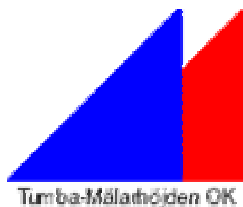


TriangelTajM

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



Patrik och Anders – sprang fort på 10MILA



NR: 2, 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

Distribution: Vakant

Preliminära manusstopp 2006:

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

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	OL-skytte-SM	28
Ordförandens spalt	4	Ungdomsverksamhet Tumba	31
MIK-sidan	5	Ungdomsverksamhet MIK	32
Fundrar'n	5	Handslaget våren 2006	34
Tumbasidan	6	Ungdomsserien 11 maj	36
TT intervjuar: Camilla Svensson	7	H16-killarna	38
Till minne av Lennart Axelsson	8	Prispallen	40
25mannakorten 2006	9	Sommarserien 2006	41
"Värläger" i Nynäshamn	10	Värdpar	42
Skånepåsk	11	Städning av Harbro	43
10mila	14	Gräsklippning vid Harbro	44
Skotersafari i Hälsingland	20	Anslagstavlan	45
Ultralång-KM	24	X:et	46
Blixt-KM	26		

Redaktionens spalt

Vårsäsongen blev kort i år. Själv hann jag inte springa en enda individuell tävling i Stockholm innan vårstoppet trädde i kraft. Tråkigt, men å andra sidan har klubben varit flitig när det gäller resandet så några tävlingar har jag hunnit med. Två tävlingsresor, Bollnäs och Åhus finns det att läsa om i tidningen. Som vanligt finns det också ett fylligt 10MILA reportage.

Vårt vårläger i Nynäshamn liknade mer ett vinterläger. Men medan vi undrade om fått en ny istid till Sverige visade det sig att ingenting varar för evigt och nu är precis en av årets mest orienteringsaktiva månader, maj, avklarad. Bland annat har vi sprungit en hel del sprint, men även om det är mysigt att vara inne i staden en majkväll och få äta den traditionsenliga kladdkakan efteråt så slår det inte känslan av att springa på södertörns bergshällar med kvällssolen som silar mellan träden och gör skogen alldeles trolsk.



Många TMOK-are på City Cup

Maj månad känns som den månaden då det händer mest saker, både inom klubben och i livet i övrigt. Man flänger hit och dit och hoppas få njuta av solen så mycket som möjligt. Det har också inneburit att TriangelTajm blivit lite försenad den här gången. Redaktionen har varit bortrest ganska mycket och helt enkelt inte hunnit sätta ihop tidningen. Hoppas ni ursäktar oss och uppskattar tidningen när den nu äntligen kommer.

Två klubbmästerskap har gått av stapeln, först Lång-KM vid Stendalsbadet där Mattias Allared stod för arrangemanget och Helena Adebrant för de uppskattade kakorna efteråt. Banorna var verkligen av "lång-karaktär" och vägvalen många. Stor eloge till Mattias som gjorde arrangemanget möjligt och solen som lyste över oss. Viljan är det inget fel på i klubben, jag har hört rykten om löpare som tappert kämpade i över tre timmar.

Fredde Huldt och Jonte Isaksson gjorde också ett hästjobb när de med kort varsel tog på sig Blixt-KM som förlades till Möllebadet och som hade nästan 60 anmälda. Jättekul! Alla över femton år sprang samma bana och jag tror det bomrades rätt friskt på den 22 kontrollerna. Dessutom var det roligt att se att så många nya ungdomar är på väg in i klubben.

Att ungdomsverksamhet har fått sig ett uppsving är jättekul att se och i detta nummer av TT är det mycket som kretsar kring ungdomarna!

Redaktionen genom Emma



ORDFÖRÄNDENS SPALT



Hänryckningens tid!

Är inte det här den bästa tiden på året? Synd att det är förbud för större orienteringar i våra trakter, men det får man väl tåla? Jätteskönt ändå att så här års kunna ta en runda i skogen efter jobbet även om det är vid 7-8-tiden på kvällen! Utan lyse!



Vargen på väg till sista

Nyss hemkommen från Hälsingland, där klubben fick en försmak av sommarens O-ringarrangemang. Hoppas att arrangörerna i sommar undviker stenterräng likt den på Afta-Ösa:s långdistans 26/5. Ett par kilometer bland stenar – som är för många för att kunna läsa på men som man ändå måste hålla koll på.

Det går ju inte att släppa blicken för att springa och läsa kartan – då har man anklarna mellan två vassa stenar (och det gör ONT). Annars var det härligt kuperad terräng med fin tallskog och trolsk moss. På Ljusdals tävling hade arrangörerna placerat en uppstoppad varg vid sista kontrollen; bättre se den så än möta den livs levande? Annars har väl vargen fått ett oförtjänt rykte idag? Levande vargar kunde man förresten se i Järvzoo på väg till start.

En hel del klubbarrangemang finns på programmet så här års: Ultra-lång-KM vid Stendalsbadet, Blixt-KM vid Möllebadet och det traditionsenliga Tuscismästerskapet vid Gröna Stugan i Skärholmen. Det senare går numera alltid på en speciell dag – nationaldagen. Om man ännu inte testat att vara med på Tuscis "har man nåt nytt kvar i livet". Vad sägs exempelvis om definitionen "höjdkurvan slutet"? Eller kontrollen som är markerad som "finns varken på kartan eller i verkligheten"? Här finns en rejäl utmaning för dem som vågar. Har man varit med finns man även i listorna för tid och evighet...

TMOK:are - vi ses på sommarens varma orienteringar! Allt från Sommarserien till flerdagarstävlingar på olika ställen i landet!

**Hälsningar
Bosse**



MIK sidan



Ordförandens ord...

Utgår på grund av prestations-ångest/dålig planering/vackert väder etc. Det är fortfarande inte helt fastställt, men några väl valda ord återkommer med största sannolikhet i nästa nummer av TT. Passa på och njut av sommaren, hoppas att alla medlemmar orienterar och badar mycket!

hälsar ordförande Fredrik



Håkan njuter (fast det inte är sommar)

FUNDRAR'N



Från IFK Tumbas horisont

I skrivande stund har jag precis skrivit klart mitt examensarbete. Detta har gjort att jag ännu inte varit så aktiv som nytillträdd ordförande. Jag hoppas att jag nu ska kunna bidra till att klubben ska fortsätta att fungera bra organisationsmässigt. Min viktigaste fråga är att lyfta fram ungdomsfrågorna eftersom jag också är ungdomsledare. Ungdomarna är ju klubbens framtid.

För de som inte vet vem jag är så har jag varit medlem i klubben i tre år. Tidigare har jag varit med i

orienteringsklubben i Västervik där jag är uppväxt. Jag har hållit på med orientering ända sedan jag var 9 år. Nu till sommaren är jag klar idrotts/so lärare. Jag hoppas att jag får jobb här i Stockholm så att jag kan stanna kvar.

Jag vill önska alla en trevlig sommar med många härliga orienteringstävlingar.

Camilla Svensson
Nyttillträdd Ordförande



Ungdomar på grundkurs – klubbens framtid

TriangelTajm intervjuar: Tumbas nya ordförande



Camilla Svensson

Fullständigt namn:

Camilla Beate Christina Svensson

Ålder:

24 år

Familj:

Sambo Mario, katterna Ronja och Chippen, mamma, pappa och storebror

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

Jag är nyligen tillträdd ordförande och dessutom ungdomsledare i IFK Tumba SOK. Vill bidra till att klubbens arbete fungerar och att lyfta fram ungdomsfrågor.

Vad är det bästa med orientering?

Det är att komma ut i naturen.

Din styrka som orienterare?

Löpstyrkan, men har haft en svacka nu när jag pluggat så mycket.

Favoritterräng för orientering?

Det får nog bli Västerviksterräng.

Vilka orienteringstävlingar vill du åka på i sommar?

Ska åka på 5- dagars i Hälsingland.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Innebandy, jag har spelat i Västerviks damlag.



Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?

En stor pokal som jag fick när jag vann en skidtävling när jag var 10 år.

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

En katt för de sover så mycket.

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**?

Till minne av Lennart Axelsson

Efter en längre tids sjukdom avled Lennart den 21 april. Det är svårt att fatta att vi aldrig mer ska få ta del av Lennarts mångsidiga kompetens och frejdiga kommentarer.

När jag 1976 började i IFK Tumbas dåvarande orienteringssektion hade Lennart redan varit aktiv i klubben i 25 år! Lennart har bidragit till klubbens utveckling på många olika sätt under 55 år!

Jag vill nämna några av de saker jag kommer att tänka på och som alla var typiska för Lennarts stora kompetens. En stor innovation 1984 var Sprinter-KM som Lennart tillsammans med Gunilla Häggstrand introducerade. På den tiden fanns det bara normallängd på orientering, så det var verkligen något nytt som såg dagens ljus! Jättestort arrangemang med kontrollställningar värdiga ett SM, naturligtvis signerade Lennart!

En annan höjdare under många år var när man skulle hämta ut kartor, skärmar och allt annat som behövdes för en träning eller tävling. Lennart var nämligen ansvarig för materialet och hade ett förvaringssystem i sitt garage som var en njutning att skåda!

Lennart bidrog givetvis till många arrangemang och TC-byggen med sin stora yrkeskicklighet. Jag var tävlingsledare för 25manna 1997 vid Ensta och fick för mig att vi skulle bygga en välkomstportal á la Jukola. Ett kort samtal med Lennart var nog och sedan levererades en fantastisk skapelse som 25manna inte skådat varken förr eller senare! Vad Lennart tyckte om påhittet fick jag aldrig reda på, men visst blev det fint!

