga tjeckiska herrar anslöt till årets tiomila låter vi vara osagt.)

Lilla Emma med viss assistans av Bitchen

Hemfärd (snyft) på söndagen

"Äntligen är det dags att åka hem" eller "jag vill inte vi åka hem idag" – tankarna var spridda när vi vaknade på söndagsmorgonen. Jag lutade nog mest åt det tidigare eftersom jag kände mig rätt sliten efter en veckas

daglig träning efter månader av tunt spridda träningskurar.

Förmiddagen innehöll ett avslutande träningspass i, som vanligt, brant terräng innan det var dags för lunch och betalningen av veckans minst sagt billiga dryckesnota.

Hemfärden bjöd på en inblick i den lite annorlunda tjeckiska trafikplaneringen. Köpcentret som var vår inköpsplats för de sista tjeckiska varorna hade bara infart om man kom inifrån Prag och utfarten gick bara ut ifrån Prag... Intressant! Den, som vi såg, enda bensinstationen vid Prags flygplats kunde man bara nå om man kommer från flygplatsen och utfarten ledde in till Prag. Om man, som vi, ville tanka sin hyrbil ledde det därför till ett evigt vändande innan vi slutligen fick vår buss med en jätteskada på högersidan inspekterad och vi kunde bli frikända.

Efter en crêpes kunde vi sjunka ner i flygstolarna och sova en stund innan vi återigen kom hem till snön.

Mats A



Gemensam start (men var är snön?)

Blekingepåsk i Ruemåla

Det var en gång en röd gård vid vägens slut, djupt in i de blekingska skogarna. Platsen hette Ruemåla och här tillbringade nitton orienterare sin påskhelg.



Ruemåla (med det hopfällbara frisbeegolfhålet framför)

Redan på skärtordagskvällen samlades de i en skogsglänta, med månen rakt över deras huvuden, för att springa 7-mannakavle. Nattens lopp var det inte många som ville komma ihåg, när de försökte hitta till gården, vilket visade sig inte var helt lätt. Till slut hade dock alla hittat en sovplats i boningshuset som var fyllt av skrymslen och vrår. Jaktstarten på kavlen ägde rum morgonen därpå och det var först nu som solen visade dem alla träd som i vissa områden låg som kägler på en bowlingbana. Som tur hade tävlingsområdet skonas någorlunda, så med något omlagda banor i den bitvis rätt bökiga terrängen gick det rätt bra för löparna. Att orientera på datorn visade sig dock var roligare, och vissa ägnade hela långfredagskvällen åt att springa i en visuell värld som inte inkluderade mjölksyra...

Resten laddade upp inför morgondagen med våfflor och slutspelsishockey som änglarna Per å Sofia tog med sig, såhär på våffeldagen. Det var tur att de fick en riktigt god laxmiddag innan, så deras magar inte sprängdes av all sylt och grädde.



"Virtuell" orientering

TC för påskaftonens tävling med Silva Junior Cup var beläget på en kuperad äng utanför Olofström, med mål och varvning i botten på sänkan. TMOK satt såklart på bästa platsen, högst upp på höjden, alldeles under speakern där Per Forsberg skrek som besatt. Här hade flera i klubben kläm på terräng så resultatläsningen blev mestadels en rolig läsning, men ingen påskafton är en påskafton utan en påskmiddag. En delegation sändes till Olofström för att inhandla påskmat och (efter en desperat jakt och inte helt lagliga medel) den livsviktiga påskmusten! Köttbullar, lax, sill, potatis, prinskorv, ägg, paj. Maten dukades upp och vi åt och åt och åt. När alla var mätta dukades det dessutom upp marängsviss med vaniljsås (eller var det smält glass?).



Linda och Diana jämför vägval

Efter en förstklassig uppladdning rullade vi nästa morgon ut till kortdistansen utanför Karlshamn. Här hände inget speciellt förutom att det var en lååång och utslagsgivande asfaltspurt som man kunde få sträcktid på (tyvärr...). Efteråt tog en av bilarna en tur i Karlshamn där de intog våren första glassar och

kollade in den lilla pittoreska staden Karlshamn och havet i solskenet. Några andra ägnade eftermiddagen åt frisbeegolf vid Ruemåla. Tro det eller ej, Mattias hade tagit med sig ett hopfällbart frisbeegolfhåll!!

Den här dagen stod äntligen den obligatoriska pastan på menyn, med en smarrig fruktsallad till efterrätt.



Håkan – morgonpiggast av alla

För fjärde morgonen i rad väcktes vi i ottan av Håkans morgonpigga stämning. Efter frukosten, som varje morgon dukades upp av frukostgeneralerna Håkan och Peter, var det dags för städning och sedan avfärd.

Sista dagens tävling innehöll allt, bommade kontroller, klafsiga åkrar, taggtråd och taggbuskar, stenmurar, djupa och kalla kärr och lång spurt. Men som tur var, var det kul ändå.

Tack Sofia med familj som lånade ut Ruemåla till oss!

Emma (m fl)

Vårens OBS-kavlar

Som vanligt föregicks uttagningarna till 10mila av ett antal OBS-lopp för att göra livet lite lättare för uttagningskommittéerna (UK). Vi försöker bjuda på en blandning av individuella lopp och kavlar. Viss anpassning sker också till terrängen där 10mila äger rum. Ofta klarnar situationen, ibland blir UK bara mer förbryllad! Här följer resultaten av tre av kavleloppen.



Eva har övertygat

Rånässtafetten

Först Rånässtafetten den 10 april där man på herrsidan kunde konstatera ganska normala lopp relaterat till UK's tankar om uttagning till de olika lagen. På damsidan närmade sig Helena, Terese och Eva diskussionen kring förstalaget!



liksom Helena

Lag	Str	Längd	Plac	Löptid	Km-tid	Namn
H17 1	1	9,4	25	58	6,2	Johan Eklöv
	2	9,4	39	65	6,9	Lars Strid
	3	6,4	33	42	6,6	Daniel Lind
	4	6,4	30	44	6,8	Per Samuelsson
	5	9,4	25	57	6,0	Mattias Allared
H17 2	1	9,4	67	69	7,3	Johan Fors
	2	9,4	66	69	7,4	Robert Tellvik
	3	6,4	56	43	6,7	Ulrik Englund
	4	6,4	56	53	8,2	Patrik Adebrant
	5	9,4	64	94	10,0	Daniel Torén
H17 3		9,4	88	97	10,3	Mats Adolfsson
	2	9,4	85	91	9,6	Fredrik Huldt
	3	6,4	83	54	8,5	Anders Karlsson
	4	6,4	79	62	9,6	Fredrik Lindström
	5	9,4	73	95	10,1	Mario Matanovic
H35	1	6,8	25	71	10,5	Conny Axelsson
	2	5,5	22	67	12,1	Per Ericsson
	3	6,8	21	64	9,4	Thomas Eriksson
H13-16	1	4,8	33	47	9,9	Markus Fredlund
	2	3,9	31	52	13,2	Patrik Axelsson
	3	4,8	utg		0,0	vakant

