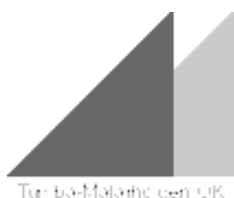


TriangelTajM

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



Vem blir årets TMOK-are -
Tor, Mattias, Lasse eller Roland?



NR: 5, 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	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
UK H35+	Per Ericsson	520 391 39

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-Mälarhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden 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: Vakant

Preliminära manusstopp 2006:

Nr 1	26 feb
Nr 2	15 maj
Nr 3	15 aug
Nr 4	9 okt
Nr 5	25 nov

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Ungdomsavslutning	22
Ordförandens spalt	4	Höstläger	24
MIK-sidan	5	Prispallen	27
Tumbasida	6	Vintercupen	28
Kallelser till årsmöten	7	Fundrar'n	28
Arrangemang 2006	9	Vinterserien	29
Årets nomineringar	10	Värdpar	30
Året på mitt sett sätt	13	Städning av Harbro	31
PreO	16	Anlagstavlan	32
Ol-skytte	17	O-doku	33
Helg utan älg	18	X:et	34
Rapport från Schweiz	20		

Redaktionens spalt

Det lackar mot jul igen och dags för många att summera året som gått. Vi har märkt att alla har mycket att göra så här års för det har varit ovanligt svårt att få in materialet till det här numret av tidningen. Vi har fått gå ut med flera påminnelser. Vi vill ändå passa på att tacka alla, som bidragit med material under året. Det är tack vare er som det är möjligt att göra TriangelTajm läsvärd.

Vi har haft en del strul med utskicket av tidningen under året och ber om ursäkt för att en del fått vänta på tidningen vissa nummer. Förhoppningsvis finns det någon i klubben som, fem gånger om året, kan tänka sig att hämta en låda med tidningar på tryckeriet, klistra på ett sjuttioal adressetiketter och frimärken och skicka iväg tidningarna. Meddela någon i redaktionen eller Bosse Skoog om du kan tänka dig att ta på dig den uppgiften.

Det känns som om 2005 har varit ett mellanår för många i TMOK. Antalet tävlingsstarter har minskat kraftigt efter rekordåret 2004, vilket också märks i antalet prispallsplaceringar. En del av förklaringen kan vara att en hel del av våra seniorer har varit skadade eller sjuka delar av säsongen. Glädjande nog finns det i alla fall några som har hållit sig friska och utmärkt sig med riktigt bra resultat. Läs mer om det i årets nomineringar där t ex Elsa, Eva och Ulrik har dubbla nomineringar för sina prestationer.

Det har inte hänt så mycket i orienteringsväg sedan förra numret, vilket märks på en tunnare tidning än van-

ligt, men ett tjugotal TMOK-are var med på höstlägret i Oxelösund. Emma ordnade det på ett utmärkt sätt och även denna gång blev det en knivig inomhusorientering, trots att Per S inte var med. Våra yngsta orienterare har också haft en sen avslutning, vilket Camilla rapporterar om. Ett annat reportage handlar om den orientering som Elsa hunnit ägna sig hittills under sitt studieår i Lausanne.

I tidningen blickar vi också framåt till nästa år. Det finns inbjudningar till diverse årsmöten, och vi hoppas att ni vill delta på dem.

Trots att det är mörkt och kallt ute finns det gott om möjligheter för träning och även en del orientering. Ta chansen att vara med på Vintercupen och Vinterserien och se till att formen är god när vårsäsongen börjar. Som vanligt har ni all den senaste informationen på vår hemsida www.tmok.nu.

Helen

**God Jul
och
Gott Nytt År
önskar
Redaktionen**

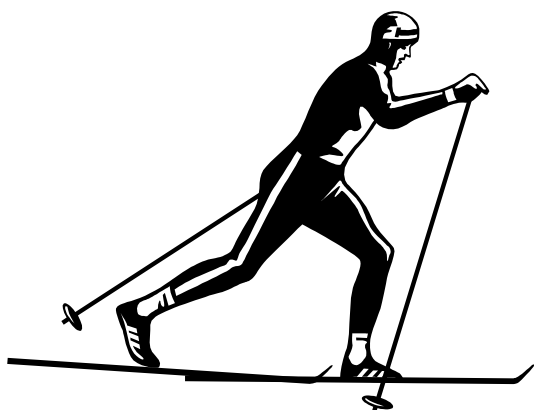




Ordförandens spalt



Jahapp – snön vräker ned utanför fönstret och jag börjar faktiskt fundera på lite skidor nu till helgen. När det sedan lugnat sig lite kanske man kan börja lufsa i väl vanda spår/stigar fram till dess att Vinterserien börjar.



Jag har många gånger undrat varför OL-säsongen tar slut i oktober-novemberskiftet när man faktiskt kan springa orientering i ytterligare en månad i härliga fuktiga novemberskogar! Varför inte etablera Höstserien fram till dess att Vinterserien börjar? Kan man springa i januari kan man väl göra det i november? Några älgar finns väl inte kvar att döda då? Speciellt inte på söndagar?

För ett par veckor sedan var jag liksom många andra klubbordförande i Stockholm på StOF-konferens. Där gick vi bland annat igenom alla 28 motioner till Svenska Orienteringsförbundets förbundsmöte som äger rum i mars 2006. Bland motionerna fanns krav på såväl en höjning av våra nuvarande startavgifter som en normalisering av dessa, även nya regler kring hängning och terrängkännedom. Intressant tycker jag var olika krav på nya klasser och en

översyn av klassindelningen. Klubben OL Alternativet (flitiga motionärer) yrkade bland annat på en ny klassöversyn – speciellt vad det gäller motionärer och vuxna nybörjare. De anser att det är viktigt att man genom bra klasser kan engagera föräldrar till barn som gett sig in i orienteringens värld. Det är väl idag klarlagt att orienterande föräldrar garanterar fortsatt engagemang hos nybörjare?

För övrigt, notera i era kalendrar att TMOK:s årsmöte äger rum i Harbro lördagen den 18 februari klockan 17. Väl mött då!

Jag vill tacka för i år och önska alla TMOK:are en trevlig helg med mycket avkoppling varvat med motion! Passa nu på och åk skidor!

**Hälsningar
Bosse Skoog**





MIK sidan



Ordförandens korta spalt



Ännu ett år som ordförande snart avklarat, vi får se om det blir någon fortsättning. Vi kommer hur som helst att behöva minst ett par nya namn i styrelsen nästa år, då till exempel Catharina Ryman slutar som kassör efter 3 år (samt några år till som sekreterare). Även Staffan vill ha avlösning efter 6 år som ungdomsansvarig. Valberedningen (Mats Adolfsson och Diana Sarmiala) håller på för fullt för att få fram ett styrelseförslag till årsmötet i början på februari.