I mitten på 80-talet var Lennart engagerad både som ungdomsledare och i marktjänsten för 10-mila. Där las grunden till den fina service som så många 10-milalöpare har fått uppleva sedan dess.

Uppräkningen kan fortsätta, men låt mig konstatera att vi förlorat en medlem som alltid levererade högsta kvalitet och alltid med gott humör! Våra tankar går till familjen som förlorat en man, pappa och morfar alldeles för tidigt.

Lasse Stigberg



SE HIT ALLA TMOK-are!!!

Silva Junior Cup
SILVA
Get out there™

Boka in söndag 8 oktober i almanackan redan nu. Gör en röd ring och en glad gubbe och skriv "Funktionär 25mannakorten"!!!

25mannahelgen är den stora säsongsavslutningen för de flesta orienteringsklubbar i Sverige. På lördagen arrangerar Snättringe SK och OK Södertörn 25mannakavlen med ca 8000 löpare. På söndagen är det vår tur att arrangera en medeldistans-tävling i samma område, vid Visättra sportcenter. Förutom den traditionella 25mannakortstävlingen, utgör vår tävling finalen av juniorelitens Silva cup.

Förberedelserna är full gång för ett toppenarrangemang signerat Mälärhöjden och Tumba. För att vi det ska bli så bra som vi vill, kommer alla medlemmars hjälp (och löpares mammor och pappor och kanske någon vän) att behövas under dagen!

Många sysslor behöver man inte vara orienteringskunnig för att kunna hjälpa till med, exempelvis på parkeringen, vid markaförsälningen, resultattavlan osv osv!

Undertecknad är tävlingsledare, till min hjälp har jag Lasse Stigberg och Pär Ånmark som ansvarar för Silva Cup-tävlingen. Till det kommer en rad blockchefer. Kan du hjälpa till under dagen, hör snarast av dig till oss eller någon av de personalansvariga! Som sagt, alla behövs! I Mälärhöjden är det Fredrik Huldt som basar över personalresurserna och i Tumba är det Lennart Hyllengren

Hör av dig till dem snarast och meddela att du kan hjälpa till!

Annica

TC-skiss version 4



Efterlysning!!!: Vi behöver priser av alla de slag, främst i ungdomsklasserna. Alla som kan hjälpa till att ragga ihop priser, säg till! Kanske har ditt företag eller någon du känner något att bidra med? Meddela någon i tävlingsledningen om du har tips på priser.

Kontaktuppgifter:

Annica Sundeby tel 654 46 12
Fredrik Huldt tel 073-3117142
Lennart Hyllengren tel 532 532 08

e-mail sundeby@yahoo.se
e-mail fredrik.huldt@teligent.
e-mail lennart.hyllengren@telia.com

Nynäshamnsläger

Vårt "vårläger" i Nynäshamn utvecklade sig till en något annorlunda upplevelse när man sjönk ner så långt i snön att man vara tvungen att börja krypa på flera ställen. Våra gäster från Ö-vik, som också deltog på lägret, behärskade snöpulsning mycket bättre. De visade att träning ger färdighet och att vi är rätt bortskämda i orienteringssynvinkel med snöfattiga vintrar.



*Karin, Per och Emma ser till att fylla på depåerna
Lars ser till att det blir bra träningar
Gott om snö var det i terrängen*



Skånepåsk

Ett 25-tal TMOK-are följde med på klubbens tävlingsresa till Skåne under påsken. På den sena våren blev det säsongspremiär för många. Skåne bjöd åtminstone på barmark och ganska mycket sol, även om värmen inte riktigt ville infinna sig.



TC för 7-manna utanför Hässleholm

Helgen började med 7manna, en kavle med både natt- och dagsträckor, där vi hade ett herr- och två damlag. För att alla skulle få springa hade vi dessutom ett par propagandalag. Resultaten var väl lite blandade, men några gjorde riktigt bra lopp. Diana var t ex bara en minut efter täten på sin nattsträcka. Dagen efter ville hon också

ut i skogen en stund och gick ut i omstarten för vårt andra propagandalag. Men vi hade inga som sprang de två första sträckorna vilket gjorde arrangörerna mycket konfunderade när hon kom i mål. De trodde att hennes lagkamrater fortfarande var ute i skogen fast de inte startat.



Staffan, Eva och Johnny väntar på ... Karin som kommer här



Gymnastiksal första natten

men sedan blev det småstugor på Regenbogen Camp Åhus



Första natten hade vi bokat logi på hårt underlag nära tävlingen för att slippa så mycket bilåkning. Totalt var vi nog ett hundratal personer i en gymnastiksal, men det var ganska tyst och mörkt under några timmar i alla fall. På fredagen flyttade vi sedan till småstugor vid havet i Åhus.

Påskafton tillbringade de flesta i Kristianstad. Dagen inleddes med kval till Sprint-SM, där Karin, Mattias, Per, Eva, Emma och Kristina sprang. Tyvärr gick ingen av dem till final. Dit tog sig Sofia däremot (och kom där på 24:e plats). Vi andra hade chansen att springa kvalbanorna i sprinten vid en publik-

tävling. Många valde att stanna kvar och titta på sprintfinalerna inne i Kristianstad, så påskmiddagen blev sen för de flesta.



Anders vid sista på sprinttävlingen



*Hur var det man gjorde
med den här vimpeln?*

*Eva, Carina och Johnny i
samspråk.*

*Mats på väg från
Andrarums TC*



Påskdagen och annandag påsk ordnade Andrarum tävlingar i närheten av Brösarp. Riktigt kuperad Skåneterräng fick vi prova på. På måndagen var det Elitserietävling och både Karin och Sofia sprang i högsta gruppen E1. Sofia gick bäst och kom 12:a, medan Karin kände sig seg och inte lyckades kapa åt sig några poäng. Elsa var hemma i Sverige över påsken och hade hoppats kunna springa SM och Elitserien, men fick p g a löparknä hålla sig till lugn jogging på plant underlag.

På påskdagens eftermiddag åkte vi på en liten konstrunda med Elsa och Joakim och blev sedan bjudna på middag i Joakims familjs stuga utanför Kivik.

Övriga TMOK-are ägnade sig istället åt ett tiomilarace i glassätning signerat Carina Hill. Enligt uppgift var det mycket uppskattat. Det var två lag som stafettåt glass i stora lass. Gafflade sträckor innebar att äta med en gaffel, långa natten var en stor (lång) lakritsglass som skulle ätas med munnen utan bestick.

Helen

Förra året var det damerna som stod för framgångarna med en 64: e plats medan herrarna felstämplade. I år var det herrarna som glänste!



Utsikt över TC på årets 10MILA

För andra året var tävlingen "out-sourcad" till landsorten, den här gången till Hallsberg i Närke. Resultatet blev en mycket lyckad årgång med **en stor plump** i protokollet.



Sanna vid varningskontrollen

Damernas första sträckas fjärde kontroll var den första gemensamma

efter en inledning med tre gafflade kontroller. Trots detta blev det en enorm köbildning vid den fjärde där många tjejer hade svårt att komma fram till alltför få och felplacerade kontrollenheter! Vår lille Iva Hrazdirova hade uppenbara problem att knuffa sig fram och som Iva sa "så fort som jag nästan var framme blev jag bortknuffad igen"! Efter 3-4 minuters knuffande kom beskedet "ni behöver inte stämpla, spring vidare", men då var ju skadan redan skedd. Sträcktiderna bekräftar Ivas bedömning att hon förlorat 3-4 minuter på täten. Samma problem hade också Kristina Moberg och Camilla Svensson i våra andra två lag. Synd!

Iva fick inte upprepa sitt kanonlopp från förra året och när Elsa var knäskadad och Eva varit lite krasslig under våren var våra chanser betydligt mindre än förra året. Iva lyckades hålla tappet nere till 7 minuter och 114: e plats, men Sanna och Emma var väl inte riktigt fulltränade utan tappade tillsammans



Kristina sprang fort på första

efter tre sträckor. Diana var inte nöjd med sin fjärde sträcka, men plockade ändå 55 platser upp till 159:e plats. Karin visade fortsatt fin form och grejade en 128:e plats efter en mäktig spurt!

I andralaget öppnade Kristina med ett mycket inspirerat lopp, bara 4 minuter efter Iva och med bästa kilometertiden i andralaget med 7,1. Näst bäst var Carina Hill med 8,1.

Även i tredjelaget svarade första sträckans Camilla Svensson för bästa kilometertiden, 7,9. Näst bästa tid kom från sista reserven, Carina Melander, som visade gamla fina taktar. Roligt att också se Mia ordentligt igång efter barnafödandet!

Lag 1		Löptid					
<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>	<i>Km-tid</i>	<i>Plac</i>	<i>Namn</i>	<i>Tapp</i>
1	7.3	40	47	6.4	114	Iva Hrazdirova	-7
2	7.2	44	57	7.9	199	Sanna Öhman	-17
3	5.3	33	49	9.3	214	Emma Englid	-10
4	6.8	41	51	7.5	159	Diana Sarmiala	-10
5	9.3	57	66	7.1	128	Karin Skogholm	-9
		214	270	7.5			

Lag 2		Löptid				
<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>	<i>Km-tid</i>	<i>Plac</i>	<i>Namn</i>
1	7.3	40	51	7.1	224	Kristina Moberg
2	7.2	44	59	8.1	261	Carina Hill
3	5.3	33	50	9.3	245	Lotta Östervall
4	6.8	41	60	8.8	223	Eva Englid
5	9.3	57	85	9.2	223	Jenny Asztalos
		214	305	8.5		

Lag 3		Löptid				
<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>	<i>Km-tid</i>	<i>Plac</i>	<i>Namn</i>
1	7.3	40	57	7.9	317	Camilla Svensson
2	7.2	44	82	11.2	334	Annica Sundebj
3	5.3	33	56	10.6	312	Mia Mikaelsson
4	6.8	41	61	9.0	295	Carina Melander
5	9.3	57	98	10.5	297	Linda Ruthström
		214	354	9.9		



En del lag kunde följas genom GPS

Det var ganska tufft att fylla de tre damlagen i sista stund, men det var en viskning jämfört med herrlagen. Osäkerheten var stor in i det sista med förkylda löpare bland herrarna. Som UK finns det inget svårare än att bestämma vilka förkylningar som är avklarade och vilka som är en viss hälsorisk. Till största delen måste löparna själva bedöma status. Lagen fastställdes någon gång vid 18-tiden, fyra timmar före start. De förkylda Johan Eklöv och Per Samuelsson placerades på kortsträckorna, vilket den här gången fungerade utmärkt!

