

# TriangelTajM

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



Visst är det härligt med orientering!  
Micke mot mål i Siljanskavlen 2005



Tumba-Mälarhöjden OK



**NR: 1, 2006**

## 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	Stefan Fredlund	53032031

### TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Lars Strid	689 72 76
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
	Diana Sarmiala	689 72 76
	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 0703 52 60 04  
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](mailto:triangeltajm@hotmail.com)

**Distribution:** Vakant

### Preliminära manusstopp 2006:

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

### Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Vintercupen	18
Ordförandens spalt	4	Jorden runt	20
MIK-sidor	5	Le Caylar	22
Fundrar'n	6	Prispallen	24
Medlemsavgifter	7	Inbjudningar	25
Tumbasidor	8	Ungdomssidor	28
PreO	9	Tävlingsprogram	30
Årets priser	10	Anlagstavlan	31
Nya styrelseledamöter	11	Värdpar	32
D16-tjejerna	14	Städning av Harbro	33
I vita(la) spår	16	X:et	34

# Redaktionens spalt

I skrivandets stund känns vårkänslorna rätt avlägsna. Knappt något takdropp än trots att det snart är mitten av mars, och flyttfåglarna, ja de verkar trilla av pinn innan de ens kommer fram. Men vilken härlig vinter vi har och har haft. Längdspåren har varit perfekta hela vintern, "som vintrarna var förr". Men visst börjar det rycka lite i benen att få sträcka ut på barmark snart. Några av seniorerna kunde inte hålla sig och har varit nere på kontinenten och tjuvtränat. Mer om det kan du läsa i reportaget om Le Caylar. Ännu längre borta har Per och Sofia varit i vinter, deras jordenruntäventyr kan du också läsa om i det här numret.

Början på året är traditionellt högsäsong för årsmöten. Glädjande nog har våra klubbars årsmöten varit välbesökta i år, och det om tyder ju på att vi engagerar oss i klubbens väl och ve.



*Harald och Bosse på TMOK:s årsmöte*

Valberedningen har i år haft ett tufft jobb. Tumba-Mälarhöjden är ju en klubb full av liv, men frågeställningen som valberedningen har brottats med känns relevant. Är det rimligt att ha ett tjugotal styrelseledamöter i en klubb bestående av ett sextiotal aktiva löpare? Sju år har nu gått sedan tävlingsklubben TMOK bildades, och kanske börjar det bli dags att intensifiera det gemensamma

arbetet? Frågan var uppe till diskussion på årsmötena, och de nyvalda styrelserna har fått i uppdrag att arbeta med frågan under året. Särskilt aktuellt blev det när ordförandeposten i Tumbas styrelse i skrivandets stund fortfarande är vakant.

Ett steg i ett närmande är samarrangemang av tävlingar. I år arrangerar ju Mälarhöjdens IK och IFK Tumba två större tävlingar ihop. Först vartävlingen Kärrleken 23e april och sedan den 9 oktober väntar 25mannakorten. Boka in båda datumerna, ALLA funktionärer kommer att behövas.

Förutom att det finns ekonomiska och juridiska aspekter att ta hänsyn till, är det två klubbars historia och traditioner som ska tas till vara. Samtidigt börjar sakta men säkert nya egna traditioner skapas i Tumba-Mälarhöjden. TMOK-dagen, dinosaurie-ol, KM-cup, coola tredjelag, tjejresor till U-10mila, Triangel-tajm så klart, ja listan kan göras lång. En tradition som tyvärr verkar ha gått i graven är årsfesten, men vem vet, kanske kommer något nytt senare?

Klubbens långsiktiga framtid ser allt ljusare ut! Jonathan och Ludvig kommer att få konkurrens i H10-klassen runt år 2015 av Oscar och Simon. Grattis till Bengt-Åke och Aungun och familjen Adebrant!

Vasaloppet är i mål och nu börjar den otåliga väntan på att få komma ut i en snöfri skog igen. Passa på och känn efter, hur underbart det luktar, första gången på barmark! Som julafton nästa, om man är en orienteringsnörd.

***Vi ses! Annica***



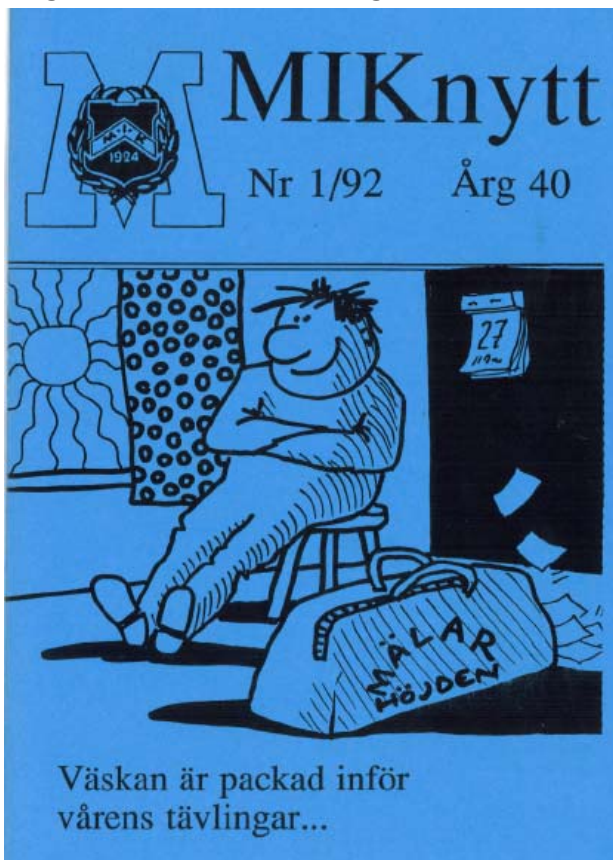
## ORDFÖRÄNDENS SPALT



*Nytt år och nya förutsättningar!*

Jag hoppas att alla vid det här laget har fått en riktigt avkopplande vinter och att alla har börjat att "vassa klorna" inför vårsäsongen. Kom att tänka på en bild jag ritade för många år sen – grävde fram en gammal MIK-nytt med en framsida där jag försökte åskådliggöra känslan många känner så här års (se nedan)! Väskan är packad och klar, nu kan den riktiga säsongen börja!

Det finns nu en massa roliga tävlingar att anmäla sig till, både i



Stockholm och ute i landet. TMOK arrangerar resor till Skåne i påsk och senare till Hälsingland Kristi Himmelfärdshelgen. Kolla programmet och bedöm om du kanske ändå skulle följa med den här gången!

Ett 20-tal TMOK:are är redan anmälda till sommarens stora höjdpunkt, O-ringen 15-21 juli. Arrangörerna har fixat gångavstånd till alla etapper från C-orten – ett skäl att vara med i år? Det vore kul om vi kunde se lite mer av TMOK på O-ringen, ett bra sätt att profilera klubben. Ofta är det både bra arrangemang och bra banor!

Grattis alla som blev "Årets" 2005! Vi kommer att nominera personer även i år. TMOK bygger på sina medlemmar och moderklubbarna. Inför årsmötet kunde man dock åter konstatera att det är riktigt svårt att fånga in och tillsätta poster i tre olika klubbar. Vi är ju inte så många tillsammans. Skall det verkligen finnas tre klubbar eller kanske bara en? Vad gäller? Det kommer därför under året bedrivs en aktivitet för att se på hur och om våra 3 klubbar kan leva vidare eller om vi skall ta ett steg vidare och vad som krävs för detta.

**Hälsningar  
Bosse Skoog**



## MIK sidan



### Årsmötet

Den 14 februari hade Mälärhöjdens IK:s orienteringssektion årsmöte i Puckgränd. Det startade lite avvaktande med fika eftersom vi väntade in flera som hade svårt att hitta den rätta vägen till Puckgränd. När mötet väl kom igång så var det genomgång och godkännande av verksamhetsberättelse och förvaltningsberättelse. Därefter beslutades det om ansvarsfrihet för styrelsen för det gångna året, även om årsmötets ordförande antydde något annat till en början. Budget och verksamhetsplan bearbetades och slogs fast med vissa ändringar. Till slut var det dags för mötets höjdpunkt.



*Hela den avgående MIK-styrelsen*

Punkten "Val av styrelseledamöter". Annica "Sekreteraren" Sundebj och Per "Kartansvarige" Samuelsson satt säkert på sina stolar, de har ett år kvar på sin resp. post.

