TriangelTajM

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

DM-guld till TMOK

genom Diana, Elsa och Karin

NR: 3, 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	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-Mälarhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:

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

TriangelTajM

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

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution: Vakant

Preliminära manusstopp 2006:

Nr 4	31 okt

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Ordförandens spalt	4
Tumbasidan	5
MIK-sidan	6
Städning i Puckgränd	7
MIK-ungdom	8
StOF-läger vid Lida	9
25mannakorten 2006	10
Jukola	11
Idreveckan 2006	14
Gotlandspaketet	17
O-ringen	18
O-ringentermometern	23
Skidtävling	24
Italienska 5-dagars	25
Tour O Swiss	26
Swiss O Week Zermatt	30
Slovenien 3-dagars	34
Ungdomsläger i Danmark	36
H43-kavlen	38
Ungdomens tiomila	40
Resultat H43 och U-10	41
OL-skytte-VM	42
Fundrar'n	47
Prispallen	48
Notiser	50
Anslagstavlan	51
Värdpar	52
Städning av Harbro	53
X:et	54

Redaktionens spalt

Nu är sommaren slut och kvällarna börjar bli för mörka för teknikträning efter jobbet. Jag har själv åkt på höstens första rejäla förkylning, så det känns verkligen att vi går mot mörkare tider. En ljusglimt i mörkret hoppas vi att det här numret av tidningen är. Det är späckat med utmärkta reportage från många olika TMOK-are. Redaktionen vill tacka er alla för att ni hjälper oss göra en bra tidning.

Innehållet speglar den intensiva sommar som många klubbmedlemmar har haft. Vi har inte bara åkt Sverige runt utan tävlat i ett antal olika länder. Kul att höra om olika erfarenheter. Jag fick tyvärr avstå från O-ringen då det inte gick att kombinera med vår fantastiska Schweizresa. Tack vare många bildbidrag blev det ändå ett ordentligt reportage från Hälsingland (tack Camilla, Lena Lundin, Håkan A och Karin S för era bilder). Ni kan också glädja er åt att ”Det ryktas…” är tillbaka, tillfälligt eller ej återstår att se.

Diana och Elsa i Zermatt får illustrera sommartävlandet

Klubben har haft framgångar i flera olika mästerskapssammanhang. Johan Eklöv tog dubbla medaljer i OL-skytte-VM, Eva Englid gjorde återigen en imponerande insats i USM med en 8:plats och i DM gjordes en del bra insatser. Den främsta och mest överraskande och glädjande var damernas guld i DM-stafetten. Vi skulle behöva fler tillfällen till firande, för det tycks vara ett bra sätt att dra folk till torsdagsträningarna i Harbro. När det bjöds på tårtor för att fira DM-guldet så var det helt fullt i stugan.

Men än är inte säsongen slut. SM pågår för fullt just nu och vi hoppas att vårt damstafettlag kan göra en ny bra insats. Alla vi har också ett antal tävlingar att springa och inte minst arrangera. Höstens största arrangemang 25manna med 25mannakorten är högst ett par veckor bort när ni läser det här. Många lägger just nu ner mycket tid på förberedelser för vår medeldistanstävling (fast den fortfarande heter 25mannakorten) och alla i klubben behövs för att ro detta jättearrangemang i hamn.
Både jag och Annica har tunga funktionärsposter på tävlingen och det är därför vi dragit ner på antal nummer av TriangelTajm i år

Det finns annat att se fram emot också. Vi har två KM kvar att springa, Natt-KM och Dag-KM. Ett höstläger kan ni också delta i under november. Dessutom planerar TTK ett läger i Spanien i vår och det tycker jag låter mycket lockande.