Det innebar att Lars Strid fick förtroendet att starta och det gjorde han med bravur trots en tappad sko! Bara 4 minuter i tapp och en 133:e plats. På andra sträckan fick för ovanlighetens skull Ulrik Englund ingen fullträff. Trots det plockade han 26 placeringar och fullträffen kom i stället på sträcka tre genom Johan Eklöv. 30 platser upp till 77:e och en finfin km-tid på 6,1 med bara två minuters tapp!

På Långa Natten debuterade vår tjeckiske medlem, Pavel Kosarek, med ett klart godkänt lopp och ytterligare tre platser upp. Per Samuelsson fortsatte med fem platser upp och även om Robert Tellvik gick några minuter sämre än vad formen

visat, så blev fortsättningen mycket positiv. Johan Irbäck fixade bästa km-tiden med 5,7 och näst bästa stod Micke Hill för med 5,9. En reflektion är förstås att de två äldsta löparna hade de två bästa km-tiderna, så det finns hopp för framtiden. Nåja, nattlöparna kan kanske räkna om sina natttider och konkurrera.

Även Danne Lind på åttonde gjorde ett utmärkt lopp och när sedan Mattias Allared gick bra och avslutade lika formidabelt på upploppet som sin sambo Karin, så blev det en mycket fin 68:e plats som facit. Det blev inte sämre av att Tullinge var fyra platser och tre minuter efter! Stor jämnhet och inga misslyckanden var som vanligt framgångsreceptet.

I andralaget gjorde nyförvärvet från Nynäs, Anders Boström, ett utmärkt lopp med 6,6 i kilometertid och bara 4 minuter sämre än Danne i första laget. Låt vara i omstarten men ändå oerhört glädjande och lovande.



Conny, en av hjältarna

Två hjältar fanns på Långa Natten. Tomas Holmberg i andralaget och

Conny Axelsson i tredjelaget. Båda höll på i över tre timmar, men lyckades fullfölja med imponerande envishet.

Som Per Samuelsson redan berättat på vår hemsida så var TMOK en av endast åtta klubbar som fick runt tre lag på både herr- och damsidan. Starkt jobbat!

Lag 1		Löptid					
<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>	<i>Km-tid</i>	<i>Plac</i>	<i>Namn</i>	<i>Tapp</i>
1	14.4	85	89	6.2	133	Lars Strid	-4
2	14.2	81	93	6.6	107	Ulrik Englund	-12
3	6.8	39	42	6.1	77	Johan Eklöv	-2
4	17.7	107	122	6.9	74	Pavel Kosarek	-15
5	6.8	37	43	6.3	69	Per Samuelsson	-6
6	9.3	48	61	6.5	78	Robert Tellvik	-13
7	9.4	44	54	5.7	74	Johan Irbäck	-10
8	6.7	36	41	6.2	71	Daniel Lind	-6
9	11.9	60	71	5.9	72	Micke Hill	-11
10	14.3	72	87	6.1	68	Mattias Allared	-15
	111.5	609	702	6.3			-93

Lag 2					
<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Tid</i>	<i>Km-tid</i>	<i>Plac</i>	<i>Namn</i>
1	14.4	122	8.6	293	Johan Fors
2	14.2	122	8.4	287	Anders Käll
3	6.8	68	9.9	287	Stefan Fredlund
4	17.7	206	11.7	302	Tomas Holmberg
5	6.8	51	7.5	297	Anders i Karlsson
6	9.3	59	7.3	293	Mats Käll
7	9.4	59	7.4	281	Patrik Adebrant
8	6.7	44	6.6	274	Anders Boström
9	11.9	96	8.0	270	Håkan Edman
10	14.3	110	7.8	258	Kjell Ågren
	111.5	937	8.6		

Lag 3					
<i>Str</i>	<i>Längd</i>	<i>Tid</i>	<i>Km-tid</i>	<i>Plac</i>	<i>Namn</i>
1	14.4	127	8.9	301	Thomas Eriksson
2	14.2	131	9.1	295	Fredrik Lindström
3	6.8	68	10.0	298	Fredrik Huldt
4	17.7	192	10.8	302	Conny Axelsson
5	6.8	65	9.5	301	Mats Adolfsson
6	9.3	92	9.8	302	Markus Fredlund
7	9.4	90	9.5	294	Mats Törnros
8	6.7	64	9.6	290	Mario Matanovic
9	11.9	111	9.3	285	Per Ericsson
10	14.3	102	7.2	271	Robban
	111.5	1041	9.3		



Militärtältet låg i en grusgrop – liksom hela TC

I min alldeles privata statistik över antalet starter i förstalaget sedan jag började coacha IFK Tumba 1980, så tog Ulrik över ledningen helt ensam efter det att Matte Käll varit först sedan 1996! Det var 10:e året som Tumba-Mälarhöjden kört tillsammans, först som kombinationslag och

som TMOK fr. o m 1999. På damsidan har det varit lugnt med Marie Häggstrand, Carina Hill och Karin Lindsten på tätplatserna. Nu börjar dock Diana och Karin Skogholm närma sig med stormsteg. 55 herrar och 31 damer har under 27 år sprungit i förstalagen.

Lasses egen Coachstatistik

Plac.	Damer	Lopp
1	Marie Häggstrand	13
2	Carina Hill	11
3	Karin Lindsten	10
4	Diana Sarmiala	9
5	Karin Skogholm	8
6	Gunilla Häggstrand	7
	Anna Lindström	7
	Elisabeth Andrén	7
9	Elsa Törnros	6
10	Marie Bentinger	5
	Lotta Östervall	5
	Mia Mikaelsson	5

Plac.	Herrar	Lopp
1	Ulrik Englund	16
2	Mats Käll	15
	Anders Käll	15
4	Roger Östlund	13
	Uffe Lilja	13
6	Johan Fors	12
	Daniel Lind	12
8	Micke Hill	11
9	Johan Irbäck	10
	Per Samuelsson	10

Lasse Stigberg

Ungdoms- och veterankavlen

TMOK hade även två lag med i ungdomskavlen, eller nästan åtminstone. Det fattades en löpare, men vi lånade in en kille från St Tuna. Flera av våra duktiga HD16-löpare valde att springa den stora kavlen, så ungdomslagen var inte toppade. Patrik och Anders sprang imponerande bra på sina förstasträckor, men sedan dalade lagen en del. Tyvärr lyckades Linnea läsa fel på kontrollerna och sprang åt helt fel håll i början. Premiär var det definitivt för Rasmus som sprang sin allra första tävling. Inte dåligt att göra det på 10MILA.

Även i veterankavlen hade vi ett lag anmält. Tyvärr verkade nästan alla

veteraner ha annat för sig den här helgen för trots ett idogt jagande av Per Ericsson den sista veckan lyckades han inte fylla upp laget. Staffan och jag var ändå på plats och vi tyckte det var kul att få ge oss ut i terrängen. Staffan startade och chockade hela klubben genom att ta täten i starten. Nu varade det inte så många hundra meter, men han gjorde en riktigt bra sträcka och var inne som 23:a bara 3 minuter efter täten. Johnny gjorde tappra sista minuten försök på TC att hitta en sistasträckslöpare och hade han inte själv varit skadad så hade han nog hoppat in i laget.

Helen

Ungdom TMOK lag 1	Str		Längd	Sträckt看	Totaltid	Plac.
	1	Patrik Axelsson	5.4	33:36	33:36	72
	2	Olivia Olausson	3.8	31:56	1:05:32	168
	3	Hanna Käll	5.4	55:09	2:00:41	199
	4	Ronja Hill	5.4	49:45	2:50:26	203
TMOK lag 2	1	Anders Karlsson	5.4	35:43	35:43	142
	2	Rasmus Nykvist	3.8	39:54	1:15:37	236
	3	Linnea Svensson	5.4	Ej godk		Ej godk
	4	N N St Tuna	5.4	32:31		Ej godk
Veteran	1	Staffan Törnros	5.5	35:45	35:45	23
	2	Helen Törnros	4.7	44:38	1:20:23	37
	3	Ej start				



Ungdomslagen och deras coacher: Hanna, Anders, Rasmus, Johnny, Ronja, Linnea, Patrik och Micke.

Vi drog på skotersafari till Hälsingland

Bästa uppladdningen till sommarens Oringen måste givetvis vara att springa fyra dagar i hälsingeterräng? Vilken tur, precis detta var vad erbjöds under kristihimmelsfärdshelgen.

Tumba-Mälarhöjden brukar traditionellt ordna en klubbresa under långhelgen i maj. I år var det elitseriestatus på tävlingarna i Hälsingland och vår klubb liksom många andra åkte dit. Ett trettiotal klubbmedlemmar var vi som stuvade in oss i bilar tidigt på torsdagsmorgonen för avresa norrut.