D17 1	1	6,5	31	52	8,0	Karin Skogholm
	2	5,2	31	44	8,4	Helena Adebrant
	3	6,5	30	62	9,5	Sanna Öhman
D17 2	1	6,5	65	69	10,5	Emelie Axelsson
	2	5,2	57	48	9,1	Terese Näslund
	3	6,5	58	73	11,2	Linda Ruthström
D17 3	1	6,5	72	87	13,3	Camilla Svensson
	2	5,2	69	61	11,8	Annica Sundeby
	3	6,5	utg.			Mia Mikaelsson
D35	1	4,9	7	50	10,1	Carina Hill
	2	3,7	5	46	12,4	Lotta Östervall
	3	4,9	7	51	10,4	Monika Nygren
D13-16	1	4,3	7	36	8,4	Eva Englid
	2	3,1	16	31	10,1	Ronja Hill
	2	3,1		33	10,6	Matilda Lagerholm
	3	4,3	18	43	10,0	Kristina Moberg

10milarepet

Den 12 april var det så dags för 10milarepet som förra året bjöd på fina TMOK-framgångar. I år blev resultatet lite sämre med en rad av problem både med orientering och med skador. Inga positiva överraskningar, möjligen några negativa. Den enda som tog ett steg närmare förstalaget var väl Eva Englid!

Lag	Str	Längd	Plac	Löptid	Km-tid	Namn
H21 Lång 1	1	9,0		72	8,0	Johan Eklöv
	2	9,0	10	82	9,1	Per Samuelsson
H21 Lång 2	1	9,0		71	7,9	Mattias Allared
	2	9,0	16	90	10,0	Daniel Lind
H21 Lång 3	1	9,0		96	10,6	Johan Fors
	2	9,0	utg.			Lars Strid
H21 Lång 4	1	9,0	utg.			Håkan Edman
	2	9,0		99	11,0	Robert Tellvik
H21 Kort 1	1	7,2		82	11,3	Mats Adolfsson
	2	7,2	18	103	14,3	Fredrik Huldt
H21 Kort 2	1	7,2		88	12,2	Mikael Hansson
	2	7,2	20	105	14,6	Daniel Torén
H21 Kort 3	1	7,2		135	18,8	Mario Matanovic
	2	7,2	utg.			Anders Karlsson
H90	1	6,1		57	9,4	Anders Käll
	2	6,1	utg.			vakant
D21 Lång	1	6,7	utg.	Skadad		Sanna Öhman
	2	6,7		70	10,4	Karin Skogholm

D21 Kort 1	1	5,2		51	9,9	Eva Englid
	2	5,2	5	77	14,8	Camilla Svensson
D21 Kort 2	1	5,2		58	11,1	Helena Adebrant
	2	5,2	7	80	15,4	Lotta Östervall
D90	1	5,2		74	14,2	Helen Törnros
	2	5,2	utg.			Carina Hill
D16	1	4,0		59	14,7	Kristina Moberg
	2	4,0	9	67	16,8	Matilda Lagerholm



Stigtomtjakvlen

Bara en vecka kvar till 10mila och fortfarande en del frågetecken kvar för UK. För herrarna var väl sex löpare helt klara, men vem skulle springa var och vilka fyra skulle komplettera?

Första, Långa natten och Sista blir ofta utgångsläget. Finns knappast något säkrare alternativ till den så viktiga startsträckan än Johan Eklöv. Mattias på Långa Natten och Lars på sista! Sedan Danne, Per och Ulrik på nattsträckorna och sedan gäller det att välja de fyra sista beroende på dagsformen! Robban får till ett bra lopp och Johan Irbäck verkar OK från sin skada.

Mattias har sprungit fort

På damsidan var fyra av de givna på andra uppdrag. Diana fortfarande förkyld och Helena gör en hygglig insats! Det börjar klarna! Eller vad tycker du, kära läsare efter nedanstående resultat?

Lag	Str	Längd	Plac	Löptid	Km-tid	Namn
H17 1	1	9,1	20	58,90	6,5	Johan E
	2	9,1	14	61,75	6,8	Daniel L
	3	7,9	18	61,73	7,8	Per S
	4	8,6	20	63,30	7,4	Robert T
	5	9,8	20	63,90	6,5	Mattias A
	6	9,8	21	66,70	6,8	Lars S
H17 2	1	9,1	61	75,40	8,3	Anders Kä
	2	9,1	61	95,50	10,5	Fredrik Hu
	3	7,9	59	122,45	15,5	Micke Ha
	4	8,6	57	66,75	7,8	Johan I
	5	9,8	ej start			Micke Hi
	6	9,8	ej start			Håkan E
H17 3	1	9,1	67	97,00	10,7	Mats A
	2	9,1	65	113,40	12,5	Thomas E
	3	7,9	62	108,80	13,8	Mats T
	4	8,6	59	75,00	8,7	Patrik A
	5	9,8	53	104,50	10,7	Per E
	6	9,8	utg.			Mario M

H225	1	5,1	Felst.			Conny A
	2	5,1		45,50	8,9	Anders Ka
	3	5,5		47,00	8,5	Micke H
	4	5,5		53,60	9,7	Johnny M
	5	5,5	ej start			Kenneth N
D17 1	1	7,5	35	66,60	8,9	Helena A
	2	5,6	32	57,70	10,3	Linda R
	3	7,5	32	69,95	9,3	Diana S
D17 2	1	7,5	43	72,53	9,7	Emelie A
	2	5,6	40	62,86	11,2	Lena L
	3	7,5	39	84,00	11,2	Monika N
D17 3	1	7,5	47	84,70	11,3	Camilla S
	2	5,6	45	70,63	12,6	Annica S
	3	7,5	utg.	utg.		Mia M
D13-18	1	3,8	15	30,70	8,1	Kristina M
	2	3,6	21	56,03	15,6	Hanna K
	3	3,8	19	41,60	10,9	Ronja H
	4	4,7	15	51,53	11,0	Jenny A



Klart för 10mila 2005!
Från Coachstolen - Lasse



Fint 10mila med blandade resultat

Årets 10mila bjöd på fina förhållanden med fint TC och ett härligt vårväder! Nå, lite kallt var det under natten (runt -5), men vårsolen tinade upp oss ganska snabbt på söndagsmorgonen! Jämfört med "Ierbassängen" 1981 var det rena drömmen!

Storbildsskärmen har vi börjat vänja oss vid och dessutom testades GPS på några löpare som gjorde det hela lite extra spännande. Det blir säkert fullt pådrag nästa år i Närke! Som coach är det lite svårare att hänga med på skärmen och samtidigt hålla kontakt med väntande löpare.

Dags för damkavlen med ganska höga förväntningar. Samma lag som blev 66:a förra året med undantag av att 15-åriga Eva Englid fått UK:s förtroende på tredje sträckan efter en rad fina lopp, inte minst i höstas på både 25manna och Halikko!



Iva gjorde en fantastisk förstasträcka

Med spänning väntade vi på bilder från första TV-kontrollen då Iva

verkade vara i fin form och ordentligt laddad. Att hon var i så fin form kunde vi inte ana! Med i täten redan från början och vid kontroll efter kontroll var hon bara dryga minuten efter ledaren. Ännu bättre blev det och i mål skilde bara 37 sekunder och en 8:e plats som är det bästa TMOK någonsin upplevt! På väg ut från växling mötte jag en lite nedslagen Iva! Hon trodde hon var en bra bit efter och reaktionen när hon fick höra att hon var 8:a 37 sekunder efter etsar sig fast i minnet många år framöver! Snacka om glädjetårar!