Men hur skulle det bli med de andra fyra, skulle de sitta kvar eller bli uttrötade. Det visade sig ganska snabbt att både Bengt-Åke och

Catharina hade mindre saker att ta hand om hemma så de valde att bli hemskickade. Då passade Staffan Törnros på att byta stol. Mötet valde snabbt honom som kassör för två år. Mötet blev då tvungen att ringa in ersättare till Ungdomansvarigestolen, den kunde inte ju inte stå tom. Samtalet gick till en lägenhet i Huddinge kommun. Efter 20 minuter var det klart, MIK hade fått en värdig efterträdare till Staffan. Hennes namn är Diana Sarmiala. Då ville inte andra hälften av valberedningen vara sämre utan Mats Adolfsson satte sig på B-Å:s pall. Och med en sådan här styrelse var det enkelt för ordföranden att sitta kvar ett år till.

Helen Törnros och Robert Tellvik tog tillfället i akt och anmälde sig till valberedningstjänst på ett år.

Innan årsmötet avslutades hedrades Åke Samuelsson under pompa och ståt med att tilldelas Tage Thells minnespris 2005.

Då ingen i styrelsen slutat på många år var det heller ingen som kommit ihåg att köpa blommer till dem som gick ur styrelsen vilket hade varit på sin plats. På hela klubbens vägnar vill jag passa på att tacka Catharina Ryman för hennes tid i styrelsen, först som sekreterare och sedan som kassör. Även Bengt-Åke ska ha ett stort tack för sin långa tid i styrelsen. Båda dessa var redan med när jag gick med 2001.

Tack än en gång!

***Fredrik "Ordföranden" Huldt***

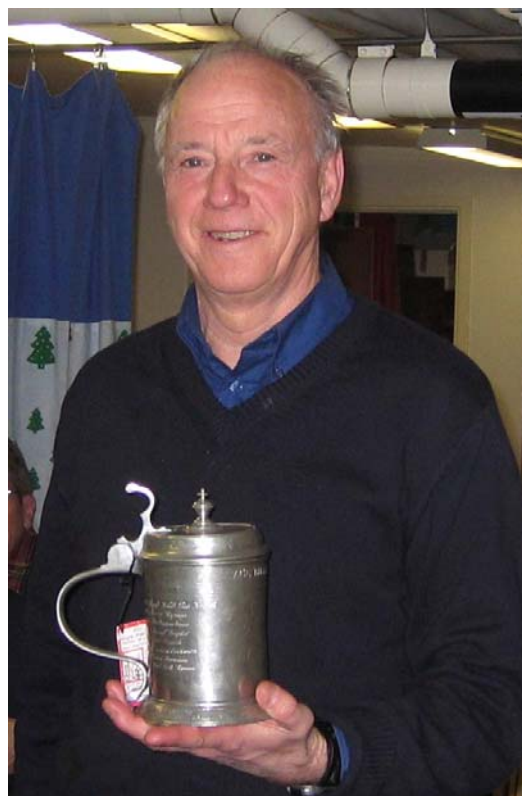


## Tage Thells minnespris 2005

Tilldelas Åke Samuelsson

med följande motivering:

"För hans outtröttliga arbete att föra klubbens talan mot myndigheter och andra instanser för att förbättra villkoren för utövandet av vår sport, samt för hans entusiasm att sprida vår sport vidare till nya målgrupper genom bland annat Handslagsprojektet."




## ----FUNDRAR'N----



# Nu är det dags att betala in medlemsavgiften!

Med den här tidningen följer det med ett inbetalningskort för att du lättare ska kunna betala din medlemsavgift till klubben. Du betalar till den moderklubb du tillhör, medlemsavgifterna ser du nedan. Betalar du dessutom tävlingsavgiften så betalar klubben dina startavgifter för tävlingar under mars-maj och augusti – oktober.

	<h2>Mälarhöjdens IK</h2>	
<b>Medlemsavgift:</b>		
Ungdomar, upp till 20 år		75 kr
Vuxen, 21 år och äldre		200 kr
Familj, samma adress		400 kr
Prenumeration på StOF-nytt		80 kr
<b>Tävlingsavgift:</b>		
Vuxna, 21 t o m 64 år		450 kr
Pensionärer, 65 år och äldre		200 kr
<b>Postgironummer 50 22 33-0</b> Mälarhöjdens IK orienteringssektion		

	<h2>IFK Tumba SOK</h2>
<b>Medlemsavgift:</b>	
Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr
<b>Tävlingsavgift:</b>	
Vuxna, 21 t o m 64 år	450 kr
Pensionärer, 65 år och äldre	200 kr
<b>Postgironummer 33 78 40 – 3</b> IFK Tumba SOK	

## Från IFK Tumbas horisont

*För några dagar sedan var det årsmöte i IFK Tumba. På detta årsmöte var 20 personer närvarande. Det avhandlades sedvanliga årsmöteshandlingar. Ordförande på mötet, Lars Stigberg, gick igenom verksamhetsberättelsen.*

Vi kan konstatera att vi förutom badmedlemmarna, är 210 medlemmar. Det är fyra fler än i fjol. Vi gjorde under föregående år en förlust på 61000 kronor. Det var lite sämre än budget, men då har vi köpt en kopiator, som vi inte hade räknat med. Nästa år tror vi att vi kommer att ta igen årets förlust, eftersom vi då räknar med en vinst på just 61000 kronor. Vi skall ju arrangera en nationell tävling tillsammans med Mälardalens IK, och i höst skall vi också tillsammans med Mälardalens IK arrangera 25mannakorten. Dessutom arrangerar vi några OL-skytte-tävlingar. Vårt långsiktiga kapital ligger fortfarande över den säkerhetsnivå vi har satt upp. Nu skall jag inte tråka ut Er med fler uppgifter ur verksamhetsberättelsen, eftersom de flesta förhoppningsvis tagit del av den.

Jag vill också informera om att medlemsavgifterna (enskild och familj) är oförändrade gentemot föregående år. Efter att styrelsen fått ansvarfrihet, hölls val till styrelsen. Vår sekreterare sedan många år Gunilla Häggstrand, hade av sagt sig omval. På det fyllnadsvalet röstades Tomas Holmberg in. Vår skidansvarige, Karl Tingström, avgick också och han ersattes av Anders I Karlsson. Camilla Svensson röstades in som ordinarie ledamot, och Pär Ånmark blev liksom Barbro Pousette suppleant. Christer Bjernevik är sedan tidigare vald för år 2006.

Det som, med en understatement, kan tyckas lite trist är att klubben

inte har någon ordförande längre. Det är som historien om kannibalen, som gav sig på städerskan, det upptäcktes direkt. Att de tidigare levat på utredare, direktörer m.m. var det ingen som hade upptäckt. Kanske lika här, i början är det ingen som märker att vi inte har någon ordförande, men på sikt är det inte bra.



*Anders – ny skidansvarig i Tumba*

Det känns viktigt att valberedningen får fram en ordförande, som kan driva klubben framåt. På nästa styrelsemöte räknar vi med att besätta alla kommittéer, så på den fronten ser det bra ut.

Skidsäsongen ser ut att bli strålande, och till nästa år räknar vi med att ha förstärkt organisationen, så att skidåkarna skall känna sig hemma i klubben. Träningsfliten bland våra ungdomar på orienteringssidan var mycket hög, och vi kunde rapportera 790 aktiviteter för andra halvåret 2005, vilket är mycket bra.

Så vi ser fram emot en bra säsong.

**Lennart Hyllengren**  
**på styrelsens uppdrag**





## Kallelse till extra årsmöte

IFK Tumba SOK:s medlemmar kallas till extra årsmöte

torsdagen den 6 april

2006, klockan 20.00 i Harbrostugan

## Precisionsorientering!

I förra numret av Triangeltajm berättade jag om de vanligaste tävlingsklasserna inom PreO, men för er som varit inne och tittat på precisionsorienteringens tävlingsprogram 2006 på Orientering.se och upptäckt att årets tävlingar börjar den 25:e mars i Hjärnarp kan det vara på sin plats att komma med ett förtydligande om de olika tävlingsklasserna.

I tävlingsprogrammet står först klubbens namn följt av de olika tävlingsklasserna, ex: E A B Ö N eller E H Ö.

Jag ska reda ut det sista exemplet.

E betyder elitbana, H betyder A B N 16 och Ö.

A betyder A-bana med fyra skärmar och två tidskontroller. B betyder B-bana med tre skärmar och en tidskontroll. N är en nybörjarsbana med två skärmar och ingen tidskontroll. 16 är en bana för ungdomar upp till 16 år.



Ö betyder öppen bana med fyra skärmar som för A-klassen men med enklare kontrollbeskrivning. Tidskontrollen är den samma som för B-klassen. Banan räknas ej som en tävlingsbana.