Medeldistans i Voxna stod på programmet den första dagen. Terrängen var tallhed med inslag av riktigt kluriga områden. Resultatmässigt var det roligt att se systarna Englid högt upp i listorna. Jette Axelsson gjorde premiär i huvudklass, D45, och det gick alldeles strålande. Tävlingarna var typ generalrepetition för Oringen-arrangörerna och det ser lovande ut. Vi tävlande var delvis testkaniner. Bland annat testades en ny sorts karta utan plastfodral. Det fanns två olika typer av kartpapper, ett glatt och ett mattare. Styrkan i färgerna varierade något, men som helhet var det faktiskt bättre än väntat. Nu var det rätt bra väder, och inte så blött i skogen. Så frågan är hur det gått vid spöregn?



Lars provar på kolbulle

Efter tävlingen begav vi oss till vårt boende för de närmsta dagarna, Stagården utanför Bollnäs. En stor kursgård där det bodde en rad klubbar. Men bara en klubb hade tillgång till skotercaféet nere vid älven!! Lars Strid hade fixat så vi fick laga vår mat där och ha det som gemensamhetsutrymme.



Stagården – här bodde vi



Matlagning i skotercaféet

För er som inte är så familjära med uttrycket skotercafé kan jag berätta att det här var en f.d. barlokal, en schackrutig sådan från golv till tak med ett antal "coola" skoterdetaljer som utsmycknad. Tydligen var inte kundunderlaget (snöskoterraggare?) inte tillräckligt stort och stället hade fått slå igen.

Framåt kvällen smusslade Per Samuelsson fram ett stort antal glasskartonger till allas glädje och det vankades födelsedagsfirande.

Fredagens tävling gick på samma TC som dagen innan. I hörnet på torsdagskartan fanns ett rejält berg alldeles toksvart av stenar. Vi hade våra misstankar om att det var där vi skulle få springa dag två. Och mycket riktigt, så blev det, i alla fall för de längre banorna. Våldigt häftig terräng faktiskt. Alldeles svart av sten, stora som små. Viss kritik kom dock mot att banläggaren inte utnyttjade kartan till fullo. Vissa klasser, bland annat damernas elitklass fick i stort sett bara rusa rakt igenom hela det svåra området. Nedanför berget var det rätt enkel

tallmoorientering. Simone Niggli var outstanding, 9 minuter före tvåan. I Tumba-Mälarhöjdsstallet var dusterna i H16 något av helgens höjdpunkter. De turades om att vara på topp, denna dag var det Markus Fredlunds tur.

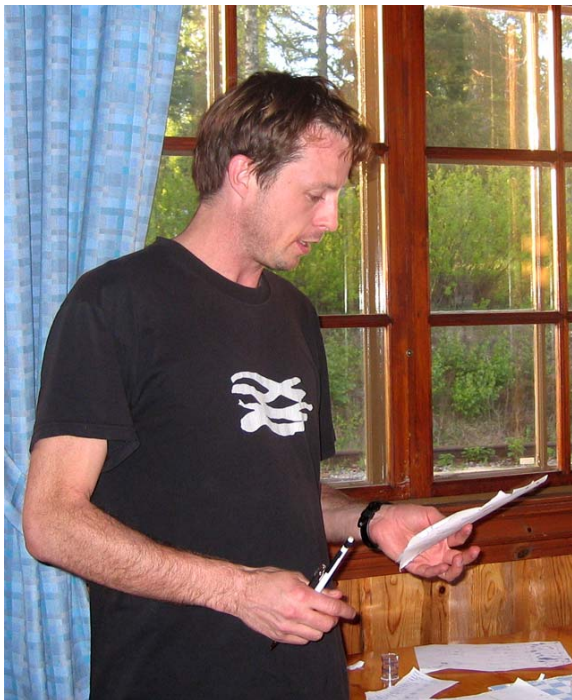
På kvällen hade vi ett gemensamt grillparty för hela klubben nere vid älven. Mycket trevligt. Medan vi andra agerade korthajar i skotercaféet passade D16-tjejerna på att ta årets första dopp i den rätt kalla älven.



Per och Karin bevakar grillen

Dag tre och fyra var TC beläget hemma hos Lill-Babs i Järvsö. Något annorlunda vilt på väg till start, tre vargar stod och ylade. Dock bakom lås och bom på Järvsö. Häftigt ändå att vara så nära dem att man nästan kan klappa dem. Fick man inte nog fick man en ny chans till närkontakt med vargarna. Sista kontrollen var nämligen en av de märkligaste kontrollpunkterna orienteringsvärlden skådat. Markeringen på kartan var ett svart kryss, väl framme visade sig det var svarta krysset var ett uppställt bord med en död varg på! Helskumt! Vargen hade tydligen dött på zoo under veckan. Nu fanns den till allmän beskådning som kontrollpunkt. Annorlunda är bara förnamnet.

Även denna dag var det medel-distans. Terrängen var helt annorlunda än tidigare. Storskog med svår sluttningsorientering. Karin Skogholm fick äntligen till ett fint lopp och kom trea i Elitserien klass D21 E2. Kul!



Per fixade inomhus-OL

På kvällen var det dags för en kär TMOK-tradition, inomhusorientering.

Denna gång i Pers regi och terrängen var så klart skotercaféet. Som vanligt lite trångt vid första kontrollen. Undertecknad hade inte fått nog av djurkontakt under dagen utan stängade mig bokstavligen blodig vid ettan som var en stor björnstaty. Som vanligt orsakade gafflingen med kontroller högt och lågt, bakom och under, en del felstämplingar, men alla var nöjda och glada ändå.



Karin och Annica vid fel lampa

Bara en tävlingsdag kvar, den klassiska Hälsingekavlen, i ny tappning sedan ett par år tillbaka. Tävlingen är nu av 25manna-modell fast med 16 sträckor. Ett trevligt koncept för hela klubben och det var flera storklubbar som satsade på att ta hem segern. Den första sträckan var lite ovanlig på det sättet att löparna fick gå iväg en km till start, och sedan rusa tillbaka för en varvning på TC efter 1,6 km löpning. Vid varvningen delades ett spurtpris ut, och det priset hade Ulf Troeng i OK Linné bestämt sig för att ta. Intressant att se en stenhård spurt efter bara några minuters löpning. Och visst vann Uffe, någon meter för stafettvärldsmästaren Niclas Jonasson. Spurten tog dock ut sin rätt direkt efter varvningen, då löparna skulle springa uppför varenda höjdkurva på kartan på väg till nästa kontroll. Det fanns en speaker på plats i skogen som rapporterade om

att mjölksyran sprutade ur löparna på väg uppför. En som klarade detta bra var Lars Strid som växlade strax bakom täten. Löparna höll en jämn nivå under dagen och TMOK:s förstalag slutade på en slutgiltig 18:e plats. Vann gjorde Södertälje-Nykvarn efter en stenhård spurtuppgörelse med Linnés Lina Bäckström. För ja, det var tjejerna som fick stå för avgörandet på sistasträckan. Vi som varit med ett tag minns kanske att det var så även på 25manna tidigare. Vartannat år en dam, vartannat år en herre på sista sträckan. Lite synd att den regeln försvann. Kanske något för oss att återinföra när vi jobbar med 25manna nästa år?

Självklart hade Tumba-Mälarhöjden även ett andralag med! Trots fina insatser av flera, gick det som det brukar gå, TMOK var flitigt representerade i omstarten. Speaker Per Forsberg såg det vi redan visste, Conny Axelsson var den enda herren i omstarten på den näst sista sträckan. Men bland alla sistasträckstjejer stack inte Diana ut, men tittade man närmade på nummerlappen såg man att hon var på sträckan före Conny. Men vi kom runt så klart, på en

hedrande sistaplats. Roligaste för dagen var att på en sträcka hade andralaget tre stafettdebutanter, Anders Moberg, Barbro Pousette och Jette Axelsson. Kul! Även denna dag var det varg-Olle som agerade sista kontroll.



*Anders M gjorde kavledebut
(foto Sepro)*

Tror att de flesta vände hemåt med en positiv känsla av mersmak inför sommarens Oringen. Terrängen är varierande och rolig, och arrangörerna skapade fina tävlingar. Snart sommar, snart Oringen, vi ses där då!

Annica Sundeby



Blodvite efter Annicas stängande med en björn

Ultralång-KM

Klubbens första KM under 2006 var Ultralång-KM som hölls den 1 juni. Som vanligt var detta ett samarrangemang med Hellas men det var TMOK:s tur att ha ansvaret. Mattias Allared var den som stod för arrangemanget och då måste det förstås bli SportIdent som stämplingssystem.

TC var vid Stendalsbadet i Tullinge och de flesta banorna gick både på Flottsbro- och Gömmarenkartorna. Det fanns fyra olika banor att välja på, 16, 12, 8 och 5 km och det var ovanligt många TMOK-are anmälda, hela 26 st. Manfallet var dock ganska stort redan till start, 18 stycken startade, och som vanligt var det några som inte orkade runt hela banorna.

H21-klassen var ovanligt tunn även med TMOK-mått, men där tog sig alla startande (= 2st) runt den tuffa banan, även om de mer eller mindre vacklade nerför den sista backen mot mål. Daniel var nöjd med att slå kartritaren Per, även om differensen inte var särskilt stor.

I damklassen var det ännu jämnare, endast två minuter skilde Karin och Sofia åt i mål efter 12 km. Även Sanna tog sig runt, även om hon tänkt bryta före sista slingan då hon passerade mål. När hon fick höra att nästa kontroll var en vätske-, banan- och godiskontroll så ändrade hon sig och tog även den sista korta, men tuffa slingan.



Adebrants buffé



Sofia målstämplar

Conny hade framfört att H45-orna ville springa långt och han var förvånansvärt pigg när han kom i mål efter 16 km. Det var däremot inte Tomas eller Per som båda valde att bryta. De hade nog föredragit en något kortare bana.