Även om Elsa inte var riktigt nöjd kan man som coach inte klaga på en 22:a plats! Och vad säga om Evas tapp på 3,32 mot världseliten? Vi har fått en ny stjärna med möjligheter att nå väldigt långt med rätt ambition! Även Diana, som dragits med en envis förkylning, får mer än godkänt med bara en placerings tapp! Den enda som var riktigt missnöjd var Karin på sista sträckan. Hon kände sig kraftlös och upplevde att alla bara "gled" förbi! Klart att inte kroppen var i bästa slag, men ändå tappade hon mindre än 10 minuter på världsmästarinnan Karolina A. Höjsgaard och med en km-tid på 7,0! Ambitionen och kraven höjs! 64:e platsen är dock TMOK:s bästa hittills.

Lag	Str	Längd	Placering	Löptid	Km-tid	Efter täten	Löpare
1	1	6,8	8	40	5,9	0,37	Iva Hrazdirova
	2	6,8	22	44	6,5	3,29	Elsa Törnros
	3	4,9	44	32	6,5	7,01	Eva Englid
	4	5,7	45	38	6,7	13,52	Diana Sarmiala
	5	<u>7,7</u>	64	<u>54</u>	7,0	23,44	Karin Skogholm
		31,9		208	6,5		



Terese – glädjande comeback

I andra laget gjorde Sanna en fin startsträcka, men för mig gick det en rysning genom kroppen när jag såg Terese i full fart på upploppet med samma kraftfulla steg som för några år sedan innan skadeproblemen slog till! Nästa år....! Tyvärr drabbades Linda av en svår fotstukning redan i början på sista sträckan, men fullföljde tappert!

I tredjelaget svarade en annan femtonåring, Jenny Asztalos, för bästa km-tiden så återväxten verkar vara tryggnad på damsidan!

Lag	Str	Längd	Placering	Löptid	Km-tid	Löpare
Lag 2						
2	1	6,8	220	48	7,1	Sanna Öhman
	2	6,8	250	59	8,7	Carina Hill
	3	4,9	250	40	8,2	Terese Näslund
	4	5,7	256	49	8,6	Monika Nygren
	5	<u>7,7</u>	294	<u>99</u>	<u>12,9</u>	Linda Ruthström
		31,9		295	9,2	
3	1	6,8	320	58	8,5	Camilla Svensson
	2	6,8	310	67	9,9	Lotta Östervall
	3	4,9	298	40	8,2	Jenny Asztalos
	4	5,7	288	48	8,4	Lena Ljungberg
	5	<u>7,7</u>	289	<u>80</u>	<u>10,4</u>	Annica Sundebj
		31,9		293	9,2	

Efter damkavlen bjöds vi ännu en gång på trevlig och smakrik supé av trotjänarna Ove Käll och Kjell Häggstrand! Nu hotar de med att det var sista gången!? Hoppas att dom hinner ändra sig för hur ska det annars gå? Finns det någon som är beredd att ta över? Hör av er!



Uppskattad supé

Så var det dags för herrarna. Inga utländska medlemmar i laget den här gången och några kanske inte hade hunnit bli helt fulltränade. Lite försiktig optimism trots allt! Johan på startsträckan säker som vanligt och tätt framför. Perfekt utgångsläge för Danne att plocka åtskilliga placeringar! Fyra minuter till 37:e plats! Så händer det som inte får hända – Dannes batteri lägger av! Svårt att se kartan, svårt att se var man

sätter fötterna och svårt att skilja 177 från 171 på kodsiffrorna! Det blev alltså en felstämpling som ju aldrig är rolig. Nedanstående placeringar är ungefärliga, men visar att vi totalt inte hade vår bästa dag. Det är givetvis inte helt lätt att känna 100%-ig inspiration för alla. Fina lopp av Per och Ulrik och hygglig avslutning av Robban, Johan och Lars. Revanschbegäret växer till sig inför Jukola!

Lag	Str	Längd	Placering	Löptid	Km-tid	Efter täten	Löpare
1	1	11,4	126	64	5,6	5,50	Johan Eklöv
	2	11,4	156 Felst.	76	6,7	(19)	Daniel Lind
	3	11,4	122	71	6,2	(25)	Per Samuelsson
	4	6,7	110	43	6,4	(31)	Ulrik Englund
	5	17,1	114	124	7,3	(58)	Mattias Allared
	6	6,7	121	54	8,1	(73)	Anders Käll
	7	7,9	137	73	9,2	(102)	Micke Hill
	8	10,0	141	71	7,1	(114)	Robert Tellvik
	9	10,0	129	64	6,4	(122)	Johan Irbäck
	10	<u>16,2</u>	130	<u>106</u>	<u>6,5</u>	(140)	Lars Strid
		108,8		746	6,2		

Andralaget presterade en utomordentligt jämn insats med gamle natträven Steffe Fredlund som topp! Både Patrik och Håkan lyckades också med km-tider under 8 minuter. Johnny Moberg debuterade med den äran. Vad kanske inte alla vet är att Johnny varit lovande junior i Tumba på Lasse Lönnkvists tid!

Lite annan nostalgi är att Matte Källs första plats i maratontabellen på antal lopp (dvs under mina 26 år som coach) i Tumbas/TMOK's förstalag börjar bli hotad efter årets tävling. Både Ulrik och kusin Anders kvitterade nämligen Mattes siffra på 15 lopp i förstalaget! På damsidan leder Marie Häggstrand med 13 lopp före Carina Hill på 11 och Karin Lindsten med 10.



Delar toppen i maratonligan – antal år i Tumba/TMOK's förstalag



Tomas gjorde sin debut på långsträcka

De två längsta sträckorna (Långa natten och sista) är alltid lika spännande både att ta ut och följa

resultatet. Johan Fors och Danne Torén klarade av det i år!

De långa sträckorna är förstås inte mindre dramatiska i tredjelaget! Conny börjar få rutin nu, men årets "bomb" var nog Matilda Lagerholms pappa, Tomas, som efter många fina träningspass blev tillfrågad och uttagen på sista sträckans 16,2 kilometer!

Den största överraskningen var nog Kjelle Ågrens 7,9 i km-tid på 9:e sträckans 10 kilometer! Kjell, du måste ha tränat i smyg i Uttran-backarna!