Priserna lottas ut efter tävlingen slut. Direktanmälan förekommer vid flesta av tävlingarna. Oftast Ö- eller B-bana. Om Du inte har någon stämpel så går det bra att få låna en vid starten.

Vi ses i skogen!

*Stig Mård*

# Vinnare i "Årets" 2005

Återigen har medlemmarna sagt sitt. I förra numret av TriangelTajm presenterades de nominerade i 2005 års "årets". Efter omröstning (56 röster kom in) kan nu följande vinnare utses. Priserna kommer att delas ut vid lämpligt tillfälle.

## Årets Orienterare:

**Elsa Törnros** (fick 50% av rösterna)

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).



## Årets Lopp:

**Iva Hrazdirova** (fick 64% av rösterna)

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!



## Årets Ungdom:

**Eva Englid** (fick 71% av rösterna)

Nio individuella pallplatser med en sensationell sjunde plats på USM som topp. Åtta i StOfs UP-lista. 37a på Sverigelistan.



## Årets TMOK-are:

**Mattias Allared** (fick 57% av rösterna)

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

# GRATTIS ALLA VINNARE!

## TriangelTajm intervjuar: Nya styrelseledamöter



Diana Sarmiala - Mälarhöjdens IK



*Fullständigt namn:*  
Diana Maria Sarmiala

*Familj:*  
Sambo Lars Strid, mamma, pappa, storasyster, syskonbarn och så Lars familj också.

*Vad är din roll i styrelsen och vad vill du bidra med där?*  
Ungdomsansvarig, vill bidra med att samordna och styra upp ungdomsverksamheten tillsammans med många andra.

*Vad är det bästa med orientering?*  
Orienteringen, problemlösning på egen hand i skogen

*Din styrka som orienterare?*  
Det har varit orienteringstekniken, men just ju känns det inte så.

*Favoritterräng för orientering?*  
Vill gärna ha variation, men småskuren Södertörnsteräng är aldrig fel.

*Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?*  
Eskilstuna weekend ska jag försöka vara med på för första gången. Kanske något ute i Europa också.

*Vilka andra idrotter har du hållit på med?*  
Balett, trupp gymnastik, vunnit matt-rugby på Frisksportarnas läger, lite multisport.

*Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?*  
Åran så klart. Presentkort sitter inte heller fel. Fina ljusstakar på O-ringen en gång

*Om du var ett djur, vilket skulle då du vara?*  
Lodjur

*Antingen/eller*  
Kött/**grönsaker**  
**Handledskompass**/traditionell kompass  
Hav/**insjö**  
Hamburgare/**varmkorv**  
**Läsa bok**/lyssna på musik  
**Frukt**/godis  
**Sommar**/vinter  
Tights/**nylon**  
TV/**bio**

## Tomas Holmberg - IFK Tumba OK



*Fullständigt namn:*

Lars Tomas Holmberg

*Familj:*

Matilda och hennes två helt respektive delvis utflugna storasystrar (+ en f d sambo).

*Vad är din roll i styrelsen och vad vill du bidra med där?*

Jag skall fungera som sekreterare och hoppas kunna hjälpa till med att hålla ordning både på papper och folk och samtidigt lära mig lite mer om klubbens verksamhet. Är också med i TAKK (Tävlingsarrangemang /kartor)

*Vad är det bästa med orientering?*

Att hitta kontrollerna – särskilt om man tillbringat någon halvtimme med att försöka lokalisera dem, men också naturupplevelserna. På sommarserien händer det att jag stannar till och njuter av naturen. Det är också roligt att testa sina gränser och springa riktigt långa banor ibland.

*Din styrka som orienterare?*

Hyfsad löpstyrka, vilket dock även är min svaghet – det blir lätt fort men fel.

*Favoritterräng för orientering?*

Jag tycker inte om den riktigt småskurna terrängen som finns på Södertörn – kommer alltför ofta fel i den, men har ingen speciell favoritterräng.

*Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?*

Har inte planerat något.

*Vilka andra idrotter har du hållit på med?*

Höll på med fotboll och hockey i mellanstadiet. Först som vuxen har jag sedan successivt kommit i gång med löpning, cykel och skidor, men inte i organiserad form. Har åkt några Vasalopp och Vätternrundor. Dessutom blir det lite innebandy på jobbet.

*Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?*

Plaketten som man får vid målgång i Vätternrundan känns underbar att få efter så brutalt många timmar på cykeln.

*Om du var ett djur, vilket skulle då du vara?*

En älg?

*Antingen/eller*

**Kött/grönsaker**

Tumkompass/**traditionell kompass**

**Hav/insjö**

**Skidsemester/badsemester**

**Hamburgare/varmkorv**

**Läsa bok/lyssna på musik**

**Frukt/godis**

**Sommar/vinter**

Tights/**nylon**

TV/**bio**

## Stefan Fredlund – Tumba-Mälarhöjden OK



*Fullständigt namn:*  
Stefan Arne Fredlund

*Familj:*  
Lena Lundin, barnen Markus och Maria (hunden Tjabo)

*Vad är din roll i styrelsen och vad vill du bidra med där?*  
Hoppas kunna bidra med glada tillrop.

*Vad är det bästa med orientering?*  
Kamratskapen

*Din styrka som orienterare?*  
Orienteringsmomentet

*Favoritterräng för orientering?*  
Sörmlandsterräng

*Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?*  
5-dagars

*Vilka andra idrotter har du hållit på med?*  
Ishockey, Tyngdlyftning, Skidor

*Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?*  
En guldmedalj då jag vann 10-mila 1984 med Tullinge sk

*Om du var ett djur, vilket skulle då du vara?*  
Björn

Antingen/eller  
**Kött**/grönsaker  
Tumkompass/**traditionell kompass**  
Hav/**insjö**  
**Skidsemester**/badsemester  
**Hamburgare**/varmkorv  
**Läsa bok**/lyssna på musik  
Frukt/**godis**  
Sommar/**vinter**  
Tights/**nylon**  
**TV**/bio

## Vem är vem av D16-stjärnorna?

*Det har väl inte undgått någon att klubben har ett fartfyllt gäng D16-stjärnor. De ses ofta i flock och det är många som har svårt att skilja dem åt. Triangel-tajm bestämde sig för att gå till botten med detta "problem", och ja, här kommer facit:*

Namn: Linnea Svensson Dufva  
Födelsedag: 7 juli  
Födelseort: Botkyrka  
Favoritterräng: Terräng á la 08  
Favoritkontroll: Dem man hittar!  
Favoritträning: Dinosaurien är ju alltid kul, men inget slår mina egna.  
Så långt vill jag att det ska vara till start: Så länge jag orkar springa dit, så spelar det ingen roll.  
Favoritsoppa i Harbro: Allt utom nyponsoppa, usch Linnea avskyr.  
Roligaste tävling 2005: U-10mila med alla töserna  
Förhoppning 2006: Inga speciella men kanske bättre resultat på tävlingar...  
Kompassstyp: tum  
Annan hobby: Sjunger i duschen regelbundet.  
Tråkigaste skolämnet: Allt som har SO att göra  
Gymnasieplaner: Tumba gymnasium NV idrott och medicin med Jenny



Linnea

Namn: Jenny Asztalos  
Födelsedag: 3 januari  
Födelseort: Södertälje  
Favoritterräng: Klurig terräng  
Favoritkontroll: Sista  
Favoritträning: Teknikträning  
Så långt vill jag att det ska vara till start: Vet inte...  
Favoritsoppa i Harbro: Nyponsoppa med mandelbiskvier!  
Roligaste tävling 2005: Någon etapp i Stockholm City cup, kanske den vid Karlbergs slott.  
Förhoppning 2006: Ha superkul och komma med till USM!  
Kompassstyp: Tumkompass  
Annan hobby: Äta semlor  
Tråkigaste skolämnet: Bild  
Gymnasieplaner: Tumba gymnasium  
Naturvetenskap med idrottsmedicin



Jenny

Namn: Eva Cecilia Englid  
Födelsedag: 7 februari  
Födelseort: Stockholm  
Favoritterräng: 08-terräng är kul

Favoritkontroll: Svåra kontroller som man spikar.

Favoritträning: Kontrollplock

Så långt vill jag att det ska vara till start: 1500 meter

Favoritsoppa i Harbro: Är ingen soppfantast, men gulaschsoppa är ganska gott.

Roligaste tävling 2005: De flesta var roliga.

Förhoppning 2006: Få färgad nummerlapp på O-ringen (komma bland de 15 bästa) och slå min USM-placering från förra året.