Så har då alla träningsläger i Tjeckien äntligen gett resultat. Alla kulturella utflykter mellan träningarna har nämligen gjort att undertecknad ska träffa Tjeckiens ambassadör Marie Chatardová den sjunde december. Då är det prisutdelningen i tävlingen "Testa dina kunskaper om Tjeckien".

*Eder mustaschprydda
ordförande Fredrik*

StOF-Nytt 2006

MIK-medlemmar som vill börja prenumerera på StOF-nytt ska kontakta någon i styrelsen innan året tar slut. Givetvis går det även att avsluta sin prenumeration också. Tidningen ges ut av Stockholms Orienteringsförbund och innehåller information om vad som händer i Stockholm samt alla tävlingsinbjudningar inom distriktet. Prenumerationen kostar 80 kr/år och det kommer 4 nummer varje år.



Från IFK Tumbas horisont

Så är det snart dags att göra bokslut för år 2005. Under detta år har vi som vanligt varit med på ett antal arrangemang. Nattävlingen i mars, blev ett riktigt snöäventyr.



Centrum för verksamheten - Harbrostugan – IFK Tumbas klubbstuga

Vårt deltagande som delarrangörer på multisporttävlingen North Face City Cup, gick som vanligt bra. Vi ansvarade, i år liksom ifjol, för prologen.

Harbrofajten befäster sin ställning som en uppskattad tävling för femteklassare. Vi har också hjälpt till med ett antal orienteringsarrangemang i Botkyrkas och Salems skolor. Det har varit uppskattat och vi räknar med att det skall öka intresset för vår sport och i förlängningen gynna vår klubb.

Naturpassen har sålt bra, även om vi inte nådde upp till fjolårets rekord-siffra. Inom OL-skytte befäster Tumba-Mälärhöjden vår starka position både som arrangör och inte minst resultatmässigt.

Nybörjar- och ungdomsverksamheten fortskrider, och det är roligt att notera det ökande antal ungdomar som bevistar Harbrostugan på

torsdagarna. Resultaten fortsätter också att förbättras i ungdomsserien. Vi har i år varit med på ett antal ungdomskavlar, där vi tidigare inte varit representerade. Det ökande antalet ungdomar på 25manna är glädjande.

Vi hoppas att Eva Englids framgång i USM kan sporra flera till att nå liknande resultat.

Skötseln av Harbrostugan har fungerat bra, trots avsaknaden av vaktmästare. Som framgår av ovanstående finns det mycket att glädja sig åt i klubben, tack vare alla fina arbetsinsatser, säkerligen många utöver de som jag har nämnt här. Sedan får vi hoppas på en fin vinter som kan gynna våra skidåkare. Det skulle kännas härligt att få komplettera vår ungdomsverksamhet med en liknade för skidungdomar.

Nu håller vi på med budget och bokslut, och jämfört med framlagd bud-

get kommer utfallet att bli lite sämre beroende på att vi gjorde en återbetalning till 25mannaföreningen och att medlemsintäkterna blev lägre än budgeterat.

Men nästa år gäller det verkligen att spänna bågen, då vi tillsammans med Mälarhöjden arrangerar en vartävling samt 25mannakorten. Vi kommer dessutom att arrangera minst ett OL-skyttearrangemang. Så nästa år kommer alla krafter i klubben att behövas.

Jag måste erkänna att det är med visst vemod jag skriver detta, eftersom jag efter sex år som ordförande inte har tänkt kandidera till posten nästa år. Helst vill jag lägga mina krafter på nybörjarverksamhet och sedan blir det nog mycket arbete med 25mannatävlingarna.

Som vanligt vill jag uppmana alla att komma på vårt årsmöte och där göra sina röster hörda.



Lennart och Hans-Göran som arrangörer

Sist men inte minst vill jag tacka alla medlemmar för de insatser Ni gjort för klubben under året och jag önskar alla en **God Jul** och ett **Gott Nytt År**.

Lennart Hyllengren
Ordförande

IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördagen den 18 februari 2006

Tid: Klockan 15.00

Plats: Harbrostugan

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

Det är därför viktigt att Du som medlem kommer på årsmötet för att där påverka den framtida inriktningen av verksamheten.

Medlemmars förslag till ärenden att behandlas på årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast en månad före årsmötet

Väl mött
Styrelsen



Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till ÅRSMÖTE

Lördagen den 18 februari 2006 kl 17:00 i Harbrostugan, Tumba

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet.

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

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

Styrelsen



Kallelse till årsmöte för Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

Tid: Tisdagen den 14:e februari 2006 kl 19.30

Plats: Lokalen på Puckgränd i Västertorp.

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering. Dessutom kommer Tage Thells minnespris för 2005 att delas ut.

Välkomna!
Styrelsen



Info om stora arrangemang 2006

Under 2006 har vi blivit tilldelade två tävlingar, och båda är samarrangemang mellan Mälarhöjdens IK och IFK Tumba. Vi som skriver det här, Mats Adolfsson och Annica Sundeby, har fått äran att vara tävlingsledare för respektive arrangemang.

Mats tävling går av stapeln söndagen den 23:e april, boka in det datumet redan nu! Arrangemanget går under namnet Kärrleken och är en långdistanstävling (det som tidigare kallades klassisk distans). TC kommer att vara vid Hacksjöns skjutbana. Banläggare är rutinerade Per Ericsson som har Mattias Allared som sin medhjälpare.

Den nionde oktober väntar medeldistanstävlingen 25mannakorten, dagen efter 25manna alltså. Förutom Annica, ingår Lasse Stigberg och Pär Ånmark i tävlingsledningen. Pär är särskilt ansvarigt för finalen av Silva Cup som glädjande avgörs under vår tävling. Våra banläggare är Micke Hill och Thomas Ericsson. TC för 25mannahelgen är vid Visättra sportfält. Lördagens tävling, själva 25mannakavlen, arrangeras av Snättringe SK och OK Södertörn. Tack vare att lördags och söndagstävlingarna arrangeras på samma ställe kan vi få mycket hjälp av SSK och OKS när det gäller kommunkontakter, TC-uppbyggnad, dusch, toaletter osv.

Två tävlingar på ett år kan kännas mycket, men vi kommer att klara det bra! Vår plan är att de två tävlingarna ska dra nytta av varandra. Därför har vi tänkt ha ett liknande organisationsupplägg för de båda tävlingarna med tre huvudblock inom tävlingsteknik, TC och tävlingsadministration. Till det kommer stödfunktioner som marka, parkering, priser osv.



Annica och Mats – tävlingsledare 2006

Vår tanke är att så många som möjligt ska vilja hjälpa till inom samma block både vår och höst, men att kanske blockchefsjobben växlar. Grundorganisationerna håller på att ta form nu, och vi hoppas att alla har möjlighet att dra sitt strå till stacken.