Annica lyckades mygla sig in i D18-klassen för att slippa springa 12 km, men hade åtminstone den goda smaken att inte slå sina yngre konkurrenter. Övriga resultat kan ni se i listan nedan.

Efter målgång kom den verkliga höjdpunkten, då Helena Adebrant flyttat ut soppkvällen från Harbrostugan till Stendalsbadet. En riklig buffé med blåbärssoppa, kaffe, mackor och hembakade kakor erbjöds alldeles gratis. Ett stort tack

till fam Adebrant, det var verkligen uppskattat även av Hellas. Vi får se om de bjuder igen lika flott nästa år.

Vätskekontrollerna längs banan bjöd också på mångfald. Den jag besökte på den kortaste banan bjöd på bl a bananer, godisbilar, jordnötter och drycker. Johnny och Kristina skötte en bemannad vätskekontroll vid Glömstavägen där alla banorna utom den kortaste passerade två gånger. De kunde också rapportera vilka

löpare som passerat där på ut- eller hemväg.

Mattias hade även hjälp av Micke och Anders (junior) Karlsson, främst vid starten, där Anders i sista minuten ritade in kontrollerna på Gömmarenkartan, med ibland en hel minut tillgodo.

Stort tack till arrangörerna som fixade till ett utmärkt arrangemang.

Helen



Sofia och Karin var de enda som badade

D18 7.600 m
 1 Emma Englid 1:32:42
 2 Matilda Lagerholm 1:51:52
 3 Annica Sundeby 2:02:52

D21 12.000 m
 1 Karin Skogholm 1:50:05
 2 Sofia Olsson 1:52:44
 3 Sanna Öhman 2:35:18

D45 4.900 m
 1 Helen Törnros 1:12:18

H18 7.600 m
 1 Anders Boström 1:13:56
 2 Markus Fredlund 1:22:11

H21 16.100 m
 1 Daniel Lind 2:10:58
 2 Per Samuelsson 2:14:04

H35 16.100 m
 Anders Käll ej fullföljt
 Håkan Edman ej fullföljt

H45 16.100 m
 1 Conny Axelsson 3:05:35
 Tomas Holmberg ej fullföljt
 Per Ericsson ej fullföljt

H50 12.000 m
 1 Staffan Törnros 2:29:41
 Kenneth Näslund ej fullföljt

Blixt-KM (eller Medeldistans-KM)

Klubbens andra KM för året var Blixt-KM som i år avgjordes 5 juni på "Mälarsjöhöjdens vis", dvs alla sprang samma bana utom ungdomarna som fick lite lättare banor. För ovanlighetens skull var det fler startande än anmälda, vilket kanske har sin förklaring i att Tumba förlade sin nybörjarträning till Blixt-KM denna vecka.



Många TMOK-are vid Möllebadet

TC var vid Möllebadet och banläggare, tävlingsledare m m var Fredrik Huldt. Till sin hjälp hade han Jonas Isaksson och med lite hjälp av Mattias blev det SportIdent även på den här tävlingen. Numera har Fredrik lärt sig att om man tar på sig uppgiften som banläggare så förväntas man ordna allt annat också på ett KM. Heder är Fredrik och Jonas som lyckades fixa hela arrangemanget på ett utmärkt sätt helt på egen hand.

Det var 52 anmälda, men trots några återbud var det hela 53 startande. Arrangörerna fick sätta sig och rita fler kartor till några ungdomsklasser. Ändå kunde starten ske på utsatt tid. Lotta Östervall hjälpte till med ungdomarna vid starten och såg till att de kom iväg på rätt sätt med sina SportIdentpinnar. Det riktigt myllrade av ungdomar med föräldrar på gräsmattan ner mot badet. Det ser lovande ut för framtiden.

Första löpare i mål, Sonja Mellberg, vann HD10-banan och var så snabb

runt banan att det kändes som om hon kom i mål när bara några stycken startat. Men de allra flesta ungdomarna klarade av banorna med glans. Att skalan var 1:5000 ställde nog till det mer för de vuxna än för ungdomarna.



Trångt vid start

Fredrik och Jonas hade lyckats lägga en riktigt klurig och utslagsgivande bana för huvudklasserna i den oftast ganska öppna terrängen vid Möllebadet. Det var en hel del klättrande i berg och bland stenar och km-tiderna blev inte särskilt impo-



Arrangörerna Fredrik och Jonas

nerande. 22 kontroller var det på den 3.3 km långa banan. En del svor över den sista kontrollen som var placerad i ett grönområde med taggbuskar. Andra svor över sina missar på banan. På damsidan svor inte Karin alls, hon slog Sofia för andra KM-et i rad, den här gången med endast 25 sekunder. På herrsidan var det Ulrik som var snabbast.

Det är fortfarande oklart hur många klasser som skulle finnas och vilka som blev klubbmästare. Det får ni veta på hemsidan eller i höst. Nu får ni hålla tillgodo med en resultatlista per bana.

Helen

Herrar 3.355 m

1	Ulrik Englund	28:57
2	Mattias Allared	29:32
3	Per Samuelsson	32:38
4	Patrik Adebrandt	37:29
5	Per Eriksson	40:54
6	Markus Fredlund	42:43
7	Johnny Moberg	47:41
8	Mats Törnros	51:57
9	Tomas Holmberg	52:53
10	Bosse Skoog	54:35
11	Per Jonasson	59:38
12	Staffan Törnros	62:41
13	Mario Matanovic	63:26
14	Pär Ånmark	64:41
15	Arne Ny	69:49
	Björn Nilsson	Ej godk.

Damer 3.355 m

1	Karin Skogholm	31:48
2	Sofia Olsson	32:13
3	Emma Englid	41:50
4	Kristina Moberg	45:54
5	Camilla Svensson	51:06
6	Annica Sundeby	58:11
7	Helen Törnros	58:28
8	Matilda Lagerholm	66:50
	Barbro Pousette	Ej godk.

HD10 1.310 m

1	Sonja Mellberg	12:36
2	Emma Jonasson	13:41
3	Elin Stenqvist	16:22
4	Moa Hill	18:43
5	Ellinor stervall	18:58
6	Hanna Persson	21:25
7	Beatrice Varpula	22:08
8	Linnea Varpula	22:09
9	Vilma Nyqvist	22:14
10	Ellen Engberg	22:57
11	Mikaela Eifrem	23:03
12	Pontus Egeberg	23:39
13	Emma Persson	25:11
14	Märta Åkerblom	27:21
15	Alicia Bodin	28:52
16	Anna Åkerblom	44:46
17	Erik Åkerblom	45:07
	Emilie Erikstrand	Ej godk.
	Linda Virta	Ej godk.

HD12 1.635 m

1	Anders Moberg	22:39
2	Ida Pelkonen	24:39
	Oscar Stenqvist	Ej godk.

HD14 2.300 m

1	Elis Stefansson	30:13
2	Mikael Mellberg	34:46
3	Erik From	38:24
4	Frida Simensen	61:56
5	Stina During	61:57
	Rasmus Nyqvist	Ej godk.

OL-skytte SM

Under pingsthelgen var det dags för SM i orienteringsskytte. Eftersom det var P10 i Strängnäs som anordnade tävlingen var det inte så långt att åka. Tor Lindström, vår ständiga och alltid lika entusiastiske ledare, hade arbetat hårt för att få ihop sina mannar. Bland deltagarna från klubben syntes både veteraner och några nybörjare som testade terrängen utanför Trosa.



Markus gick bäst i H16

Lördagen ägnades åt den klassiska distansen. Hur går det då till? Alla startande springer först en snitslad punktorienteringsbana på tre kilometer där man på tio utvalda ställen med en nål ska visa på kartan var man är. För varje millimeter man sticker fel får man en minuts tillägg på totaltiden, så det gäller att ha tungan rätt i mun och väga löphastighet mot orienteringssäkerhet. Det roliga med detta tävlingsmoment är att alla kan jämföra sina resultat med varandra. Årets bana ansågs nog lite småklurig då den gick i en rätt småskuren terräng med relativt öppna berghällar och lite äckligt jox emellan. Jag hajade terrängen fint så punkten var "a

peace of cake", men sedan kom problemen.

Den fria orienteringen, en vanlig orienteringsbana följer direkt efter punktorienteringen. Orienteringsskytte innehåller ju tre moment och det fina eller fula, det beror på hur man ser det, är att man lyckas ju alltid mer eller mindre misslyckas, med någon av delarna. Min fria orientering var en smärre katastrof med ben som var Lång-KM-trötta och ett huvud som hade sett sina bättre dagar. Men jag var inte ensam om det i juniorklassen, utan ingen lyckades riktigt hålla ihop orienteringen.



Dags för skytte för Eva

Det var skönt att få springa in på skjutvallen och veta att man snart fick dricka efter två timmar i skogen under en rätt varm majdag. Skjutningen var ingen katastrof men heller ingen stor framgång och jag

sprang i mål utan att veta om jag skulle bua eller bäa åt mig själv. Med facit i hand så hade det ändå gått bättre för mig än för de andra och jag bärgade ett SM-guld i D20-klassen.



Anders fick springa H21

Vad det beträffar de andra i klubben ska jag försöka ge en kort rapport. H16-grabbarna konkurrerade i en stenhård H16-klass (dock utan SM-status) där Markus "Fisken" Fredlund drog det längsta strået. Blott sjuåriga Anders "Bosse" Boström sprang 12 km tillsammans med resten av H21, där den regerande mästaren Johan Eklöv åter-

igen stod för en stabil insats och bärgade hem guld. Resten av gänget, Henrik Persson, Daniel Lind och Anders parkerade sig i mitten av listan på placeringarna 16, 17 och 18.