Kompassstyp: Tumkompass såklart

Annan hobby: Baka smarriga kakor!

Tråkigaste skolämnet: Musik

Gymnasieplaner: Tänkte gå samsam på Tullinge gymnasium



*Eva*

Namn: Ronja Hill

Födelsedag: 19 november

Födelseort: Huddinge

Favoritterräng: Tallhed

Favoritkontroll: De ja hittar...

Favoritträning: De som inte blir av... eller långpass

Så långt vill jag att det ska vara till start: 2 km

Favoritsoppa i Harbro: Nyponsoppa

Roligaste tävling 2005: U-jukola

Förhoppning 2006: Inte komma sist på alla tävlingar

Kompassstyp: Tum

Annan hobby: Konståkning

Tråkigaste skolämnet: Spanska

Gymnasieplaner: Naturvetenskap i Tumba



*Ronja*

Slutsatser man kan dra från detta är att ser du en tjej sitta i Harbro med en tallrik nyponsoppa så är det definitivt inte Linnea. Ser du däremot någon som gör piruetter på en tallhed är det troligen Ronja. Tjejen som irrar runt med samhällsböcker i Tullingetrakten är Eva. Och Jenny, det är tjejen som springer med ett leende på läpparna på väg mot sin favoritkontroll, det vill säga den sista!

Blir du förvirrad då du träffar en tjej som inte stämmer in på detta, (till exempel någon som har en annan kompass än tumvarianten), kan det vara någon av de nyblivna juniorerna Kristina eller Matilda. Vem som är vem av junisarna återkommer vi med i ett annat nummer. Eller vem vet, kanske blir det tumregler hur man ska skilja på Tumbas H60-stall?

**Annica**

# I vita(la) spår

*Äntligen efter arton blaskiga och melankoliska vintrar fick vi 2005-2006 i Sverige och i Tumba uppleva en vinter som verkligen gör skäl för namnet. Inte sedan 1986 har man i våra trakter kunnat mäta ett snödjup över trettio centimeter. Men i mars 2006 hände det.*

Och vintern började ironiskt nog när man i slutet av december 2005 vid Lida friluftsgård äntligen fått till ett åkbart konstsnöspår om 800 meter. Då öppnar någon däruppe luckorna på vid gavel och snön vräker ner.

Den goda tillgången på snö i naturlig form har medfört att samtliga spårssystem i terrängen Harbro-Brantbrink-Himmelsboda-Lida varit tillgängliga för skidåkning alltifrån tre elljusbanor till obelysta spår om 6, 10, 15 och 18 km. Tusentals åkare har strömmat till för att njuta av framfarten på skidor. Och visst har vi i det beskrivna terrängavsnittet en av Stockholms bästa miljöer för längdskidåkning.

Kanske den allra bästa om man får tro TV-sportens skidexpertkommentator Anders Blomqvist, och han lär ju veta efter många träningsutflykter under 1960- och 1970-talet med pappa Assar och broder Örjan från Lidingö till vår hemmaplan för skidåkning. Kanske lade bröderna Blomqvist grunden till sin Vasaloppsviktor 1988 just i Tumba.

Någon segrare från Tumba blev det inte i årets upplaga av Vasaloppet. Men 19 åkare från IFK Tumba SOK gjorde var och en stronga insatser. Som vanligt under de senaste åren blev det Olle Hjerne som kom först av de våra till Mora. Denne hurtige biolog från Lövholmen i Tumba kan verkligen konsten att få fart på skidorna och brukar oftast bli bland de 10 bästa från Stockholms län i mål.

Så blev det visst också 2006. Den hänförda publiken i Mora hade knappt hunnit sluta jubla över han Tynell från Grycksbo och hans spurtseger, när Hjerne från Tumba dök upp. Nåja, en knapp timme hann väl förflyta.

Förr hade vi ett koppel veteranåkare i IFK Tumbas färger i Vasaloppet, men dessa har nu gått eller slagit sig till ro med sina meriter. Mesta manliga Vasaloppsåkaren i IFK Tumba är numera Ove Käll. Ove 63 år gjorde i år ett mycket fint Öppet spår med tiden 7.27 tim. Grattis!

Våra tjejer i IFK Tumba SOK gjorde fina insatser under Vasaloppsveckan inte minst under Tjejvasan, där kvartetten Carina Hill, Camilla Svensson, Emelie och Jette Axelsson åkte storstilat. Veteranen Carina återkom en vecka senare och åkte den tredubbla distansen och blev så pass bra placerad som 382 bland damerna i Vasaloppet söndagen den 5 mars.

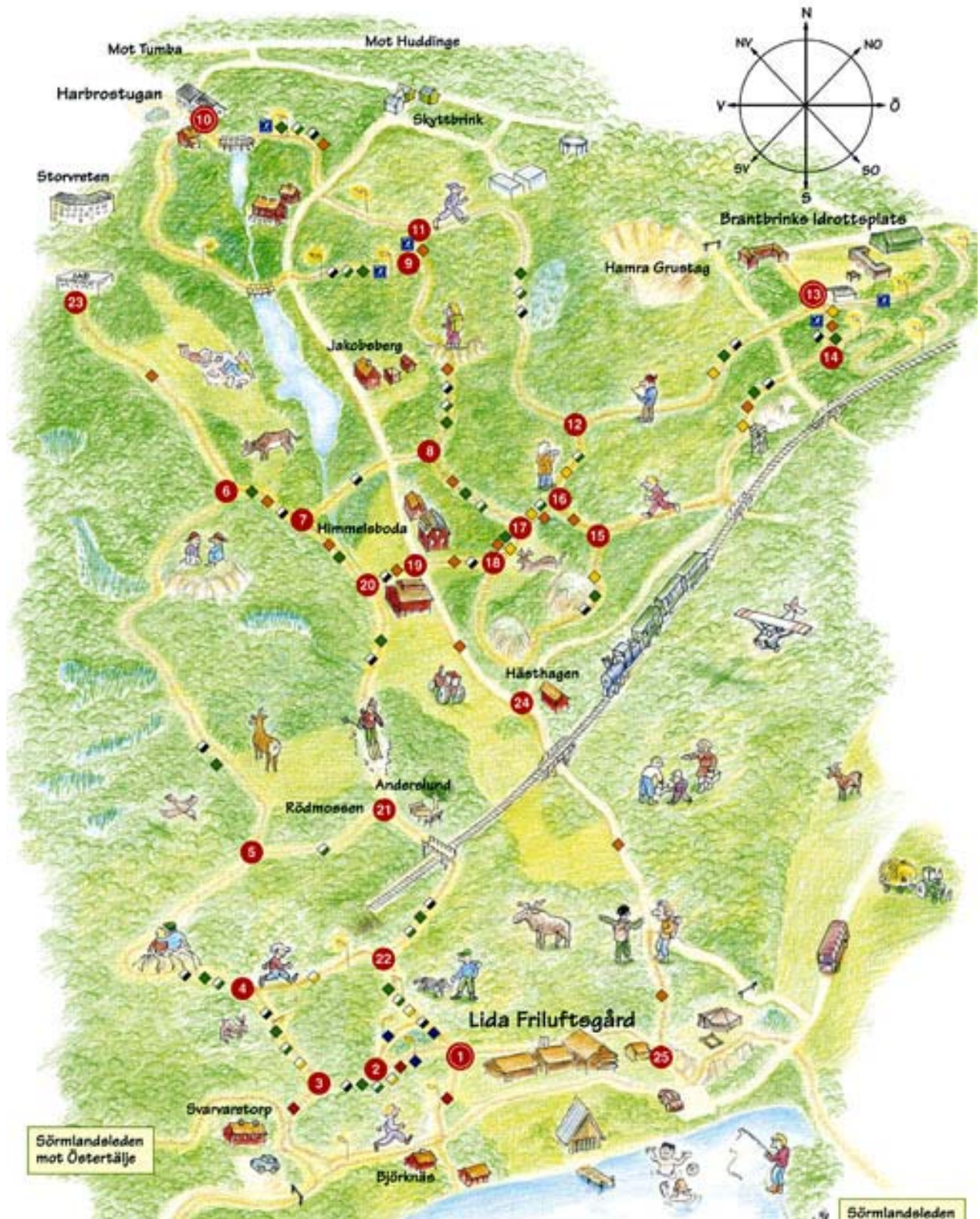
I årets Vasalopp kom mer än 13 000 i mål trots det kärva föret med nysnö, kyla och tidvis dåliga spår. Av 1 700 anmälda från Stockholms län kom omkring 1 500 i mål. Vasaloppet 2007 är redan på väg att bli fulltecknat. Vilken attraktionskraft detta äventyr mellan Sälen och Mora har över sinnena. Man upphör aldrig att förvånas.