Strax efter nyår kommer vi att kalla till ett s k kickoffmöte i Harbro. Håll ögonen öppna! Känner du att du vill hjälpa till med något, men har ännu inte blivit tillfrågad, är du mer än välkommen att höra av dig till någon av oss. Alla resurser behövs! Till exempel behöver vi hjälp med att ragga priser till de båda tävlingarna. Har du idéer på var vi kan få pris-sponsring, hör av dig till oss.

Både MIK och Tumba är kända som duktiga arrangörsklubbar, och det är ett rykte vi gärna vi förvalta och föra vidare.

***Vi hörs snart!
Mats och Annica***

Årets nomineringar

Nu är nomineringarna klara för 2005. Nomineringarna är gjorda av Bo Skoog, Lars Stigberg och Mikael Hill. Vinnarna utses av TMOK:s medlemmar genom omröstning.

Du kan rösta ända fram till årsmötet den 18 feb och du lämnar din röst till ordförande Bosse Skoog på något av följande sätt:

- Med mail till bo.skoog@biovitrum.com
- På telefon till Bosse 08 - 530 398 04
- Skriftligt i samband med årsmötet
- Via brev hem till Bosse (adress se matrikeln)

Röstningen är sluten men för att undvika att en person röstar flera gånger måste du även ange ditt namn.

Nominerade till Årets Orienterare



Johan

Ulrik

Olof

Karin

Elsa

Johan Eklöv krönte årets framgångsrika OL-skyttesäsong med att vinna Europacupen efter en hård strid med tvåan Christian Böen från Norge. Johan segrade med **en** poäng! Dessförinnan hade han säkrat segern även i Sverigecupen på vår egen tävling på Muskö. Här var marginalen desto klarare, 45 poäng. Som vanligt har Johan varit vår stabila startman i flertalet kavlar!

Ulrik Englund har trots sin "höga ålder" som H35:a nått TMOK:s överlägset bästa placeringar på både rankinglistan (197:a med 9,37 p) och Sverigelistan (147:a med 7,69 p). Individuellt lyser fjärdeplatsen (1,34 från seger) på medeldistansen på DM i H21 lite extra starkt! Han var också sexa på Sprint-DM i H21. Främsta kavleinsatsen presterade

Ulrik på Jukola genom att på andrasträckan föra laget från 423:e plats till 185:e, ett plock på 238 platser i tuffast möjliga konkurrens.

Olle Rudin som år efter år håller sig i toppen i sin årsklass. I år är han bäste TMOK:are på DM med två bronsmedaljer! På medeldistansen var han bara 1.38 från guld. Han vann Gotlands 3-dagars genom att också vinna tredje etappen. Han deltog i vårt lag på 43-kavlens H55-klass och var den i laget som tappade minst på täten. I övrigt kan konstateras att Olle nästan jämt är med i resultatlistornas toppskikt!

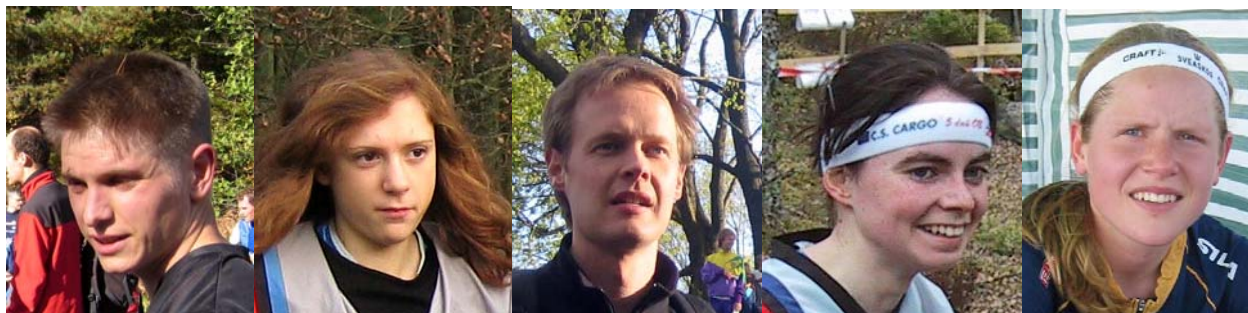
Karin Skogholm har åter presterat en fin säsong med en utomordentlig 13:e plats på Natt-SM. Två finalmissar med sekunderna på fel sida.

När D21-laget på SM ordnade en utmärkt 25:e plats var det Karin som avslutade med att gå upp från 37:e till 25:e plats. Hon hade 17:e bästa tid på sträckan och var bäst på sitt banalternativ. På DM fixade hon en sjunde plats på både medel- och långdistansen. En riktig höjdare var hennes insats på Halikko! Hon förde laget på näst sista sträckan från 44:e till 38:e plats genom att ta in 58 sekunder på täten!

Elsa Törnros har nått en mycket förnämlig 44:e plats (9,46 p) på rankinglistan och en 54:e plats (8,77 p).

på Sverigelistan. Elsa har som första TMOK:are fått dra på sig landslagsdressen för B-landslaget i Nordic Meeting tävlingarna i maj. Sista dagen nådde hon en mycket fin femte plats! Bland många individuella resultat kan också nämnas elitserieloppet i Sundsvall, där Elsa var elva, endast 5,42 efter en viss Simone Niggli-Luder och fjärdeplatsen på VM-testen i Norge. Elsa har också svarat för strålande insatser på både 10milas andrasträcka (22:a) och Jukolas startsträcka (23:a, 53 sekunder efter).

Nominerade till Årets Lopp



Mattias

Eva

Ulrik

Iva

Elsa

Mattias Allared lyckades med vad ingen H21:a i TMOK lyckats med, en silverplats på DM i H21. Denna historiska händelse ägde rum på Sprint-DM där Mattias var 45 sekunder från seger!

Eva Englid höll sig åter framme i tuffaste konkurrens med en sjunde plats på USM bland 114 deltagare. Avståndet till guldmedaljen var 6,33.

Ulrik Englund stod för årets plock på Jukolakavlens andrasträcka! Från 423:e till 185:e plats! 75:a på sträckan och fyra på banalternativet.

Iva Hrazdirova satte TMOK-supportrarna i rena glädjeruset på startsträckan på 10mila. Via storbildskärmen kunde vi följa Ivas spännande jakt på täten som resulterade i en åttonde plats, 44 sekunder från ledning!

Elsa Törnros lyckades springa in på en kittlande fjärde plats (delad med en viss Jenny Johansson) 4,30 efter segraren vid VM-kvalets långdistanslopp i stentuff terräng i Tynset, Norge!

Nominerade till Årets Ungdom



Jenny

Patrik

Eva

Markus

Kristina

Jenny Asztalos D16

Ett föredöme som alltid är pålitlig i toppen med två pallplatser i år. En topp-placering i Blekinge i somras med endast tre min efter Sverige-eliten. Flera toppresultat i stafetter.