Lag	Str	Längd	Placering	Löptid	Km-tid	Löpare
2	1	11,4	315	89	7,8	Patrik Adebrant
	2	11,4	305	94	8,2	Anders Karlsson
	3	11,4	296	103	9,0	Fredrik Huldt
	4	6,7	292	59	8,8	Mats Käll
	5	17,1	288	160	9,4	Johan Fors
	6	6,7	281	49	7,3	Stefan Fredlund
	7	7,9	262	59	7,5	Håkan Edman
	8	10,0	268	92	9,2	Johnny Moberg
	9	10,0	266	90	9,0	Fredrik Lindström
	10	<u>16,2</u>	261	<u>150</u>	<u>9,3</u>	Daniel Torén
		108,8		945	8,5	
3	1	11,4	328	105	9,2	Mats Adolfsson
	2	11,4	323	121	10,6	Per Ericsson
	3	11,4	319	127	11,1	Thomas Eriksson
	4	6,7	316	61	9,1	Mats Törnros
	5	17,1	310	202	11,8	Conny Axelsson
	6	6,7	306	67	10,0	Micke Hansson
	7	7,9	297	79	10,0	Mario Matanovic
	8	10,0	295	92	9,2	Gustav Melander
	9	10,0	288	79	7,9	Kjell Ågren
	10	<u>16,2</u>	282	<u>180</u>	<u>11,1</u>	Tomas Holmberg
		108,8	1113	10,0		

På coachsidan hade vi fått två förnämliga debutanter. Emma servade damernas andralag och herrarnas tredjelag och Harald fixade damer-

nas tredjelag. För herrarna fungerade, förutom Emma, veteranerna Staffan, Pär Ånmark och Lennart.

Från coachstolen Lasse

Stort och smått

notiser, hyllningar, betraktelser och annat från ett iskallt 10mila



En hjältemodig insats

Värt att nämnas är Gustav Melanders insats på tredje lagets åttonde sträcka. Han hittade en man med ont i hjärtat vid en kontroll ute i skogen, och

avbröt sitt lopp för att springa till sjukvården för att få assistans. Gustav fortsatte sedan sin bana, men stämplade aldrig vid den kontrollen som låg mellan olycksplatsen och sjukvården. Som tur var, var tävlingsjuryn mänsklig och godkände oss ändå.

Jämnt i ungdomskavlen

Tyvänn har vi inte fått in någon redogörelse för hur ungdomarna upplevde 10mila, men här kommer en kort sammanfattning om hur det gick.

UK:s tanke var att ta ut två jämna lag, innehållande luttrade 10milare och debutanter, som kunde slåss mot varandra då vi inte hade något att göra med tätstriden. Att uttagningen hade lyckats visade sig redan vid första växeln, där det endast skilde tio sekunder mellan Patrik Axelsson och Markus Fredlund som sprang bra och placerade sig runt tvåhundrasträcket. Emil Englid och Hanna Käll, båda debutanter, sprang bra båda två och minskade avståndet till sju sekunder och nu låg lagen runt 250. Ronja Hill och Johanna Torheim, inlånad från Rote-

bro IS, efter ett sent återbud, plockade några placeringar och nu skilde det endast fyra sekunder mellan lagen! Sista sträckan var lång och svår, men det gick fort för både Matilda Lagerholm och Kristina Moberg. Tyvärr stämplade Kristina fel, men lagen sprang i mål tätt efter varandra. Matildas lag fick en slutlig placering som 241 av ca 350 lag.



Emil Englid gjorde debut

Bra insatser av alla och det bådar gott för framtiden, då dessa lag har många år kvar i ungdomsklassen. Nu väntar vi bara på att 10mila ska ändra reglerna, så att alla laget måste ha två tjejer i laget istället för dagens en, vilket inte gynnar oss.

Vem sprang bäst?

Vår grannklubb i väster, Södertälje-Nykvarn slog Halden på fingrarna och vann herrkavlen efter en rafflande spurt där Halden sprang i fel fälla och missade segerkransen.

Damkavlen vanns av Domnarvet med Karolina Högsgaard i spetsen. Ungdomarna sprang jättefort och

kavlen vanns till slut av Halmstad/Löftan medan Gävle OK tog hem veterankavlen.



Segrarlaget i herrklassen

Veterankavlen

TMOK ställde upp med ett lag i veteranklassen bestående av Kenneth Näslund, Helen Törnös och Bosse Skoog. Kenneth spurtade in på en finfin 28:e plats på förstasträckan. Efter tre sträckor var placeringen 81 av 120 fullföljande lag. En nyhet i år var tyvärr att inga damer krävdes i lagen, vilket märktes när herrarna sprang om Helen på löpande band i skogen.



Bra lopp av Kenneth

Nytt för året var små sändare som vissa elitlöpare hade på ryggen vilket gjorde att man kunde följa deras vägval på storbildsskärmen. Ett minus till arrangörerna som

diskriminerade lagen längre ner på listan, inga resultat 200 och neråt på hela natten. Plus får däremot det välutrustade sporttältet där många TMOK-flickor shoppade fleecetröjor i coola färger.

Terräng och banor

Terrängen var relativt flack och lättlöpt. Km-tiderna kröp ner mot fem min/km för de bästa även på natten. Detta gjorde att det knappt blivit morgon när tätlagen sprang mot mål.

Målet var beläget vid Stålboda skjutbanor. På väg från sista kontrollen mot mål sprang man längs med skjutvallen upphöjda som på ett podium. För dem som gjort lumpen vid Livgardet i Kungsängen var det ett kärt (?) återseende, och det snackades nog gamla lumparhistorier under nattens filosoferande i bastun.

Vi diggar:



Publikvänligt TC. Solen. Storbildsskärmen (särskilt när de visade TMOK:are). Lördagens sportspegel (särskilt när de visade Eva och Elsa).

Vi dissar:



Den nästan obefintliga gafflingen. Kylan. Kluriga kodsiffror.

Tack alla TMOK-löpare som pallrade sig ut till årets 10mila, ni är alla värdefulla och en viktig del av klubben.



ELITSERIEN

Första omgången av Elitserien avgjordes i snabblöpta skogar utanför Hässleholm. Medeldistans med kval och final stod på programmet första dan.



Sofia vid sista på skogssprinten

Vi fick gå upp i ottan för att hinna ut till starten. Den öppna ek- och gran-skogar tillät inte många misstag och tiderna blev ruskigt snabba. Jag fick till ett hyfsat lopp och tog mig vidare till A-final, medan Karin kände sig onaturligt trött i kroppen och fick kämpa för att ta sig runt.

Nu vidtog några timmars väntan innan finalen skulle starta. Som tur var hade våren just kommit till Skåne och vi kunde sträcka ut oss i solen och bara njuta. Karin bestämde sig för att stå över B-finalen för att kanske bli piggare till dagen efter. Själv tyckte jag att jag gjorde ett ganska bra lopp, men marginalerna är små och efter några småbommar för mycket hamnade jag på 35:e plats och blev nerpetad till E2 dagen efter.

Nu var det långdistans som gällde, från samma TC men i ett tuffare parti. Jag sprang fort och rätt och med hjälp av rätt vägval på en långsträcka tog jag hem segern i E2-klassen. Även Karin var mycket nöj-

dare än dagen innan: kroppen kändes mycket bättre.

Dagen innan 10MILA var det dags för nästa deltävling, en skogssprint med TC vid Slagsta strand. Nästan hemmaterräng för oss mälarhöjdare alltså, även om jag aldrig sprungit i just det området förut. Tidigare har jag alltid trott att sprint var min sämsta disciplin, men det får jag nog korrigerar efter den här tävlingen. Skogssprint kanske till och med är min bästa? Jag fick till ett riktigt fint lopp och trots att jag halkade ner en del i det sista, lättorienterade partiet slutade jag på en 14:e plats och fick fler elitseriepoäng än jag fått sammanlagt innan.