Och visst är det bra att människor åker skidor. Bättre form för motion lär knappast finnas enligt fysiologerna. Hela kroppen aktiveras vid skidåkning, inte en enda muskelcell kommer undan. Hjärta och lungor får ordentlig belastning, armar, ben,

rygg och mage likaså. Kaloriförbränningen är hög liksom naturupplevelsena. Att åka skidor är inte bara att befinna sig i vita utan också i vitala spår.

**Leif Syrén**



*Spårsystemet Harbro-Brantbrink-Lida (från Lidas hemsida)*

# Vintercupen 2005-2006

*Nu har årets vintercupssegrare korats efter den spännande finalen. Det var nästan målfotot som fick avgöra vem som slutligen skulle bli den nya innehavaren av vandringspriset BaMä.*

Årets cup var bantad eller låt oss säga slimmad. Tre deltävlingar istället för fem skulle göra startfältet större och belastningen för arrangörerna mindre. Nytt för i år var också att finalen skulle stå i Puckgränd, Västertorp.



*Tomtar på Vintercupen*

På självaste luciadagen gick första deltävlingen av stapeln i Västertorp. En och annan lucia och tomta siktades bland deltagarna i hopp om att smöra in lite extra poäng av kvällens arrangörer som var Mattias och Karin (som offrade sitt ena knä till tävlingens ära). De hade ordnat ett flygfoto över Västertorp med omnejd. 16 kontroller var inritade, men så lätt var det inte. Fotot var sönderklippt och ihopsatt igen. En genial idé. Nåväl, de gamla MIK:arna och de som tränar i Puckgränd på tisdagar hade inga större problem med tävlingsmomentet men resten fick klia sig i huvudet ordentligt. Undertecknad kom med lussebullar (det var ju trots allt lucia), sågs och segrade. Hon har nattat barn längs

gångvägarna i området och varit på mulleutflykt lite här och var i omgivningarna under tiden som dagisfröken, så kontrollerna var inte alltför svåra att hitta.

Det var länge osäkert om den andra deltävlingen skulle bli av, vintern hade kommit och snön och kyla tagit ett hårt grepp om Harbro-skogarna. Undertecknad lyckades effektivisera sitt kubvikande och var nere på fyra minuter blankt när hon vek sista kuben fem minuter innan startskottet. Tävlingen hade speltema och kartan hade alltså förvandlats till en tärning. Karta och karta förresten, sidorna hade alla olika innehåll, brunbild, vägbeskrivning, foto, linje-ol m.m. Olika beroende på handikapp. Det visade sig att alla kontroller inte var så svåra som man först tycktes tro och alla blev inte



*Välänvänd kubkarta*

lurade av banläggarnas (Emma och Mattias) trix. Jenny var den som bäst klarade av provningen och hon vann före Anders Karlsson junior.



*Systrarna Englid i toppen på Vintercupen*

Per och Sofia återvände lagom till finalen som de arrangerade. Borttappade nycklar, dåliga kartor och mycket snö ställde till det, men till slut kom startfältet iväg. Lampa rekommenderades i inbjudan och tävlingen visade sig mestadels gå på de fyra kartor som Mälardalen har omkring Puckgränd (mestadels parkkartor). Kvalité liksom årgång skilde kartorna åt och att pulsa var tyngre än vad man först trodde. 90 minuter var maxtiden och det var få som klarade sig under den. Eva spurtade om storasyster de sista tvåhundra metrarna och vann då både finaldel-tävlingen och hela cupen eftersom poängen från finalen fördubblades. Grattis Eva och tack till alla som har hjälpt till med arrangemang eller sprungit denna gång. Väl mött nästa år!

***Emma Englid***

## Slutställning i Vintercupen 2005/2006

1. Eva	67p	17. Lars Str	11p
2. Emma	65p	18. Diana	10p
3. Jenny	54p	18. Mattias	10p
4. Anders Ka (Jr)	53p	20. Ludde	9p
5. Thomas E	43p	20. Markus	9p
6. Karin	40p	22. Anders B	8p
7. Staffan	34p	23. Mia	7p
8. Harald	30p	23. Linnéa	7p
9. Danne	27p	25. Matilda	5p
10. Annica	25p	25. Tomas H	5p
11. Helen	20p	25. Micke Hi	5p
12. Mats A	15p	25. Anders I Ka (Sr)	5p
13. Johan E	15p	25. Steffe	5p
14. Robban	14p	25. Åke	5p
15. Terese	13p		
15. Patrik Ax	13p		

# Jorden runt med Per & Sofia

*När ni andra började vinterträningen i snömodden så startade jag och Sofia vintersäsongen. Nu var det inte riktigt ett träningsläger det var frågan om, utan en tremånaders jordnruntrresa.*

Första stoppet på resan var Sydafrika. Vi anlände som av en slump just i tid för att delta i en tävling i Johannesburg. Förutsättningarna var kanske inte de allra bästa, då Sofia kände sig lätt förkyld och jag hade rejält ont i en fot (något som uppkom när jag desperat försökte undvika tjejdäng på Natt-KM - vilket ju misslyckades totalt).

Terrängen runt Johannesburg består mest av kuperad, stenig savannliknande vegetation, och då staden ligger på 1600-1800 m höjd är det lätt hänt att man springer sig rejält trött, och min ork räckte inte alls, så koncentrationen brast totalt. Resultatet blev inte alls vad jag räknat med, och det var med yttersta möda som jag stapplade i mål efter 100 minuter, nära 20 minuter efter. Sofia lyckades dock springa hem en kortare bana.



*Något för viltrapporten?  
Krugerparken, Sydafrika*

Resan gick sedan vidare runt i Sydafrika, Swaziland och Lesotho,

över berg och genom öknar, in i djungelliknande skogar och över vida öppna hedar. Vi hann se och komma nära många vilda djur, som leopard, lejon, elefant med mera innan vi anlände till Kapstaden.

Vi stannade två veckor i Kapstadens vackra omgivningar för att rita kartan till Sydafrikanska mästerskapen i år. De ska hållas i delvis klippig tallskog med båda rejält branta och flackare partier. Jag hann även med att ta årets första seger på en vägorientering som jag lyckades vinna med en minut. Sofia var tre minuter efter mig.

Vi styrde sedan norrut in i Namibias vackra öknar, genom den fantastiska nationalparken Etosha, ända upp till gränsen mot Angola innan vi vände österut mot Victoriafallen. På vägen tillbaka till Johannesburg hann vi även med att besöka Okavangoflodens märkliga inlandsdelta i Botswana.

Från Sydafrika flög vi sedan till Australien. Målet var Australiens julfemdagars i Snowy Mountains, Australiens högsta bergsmassiv som ligger söder om huvudstaden Canberra. Trots att vi vant oss vid över 40-gradig hetta i Namibia och Botswana var det tufft att springa i Australien. Temperaturen låg mellan 33-38°C under tävlingarna. Trots detta så fick vi en ännu värre fiende - skavsåren, som kom sig av den hårda, torra och lite ojämna marken. Sofia hade redan efter första etappen, som hon ändå lyckades vinna, mer sår än

skinn på hälsarna. Jag förstår inte hur hon lyckades ta sig runt alla dagar...



*Sofia stämplar vid sista kontrollen  
Ettap 4 i Australien.*

Terrängen vi sprang i bestod av halvöppna betesmarker med en hel del eucalyptusskogar. Kartorna var väl detaljerade med lite småsten och klippor - vissa dagar var det ganska lurigt. Själv slet jag i värmen, och lyckades väl bara genomföra två-tre lopp på ett hyfsat sätt. Det blev dock värre. På nyårsdagen, vår sista dag i Australien nådde temperaturen i Sydney, där vi flög ifrån  $+45.2^{\circ}\text{C}$ , bara  $0.1^{\circ}\text{C}$  från den högsta noteringen där någonsin. Usch...

Nya Zeelands 25-gradiga "kyla" var därför väldigt välkommen. Vi hade inte lyckats hitta någon orientering där, men hann i vart fall med ett mycket vackert tretimmars långpass i Marlborough Sounds på nordligaste Sydön.

Än mindre orientering blev det på Rarotonga, Cooköarnas huvudö. Den fuktiga värmen där gjorde att de palmprydda stränderna var mycket

mer attraktiva än att försöka ge sig in och springa i den tropiska regnskogen. På Fiji fanns faktiskt några tallplanteringar som såg riktigt orienteringsvänliga ut.