Redaktionen genom Helen

ORDFÖRANDENS SPALT

Vaknade i ett smattrande regn och fick den där lilla undran om det egentligen var riktigt klokt att lämna sängen för en våt dag i skogen. Och regnade gjorde det på tävlingen. Jag drabbades av att himlen öppnade sig när jag var som mest sårbar uppe på berghällarna. Strömmen av vatten överträffade med råge den kalla strilande dusch som arrangören lyckats skaka fram för de tävlande (norrklubbarna har stans taskigaste duschar). Genomsur och utan fungerande syn var det bara att gå kompass. Inte ens täta skogen förmådde hindra regnet.

Elsa tog silver efter Tanja R på Lång-DM

Nåja, efter avklarad etapp och ombyte (samt en kopp kaffe) kändes det rätt OK. Ännu bättre blev det när Diana Sarmiala, Karin Skogholm och Elsa Törnros visade framfötterna och knep DM-guldet! Jättekul! Tjejerna visade verkligen vilken kapacitet TMOK nu har - vår största laginsats hittills! Seger i D21 Stafett-DM är en BRAGD! Hoppas att det går bra även på SM!

DM-guldet firades med tårta i Harbro

Individuellt blev det också några medaljer på DM. Elsa kom tvåa i D21 på lång-DM. Ulrik Englund kom tvåa i H35 och Carina Hill tvåa i D40, båda på natt-DM. I våras knep dessutom Helen Törnros tredjeplatsen på årets Sprint-DM i D55.

TMOK är på gång! På Stafett-DM hade TMOK hela 14 lag anmälda i olika klasser. Tjejernas vinst visar på TMOK:s styrka inte minst på damsidan. Alla vet ju också att vi har fler duktiga damer som står och väntar på att få komma upp i D21 för att visa vad de går för! Jenny Azstalos, Eva Englid och Ronja Hill blev till exempel nyligen uttagna till ungdoms-SM.

Vi ses! Bosse

Från IFK Tumbas horisont

Efter en massa trevliga sommartävlingar har höstens tävlingar dragit igång för fullt och de olika verksamheterna i klubben är också i full gång. Ungdomsverksamheten som vi har varje måndag har varit igång sedan den 14:e augusti. Vi har med både nybörjare och de som hållit på lite längre, totalt ca 30 ungdomar. På ungdomsserien den 22 augusti var det 17 ungdomar från oss som var med. Det är roligt att vi nu har fått ett stort antal ungdomar som är aktiva. För att vi ska lyckas att behålla dessa ungdomar behöver vi ännu fler ledare som hjälper till. Den elfte september arrangerar vi ungdomsklubbmästerskap både för Tumba och Mälarhöjden. Så kom till Uttrans sjukhus för att hjälpa till och heja på våra blivande stjärnor i klubben.

Som alla kanske vet har herrarnas omklädningsrum i Harbrostugan drabbats av vattenskada vilket tyvärr kommer att kosta en hel del pengar. Vi får ge en stor eloge till Roland Gustavsson, Stefan Fredlund och Ove Källsom för detta arbete framåt. Damernas omklädningsrum används nu även av herrarna, så man får försöka vara så snabb som möjligt så att alla hinner med att duscha.

Det stora arrangemang som väntar oss inom kort är 25mannakorten där många i klubben är engagerade. För er som ännu inte har fått något uppdrag hör av er till Lennart Hyllengren.

Önskar er alla en trevlig höstsäsong.

Camilla Svensson, Ordförande

Camilla har genomgång med några ungdomar på Stof-lägret

MIK sidan

Ordförandens ord...

DM-GULD! DM-GULD! DM-GULD!
Ni har väl inte undgått att våra seniordamer har tagit DM-guld i stafett! Elsa höll undan för ett par VM-löpare som jagade henne på sista sträckan. Men Diana och Karin hade gett Elsa ett så stort försprång att hon t o m hade tid med ett par bommar.

MIK arrangerar Vinterserien söndag den 7 januari. Föreslagen plats Sätra IP. Arrangörer sökes!