Karin var inte med denna gången, men istället sprang Iva i E2-klassen. Hon bommade rejält i början, men var i övrigt nöjd. Då kunde vi inte ana vilket lopp hon skulle göra dagen efter...

/Elsa



Elsa varvar på skogssprint

Resultat Elitserien och

Hässleholm 16 april

Elit 1

1.	Simone Niggli-Luder	23:51
15.	Sofia Olsson	28:02
35.	Elsa Törnros	30:20

Karin avstod E2-start

Hässleholm 17 april

Elit 1

1.	Jenny Johansson	59:24
23.	Sofia Olsson	72:37

Elit 2

1.	Elsa Törnros	68:45
22.	Karin Skogholm	74:24

Tiomilasprint 22 april

Elit 1

1.	Annika Billstam	14:54
14.	Elsa Törnros	16:38
15.	Sofia Olsson	16:45

Elit 2

1.	Angela Wild	16:27
18.	Iva Hrazdirova	21:23

Njurunda 13 maj

Elit 1

1.	Karolina A. Höjsgaard	16:41
30.	Elsa Törnros	20:19
33.	Sofia Olsson	20:39

Elit 2

1.	Lina Karlberg	14:51
5.	Karin Skogholm	16:56

Sundsvall 14 maj

Elit 1

1.	Simone Niggli-Luder	37:17
11.	Elsa Törnros	42:59
16.	Sofia Olsson	43:44
29.	Karin Skogholm	48:07

Timrå 15 maj

Elit 1

1.	Simone Niggli-Luder	67:42
11.	Sofia Olsson	80:41
34.	Elsa Törnros	93:40

Elit 2

1.	Linda Ericsson	74:13
	Karin Skogholm	Utgått

Nordic Meeting

Nordic Meeting 5 maj

Långdistans

1.	Merja Rantanen	66:43
9.	Sofia Olsson	72:34
10.	Elsa Törnros	72:35

Nordic Meeting 6 maj

Medeldistans

1.	Camilla Berglund	36:01
5.	Sofia Olsson	36:51
11.	Elsa Törnros	38:11

Nordic Meeting 7 maj

Sprint

1.	Linda Take	12:19
5.	Sofia Olsson	12:47
18.	Elsa Törnros	14:06

Nordic Meeting 8 maj

Långdistans

1.	Lena Eliasson	51:26
5.	Elsa Törnros	56:46
7.	Sofia Olsson	57:33

Presstopp!!

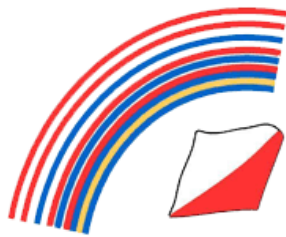
Våra elitserielöpare har just genomfört ytterligare en framgångsrik elitseriehelg i Sundsvallstrakten.

Karin lyckades komma 5:a i Elit 2 på fredagens sprint. Därmed fick hon springa Elit 1 på lördagen och tog då ytterligare poäng med en 29:e plats.

Elsa gjorde sitt bästa lopp på lördagen med en strålande 11:e plats i den tekniskt svåra terrängen.

Sofia gick bäst på söndagen då hon kom på en fin 11:e plats.

För övrigt se resultaten intill!



Nordic Meeting 2005

Söndag kväll. Jag har just kommit hem från 10-mila när jag ser att någon ringt. Slår upp numret: Michael Wehlin. Varför i hela världen skulle han ringa mig? Joakim påminner mig om vem han är gift med: Anita Wehlin, ledare för B-landslaget. Ändå blir jag lika förvånad när hon en liten stund senare ringer igen och frågar om jag vill vara med och springa Nordic Meeting. Självkänt vill jag det och en dryg vecka senare packar jag in mig i en minibuss med övriga deltagare från Göteborg.

Nordic Meeting är en nordisk B-landskamp som avgörs varje år runt om i Norden. Denna gång är det Värmland som gäller och efter att ha plockat upp tävlingskläder på ICA i Bollebygd, och "genat" till Trollhättan möter vi upp resten av truppen (bl a Sofia) på Scandic hotell i Karlstad, där vi får middag innan vi inkvarteras på Försvarets sjukvårdscenter någon mil söderut.



Sofia på TC vid Nordic Meeting

De första två dagarna springer vi på en karta som användes till klassiska SM 2003. Det är en riktigt klurig karta med massor av grönområden och stenar och jag är en av de få som har positiva minnen med mig från SM. På torsdagens långdistans

har jag ändå svårt att få till det. Flera gånger tappar jag bort mig mitt på sträckorna och blir tvungen att stanna och läsa in mig. Otroligt nog undviker jag ändå att göra några större bommar och landar på en 10:e plats, precis bakom Sofia. I toppen är det mycket blågult, även om segern tas hem av en finska. (Det kanske också ska nämnas att Sverige ställer upp med 11 damer, medan Norge och Finland skickar 5 och Danmark bara 2).

Nästa dag är det kortdistans och jag får ett helt annat flyt. Jag flyger nästan fram i början och ligger riktigt bra till vid radion. Slarvar lite sen och halkar ner, men en 11:e plats är ändå helt godkänt. Sofia gick ännu bättre och slutade den här dagen på en 5:e plats.

Nu börjar benen kännas lite trötta och jag bokar tid hos vår medhavda massör: Eva. Om Eva kunde man egentligen skriva ett helt eget kapitel. Hon har ingen orienteringsbakgrund men går in för uppgiften med eld och lågor: har pluggat på hela B-landslaget på SOFTs hemsida, blivit medlem i närmaste orienteringsklubb och ser verkligen fram emot att få komma och heja på oss under lång-SM i Umeå. Något så

ovanligt som en orienteringssupporter helt enkelt. När jag går därifrån efter massagen känns det som om jag fått ett par helt nya ben.

Som kontrast till den tuffa och tekniska inledningen på helgen är det på lördagen dags för en mycket löp-betonad sprint. Det svåraste var att följa snitseln på väg till startpunkten och det mest spännande är när jag får gena genom en damm på äkta PWT-manér. Jag gör ett bra lopp men är hopplöst efter. Som tur är lyckas jag åtminstone slå danskorna (som kommer sist alla dagar). Sofia lyckas upprepa sin placering från gårdagen, dvs en 5:e plats.

Efter en glass på stora torget och ytterligare massage beger vi oss till den gemensamma middagen. Den hade väckt stort huvudbry när vi fick hem programmet: skulle vi äta en-



Elsa på Nordic Meeting

samma de andra dagarna? Gemensamt visar sig dock innebära tillsammans med de andra länderna. Arrangörerna har ansträngt sig och dukat upp en fin middag i militär-matsalen. Vi anstränger oss också: för att hitta ett språk som alla runt bordet förstår. Det slutar med svenska, även om en av finnarna ser lite förvirrad ut. Hur som helst så får jag ett par nya bekansnader och får veta att en av arrangörerna, som sitter mitt emot, har varit tränare i Tumba en gång i tiden.