Det skulle ändå bli en orienteringstävling till under resan - i San Francisco. Där sprang vi en lokal tävling med cirka 200 deltagare. Området var mycket löpbart, men också extremt kuperat. Trots ett riktigt hyfsat lopp hade jag nära 11 min/km, och blev distanserad med sex minuter av USAs bästa VM-löpare. Sofia hade en mörk dag och kom i mål som ett litet åskmoln.

*Observera personen på bilden*



*Rotvältan, uppe på  
(Redwoodskogarna, norra Kalifornien)*

Från San Francisco var det nerförsbacke hem. Vägen gick genom regniga redwoodskogar, längs stormiga kuster och via en eller annan bryggeripub upp till Vancouver i Kanada varifrån flyget gick hem.

**Per**

## "Barmarksläger" i Le Caylar

*Minns ni något barmarksläger med TMOK där det inte varit snö? Inte kan de vara många. Men skam den som ger sig.*

Jag och Joakim hade tröttnat på snötäcket i skogarna runt Lausanne och bokade en knapp veckas läger i sydfrankrike, närmare bestämt Le Caylar. Det skulle vara mycket barmarkssäkert enligt arrangören. Några dagar innan vi skulle åka bestämde sig Lars och Diana för att de ville slippa snön i Sverige, och helt plötsligt blev det nästan som ett mini-TMOK-läger.

Och visst var det bart och fint på marken när vi anlände till det malplacerade neonupplysta hotellet i den charmiga lilla byn Le Caylar. Solen strålade och termometern visade på 10 grader. Det skulle dock inte hålla i sig länge. Dagen efter vaknade vi till minusgrader och snålblåst och under fyra dagar hann det snöa två gånger. Men vi var ju trots allt inte långt från Medelhavet och snön smälte snabbt undan.



*Joakim i den detaljrika terrängen*

Efter att ha lånat ihop lite extra kartor till Lars och Diana (deras anmälan hade inte riktigt gått fram



*Diana på språng*

så det fanns ingen karthög till dem i receptionen) kunde vi komma ut och träna. Två pass om dagen och lite turistande däremellan stod på schemat. Diana och Joakim tyckte det var lite klent och stack ut på ett extra nattpass. Terrängen kan nog mest liknas vid Gotland, vidsträckta gräshedar med enar och täta slån-bärssnår och en hel massa raukar ojämnt utspridda, och vid första anblicken såg den racersnabb ut.

Väl ute på banorna gick det dock inte så snabbt. En hel del klängande i stupbranta stenpartier, ålande i slån-bärsbuskarna och letande efter stenar i endungar drog upp kilometertiderna. Till träningarna på en karta fanns uthängda kontroller, men om de gjorde det lättare eller svårare kan diskuteras. De små brädor med stämplor som skulle finnas på något av de tio objekten i ringen var inte helt lätta att hitta utan definition. Allteftersom dagarna gick fick vi dock lite koll på tekniken och de flesta påstod att de hittat alla kontrollpunkter. (Även om vi inte var helt ense om hur det sett ut där.)



*Joakim, Diana och Lars turistar*



*Ruinen i Le Caylar*

Turistandet då? Jodå, det var inga problem att hitta lämpliga objekt, de flesta av kartorna hade sin egen borg/medeltidsby/ruin. Det läckraste var nog den ruin som tronade ovanför vår egen lilla by, flankerad av häftig sandstensterräng à la Tjeckien. Synd att man inte fick springa på kartan pga. markägarproblem, det hade kunnat bli den ultimata sprinten! Vi tog också en sväng till Roquefort för grottbesök och ostsmakning.

En viktig uppgift under veckan blev också att agera tolk. Ingen på middagsrestaurangen och bara en deltidsanställd på hotellet kunde engelska. När Eksjös OL-gymnasium kom dit med bara två av 45 som läst någon franska fick vi rycka in för att förhandla fram lunch på restaurangen och reda ut lite av varje. Personalen var mycket tacksamma och lovade gratis boende nästa gång.

***Elsa***

## Prispallen 2005 - 2006 t o m 28/2

2:a plats	1:a plats	3:e plats
<p><b>Mila Sthlm by Night 11/1</b> Karin Skogholm Damer</p> <p><b>Mila Stholm by night 8/3</b> Karin Skogholm Damer</p>		<p><b>2005</b> <b>Lunds OK 20/11</b> Arne Karlsson H45</p> <p><b>Mila Sthlm by Night 7/12</b> Karin Skogholm Damer</p>
		<p><b>Indian Valley USA 29/1</b> Per Samuelsson Röd</p>

Totalt hittills under 2006 (hela 2005)

2 (70) 2:a platser	0 (48) segrar	1 (40) 3:e platser

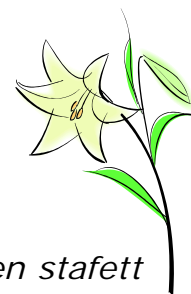


*Karin har redan varit uppe på prispallen i år*





## Tävlingsresa till Skåne i påsk!



*Under påsken 2006 åker vi till Skåne och tävlar, det är en stafett och tre individuella tävlingar (sprint, medel och lång).*

Skärtorsdagen 13 april	Sydsvenska 7-mannakavlen/4-dams (3 nattsträckor för herrar, en nattsträcka för damer och HD16, finns även öppna banor)
Långfredagen 14 mars	Sydsvenska 7-mannakavlen/4-dams (dagsträckor för herrar, damer, ungdomar, gummor och gubbar, finns även öppna banor)
Påskafton lör 15 mars	OK Pan-Kristianstad, SM-sprint + sprinttävling för övriga
Påskdagen sön 16 mars	Andrarums IF, medeldistans
Annandag påsk 17 mars	Andrarums IF, Elitserien + nationell tävling, långdistans

Vi kommer att bo på Regenbogen Camp Åhus i 4-bäddsstugor med våningsäng och en bäddsoffa, pentry, dusch och WC. Priset är 465 kr/natt och stuga. 7 st stugor är bokade och i skrivande stund är vi 24 st anmälda, det betyder att det finns 4 platser kvar (dock ej i samma stuga). Först till kvarn! Om ingen mer anmäler sig kommer priset per person bli ca 400 kr, annars några tior billigare.

Den första natten mellan torsdag och fredag bor vi på hårt underlag i samband med stafetten (bokas samtidigt som lagen anmäls). Boendet på hårt underlag kostar 80kr/pers.

Anmäl till [karin.skogholm@bredband.net](mailto:karin.skogholm@bredband.net) om du vill ha någon av de fyra återstående platserna. Ange även om du vill springa stafetten.

7-manna avgörs NV om Hässleholm, Sprint-SM inne i Kristianstad och Andrarums tävlingar vid Brösarp, ca 4 mil söder om Kristianstad.

**Karin Skogholm, TTK**



*Peter Almgren ger sig ut på sin sträcka i 7-mannakavlen 2005*

# Vårens stafetter!

Även om snön ligger djup utanför fönstret så närmar sig vårsäsongen med stormsteg. Som vanligt har vi som mål att ställa upp med så många lag som möjligt på stafetterna runt Stockholm och på 10MILA. Dessutom räknar vi att ha med två damlag och två herrlag på Jukola/Venla. De "vanliga" stafetterna fungerar som OBS-lopp inför 10-mila och Jukola så det kan löna sig att springa många!

Anmäl Ditt intresse till någon i UK så fort som möjligt!

Sön 2 april Kolmårdskalven  
Tors-fre 13-14 april 7-manna  
(under Skånepåskan)  
Sön 15 april Måsenstafetten  
Ons 19 april 10-milarepet  
Fre-lör 21-22 april Stigtomtakovlen  
Lör-sön 29-30 april 10-mila  
Sön 28 maj Hälsingekavlen  
(klubbresa till Hälsingland)  
Lör-sön 17-18 juni Jukola

**UK (Lasse Stigberg, Lars Strid, Per Samuelsson, Karin Skogholm, Sanna Öhman)**



*En glad Annica på väg mot mål!*

## Klubbtävlingar 2006

Mer information om tävlingarna kommer senare på hemsidan [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu)

<b>Tävling</b>	<b>Datum</b>	<b>Plats</b>	<b>Arrangör</b>
Natt-KM	Torsdag 6/4	Ekerö, Mälarö SOK klubbstuga	Tullinge SK
TMOK-loppet	Torsdag 18/5	Puckgränd/Källbrinks IP – Harbro	KTK
Lång-KM	Torsdag 1/6	?	KTK
Blixt-KM	Onsdag 7/6	?	KTK
Dag-KM	?	?	KTK

# Klubbresa till Hälsingland!

*Under Kristi Himmelsfärdshelgen brukar vi av tradition åka norrut på klubbresa. I år bär det av till Hälsingland och Kristi Himmelsfärdshelgen ligger sent i maj så det borde förhoppningsvis innebära varmt och fint vårväder och förstås tre individuella tävlingar och en stafett.*

Torsdag	25 maj	Alfta-Ösa OK, medel, alternativt Elitserien, Stora Tuna IK, sprint (Dalarna)
Fredag	26 maj	Alfta-Ösa OK, lång
Lördag	27 maj	Ljusdals OK, Elitserien + nationell tävling, medel
Söndag	28 maj	Hälsingekavlen

Tävlingarna har ett deltagartak på 1500 personer vilket innebär att man ska anmäla sig i tid (anmälan öppnad 22 feb).