På veteransidan så tog Bertil Granberg tog ett brons i H50-klassen och Conny Axelsson lyckades undvika sistaplatsen i sin första tävling.

På kvällen var det ting och kamratmiddag i Trosa. På tinget får alla deltagare lufta sina åsikter om orienteringsskytte och på kamratmiddagen delas det ut medaljer och pratas en massa. Något intressant att delge därifrån har jag inte, jag valde åka tillbaka till Stockholm istället. Men ryktet förtäljer att det var en trevlig tillställning.

Nåväl, på söndagsmorgonen var det så dags för SM-stafetten, en framgångssaga för TMOK. Anders Boström började med att föra in TMOK:s andralag i täten på första sträckan tätt följt av första laget med en halvkrasslig Lars Strid. För att Tor inte skulle bli alldeles olycklig över laguttagningen såg första laget med Daniel Lind till att gå om andra laget med Johan Fors på



Starten på stafetten i OL-skytte



Eva och Diana på skjutvallen, Daniel på väg dit

andra sträckan. Johan Eklöv defilerade sedan i mål som etta med första laget och andra laget med Henrik P knep bronset. Två SM-medaljer är inte illa. Lite längre ner i resultatlistan kämpade H16-grabbarna Patrik Axelsson, Anders Karlsson och Markus Fredlund efter att de blivit uppgraderade till H21.

Damerna slogs mot onda knän och lite för lite skjutträning. Junistjejerna som också blivit uppgraderade till D21 fick tillfälligt bristande orienteringsförmåga vilket inte är en framgångsfaktor i dessa sammanhang så resultaten blev därefter. Det var fin terräng i alla fall och hade man skjutit på rätt

tavla så hade inte heller behövt springa så många straffrundor, ännu en förbättringsmöjlighet. Nästa år, då ..!

Helgen avslutades med att vi hejade i mål Anders Karlsson på sista sträckan. Då var det inte så många andra klubbar kvar på TC och det hedrar oss att vi hejar på alla innan vi åker. Jag tycker den gesten får stå för hela helgen. Vi var den i särklass största klubben på SM och vår hejaklack den bästa, alla kategorier. Kul att det är sånt drag kring klubben och jag hoppas vi fortsätter med traditionen. Ett stort tack till Tor!

Emma

Nybörjarverksamhet i IFK Tumba.

Snarare borde vi kalla den för måndagsverksamheten eftersom den innefattar årets nybörjare, men även de som kom för något år sedan får plats i denna verksamhet.

Årets nybörjarverksamhet startade den 24 april och håller på fram till mitten av juni för att sedan fortsätta vid skolstarten.

Till årets verksamhet kom ganska många ungdomar, kanske beroende på att vi vid annonseringen fick in en trevlig bild i lokaltidningen Mitt I.

Denna grupp leds av Lotta Östervall, och till sin hjälp har hon sin man Christian samt Kerstin Ehnroth, Maria Fredlund, Carina Hill och ett flertal andra som vi brukar utnyttja som skuggor. Totalt har vi lite över tjugo ungdomar i denna grupp.



Det går undan i skogen



Kö till stämplingen

Övningarna har hittills bestått av att med hjälp av ledsagare gå olika orienteringsbanor. Övningen brukar avslutas med en lek, och det är mycket uppskattat. Vi har vid våra övningar varit dels i skogarna runt Harbrostugan, men vi har även varit vid Broängsbadet och Möllebadet.

Camilla Svensson och Mario Matanovic tar hand om vad vi kallar mellangruppen, medan familjen Moberg/Pousette vägleder den lite äldre gruppen, som är med på måndagar, men där många också tränar med TMOK. Totalt har vi haft mellan trettio och fyrtio ungdomar. Det behöver väl inte sägas att det är en härlig känsla att se så många ungdomar och föräldrar gå iväg till övningarna.

Själv brukar jag sätta ut dagens kontroller samt servera saft till de tränande när de svettiga och törstiga kommer i mål.

Lennart Hyllengren

MIK - ungdomsverksamhet

När vi planerade ungdomsträningen i vintras, så bestämde vi oss för att satsa på de ungdomar som börjat tidigare och inte dra igång ytterligare en nybörjarkurs. Vi ville visa de ungdomar som redan hade lite koll på orientering, hur varierande idrotten kan vara.



Stina, Frida, Johan och ett par pappor på Järlas tävling

Det här är självklart bara en början, men jag tror och hoppas att vi kommit en bit på väg. Några nya ungdomar har också hittat ut till oss, och vi har försökt introducera dem i vår sport efter bästa förmåga. Välkomna Aida, Felicia, Joakim och Jonatan! Vi hoppas att vi får se mer av er!!!



Matilda, Emma och Sonja

Eftersom våren var så trögstartad, så började vi träningarna i klubblokalen på Puckgränd. Där blev det inomhusorientering och kontrollplock på karta vid Fruängsskolan. Sedan flyttade vi ut till Gröna stugan och har kört djungelbana, träning på hur tävlingar fungerar, vägvalsträning, löpskolning och en hel del annat. Vi har också haft två träningar vid Harbrostugan: en höjdkurveträning på kurvbildskarta och så var vi med på en "vanlig" klubbträning (den populära träningen på Dinosauriekartan).

På tävlingsidan så har alla våra aktiva ungdomar ställt upp på ungdomsserien och de flesta har provat på sprinttävlingar i form av Stockholm City Cup. Några har också varit med på en vanlig UP-tävling. Vi hoppas att ni ungdomar därigenom

fått mersmak och vill komma ut på fler tävlingar och kanske också någon klubbresa! Kul att notera är också att några tagit ett steg vidare från utvecklingsklass till huvudklass.



Mikael sprang H14 på Sprint-DM

Första helgen i juni har vi StOF:s sommarläger och vi har sex ungdomar som ska vara med. Kul! Läger kan vara bland det roligaste som finns.

Tusculummästerskapen den 6 juni vid Gröna stugan sätter punkt för

vårens ungdomsträningar, men den 14 augusti drar vi igång igen. I höst hoppas vi också på ett ännu flitigare tävlingsdeltagande (tävling är bästa träningen...).

Under sommaren ligger ungdomsträningen nere, men våga er gärna ut på öppna banor på tävlingar och/eller någon av de "vanliga" träningarna i klubben. Det finns alltid något som passar!

Till dem som under våren hjälpt till att lägga träningar, hänga ut kontroller, skugga och allt annat (ingen nämnd, ingen glömd): TACK och vi hoppas att ni hjälper till även i fortsättningen.

Ha en skön sommar allihop!

***MIK:s ungdomskommitté genom
Diana***



Diana - ungdomsledare

Handslaget våren 2006

Nu under våren har Åke Samuelsson och jag tagit på oss ansvaret att jobba med skolorna i Hägerstens stadsdelsnämnd samt skolorna i Skärholmens stadsdelsnämnd. Vi undrade ett tag om vi tagit oss vatten över huvudet men konstaterar att det har fungerat bra. Det har varit stressigt i april och ännu mer i maj. Vi har haft hjälp av andra i klubben, där alla vi har frågat har ställt upp när vi så har önskat.



En liten del av det stora startfältet

Under våren pågår också ritning av två skolkartor med lite omnejd. Dessa skall vara färdiga till höstterminens början. Mattias Allared ritar en karta över parken Lugnet och området kring denna park mot Västertorpsskolan. Mikael Hansson ritar en karta vid Västerholmsskolan och området omkring.

Här kommer detaljer om vårens övningar;

Vi har gjort ett nytt bildspel som vi använt vid undervisning i skolorna som tillhör Skärholmens stadsdelsnämnd. Vi har varit fyra hela dagar i olika skolor och med hjälp av bildspel m.m. undervisat i mellan-

stadiet inför deras orienteringsdag i maj.

Idrottslärare och elever har varit positiva till att vi har haft lektioner och gått igenom karttecken etc.

Den första orienteringsdagen den 5 maj var för Västertorpsskolan på Sättra äng. Åke S, Bengt Huldt, Harald Nordlund och jag ordnade med start, mål och kontroller. Efter att allt satts upp på morgonen var vi ute i skogen och hjälpte till. Banorna som användes är samma som Mats Törnros gjorde till Ungdomsserien våren 2005.



Åke undervisar

Nästa orienteringsdag den 9 maj var för Bredängs-, Slättgårds- och Sättras skolan på Sättra äng; ca 500 elever. Per Samuelsson hade gjort kartutsnitt i skala 1:5000 från den nyuppdaterade kartan Vårberg–Skärholmen samt lagt in banor på samma sätt som förra året. Åke, Bengt, Mikael Hansson och jag ordnade med start, mål och kontroller. Mikael hade även med sig sin mountainbike och höll på så sätt bra grepp om alla kontroller. Alla var ute och hjälpte de ungdomar som fick lite problem.

Den 10 maj hade vi den sista stora orienteringsdagen för Lillholms-, Söderholms- och Västerholmsskolan på Sättrastrandsbadet; ca 500 elever. Karin Skogholm och Mattias har lagt två ungdomsbanor. Per har gjort ett nytt kartutsnitt i skala 1:5000 över Gröna stugan och Skärholmens gård samt lagt in banorna. Allt har skrivits ut på vanligt sätt. Åke, Bengt, Mikael och jag har sedan ordnat allt för skolorna under dagen.

Den 16 och 18 maj har Åke och jag på förmiddagarna hjälpt Västertorps skolan med ett "Pröva på orientering"-pass. Idrottsläraren Nadja har ordnat två förmiddagar för skolans elever, där de kan pröva olika idrotter.

Mattias har ordnat ett kartutsnitt i skala 1:1000 från den nyritade kartan Lugnet.