Efter middagen beger vi oss hem till danskarna för att tävla igen: alla länder har förberett någon rolig aktivitet. Grenarna är allt från påklädning av lagmedlem (så många plagg som möjligt på 5 min) och charader till karaoke och tråd-OL med ögonbindel. Vi tar hem det mesta och norrmännen suckar att de inte kan slå oss i någonting.

Sista dagen är det ny terräng med mindre grönt och mer mossa. Stora härliga norrlandsslutningar varvas med sönderskurna partier. Jag tycker att det går segt, men å andra sidan hinner jag med att orientera och gör ett mycket bra tekniskt lopp. Det visar sig när jag kommer i mål att segheten nog berott mer på mossan än på mina ben, för tiden räcker långt och jag slutar på 5:e plats, med bara svenskor före. För ovanlighetens skull är jag före Sofia som slutar på en 7:e plats.

Mycket nöjd med helgens insats återvänder jag till Götet, sporrad att satsa ännu hårdare.

/Elsa

Sportlovsskytte i Karlberg



Efter en tuff start på vårterminen var det äntligen lov. Både kropp och knopp var i stort behov av vila. Men att slösa bort ett lov på att sova och ta det lugnt var inget för oss skjutglada ungdomar. Istället steg vi upp tidigt och begav oss ut i den isande kylan för att vara med på OL-skyttelägret vid Karlbergs slott.



Tor – suverän skiuttränare

Med förfrusna fingrar och blåa tår kom vi fram till Karlberg. Vi hälsades välkomna av vår suveräna skjuttränare Tor. När vi fått upp värmen en aning var det dags att börja skjuta. Vi började med liggande skytte. Det kändes ovant efter vinter då vi bara skjutit med luftgevär. Jag hade inte ens gjort det. Skott efter skott sköts iväg mot de svarta prickarna i bortre änden av hallen. Efter ett tag kurrade magen så att det inte längre gick att hålla geväret stilla. Då var det dags för mat. Vi fick äta i kadettmatsalen där det serverades supergod lunch. Efter lunchen fortsatte vi med skjutandet. Nu hade de flesta av oss fått in snitsen på liggande skytte och Tor gav oss en ny utmaning. Det var dags för stående skytte och det var första gången för många av oss. Det dröjde inte länge innan vi började inse hur svårt det var och man fick vara nöjd om man träffade tavlan och var någorlunda nära rätt prick. Vi testade lite olika taktik för att träffa så bra som möjligt. Ronja provade att sikta på pricken bredvid den prick hon skulle träffa. Något som visade sig vara en ganska bra taktik trots allt.

Nästa dag kom vi åter igen fram till Karlberg kalla som bävrar. Vi sköt och vi sköt och vi sköt. Nu kunde man faktiskt märka en del framsteg. Efter några timmars skjutträning var det även denna dag dags för lunch. Under eftermiddagen fortsatte vi med stående skjutning.

Nu hade vi kommit till lägret sista dag. Vi skulle ha lägermästerskap där skjutning, punkt-OL och orientering skulle ingår. Efter lite inskjutning

drog tävlingen igång. Vi började med skjutmomentet. Vi sköt 10 skott liggande och 10 skott stående. För mig gick det puffdåligt och jag låg på en finfin sista plats efter skjutningen. Då insåg jag att skytte är kanske inte riktigt min grej men jag var glad ändå. Om jag inte minns fel så var det Johannes som tog ledningen. Sedan bytte vi om och gjorde oss redo för orienteringen. Först var det 500 meters punkt-OL och sedan fri orientering. Johannes stack ut först eftersom han var bäst på skjutningen och



jag sist. Orientering gick helt klart bättre än skyttet för mig. Jag hade 0 mm på punkt-OL-banan och hade typ 2 sekunder bättre tid än Eva på orienteringen. Jag avancerade från sista till 4:e plats och var glad och nöjd igen. Vann gjorde såklart Eva som var både grym på skytte och orientering. Nöjda och glada begav vi oss hemåt.

Tack Tor och Arne för ett toppenläger!

Jenny - OL-skytt, bättre på OL än skytte?

/Jenny

Månadens rim

Dalarim

Eva fick många pris, Jenny fick ett
att lura till sig pris kan vara väldigt lätt.

Annat rim

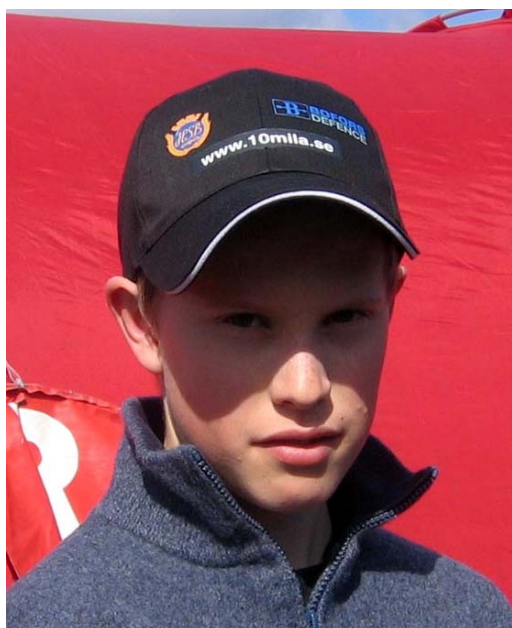
Ut i sankmark, ut i träsk
Snabba på och rör ditt fläsk

Talangutvecklingsprojektet

Deltagare från TMOK: Kristina, Matilda, Jenny, Eva, Linnéa, Ronja och Markus.



Denna gång var talangutvecklingen vid Enebybergs klubbstuga. Efter en ganska lång färd med pendeltåg, tunnelbana och Roslagsbanan var vi framme. Roslagsbanan var en ny upplevelse för nästan alla oss. Så det var extra spännande att åka...



Först var det träning, kartminne. Vid varje kontroll fanns en karta. På den var platsen där man stod och nästa kontroll inritad. Man skulle alltså kolla vart man skulle och sedan ta sig dit utan karta. Så om man sprang fel fick man helt enkelt springa tillbaka till förra kontrollen och börja om. Man skulle springa en och en men eftersom man fick starta när man ville kom man lätt ihop med andra. Träningen var inte så svår och det gick ganska bra. Jag klarade det i alla fall utan att behöva springa tillbaka.

Markus - ensam kille från TMOK

Efter att vi duschat var det kvällsfika och föreläsning. Den handlade om kost och hälsa och hölls av en tjej från SISU. Hon pratade bl.a. om hur man skulle äta för att må bra och vad man skulle äta innan träning. Det var inte så mycket nytt. (Det mesta hade vi redan hört på hemkunskapen) Vi fick bl a lära oss...

...att man ska äta tonvis med frukt (i alla fall fem om dagen).

...att man ska dricka 2-3 liter vatten om dagen.

...att man bara får äta godis EN gång i veckan.

...att man bara får äta Billy's panpizza en gång i veckan.

...att man ska äta många mellanmål.

Och att man ska äta...