Logi är inte bestämt eller bokad ännu så håll utkik på hemsidan för mer info.

**TTK via Karin Skogholm**

---

## Missa inte



**O-RINGEN 2006**  
**HÄLSINGLAND 15-21 JULI**



Att följa med på årets Kristi Himmelsfärdsläger rekommenderas starkt! Förutom att de är en av årets stora klubbhöjdpunkter så får du välbehövlig träning i relevant i hälsingeterräng inför årets stora höjdpunkt, O-RINGEN!

TMOK brukar alltid vara välrepresenterat på 5-dagars, men vi efterlyser framförallt fler seniorer på tävlingen. Alla andra är också välkomna så klart. Ju fler, desto roligare. Klubben ska höras på campingen☺.

I år så lockar arrangörerna med gångavstånd till alla etapper och ungdomscamping där alla som känner sig kallade kan bo för en mindre penning.

Om du känner att du inte riktigt har koll på det här med orienteringen, men kan springa som en gnu, så är vasaloppsklasserna någonting för dig. Vi syns i Hälsingland!

**Emma**

# Alla ungdomar se hit!!!!



## Mälarhöjdens IK

Boka in 3 april! Då startar vårens ungdomsträningar.

OBS! första gången, måndag 3 april, klockan 18.00 träffas vi i Mälarhöjdens klubblokal i Puckgränd 19, Västertorp. Orientering och fika så klart!

Basen för vårens träningar är sedan som vanligt Gröna stugan, men några gånger kommer träningen att vara tillsammans med övriga klubben på annan plats. Vid dessa tillfällen och när det är tävlingar kommer det att finnas möjlighet till samåkning från Skärholmen.



*Karta till Puckgränd*

*karta till Gröna stugan*

Om du har några frågor är du välkommen att ringa:  
Diana Sarmiala, ny ungdomsansvarig i MIK, telefon 689 72 76.

Du kan förstås också kontakta någon annan i den nya stora ungdomskommittén. Du hittar telefonnumren på nästsista sidan i tidningen.

Om intresse finns kommer det att samtidigt att ordnas en nybörjarkurs för nyfikna föräldrar, mer info kan fås av Kalle Ryman, telefon 97 26 98. Passa på att vara aktiva själva istället för att bara vänta på era barn!

Mer info och detaljprogram kommer att delas ut på första träningen.



IFK Tumba SOK

Fortsättningsverksamheten kör igång måndag 20 mars i Harbro!

Program för de första veckorna av säsongen ser ut så här:

<b>DATUM</b>	<b>VAR</b>	<b>NÄR</b>	<b>AKTIVITET</b>
<b>Mars</b>			
<b>Mån 20</b> Tors 23	<b>Harbro</b> Harbro	<b>18-19</b> 18	<b>Teori Inomhus</b> Löpträning
<b>Mån 27</b> Tors 30	<b>Harbro</b> Harbro	<b>18-19</b> 18	<b>Orienteringsträning</b> Löpträning
<b>April</b>			
<b>Mån 3</b> Tor 6 Sön 9	<b>Salems elljusspår</b>  <i>Enskede</i>	<b>18-19</b>	<b>Orienteringsträning</b> <i>Klubbmästerskap natt</i> <i>Tävling med skugga</i>
<b>Mån 10</b> Sön 23	<b>Söderby Sjukhus</b>	<b>18-19</b>	<b>Orienteringsträning</b> <i>Tävling med skugga</i>



Om du har några frågor är du välkommen att kontakta:

Camilla Svensson      532 505 71    073-436 91 40  
Mail: camilla\_svensson81@hotmail.com

Johnny och Barbro      530 328 81    070-715 83 03  
Mail: barbro.pousette@telia.com

Lennart Hyllengren      532 532 08    070-571 70 41  
Mail: lennart.hyllengren@telia.com



## Preliminärt tävlingsprogram våren 2006

<b>Mars</b>	fre	31	Väsby OK	Grymnatta	JP	<b>OBS</b>
<b>April</b>	sön	2	Tullinge SK <b>Krokeks OK</b>	SM-ultralång + pupliktävling <b>Kolmårdskavlen</b>		<b>OBS</b>
	lör	8	Skogsluffarnas OK Länna IF	medel Lännasprinten, kort		
	sön	9	IKF Enskede	lång	UP, JP	<b>OBS</b>
	tor	13	<b>Hässleholms OK</b>	<b>7-manna, nattsträckor</b>	påskresa	<b>OBS</b>
	fre	14	<b>Hässleholms OK</b> Kjula IF	<b>7-manna, dagsträckor</b> Påsk-OL	påskresa	
	lör	15	OK Pan-Kristianstad Ärla IF <b>OK Måsen</b>	SM-sprint Ärlaträffen <b>Måsenstafetten</b>	påskresa	<b>OBS</b>
	sön	16	Andrarums IF	medel	påskresa	
	mån	17	Andrarums IF SolK Hellas	Elitserien + nationell tävling, lång medel	påskresa	
	<b>ons</b>	19	<b>OK Älvsjö-Örby</b>	<b>10-milarepet</b>		<b>OBS</b>
	fre	21	Uppsala IF <b>OK Hällén</b>	Uppsala möte, natt <b>Stigtomtakavlen</b>		<b>OBS</b>
	lör	22	<b>OK Hällén</b> Tibro AIK SOK	<b>Stigtomtakavlen</b> Elitserien, medel		
	sön	23	<b>Tumba/Mälarhöjden</b> Tibro AIK SOK	<b>Kärrleken, lång</b> Elitserien, lång	UP	
	lör	29	<b>10-milaföreningen</b>	<b>10-mila</b>		<b>OBS</b>
	sön	30	<b>10-milaföreningen</b>	<b>10-mila</b>		
<b>Maj</b>	mån	1	OK Klemmingen	medel		
	ons?	3?	Gustavsbergs IF	DM-sprint	UP	
	lör	6	Järla IF OK Roslagen	medel Roslagshelg, lång	UP	
	sön	7	Södertälje IF OK Roslagen	Södertäljeorienteringen Roslagshelg, medel		
	tor	11	?	Ungdomsserien 1		
	lör	13	Närkedubbeln	medel		
	sön	14	Närkedubbeln	lång		
	ons	17	Sundbyberg/ Södertörn	Stockholm City Cup		
	tis	23	?	Ungdomsserien 2		
	tor	25	Stora Tuna IK Alfta-Ösa OK	Elitserien sprint Alftafejden, medel	klubbresa klubbresa	
	fre	26	Alfta-Ösa OK	Alftafejden, lång	klubbresa	
	lör	27	Ljusdals OK	Elitserien + Ljusdalslöpet, medel	klubbresa	
	sön	28	<b>Ljusdals OK</b>	<b>Hälsingekavlen</b>	klubbresa	
	ons	31	Sundbyberg/ Södertörn	Stockholm City Cup		
<b>Juni</b>	tor	15	Sundbyberg/ Södertörn	Stockholm City Cup + Elitseriefinal		
	lör	17		<b>Jukola/Venla</b>		<b>OBS</b>
	sön	18		<b>Jukola</b>		
<b>Juli</b>	mån	3	OK Ravinen	Trekvällars		
	- ons	5				

# ANSLAGSTAVLAN



## Födelsedagar – Grattis!

60 år

Karl Tingström

1 mars

50 år

Marianne Englid

6 april

60 år

Bo Carlsson

1 maj

## Nyfödda

Bengt-Åke och Aungun har  
fått en son, Oscar!

Grattis!



Maria Ryman och Fredrik Heder  
har fått en dotter, Ida!

Grattis

Helena och Patrik Adebrant  
har fått en son, Simon!