Patrik Axelsson H14

Efter en strålande säsong där han blivit en stark stafettlöpare. Fyra individuella pallplatser i bra konkurrens. Har tagit ett stort kliv uppåt i resultaten i år.

Eva Englid D16

Nio individuella pallplatser med en sensationell sjunde plats på USM

som topp. Åtta i StOFs UP-lista. 37a på Sverigelistan.

Markus Fredlund H16

En seger i ungdomsserien samt flera toppresultat i kavlar. Har tagit ett stort kliv upp i resultatlistan i år. Hänger ofta med dom bästa i stafetter.

Kristina Moberg D16

Två pallplatser i år och mycket stark löpare i stafetter. Gjorde sin bästa tävling i Eskilstuna, fyra och endast sex min efter Sverige-trean.



Nominerade till Årets TMOK-are

(Bilder se framsidan)

Mattias Allared

För sitt arbete med TMOK-webben och alla nyskapande och roliga träningar.

Roland Gustafsson

För idogt arbete med att sköta våra tävlingsanmälningar.

Tor Lindström

En verklig eldsjäl som brinner för OL-skytte.

Lasse Stigberg

För sitt engagemang med kavlarna som lagledare, statistikförare och medlem i UK.

Året som gått på mitt sätt sett

Håll till godo, så här kommer undertecknad att minnas 2005.

Axelsson – Priset går i år till Emelie. Grattis!

Barnpassning – Aldrig har det varit så många funktionärer i barnpassningen som på MIK-korten i våras. Enligt de ansvariga hade det inget att göra med utsikten över damduschen från gungorna.

Bästa 1 – Daniel Lind, Sofia Olsson, Kenneth Näslund och Jenny Astaloz – vinnare i KM-cupen!

Bästa 2 – Olof Rudin, 11 gånger på prispallen (följd av Helen Törnros, 8 gånger på pallen). Grattis!

Bästa 3 – Ulrik Englund och Elsa Törnros, bäst på Sverigelistan 2005.

Coach – Lasse Stigberg! Lasse finns på plats dygnet runt, alltid lika glad och peppande. Måste vara så tröstlös, kommer vi inte sist, så felstämplas det. Men kanske skulle vi inte märka om han somnade till lite, han kan nog rabbla alla klubbens km-tider även i sömnen!



Favorit i repris

Film – Vissa av skådisarna har visst fått kalla fötter, men årets TMOK-

film är helt klart "In bed with three mustasch". I rekryterings syfte bör den kunna locka nya målgrupper till vår klubb!



TMOK:s första KM i friidrott

Friidrottare – TMOK:s första friidrotts-KM vanns av Per Samuelsson och Sofia Olsson. MIK:s klubbrekord ligger i farozonen.

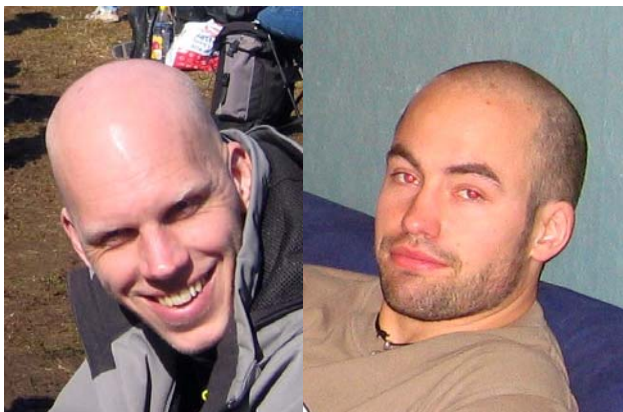
Gladaste – Iva Hrazdirova på 10mila efter att hon hade fört in TMOK som sjunde bästa lag på förstastäcken.

Junior – Emma Englid! Härlig comeback efter förra årets skada. Och på Halikko visade hon de äldre juniorna Sanna och Emelie varför hon är en värdig vinnare av priset.

Medaljör – Johan Eklöv i år igen! Brons på ol-skytte-VM i Norge! Efter medaljen har Johan knappt haft tid at träna för alla intervjuer och besök i morgonsoffor på tv.

Mästerskap – OL-skytte-SM i år igen. Favorit i repris; alla pallplatser i herrarnas individuella tävling till

TMOK! I samma tävling tog Emma Englid silver i D20 och Anders Boström brons i H20. Givetvis tog Danne Lind, Lars Strid och Johan Eklöv guld på kavlen också. Slutligen tog Diana Sarmiala och Therese Näslund brons i damkavlen.



Flintboys Håkan och Robban

Oldboys – Flintboys (Höften och Robban) krossade de andra farbröderna (Ulrik Englund och Björn Nilsson respektive Per Ericsson och Anders Käll) på Höstlunken. När det visade sig att H16-killarna trodde att Robban var H40 på riktigt var det inte lika kul längre.

Ordförande – Mälarhöjdens Fredrik Huldt. Synd Hyllen, i år var det nya kriterier. I år gällde det att ha den snyggaste mustaschen.

Race – Vissa gör sitt bästa på Jukola. Vissa har krafter kvar till festen på hemresan. Vissa satsar allt på ett galet nakenrace genom båten. Vissa springer dubbelt så snabbt nakna som med kläderna på. Vissa får springa nakna på Jukola 2006 för bästa resultat.

Revansch – Markus Fredholm blev ej godkänd på 25manna, men tog rejäl revansch helgen efter på Halikko, tredje bästa sträcktid totalt!

Prisjägare – Robert Tellvik har varit fyra gånger överst på prispallen i år. Trist för Televinken att inse att på de öppna banorna lottas priserna ut.



Staffan sprang i seniorkavlen på DM

Senior – Staffan Törnros ligger bra till. Med kortast möjliga varsel uppgraderade (?) han sig från H150 till H21 på DM-kavlen medan sex-sju herrar i senioråldern harvade runt i öppen klass.

Soppa – Skogspuffen kan inte ha fel. De utsåg Robert och Annica till årets soppkokare i nr 2/05. Synd för Camilla och Mario, deras soppkväll 17/11 var helt klart outstanding årets bästa.



Camilla och Mario – årets soppkokare

Spurt – Få var kvar för att bevittna det hela. Tur att det finns WinSplit numera. Flera stockholmsseniorer blev lite chockade när D21-jumbon på DM vann spurten med 9 sekunder, 5 sekunder före bästa herre.

Trend – Flint! Håkan Edman, Robert Tellvik, Jonathan Ryman-Hansson och Ludvig Lind är hetast i år! De som satsat på hockeyfrilla med stubb är fel ute. Så 2003.



En del av Dinosauriekartan i skala 1:200

Träning – Dinosaurien. Vilken upp-
slutning det blir när Mattias Allared
bjuder in till stämpelfest! Kanske
passar träningsformen vår klubb så

bra då det i stort sett är omöjligt att
stämpla rätt på alla kontroller.