Eva

Prispallen 2005 t.o.m. 11/5

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Tumbanatta 11/3 Bo Skoog H55 Erik From Ö1	Tumbanatta 11/3 Olivia Olausson Ö1	Tumbanatta 11/3 Jonas Ehnroth Ö1
Kjula IF 25/3 Elin Eriksson U2	BroSö OK 28/3 Ronja Hill U4	Gillinge-Stava Ruset 3/4 Lovisa Östervall Ö10
Boafallet 26/3 Bengt Johansson H55M Ronja Hill U2	Grymnatta 1/4 Karin Skogholm D21L	Göteborgsdubbeln 10/4 Elsa Törnros D21E
Gillinge-Stava Ruset 3/4 Peter Almgren H35M Mario Matanovic H21M Linnea Svensson U4	MIK-korten 17/4 Carina Hill D40 Mats Käll Ö7	MIK-korten 17/4 Iva Hrazdirova D21 Barbro Pousette D21M
Natträvarnas Natt 8/4 Karin Skogholm D21L	Elitseriesprint 22/4 Mikael Hill H21 Camilla Svensson D21 Carina Hill D40 Helen Törnros D55	Elitseriesprint 22/4 Eva Englid D16
Göteborgsdubbeln 9/4 Elsa Törnros D21	Dubbelbävern 30/4 Eva Englid D16	Ravinträffen 1/5 Eva Englid D16
Elitseriesprint 22/4 Conny Axelsson H45 Jonas Ehnroth Ö1	Ravinträffen 1/5 Mikael Hill Ö6	Vårluffen 1/5 Fredrik Hellman H40
Jubileumskorten 30/4 Lotta Östervall Ö7	Tuna Ting 5/5 Mario Matanovic H21M Emelie Axelsson D20L	Nordic Meeting 6/5 Stefan Ljungberg Ö5
Sprint-DM 3/5 Mattias Allared H21	IFK Moras OK 7/6 Anders Moberg Ö1	Gränsfejden 7/6 Lennart Hyllengren Ö5
Nordic Meeting 5/5 Jan-Olav Bengtsson Ö6		
Tuna Ting 5/5 Emma Englid D18		
Tuna Ting 6/5 Emma Englid D18 Anders Moberg Ö1		
IFK Moras OK 7/6 Mario Matanovic H21M Peter Almgren H35M		

Totalt hittills under 2005 (hela 2004)

20 (75) 2:a platser	15 (64) segrar	10 (79) 3:e platser
	47	

ÅRETS NATURPASS – PÅ GÅNG I TUMBA

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.

Rekordfint försäljningsresultat 2004, men det kan bli ännu bättre i år.

Propagera bland vänner, arbetskamrater och andra friluftssintresserade.



Naturpasset TUMBA – TULLINGE – TRAVBANAN

Särtryck från "Tumba - Lida - kartan" på A3-ark med fyrtiofyra kontroller

samt information på kartan och i texten om gamla och nya kulturplatser.

Naturpasset SALEM – RÖNNINGE

A3-karta över området väster om Salemstaden till Glasbergasjön, från järnvägen i söder till en bit norr om E-4. Fyrtiofyra kontroller finns. Information om Salems Naturstig bifogas.

Paketen kostar 50 kronor/st och säljs hos Apoteken i Tumba, Tullinge och Salem, hos Medborgarkontoren i Tumba och Tullinge, vid Harbrostugan samt hos Statoil i Rönninge. Mera upplysningar www.ifktumbaok.a.se, IFK Tumba SOK telesvar 530 366 26 eller Håkan Allinger 530 319 68.

INBJUDAN LÅNG-KM 2005

SoIK Hellas inbjuder till Hellas och TMOK:s gemensamma lång-KM
torsdag den 2 juni.
TMOK deltävling 3 i 2005 års KM-Cup

- Plats** Riddartorp i sydöstra kanten av sjön Öran. Vägvisning från väg 259 mellan Huddinge och Jordbro
- Samling** Kl 17:30-18:00
- Anmälan** Till thomas.e.eriksson@bredband.net, tel 530 39534 eller på listan i Harbro senast 26 maj
- Parkering** På grusplan vid Riddartorp
- Start** Gemensam start för Hellas kl 18:20. Individuell för Tumba-Mälarhöjden med början kl 18:30
- Karta** Skala 1:15 000 för H21-H40, D21. Skala 1:10 000 för övriga
- Stämpling** Stiftklämmor
- Banlängder** Ungefärliga banlängder då banorna ej ännu är lagda.
- | | |
|----------------|----------|
| H21, H35 | 14-17 km |
| D21, H40 | 10-12 km |
| H50, D40 | 8-10 km |
| H60, D50, HD16 | 5-8 km |
| HD10-12 | 2-3 km |
- Omklädnad** Utomhus. Ingen dusch
- Banläggare** Henrik Skoglund, IFK Södertälje
- Frågor** Besvaras av Thomas Eriksson

Inbjudan till Tuscismästerskapet 2005



Ska Bengt-Åke försvara priset?

Tuscismästerskapet går, som vanligt under detta århundrade, den 6 juni vid Gröna stugan i Skärholmen.

Kom i tid (ca 15.01)
så vi kan starta kl 15.30.

Skriv in detta evenemang i Er kalender.

Välkomna
önskar
Tävlingsledningen



FUNDRAR'N



Sommarserien 2005

Gemensam sommarträning på tisdagskvällar arrangerad av söderklubbar.

Starttid: 16:00-19:00
Banlängder: 7-9 km, 4,5-5,5 km, 3-4 km, 2,5-3 km.
Startavgift: 10 :-, kartor finns att köpa.

Ev. ändringar av tid eller plats meddelas på telefonsvarare 08-817808, Skogsluffarna och i allmänhet på Sommarseriens hemsida <http://www.rabarber.se/luffarligan/index>.

31 maj	Soik Hellas (plats meddelas senare)	SoIK Hellas
7 juni	Alby Friluftsgård Tyresö (59B4)	Söders SOL
14 juni	Källtorpsbadet vid Hästhagen (56E7)	Järla IF OK
21 juni	Flatenbadets entre (56E7)	IFK Enskede
28 juni	Sörskogens IP, Huddinge (69E4)	Skogsluffarnas OK
5 juli	Hänvisas till Ravinens 3-dagar, 4-6 juli	OK Ravinen
12 juli	Masmo, Fd. Hagaskolan Vårby (53B7)	Snättringe SK
19 juli	Brosjöbadet, Tumba (67A6)	Sofia CK
26 juli	Söderbysjön, Bagarmossen (56D2)	Skarpnäcks OL
2 aug	Sätrastrandsbadet, Sätra (53C2)	Mälarhöjdens IK





VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar jun - okt 2005

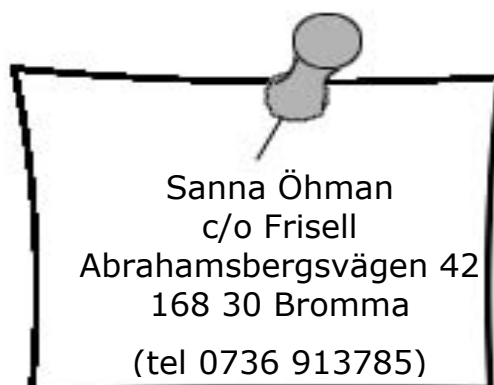
Datum	Namn	Tel
2/6	Familjen Nygren OBS! Klubbkväll vid Lång-KM – ej i Harbro	650 40 10
9/6	Johan Fors & Ulrik Lindström	530 320 26 530 371 94
16/6	Familjen Adebrant	447 61 61
11/8	Olle & Siv Laurell	532 552 74
18/8	Hans-Göran & Maj-Lis Melander	530 369 37
25/8	Conny & Jette Axelsson	530 362 16
1/9	Per Ericsson & Anders Winell	520 391 39 530 280 12
8/9	Hans & Kerstin Lindqvist	532 539 76
15/9	Tage Tammert & Lena Rindevall	530 378 91
22/9	Johan Eklöv & Terese Näslund	530 334 53
29/9	Familjen Englid	532 506 52
6/10	Tor & Hedvig Lindström	532 532 17
13/10	Karin Skogholm & Mattias Allared	708 89 49
20/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95
27/10	Familjen Lindberg	530 328 44