Sammanfattning:

Allt har fungerat bra även om det har varit stressigt på många sätt. Många har varit med och hjälpt till. Och till alla medhjälpare säger Åke och jag ett STORT TACK.

Vidare har vi fått in pengar till föreningen och vinsten tror Åke och jag är likvärdig med den vinst som en tävling ger; kanske t o m lite mer.

Lärare och elever är mycket nöjda och undrar när detta görs igen. Inför höstplaneringen har vi lovat Handslaget i respektive stadsdelsnämnd att vi skall medverka då också.



Kontrollen Stigförgrening

Några nybörjare har kommit till våra ungdomsträningar via skolan och vi hoppas att vårt arbete med Handslaget ger oss ännu fler ungdomar till klubben.

Kalle

Ungdomsserien kretstävling den 11 maj

Den 11 maj stod vi som arrangörer av en kretstävling i ungdomsserien. Arrangemanget gick vid Brosjön. Hela veckan före hade det varit strålande väder, men till denna dag var lite sämre utlovat. Nu blev det inte så, utan det kom bara en liten skur på eftermiddagen och på kvällen var det soligt och fint igen.



Några av alla startande TMOK-ungdomar

Även om det är en liten tävling, fick jag som tävlingsledare inse att det var mycket som skulle tänkas på. Micke Hill lade banorna, och det var nog bitvis lite kluriga, men trevliga banor han bjöd på. Vad jag förstår var Carina bankontrollant, det känns tryggt när hustrun håller rätt på sin man.

Pär Ånmark skötte allt som hade med sekretariatet att göra från lottning av startlistor till att skriva ut underlag för fakturering, med lite hjälp av klubbens ordförande. På tävlingsdagen hade han Mario Matanovic till sin hjälp. Olle Laurell såg med hjälp av Stefan Fredlund och Alve Wandin till ungdomarna kom iväg i tid. Stefan såg också till att vi fick el till sekretariatet.

Kontrollställningar hade Olle Rudin, Tore Johansson, Hans Andrén och Bo Sjöberg snickrat till.



Emma Käll sprang i U2-klassen

Lite hade jag naturligtvis funderat över hur det skulle gå med parkeeringen. Jag såg framför mig hur hela vägen var blockerad, men Anders

och Lena Wendin och Jimmy Egeberg såg till att alla bilar fick plats på parkeringen. De startade med att göra ren den från en massa skräp.



Parkeringsfunktionärerna

Jette Axelsson såg till att de tävlande kom säkert över vägen när de skulle till sekretariatet för avläsning. Börje Karlsson hjälpte till vid målet och Ann Olausson stod för markan och sjukvården. Som tur var blev ingen skadad för då hade vi väl fått ta dit en läkare eftersom Ann påstår att hon inte tål att se blod.



Ann stod i markan

Roland Gustavson plockade fram allt material, och hyste jag några tvivel för TC byggnation, så var det onödigt för Anders Käll slog upp ett perfekt TC på ett klick och sedan rev han det lika snabbt med hjälp av Tore och sin far.



Olivia målstämplar

Sedan var det dags för Johnny och Kristina Moberg, Per Ericsson, Micke och Anders Boström att ta ner de skärmar de satt upp tidigare under dagen.

Så var det dags att gå hem, och det kändes jätteskönt att allt gått så bra, och alla verkade nöjda och belåtna med ett arrangemang som jag tycker fungerade perfekt ur alla avseenden. Det är värt att notera att våra löpare nu tävlade i TMOK-dress rakt av. Så gick det bra också, och vi ligger på nionde plats, av tjugosju klubbar, efter första omgången. Så skrev och tyckte

Lennart Hyllengren

Vem är vem av H16-grabbarna?

I förra numret fick vi lära känna D16-stjärnorna lite bättre. Självklart är då dags för H16-grabbarna denna gång! En fråga denna gång handlade om vilket som var killarnas bästa pris. Den frågan fick strykas då det visade sig att i stort sett ingen fått pris någon gång. Men dessa grabbar är på G, på väg uppåt i resultatlistorna!



Johan

Namn: Johan Rosendahl
Födelsedag: 4 maj 1991
Skola: Mälarhöjdsskolan
Kompass: Ryss vrid.
Favoritkontroll: Nr 100 – det vill säga den sista!
Mål med året: Komma högre upp i H16-klassen
Styrka: Är effektiv
Svaghet: Problem med en hälsporre



Patrik

Namn: Patrik Axelsson
Födelsedag: 19 september 1991
Skola: Broängsskolan
Kompass: Tumkompass
Favoritkontroll: De man hittar!
Målsättning i år: Ha kul!
Styrka: Jag är varken bra på att springa eller orientera.
Svaghet: Det är nog löpningen faktiskt.



Markus

Namn: Markus Fredlund
Födelsedag: 1 augusti 1990
Skola: I höst väntar Farsta Gymnasium med specialidrott: orientering
Kompass: Tumkompass
Favoritkontroll: Stor sten uppe på ett berg eller liknande kontroller
Målsättning: Bli snabbare på att läsa karta och bli en bättre orienterare
Styrka: Löpningen
Svaghet: Att läsa kartan i stress och i hastighet

Namn: Anders Karlsson
Födelsedag: 20 augusti 1990
Skola: Just nu Broängsskolan. I höst natur på Tullinge gymnasium.
Kompass: Tumkompass
Favoritkontroll: Slukhål (??)
Målsättning i år: Försöka komma bra på mitt första femdagars
Styrka: Hyfsad löpare
Svaghet: Grönområden



Anders

Prispallen 2006 t o m 1/6

2:a plats
Welsiker OL 19/3 Elsa Törnros DAK
Stockenfejden 9/4 Markus Fredlund Ö5
Ärlaträffen 16/4 Ulrik Englund H35
Tiomilarepet 19/4 Ulrik Englund Ö6
Stigtomtakovlen 22/4 Stefan Ljungberg Ö6
Järla IF 6/6 Mikael Mellberg U3
Södertälje 7/6 Helen Törnros D55 Ulf Lilja Ö7
Ljusdalslöpet 27/5 Anders Moberg Ö1

1:a plats
Grymnatta 31/3 Diana Sarmiala D21L Annica Sundebly D21
Stockenfejden 9/4 Christine Englund Ö2 Lotta Östervall Ö4
OK Löftan 16/4 Kerstin Skoog D45M
Andrarum 16/4 Barbro Pousette D45 M Mario Matanovic H21M Anders Moberg Ö1
Andrarum 17/4 Mario Matanovic H21M
Tiomilarepet 19/4 H90 (Stefan F + Micke H) D21K (Eva E + Karin S)
CO du CA Rose 14/5 Elsa Törnros DA
Alftafejden, kort 25/5 Anders Moberg Ö1

3:e plats
Stockenfejden 9/4 Ulrik Englund Ö9
Skåne sprint 15/4 Helen Törnros D50
Andrarum 16/4 Helen Törnros D55
Nyköping 23/4 Kerstin Skoog D45M
Skogsluffarna 23/4 Helen Törnros D55
Bauernnatta 25/4 Arne Karlsson H45
Sprint-DM 3/5 Helen Törnros D55
Järla IF 6/6 Olof Rudin H70 Matilda Lagerholm D18 Eva Englid D16
Södertälje 7/6 Matilda Lagerholm D18
Alftafejden, lång 26/5 Terje Mathisen Ö3
Ljusdalslöpet 27/5 Karin Skogholm D21E2

Totalt hittills under 2006 (hela 2005)

11 (70) 2:a platser

13 (48) segrar

15 (40) 3:e platser

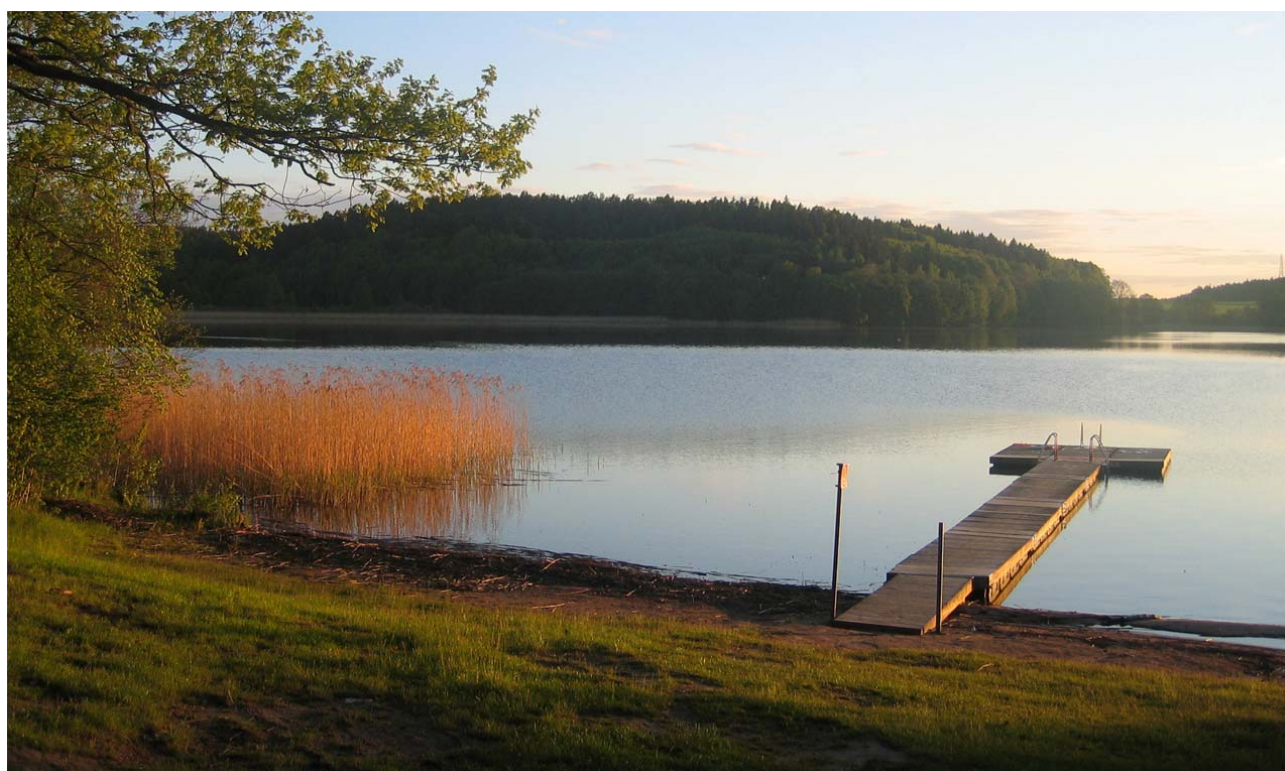
Sommarserien 2006

Gemensam sommarträning på tisdagskvällar arrangerad av söderklubbar.