Grattis



## VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro  
torsdagar mar - jun 2006

Datum	Namn	Tel
23/3	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18
30/3	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41
6/4	Familjen Svensson (Linnea m fl)	530 350 72
13/4	Familjen Österwall	532 530 69
20/4	Lars Strid och Diana Sarmiala	689 72 76
27/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	532 523 79
4/5	Familjen Wedberg	530 346 29
11/5	Sören och Ingegerd Lindström	532 559 96
18/5	Familjen Hill	532 540 01
25/5	Kristi Himmelfärdsdag – ingen soppkväll	
1/6	Familjen Nygren	650 40 10
8/6	Familjen Adebrant	447 61 61
15/6	Johan Fors och Ulrik Lindström	530 320 26 530 371 94



## Storstädning av Harbrostugan!!

Vi hoppas att så många som möjligt kan ställa upp **söndagen den 14 maj kl 10.00** för då har vi planerat att ha en storstädning av vår fina stuga i Harbro.

Det gäller att städa alla utrymmen, skura golv och skåp, putsa fönster m.m. Även gräsmattorna måste kanske ha en uppsnygning. Alla som kan ställa upp kan kontakta mig.

***Roland Gustafsson.  
Harbrokommittén***

## 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.

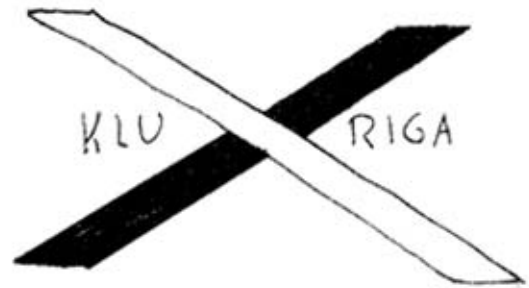
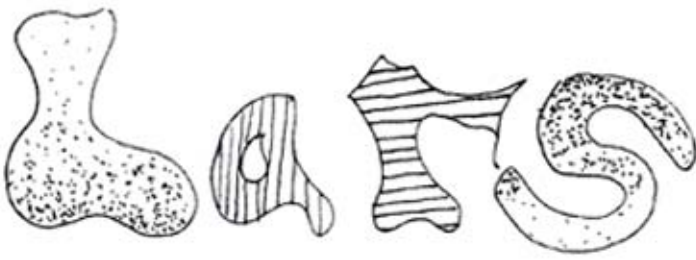
Arbetet består i att städa alla utrymmen i herr- och dambastun med högtryckstvätt, städa omklädningsrummen och toaletterna, samt tömma papperskorgarna. För genomgång av högtryckstvätt och städutrustning kontakta Roland Gustafsson.

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: 14	Fam Österwall
V: 17	Fam Sören Lindström
V: 20	Fam Nygren
V: 23	Fam Adebrant



Förra numrets lösenord var  
Glen Garioch vilket flera  
skrivit in på klotterplanket.

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

Whiskyn är:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Har sjön Lee som källa

Retar upp Pärson	Guld i störtlopp OS 2002	Kränger grejor	ASK Medelpad blaska		Trasigt Vill man ej ha unge	Herr mann	Söker sig frosen	Sandaler
Kylig dans						6		
Konstigt					5		Populär kommuni- kation	
Rese- arrangör			Blött ställe					1
Grisigt hus			Tids fråga	Kommun- och service- struktur reformen	K V- Å V E	Derpig	Vill vi ha tall- heden	
Laddad betalning		2						Skridsko bas
Bimbo blaska								
					Seg massa	3		White russian bas
			Fo AGEL					Inte vår
25cl ÖL	4	Har många klubbar						
Dator tomograf					34			

## IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

### Styrelsen

Ordförande	vakant	
Vice ordförande	Camilla Svensson	532 505 71
Kassör	Christer Bjernevik	530 398 18
Sekreterare	Tomas Holmberg	530 304 73
Ord. ledamot	Anders I Karlsson	531 743 12
Suppleant	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Barbro Pousette	530 328 81
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68
Revisor	Lotta Östervall	532 530 69
Revisor	Sören Lindström	532 559 96

Valberedning	Johan Eklöv	530 334 53
Valberedning	Anders Käll	646 04 33
Valberedning	Monika Nygren	650 40 10

### Administrativa kommittén

Ansvarig	Lennart Hyllengren	532 532 08
----------	--------------------	------------

### Ekonomikommittén

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

### Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Camilla Svensson	se ovan
	Barbro Pousette	se ovan
	Lotta Östervall	se ovan
Naturpasset	Håkan Allinger	se ovan

### Tävlingar/kartor

Ansvarig	Lennart Hyllengren	se ovan
	Lars Stigberg	se ovan
	Pär Ånmark	se ovan
	Anders Käll	se ovan
	Per Ericsson	520 391 39
	Tomas Holmberg	530 304 73
	Mario Matanovic	532 505 71
	Peter Almgren	530 343 58
	Stefan Fredlund	530 320 31

### Skid-och skidororienteringskommittén

	Anders I Karlsson	se ovan
--	-------------------	---------

### Harbrokommittén

Ordförande	Roland Gustavsson	530 318 42
	Paul Strid	530 318 39
	Tore Johansson	530 363 22
	Karl Tingström	530 310 71

### Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande	Håkan Allinger	se ovan
(SÖKA)	Per Ericsson	se ovan
	Stefan Fredlund	se ovan

<b>25mannaföreningen</b>	Pär Ånmark	se ovan
--------------------------	------------	---------

### Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

<b>Skallgång</b>	Tor Lindström	532 532 17
------------------	---------------	------------

<b>Adress</b>	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
<b>Telefon</b>	Harbrostugan	530 366 70
	Telefonsvararen	530 366 26
	Fax	530 375 11
<b>Postgironummer</b>	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
<b>Medlemsavgifter</b>	Enskild	300kr
	Familj, samma adress	700kr
<b>Tävlingsavgifter</b>	21 till och med 64	450kr
	65år och äldre	200kr



## Mälarhöjdens IK, Orientering

### Styrelsen

Ordf	Fredrik Huldt	531 731 66
V ordf	Mats Adolfsson	704 29 12
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12
Ungd.ansv	Diana Sarmiala	689 72 76
Kartansv.	Per Samuelsson	99 37 15
Ledamot	Vakant	

<b>Valberedning</b>	Helen Törnros	646 16 32
	Robert Tellvik	91 37 67

### Ungdomskommittén

Ansvarig	Diana Sarmiala	689 72 76
	Maria Mikaelsson	662 38 43
	Harald Nordlund	645 16 46
	Linda Ruthström	744 51 09
	Catharina Ryman	710 57 17
	Karl-Erik Ryman	97 26 98
	Fredrik Huldt	531 731 66
	Åke Samuelsson	530 39156
	Karin Skogholm	778 82 56
	Annica Sundeby	654 46 12
	Robert Tellvik	91 37 67
	Staffan Törnros	646 16 32

<b>Sponsorkontakt</b>	Lars Krieg	97 67 25
	Bengt Huldt	531 703 41

<b>Adress</b>	Mälarhöjdens IK Orienteringssektion Puckgränd 19 129 49 Hägersten	
---------------	--	--

<b>Telefon</b>	Puckgränd	97 44 34
----------------	-----------	----------

<b>Postgiro</b>	Mälarhöjdens IK orienteringssektion	50 22 33-0
-----------------	-------------------------------------	------------

<b>Medlemsavgifter</b>	Ungdom, upp till 20	75 kr
	Vuxen, 21 och äldre	200 kr
	Familj, samma adress	400 kr

<b>Tävlingsavgifter</b>	21 till och med 64 år	450 kr
	65år och äldre	200 kr



## En riktig påsktårta

*En smarring och gul påsktårta som dessutom är hållbar och kan tas med på påskresan till Skåne. Någon som bakar?*

### Tårtbotten

#### Ingredienser:

1½ dl (100 g) sötmandelsocker  
3 äggvitor  
1 dl socker

#### Gör så här:

Smörj och bröa en form, ca 23 cm i diameter.  
Skålla ev och mal mandeln.  
Vispa vitorna till hårt skum.  
Blanda mandeln och sockret.  
Vänd ner vitorna försiktigt.  
Bred ut smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen, 175°, i ca 30 min.  
Stjälp upp kakan och låt den kallna.

### Garnering

#### Ingredienser:

3 äggulor  
¾ dl socker  
2 dl vispgrädde  
50 g smör  
Godisägg och/eller marsipankycklingar

#### Gör så här:

Blanda äggulor, socker, grädde och smör i en tjockbottnad kastrull.  
Sjud krämen tjock under kraftig omrörning.  
Låt krämen svalna något och bred sedan ut den över tårtbotten.

Garnera med ägg och kycklingar strax före servering.  
Servera helst riktigt kall.