Ungdom – Eva Englid! Sju på USM!

Uppladdning – Harald skrev i TT nr
2/05 att brunbild var en perfekt upp-
laddning för säsongen. Inför 2006
hoppas vi att du skippar brunbilden,
Harre!

Wannabe – Minna Kauppi. Hon ver-
kar inte ha några planer att byta från
finska Asikkalan Raikas till TMOK,
men ställde upp på Natt-KM gjorde
hon. Och hade mage att vinna med
nio minuter. I H21.



Minna VM-medaljör – tränar med TMOK

Ännu närmre - Förra året var Karin
Skogholm 8 sekunder från final på
kort-SM. I år halverade hon avstån-
det till futtiga 4 sekunder. Om två år
så...

TMOK-bitchen



Precisionsorientering = PreO!

I januari 2004 blev vi, tre gamla precisionsorienterare, medlemmar i TMOK. Våra ambitioner var stora, och tanken var att vi skulle få med så många som möjligt av våra nya klubbkamrater att prova på denna form av orientering.

En fördel med PreO är att alla (ung som gammal, damer och herrar) kan vara med och tävla i samma klass. Tävlingarna äger rum på skogsstigar, elljusspår m.m. Du kan ta dig fram gående, med cykel eller permobil. Du behöver därför inte vara vältränad för att orka springa.

Det förekommer flera klasser med olika svårighetsgrad. Den enklaste är N, nybörjare utom tävlan. C är tävlingsklass för nybörjare, där är det två skärmar, varav en fel och en rätt skärm.

B-klass består av tre skärmar och en tidkontroll vilket betyder att du ska kunna svara på vilken av skärmarna som är den rätta inom en minut. Vid fel svar får man 60 sekunders tillägg på tiden.

Nästa klass är A-klass och består av fyra skärmar, det kan också förekomma enskrämskontroller då man har fyra alternativ att välja emellan. I A-klass förekommer det två stycken tidkontroller.

Den högsta klassen är elitklass med fyra skärmar och något som kallas falsk skärm, vilket betyder att ingen av skärmarnas placering stämmer med kontrollbeskrivningen.

Tiden du får vara ute på banan varierar mellan olika klasser, banans längd och antalet kontroller, vanligtvis mellan 2–2,5 timmar.

Om du är intresserad och vill prova på så föreslår jag att du går några tävlingar i B-klass innan du går över till A-klass.



Sylwia och Stig Mård

Jag som skriver detta heter Stig och min fru, som också är vår lagledare, heter Sylwia och vår tredje man heter Åke Mannkvist. Åke och Sylwia har orienterat i PreO sedan 1995. Om du är intresserad och vill veta mer så föreslår jag att du ringer tävlingsansvarige eller Sylwia Mård på telefon 08-53184707. Du kan även nå henne via dator på sylwia.mard@bredband.net.

Väl mött ute på tävlingsbanan 2006!
Stig Mård



OL-skytte under vintern

OL-skytteträningarna utomhus ligger lite på is under vintern. De är väldigt kallt och mörkt på Hacksjöbanan, men verksamheten är i full gång ändå.

Måndagkvällarna ägnas åt **luftgevärsskytte** på 10 meter i Storstretshallen. Det är många ungdomar som träffas för att skjuta prick. Nu har vi dessutom fått en skjutsimulator sponsrade av handslagetpengar som vi tes-

tade i veckan. Kan meddela att den fungerade mycket bra, man får väldigt ingående se var man träffar.

Samling för skyttet är klockan sju för ungdomarna och lite senare för resten av de intresserade. Om man vill träna innan så är det samling utanför Storstretens badhus för **simträning** kvart i sex. Alla är välkomna!

Emma



Johan

Grattis till VM-bronset och segern i Europacupen

Helg utan älg



Vi har hört talas om "Helg utan älg" i många år, men det har alltid varit något i vägen den helgen. Tills i år, då det helt plötsligt visade sig vara möjligt för oss att bege oss till Gotland för årets sista individuella tävlingar.

Numera går det bara snabbfärjor till Gotland på vinterhalvåret så den gångna tidens modell med boende på båten är inte kvar, utan det är annat boende som gäller. För de flesta innebär det hotell i Visby och vi hamnade som många andra orienterare på Hamnhotellet. Där blev det en kylig början på helgen, då hotellet hade satt ner värmen i alla rum till ca 15 grader vilket gjorde att superstället kom till användning direkt.



Pär var med på Gotland

På lördagen gick tävlingen på eftermiddagen, vilket gjorde att vi fick förmiddagen fri. Tyvärr uppmuntrade inte vädret till så mycket turistande, utan vi ägnade oss bara åt lite shopping i Visby.

Lagom till tävlingen var i alla fall vädret lite bättre. Tävlingarna gick den här gången på norra Gotland vid

Häftings i det område där kavle-SM gick för några år sedan. Det var medeldistans på lördagen och långdistans på söndagen. Avslutningen på Silva Juniorcup hölls vid dessa tävlingar, vilket innebar att det var ovanligt många deltagare.

Lördagen bjöd på riktigt svåra banor med mycket rolig orientering. För en gångs skull var jag inte särskilt trött när jag kom i mål, eftersom det verkligen gällde att följa med på kartan. Det kändes som om jag hade en del tur också när jag oftast kom rakt på kontrollerna. Det var många som inte gick så bra utan missarna den här dagen var både många och stora. Det fanns inte mycket att läsa in sig på om man kom snett.



Ulrik sprang bra på Gotland

Söndagen bjöd på längre och lite lättare banor, då det både fanns

stigar och höjdkurvor att läsa på även om det var i stort sett samma karta som gällde. Jag var nöjd med mitt orienterande även den här dagen. Totalt sett var vi ca tio TMOK-are som var med på tävlingarna och den som gick bäst båda dagarna var annars Ulrik Englund som med imponerande lopp kom trea respektive tvåa i H21 Elit.

På lördagskvällen tänkte vi gå ut och äta på någon restaurang och eftersom Bosse och Kerstin sagt vart de skulle tänkte vi att då tar vi samma restaurang. Tji fick vi, det var inte så lätt. Beställa bord var det som gällde förstod vi när vi försökt komma in på ett par fullsatta restauranger. På det

tredje stället fanns det dock plats och det blev inte sämre av att flera TMOK-are redan hade hittat dit efter att ha försökt på ännu fler ställen.

Färjan hem var helt full och dominerades av orienterare. På bildäck gick det också väldigt lätt att se vilka bilar som tillhörde orienterare då de hade samma färg allihop, nämligen smutsgrå.

Sammanfattningsvis var det en skön och avkopplande helg, även om vädret kunde varit bättre. Vi kan nog tänka oss att återvända och vill gärna rekommendera det till övriga TMOK-are också.