ANSLAGSTAVLAN

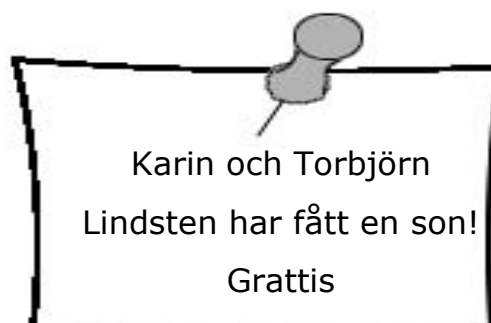
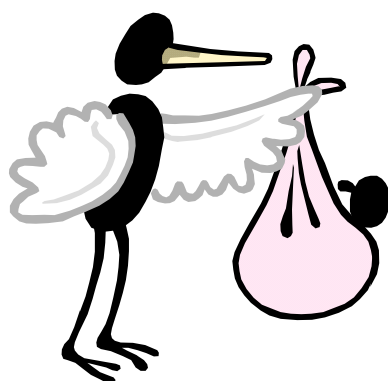
Födelsedagar – Grattis!

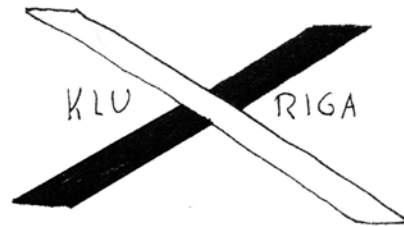
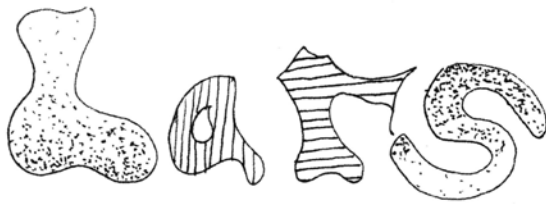


Adressändring



Nyfödda





Förra numret var extra klurigt. Ett par nyckelledord saknades tyvärr. Lösenord var Caperdrönich som syftar på whiskyn Caperdonich. Den enda som lurade ut även felstavningen av whiskyn var Fredde Huldt. Robert Tellvik och Annica Sundebj lämnade också in rätt lösningar. Grattis!

Whiskyn är: *En delikat & somrig malt.*

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

Skicka whiskyn (fysiskt eller elektroniskt) till Lars Strid
SMS: 070-79 26 101
eller
l_strid@yahoo.com

Vill Henrik Persson bli		Drömmby	Spel-fågel	Smält-ning	Resebolag		Mäss på fartyg
Jobbig för otrönad Gustav Melander		Drömmby	4		Loch i Skottland		
PET		Ska man på OL-bana	Olje-grannen			Bäst på hand	2
Inne energi			6			3	Grov bolag
Bönehus				Gör Danneman 10-milalag			
Svensk nationaldryck				8	Stångsund företag		
1				Förenade Nationer	USA ledare		5
Sprit bas		Sjö-fest i Östersund	7	Gör lärare prov	Medelpad tidning	SNOR	Bildas smutsigt sår
Skidort							
		Gör iordning					

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb 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	Camilla Svensson	532 505 71
Suppleant	Barbro Pousette	530 328 81
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68
Hedersledamot	Lars Stigberg	530 344 95

Revisor	Lotta Östervall	532 530 69
Revisor	Sören Lindström	532 559 96

Valberedning	Patrik Adebrant	447 61 61
Valberedning	Anders Käll	646 04 33
Valberedning	Monika Nygren	650 40 10

Administrativa kommittén

Ansvarig	Lennart Hyllengren	se ovan
----------	--------------------	---------

Ekonomikommittén

Ansvarig	Christer Bjernevik	se ovan
	Pär Ånmark	se ovan
	Lennart Hyllengren	se ovan

Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Barbro Pousette	se ovan
	Camilla Svensson	se ovan
	Anna-Lena Hyllengren	532 532 08
Naturpasset	Håkan Allinger	se ovan

Skid-och skidorienteringskommittén

	Karl Tingström	se ovan
--	----------------	---------

Tävlingar/kartor	Pär Ånmark	se ovan
	Lars Stigberg	se ovan
	Anders Käll	se ovan
	Per Ericsson	520 391 39
	Tomas Holmberg	530 304 73
	Mario Matanovic	532 505 71

Harbrokommittén

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

Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande	Håkan Allinger	se ovan
	Stefan Fredlund	530 320 31
	Per Ericsson	se ovan

25mannaföreningen	Pär Ånmark	se ovan
--------------------------	------------	---------

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

SÖKA	Klas Östlund	530 379 90
-------------	--------------	------------

Skallgång	Tor Lindström	532 532 17
Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Telefon	Harbrostugan Telefonsvararen Fax	530 366 70 530 366 26 530 375 11
Postgironummer	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Medlemsavgifter	Enskild Familj, samma adress	300kr 700kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64 65år och äldre	450kr 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	Annica Sundeby	654 46 12
Ungd.ansv	Staffan Törnros	646 16 32
Kartansv.	Per Samuelsson	99 37 15
Ledamot	Vakant	

Valberedning	Mats Adolfsson Diana Sarmiala	704 29 12 689 72 76
---------------------	----------------------------------	------------------------

Ungkommittén

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

Skid-OL ledare	Krister Eriksson	710 46 96
-----------------------	------------------	-----------

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

Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringssektion Puckgränd 19 129 49 Hägersten
---------------	--

Telefon	97 44 34
----------------	----------

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

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

Tävlingsavgifter	21 till och med 64 65år och äldre	450 kr 200 kr
-------------------------	--------------------------------------	------------------



Havrerutor

Det här receptet kommer från farmor Eda som är en otrolig bakare, så det är bara att sätta igång.

Ingredienser:

200 g smör
2 dl socker
6 dl havregryn
2 tsk vaniljsocker
1 uppvispad äggvita

Gör så här:

Smält smöret och låt det svalna något.

Blanda med havregryn, vaniljsocker och socker.

Rör ner 1 uppvispad äggvita.

Bred ut smeten i en välsmord långpanna, ca 20 *35 cm och platta till med sked till ca 1 cm tjocklek. Om

långpannan är för stor kan man korta av den med hjälp av ugns-papper.

Grädda kakan guldgul i ca 200 °.

Skär i ca 4 *4 cm rutor innan den har kallnat helt.

Lycka till!
Systrarna Englid