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

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

20 jun	Ågestabadet (71A3)	IFK Enskede
27 juni	Balingsnässkolan, Huddinge (69E4) (15-19)	Skogsluffarnas OK
3-5 jul	Hänvisas till OK Ravinens 3-kvällars	
11 juli	Hellasgården (56E2)	Järla IF OK
18 juli	Masmo, Botkyrkavägen (53B7)	Snättringe SK
25 jul	Flatenbadet (56E7)	Sofia CK
27 jul	Nynäshamns OK:s Klubbstuga, (Tor 15-19)	Nynäshamns OK
1 aug	Söderbysjön, Bagarmossen (56D2)	Skarpnäcks OL
3 aug	Björnöresarvatet, Ingarö (Torsdag)	Gustavsbergs IF





VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2006

Datum	Namn	Tel
10/8	Familjen Österwall	532 530 69
17/8	Hans-Göran och Maj-Lis Melander	530 369 37
24/8	Conny och Jette Axelsson	530 362 16
31/8	Per Ericsson och Anders I Karlsson	520 391 39 531 743 12
7/9	Ann-Louise och Christer Bjernevik	530 398 18
14/9	Tage Tammert och Lena Rindevall	530 378 91
21/9	Johan Eklöv och Terese Näslund	53033453
28/9	Familjen Englid	532 506 52
5/10	Tor och Hedvig Lindström	532 532 17
12/10	Karin Skogholm och Mattias Allared	708 89 49
19/10	Lasse och Anita Stigberg	530 344 95
26/10	Familjen Lindberg	530 328 44
2/11	Familjen Fredlund	530 320 31
9/11	Mario Matanovic och Camilla Svensson	532 505 71
16/11	Anna-Lena och Lennart Hyllengren	532 532 08
23/11	Ann-Britt och Bosse Sjöberg	532 538 47

Städning av Harbrostugan

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.



Städschema hösten 2006	
V: 32	Fam Österwall
V: 35	Per Ericsson / Anders I Karlsson
V: 38	Johan Eklöv / Terese Näslund
V: 41	Karin Skogholm / Mattias Allared
V: 44	Familjen Fredlund
V: 47	Familjen Sjöberg
V: 50	Matilda Lagerholm / Tomas Holmberg



Harbrostugan behöver tillsyn

Gräsklippning vid Harbrostugan

Harbrostugan och angränsande ytor behöver tillsyn även under sommaren. Arbetet består av att se till samtliga byggnader och vid behov klippa gräsmattorna runt Harbrostugan.

Om tiderna inte passar kan du alltid byta med någon annan på listan.

Sommartillsyn av Harbrostugan		
22/5-28/5	Tore Johansson	530 363 22
29/5-4/6	Bo Skoog	070 317 05 07
5/6-11/6	Lennart Hyllengren	532 532 08
12/6-18/6	Kjell Häggstrand	532 523 79
19/6-25/6	Stefan Fredlund	530 320 31
26/6-2/7	Patrik Adebrant	447 61 61
3/7-9/7	Roland Gustafsson	530 318 42
10/7-16/7	Sven Karlsson	530 322 95
17/7-23/7	Thomas Eriksson	530 395 34
24/7-30/7	Sointu Mäki	
31/7-6/8	Johan Eklöv	530 334 53
7/8-13/8	Mikael Hill	532 540 01
14/8-20/8	Stefan Ljungberg	550 628 90
21/8-27/8	Börje Karlsson	530 319 09
28/8-3/9	Ove Käll	532 525 36
4/9-10/9	Jonny Moberg	530 328 81

Harbrokommittén genom Roland Gustavsson
tfn 08-530 318 42

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!



60 år

Ingegerd Lindström
10 juli

80 år

Kurt Landérus
14 juli

Nyfödda

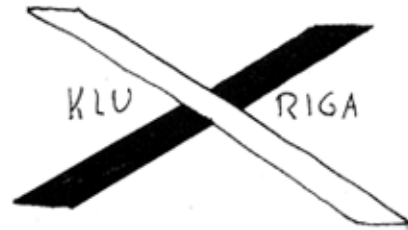
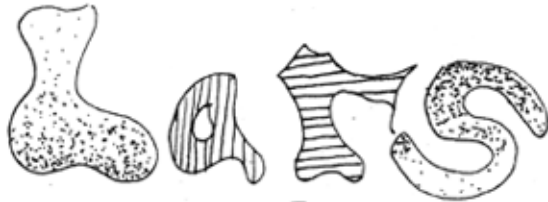
Lena och Stefan Ljunggren
fick en dotter, Alice, i
januari! Grattis!



Övrigt

Tack för uppvaktningen
på min födelsedag!

Bo Carlsson



Förra numrets lösenord var BRE CIN vilket ingen lyckades klara ut

Har bytt namn och finns i både rökig & ickorökigt utförande

Whiskyn är:

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

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

TV serie	V8 kongarna	Kan traktor fastna i	5	Bokspråk	Mikrokonkurrent	Bror Plagg	Gammal Spårkung	LÄRA	
↓				Träd som skulle röddas		Blir man när man får nåt efterlängtat	↓	Kan man Beach	↓
								Träd vatten	
↓						Kärrträd		Fd polsk president	1
Avnjuts med smör & ost							4		
Sätter färg på tillvaron						Sluten bokstav	Har Sverige bra	Gillar flugor	Grossglockner
↓									
				↓	EJ Godkänd	Traktor-babe som äger röd Volvo T22 (TV-profil)			
Mc Cormick WA från 1953					Gunnar Dahl	3	Kan äta laktos		2
6					JAG				
					Oäkta är också racker	Finns i kompass		Fräsigt äk	
↓									
								Kult-film	

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Camilla Svensson	532 505 71
Vice ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Kassör	Christer Bjernevik	530 398 18
Sekreterare	Tomas Holmberg	530 304 73
Ord. ledamot	Anders I Karlsson	531 743 12
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

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

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

Skallgång	Tor Lindström	532 532 17
-----------	---------------	------------

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba
Telefon	Harbrostugan 530 366 70 Telefonsvararen 530 366 26 Fax 530 375 11
Postgironummer	IFK Tumba SOK 33 78 40-3
Medlemsavgifter	Enskild 300kr Familj, samma adress 700kr
Tävlingsavgifter	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	

Valberedning	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
----------	---

Sponsorkontakt	Lars Krieg 97 67 25 Bengt Huldt 531 703 41
-----------------------	---

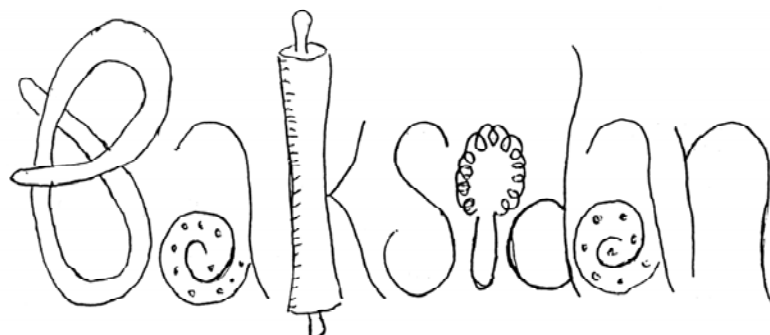
Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringssektion Puckgränd 19 129 49 Hägersten
---------------	--

Telefon	Puckgränd 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 år 450 kr 65år och äldre 200 kr
-------------------------	---



Adebrants kokosrutor

Vill du återuppleva den sköna känslan efter lång-KM, eller försöka känna hur det kändes på fiket, eller helt enkelt baka något gott! Gör en sats kokosrutor, Det går utmärkt att frysa in dem!

Botten

Ingredienser:

4 ägg
6 dl socker
3 dl vetemjöl
8 msk kakao
2 tsk vaniljsocker
2 krm salt
180 g smält margarin

Gör så här:

Vispa äggen och sockret fluffigt. Blanda mjöl, kakao och vaniljsocker och rör till en jämn smet. Rör i salt och det smälta margarinet. Gräddas i 15 minuter, 200 grader, i en bakplåtspapperklädd långpanna. Gör under tiden glasyren.

Glasyr

Ingredienser:

75 g smält margarin
2 dl socker
1 dl sirap
1½ dl grädde
1 påse kokos

Gör så här:

Smält margarinet i en kastrull. Blanda i socker, sirap och grädde och sjud på låg värme i 5 minuter. Rör ner kokosen.

Bred ut glasyren över den gräddade smeten. Grädda i ytterligare 10 minuter. Låt den svalna och skär i bitar. Njut!