Helen



Ringmuren i höstskrud

Rapport från Schweiz

Nu när har jag tränat bland Södertörns kluriga branter och i Göteborgs tunga mossar, är det dags att lära mig något nytt! Tänkte jag, och begav mig tillsammans med Joakim till VM-drottningen Simones hemland för att träna kontinentalt i ett år. (Nåja, det var kanske inte hela anledningen.)

Lite nyfiken var jag ju också på hur schweizarna gör för att få fram alla sina stjärnor. För att lösa det mysteriet får man nog bege sig till någon annan del av landet, för här i Lausanne får man inga ledtrådar. Klubbträningar verkar inte höra till traditionen, och orientering betraktas tydligen som en sommarsport, för den lokala klubben har helt gått i ide över vintern.



Inritning av bana vid Coupe Vaudoise

Något som däremot organiserats med stor framgång under hösten är Coupe Vaudoise d'automne, en serie träningstävlingar motsvarande våra vinter- och sommarserier. Upplägget är detsamma: man får välja bana, rita in och sedan starta när man vill, men ett snäpp allvarigare blir det ju förstås då det ofta är SportIdent. Konkurrensen verkar inte vara stenhård i regionen och Joakim måste ligga bra till i sammandraget, medan jag för det mesta fått se mig slagen av några infödda. Arrangemanget i vår "hemmaskog" samlade hela 137 personer, men vart de alla har tagit

vägen över vintern är som sagt en stor gåta.

Några "riktiga" tävlingar har vi också varit med i. Först ut var Tomila, en ultralång distans med gemensam start uppe i Jurabergen. Damklassen var ganska liten, 9 startande, och vi hade ganska mycket sällskap uppe bland kohagarna, då banan var relativt enkel. Den enda som inte hade sällskap var nog Simone Niggli, som vann med hela 17 minuter före undertecknad.



En del av kartan vid Team-OL

En helt ny distans har vi också provat på: Team-OL, och vi gjorde debut direkt i schweiziska mästerskapen. Jag, Joakim och en schweizertysk som vi lärt känna i Göteborg ställde upp med ett lag i herrarnas elitklass, med målsättningen att inte komma sist. Grundprincipen för Team-OL är att man har en bana och en SportIdent-pinne, och pinnen måste ta sig till alla kontrollerna. Vissa kontroller är kontrollkontroller, och där måste alla deltagarna i laget vara tillsammans med pinnen. Hur pinnen tar sig mellan övriga kontroller är upp till varje lag. Det innebär alltså att man försöker se till att det hela tiden är en person som springer fort med pinnen medan de andra vilar upp sig och tar sig till nästa mötesplats. En bra taktik är alltså att föredra, och speciellt viktigt är att alla vet exakt var man ska mötas (ungefär som på kanot-KM alltså). Vi kom i mål utan större missförstånd och var stolta över att slå åtminstone ett annat lag (bl a innehållande Mattias Niggli!).

Redan innan vi kom ner till Schweiz hade Joakim också blivit anlitad som banläggare till Schweiz största kavle.

(Hur nu det gick till egentligen?) Den ska gå av stapeln uppe i alperna i pingst nästa år, och vi har varit där och rekat några gånger. Största problemen hittills verkar vara att undvika alla områden som kan vara farliga om det fortfarande ligger snö samt att se till att vi inte krockar med kokampen. Samma helg ska man nämligen släppa ut korna från alla alpgårdarna i närheten. Då slås tydligen kossorna för att bestämma hierarkin inför sommaren, ett evenemang som samlar ett par hundra åskådare varje år.

Konceptet för 7-manna-kavlen är något annorlunda mot vad vi är vana vid hemifrån: alla lag springer nämligen inte samma banor. På vissa sträckor kan man välja mellan att ha en ungdom som springer en kort bana eller en senior som då får springa längre. Det är dessutom fullt tillåtet att använda samma löpare på flera sträckor. Jag tror dock inte att jag får springa alla sträckorna själv, så jag håller mig nog på arrangörsidan. Om inte några fler från klubben vill komma ner och fylla upp ett lag förstås!

Hälsningar från Elsa



En del av terrängen för vårens kavle



Ungdomsavslutning

Efter en lång och framgångsrik säsong med många aktiva ungdomar var det dags för ungdomsavslutning för alla som gått nybörjar- och fortsättningsverksamheten i Tumba och Mälarhöjden.



Ungdomsavslutning i snö

Vi i Tumba har haft träningar för ungdomarna på måndagar där det har varit cirka 20 ungdomar per gång. Framåt hösten när det bara blivit mörkare och mörkare har det dock inte varit lika många. För att fler skulle komma på avslutningen tänkte jag att det var bäst att hitta på något extra roligt. Så därför anordnade jag ett orienteringsäventyr.

Lördagen den 3 december var det dags. Jag var lite orolig om det skulle komma några eftersom det var snörikt. Men över förväntan var det 19 tappra ungdomar som hade samlats vid Uttrans sjukhus. Orienteringsäventyret som väntade dem var en lagtävling med olika uppdrag som de skulle utföra. I varje lag skulle de vara tre till fyra personer

med olika grad av orienteringskunskaper.

Lagen startade med två minuters mellanrum. De fick två minuter före start ett kuvert per lag där det stod vad deras uppdrag skulle innebära samt en karta. Uppdraget bestod av microorientering, orienteringsfrågor, linjeorientering kombinerat med att hitta bokstäver, karteckenkunskap, oltips, kontrollplock och hemligt ord. När laget var i mål hade de fått ihop sex bokstäver som de skulle bilda ett ord av och självklart var det **GOD JUL**. Lagen fick komma på det hemliga ordet och därefter togs den totala tiden. De fick poäng utefter banan och efter lagets tid. Det blev väldigt spännande eftersom det var mycket jämt mellan de sex lagen.

Efter att alla lagen hade kommit i mål åkte vi till en lokal i Söderby för att äta korv med bröd, tårta och sedan var det prisutdelning. Alla verkade mycket glada och nöjda med dagen. Både ungdomarna och föräldrarna gav många positiva kom-



Camilla fixade ett orienteringsäventyr



Lag 6 startar i full fart

mentarer och det är ju alltid roligt att höra. Jag tror att det är viktigt att man har roliga äventyr med ungdomarna för att de ska tycka det är roligt och inspireras att fortsätta orientera.

Tack alla ungdomar, föräldrar, familjen Moberg och Staffan för en trevlig avslutning av säsongen!

Camilla Svensson

Här kommer lite Resultat:

- 1 *Lag 4* 43 poäng
Johan, Filip, Ellen E
- 2 *Lag 3* 42 poäng
Erik, Oliva, Axel
- 3 *Lag 5* 41 poäng
Elis, Josefin, Mikaela
Lag 2 41 poäng
Emil W, Pontus, Isabelle
- 5 *Lag 1* 40 poäng
Rasmus, Lovisa, Ellinor
- 6 *Lag 6* 39 poäng
Jonas, Jonathan, Vilma, Ellen



Vinnarlaget – Ellen, Johan och Filip

Höstläger i Oxelösund



Fredag



Vita Villan - plats för höstlägret

Dags för det årliga höstlägret! Denna gång var platsen Oxelösund och tjugo förväntansfulla TMOK:are satte sig i bilarna en fredagskväll för att kolla in vad OK Måsen och dess klubbstuga hade att erbjuda. Det visade sig att klubbstugan, Vita Villan, var ett toppenställe att ha läger

på. En mysig villa med en massa skrymslen och vrår där man kunde sova ostört. Vi gav oss genast ut på det första träningspasset, nattorientering i slingor utanför klubbstugan. Vita Villan låg på Jogersö, en ö utanför Oxelösund så det var fin skärgårdsterräng vi sprang i. Efteråt blev det bastu och middag och lite snack innan vi sa god natt.

Eva

Lördag

Efter lite frukost satte vi oss i bilarna och for iväg till ön Femöre. Det var långpass som gällde. Men pga en förkylning stod jag över passet och gick en mysig långpromenad med Emma. Vi gick längst ut på en udde i bortre delen av kartan. Vi stod högt uppe på bergen och såg ut över det stora blåa havet. Det var helhäftigt! Jag och Emma konstaterade att på såna här platser borde man helt klart vara oftare.

När vi kom tillbaka var vi vrålhungliga och glufsade i oss av den goda maten. Efter maten spelade vi kort och Robban berättade för oss ungdomar om livet. Mycket lärorikt!



Robban berättar om livet

På eftermiddagen var det dags för träning igen. Man fick välja på intensivgympa eller spinning. Själv valde jag den tuffa gympan.



Mattias kopplar av vid datorn

Eftersom ledaren hade hört att vi var orienterare körde han ett extra tufft pass som var mycket plågsamt för den lilla magen och de stackars armarna. Men passet var bra och jag lärde mig att chips är fruktansvärt onyttigt. För att förbränna ett enda litet chips ska man tydligen springa 370 meter!



Efter en god middag var det dags för lägreets höjdpunkt. Inomhusorientering! Tävlingsledare var Emma. Det var en tuff och klurig bana. Kanske lite för klurig då bara ett lag stämplade rätt. Men det var superroligt! Ett stort tack till Emma!



*Lars och Jenny letar febrilt efter den knivigaste kontrollen,
En tvåa på piltavlan utbytt till en åtta orsakade stora problem.*

Efter det passade det bra med efterrätt. Det blev glass i stora lass. Senare på kvällen gick jag, Eva och Linnéa ut för att träffa Linnéas vänner och kolla in utelivet i Oxelösund.

Jenny

Söndag

Vi vaknade av att Siljaline-melodin spelades om och om igen i vår rum, men vi kunde inte begripa var den kom ifrån. Den bara fortsatte att spela. Det visade sig vara Lars som hade satt sin mobil på ringning och lagt den i vårt rum. Det var faktiskt ett av dom sämre sätten att bli väckt på! Efter en underbar frukost och storstädning av stugan, som vi hade bott i, åkte vi iväg till Nyköping OKs klubbstuga för att springa lägrets sista träning. Efter träningen käkade vi upp maten som hade blivit över, t ex knäckebrödmackor med kolasåstoppling. De smakade ungefär som de låter.

Tack Emma m fl för ett jätteroligt läger!

Eva



Lägergeneralen Emma



Dags för avfärd

Prispallen 2005 t.o.m. 1 dec

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Smålandsrepet 20/10 H21 (Mattias, (Minna))	Smålandsrepet 20/10 D21 (Karin, Diana)	Helg utan älg 22/10 Ulrik Englund H21E
Helg utan älg 23/10 Ulrik Englund H21E	Höstlunken 6/11 Mattias Allared (+ Minna K) Mix	Höstlunken 6/11 Robert T + Håkan E H21B
Tomila, Schweiz 23/10 Elsa Törnros D21E		

Totalt hittills under 2005 (hela 2004)

70 (75) 2:a platser	48 (64) segrar	38 (79) 3:e platser



Olof Rudin – flitigast på prispallen

Lite statistik från 2005

53 olika TMOK-are, varav 24 damer och 29 herrar, har varit på prispallen totalt 156 ggr under 2005.

Toppen ser ut så här för individuella tävlingar:

11	Olof Rudin
8	Helen Törnros
7	Cissi Skoog
7	Eva Englid
6	Elsa Törnros
6	Emma Englid
6	Karin Skogholm



Inbjudan till Vintercupen 2005-2006!



Välkommen till årets Vintercup! En träningstävling för alla i klubben, där alla tävlar mot alla enligt ett unikt handicapsystem.

I år blir det 3 stycken deltävlingar med spännande moment.

Datum	Tid	Plats	
tis 13/12	18:00	Västertorp	Luciaspecial
tors 19/1	18:00	Harbrostugan	Emmas natt
tis 21/2	18:00	Västertorp	Final à la Samuelsson/Olsson

I Västertorp är reflexväst eller reflexer obligatoriskt och i Harbro är pannlampa att rekommendera.

Välkomna önskar årets VC-arrangörer!

Mer info kommer på hemsidan: www.tmok.nu

FUNDRAR'N ❄️ ❄️



Program för Vinterserien 2006

OBS att programmet har ändrats en hel del sedan förra numret

Datum	Plats	Klubb	Tid	Telekarta
8 jan	Juringe Skola, Huddinge	OK Älvsjö-Örby	10-12	53F5
15 jan	Lännbo skola (fd Alléskolan)	Järla IF OK	10-12	57F1
22 jan	Lundaskolan, Jordbro	SoIK Hellas	10-12	75A8
29 jan	Farstanäset, Farsta	OK Södertörn	10-12	70D2
5 feb	Källbrinks IP, Huddinge	Snättringe SK	10-12	54B8
12 feb	Sörskogens IP, Huddinge	Skogsluffarnas OK	10-12	69E4
19 feb	Ravinenstugan, Nacka	IFK Enskede	10-12	56E2
26 feb	Kärrtorps IP	Skarpnäcks OL	10-12	56B2
5 mar	Broängsskolan, Tumba	IFK Tumba SOK	10-12	67C5
12 mar	Alby Friluftsgård, Tyresö	Söders SOL	10-12	59B4
19 mar	Sätra IP	Mälarhöjdens IK	10-12	53E2

Varje söndag under vintern ordnas som vanligt vinterserien. Enkla träningstävlingar där du själv väljer och ritar in din bana.
Startavgift: 10:- per deltagare, kostnad för karta och omklädning tillkommer.
Kartor finns till försäljning.

Åtminstone följande banor ska finnas

A: 7 - 9 km svart

B: 4,5 - 5,5 km svart

C: 3 - 4 km blå

D: 2,5 - 3 km gul

Kontrollera ändringar på websidan eller telefonsvarare.

Websida - www.rabarber.se/luffarligan och klicka vidare till "Vinterserien".
Telefonsvarare 08 - 81 78 08 (Skogsluffarna).

Mer information och resultat kommer också att finnas på websidan.



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar jan - mar 2006

Datum	Namn	Tel
12/1	Familjen Asztalos	530 688 44
19/1	Ove och Elisabeth Käll Anders och Emma Käll	646 04 33 532 525 36
26/1	Börje och Anders Karlsson	530 319 09
2/2	Gunilla och Kurt Isaksson	530 356 31
9/2	Annica Sundeby och Robert Tellvik	654 46 12 91 37 67
16/2	Per Samuelsson och Sofia Olsson	99 37 15
23/2	Thomas Eriksson och Håkan Edman	530 395 34 647 34 75
2/3	Staffan och Helen Törnros	646 16 32
9/3	Harald Nordlund och Mats Adolfsson	645 16 46 704 29 12
16/3	Kenneth och Karin Näslund	532 553 33
23/3	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18
30/3	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41

Städning av Harbrostugan

Då vi inte har någon anställd som sköter städningen av vår herr- och dambastu måste vi utföra det i egen regi. Vårt förslag är att arbetet sker i samband med värdskapet, men städningen behöver inte utföras på torsdagar. Huvudsaken är att det blir utfört under resp. vecka.

Arbetet består i att städa alla utrymmen i herr- och dambastun med högtryckstvätt, städa omklädningsrummen och toaletterna, samt tömma papperskorgarna. För genomgång av högtryckstvätt och städutrustning kontakta Roland Gustafsson.

Ni kan ju naturligtvis byta med någon annan om de ovanstående veckorna inte passar.

***Harbrokommittén genom Roland Gustavsson
tfn 08-530 318 42***



Städschema våren 2006	
V: 2	Fam Asztalos
V: 5	Gunilla och Kurt Isaksson
V: 8	Thomas Eriksson/ Håkan Edman
V: 11	Fam Näslund
V: 14	Fam Österwall
V: 17	Fam Sören Lindström
V: 20	Fam Nygren
V: 23	Fam Adebrant

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!



60 år

Birgitta Samuelsson

28 jan

Nyfödda

Mia Mikaelsson och Daniel
Lind har fått en son, Ludvig!
Grattis!



Adressändringar

Håkan och Lizzie Allinger
Gröndalsvägen 12B 6 tr
147 30 Tumba

Camilla Svensson och
Mario Matanovic
Mosshagestigen 127
144 51 Rönninge

Julpyssel med O-doku

Har du också fångats av Sudokutrenden. Via Alternativet har vi hittat dessa O-doku som har sitt ursprung i Danmark.

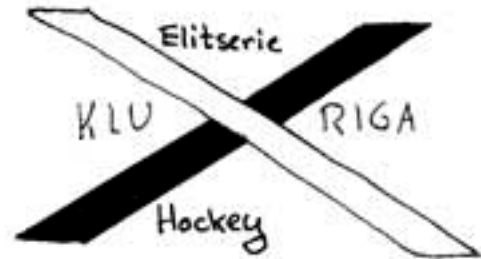
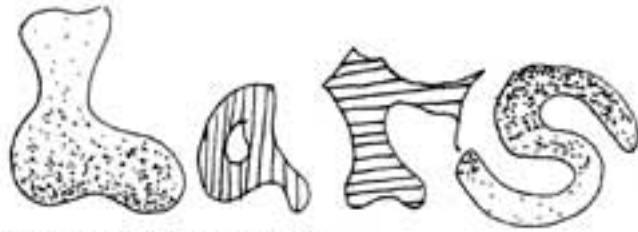
Instruktion: Fyll de tomma fälten så att alla rader, kolumner och 3x3 rutor innehåller följande nio kontrollsymboler ☹️ ⚡️ ⚙️ ⚙️ ⚙️ ⚙️ ⚙️ ⚙️ ⚙️

Ganska lätt

				☹️				
	⚡️		•		⚙️		⚡️	
⚡️	∇						⚙️	•
	▲	⚡️				☹️	•	
•			∇		○			▲
	∩	⚡️				⚡️	∇	
∩	•						▲	∇
	⚡️		⚙️		•		○	
				○				

Lite svårare

			▲		○			
		⚡️						⚡️
☹️	▲			•			∩	
▲		∇	⚡️			⚡️		
		⚡️			☹️	○		∇
	☹️			☹️			○	•
⚡️						☹️		
			○	∇				



Förra numrets lösenord var AUCHROISK vilket Annica Sundeby och Malin Sundeby lyckades klura ut. Två SBG-musmattor kommer med posten Grattis!!!

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

Whiskyn är Skottlands östligaste destilleri

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

Finade höstrus Huokko klubb ↓	↓	Är det LRF-film ↓	↓	Madrid Klubb ↓	Styr Lidingö ↓	↓	Upland ↓	Duktig back LHF ↓	Två Spelare MODO ↓	Kan mulet väder vara ↓	↓
										Svart land ↓	
Irrationell SSKare Ger kort ↓				1			Underbarn i SSK ↓				3
						Anledning ↓					
		5	Vill vi klappa Skynda sig ↓	11		Svårflörtad ↓				8	
Mindre glad FLÅ Silvrig stad ↓					4		Arbetar gratis ↓		7		
						Drömmar ↓		2			
Gör om Carl-Lars Petterson ↓	9						↓			Bärars ↓	
10			Skärgårds plåga ↓				6		90-tals moppe ↓		

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 Hyllengen	se ovan
----------	-------------------	---------

Ekonomikommittén

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

Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Barbro Pousette	se ovan
	Camilla Svensson	se ovan
	Anna-Lena Hyllengen	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 Sundebj	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
----------	-----------------------------------	----------------------

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	75 kr
Vuxen, 21 och äldre	200 kr
Familj, samma adress	400 kr

Tävlingsavgifter

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



Chokladmuffins med hallon

För ökad trivsel på styrelsemöten skickade MIK en av sina fikaansvariga på bakningskurs. Det här är ett av resultaten!

Ingredienser

18 st

100 g smör

150 g mörk eller vit choklad

2 ägg

1½ dl socker

1½ dl vetemjöl

1 krm salt

1 dl hallon

Gör så här:

Smält smöret försiktigt i en kastrull. Bryt chokladen i delar och rör ner chokladbitarna. Rör tills chokladen smält.

Vispa ägg och socker fluffigt. Rör sedan i chokladen. Blanda mjöl och salt och rör ner det till en jämn smet.

Ta hjälp av en sked och klicka ner smeten i 18 muffins/bullformar.

Tryck ner 2-3 hallon i varje form.

Gräddas i 200° i 12 minuter.