Mälarhöjdens IK har sedan i våras ingen bowlingsektion, men har i stället en innebandysektion sedan bollsektionen knoppat av sig. Bollsektionen heter passande nog bara fotboll numera.

För de som inte vet så har MIK dessutom även sektionerna Skidor, Friidrott, Gång och Tennis.

Fredrik

Det ryktas...

- att våra gulddamer har tjuvtränat vid Gröna Stugan på måndagar.
- att Krilla synts till på ungdomsträningarna, vill bli lika bra som...
- att Lars och Diana ska flytta ut på landet
- att Sofia har fått nog av Pers lilla etta i Örby
- att Bengt-Åke blivit kompis med Tarzan, bor numera på okänd ort i Afrikas djungel
- att 25manna går i Visättra
- att Lars Samuelsson inte kan cykla
- att Lars och Diana ska gifta sig
- att Johan Irbäck har blivit pappa
- att Joakim Gunnarsson ska byta klubb till MIK
- att Eva Carlsund blivit moster
- att Bosse Skoog blivit religiös
- att bönerna hjälpte!
- att Televinken köpt bil. Gick bara på lacken när han valde bil
- att ingen ordförande klarade manusstopp för detta nummer av TT
- att Annica känner sig utanför. Vill absolut vara med i ”Det ryktas”
- att bönerna hjälpte!

Hej alla MIK:are!

Nu har vi äntligen påbörjat städandet av vår klubblokal! Karin Skogholm, Fredrik Huldt, Staffan Törnros och jag hann med ena materialförrådet en torsdagskväll här i augusti. Tanken är att vi under hösten ska kunna fixa även de andra förråden.

Det behövs verkligen fräschas upp. Då det är tränings- och ungdomsverksamhet i lokalen på vintern, så är det ju kul om det ser lite trevligt ut.
Givetvis kastar vi inte sådant av värde för klubben utan överväger noga det som går i sopsäcken.

Vi hittade förstås många lustiga saker längst in i förrådet: en gammal tältsäng, en skohylla, x antal små gröna bingobrickor över hela golvet etc.

En hel del skräp blev det som vi ska köra till tippen. Detta ligger i skrivande stund kvar, då jag varit på semester. Men det ska givetvis forslas iväg.

Så nu råder det alltså ordning och reda i förrådet bakom toaletten. Man kan nu gå in i förrådet och lätt överblicka vart material finns.
Detta skulle vi uppskatta om det fortsätter så. Det vill säga **lånar man något, så lämnar man tillbaka det på den plats man tog det**. Inte bara slänger in alla bräder och material på hyllor och golv.

Tack för hjälpen Karin, Staffan och Fredrik!

Återkommer med datum för nästa städkväll! Ju fler som kan hjälpa till, desto mer hinner vi med!

Mia Mikaelsson

Puckgränd behöver städas, bilden från Mälarhöjdens årsmöte i februari

MIK - ungdom

Tusculummästerskapen den 6 juni vid Gröna stugan satte punkt för vårens ungdomsträningar (mycket uppskattat av dem som dök upp), men den 14 augusti drog vi igång igen! Vi har träning från Gröna stugan på måndagar kl 18, som vanligt, men med vissa undantag. Det kan alltså vara bra att alltid kolla programmet.

Några av ungdomarna på avslutningen vid Tuscismästerskapen.

För gamla rutinerade rävar som ännu inte hunnit vara med på någon ungdomsträning kan jag bara säga att ni missar något. Det kan verkligen bli som att upptäcka orientering på nytt! Titta gärna ut på någon träning!

Den 28 augusti var Tumbas ungdomar och hälsade på vid Gröna stugan och vad jag kan förstå bjöds det på högkvalitativ träning av MIK:s förlorade dotter Elsa Törnros, som åter hittat hem. Elsa har varit i Göteborg och Schweiz och studerat, men är nu tillbaka till Stockholm. Ungdomskommittén hoppas på mycket hjälp från både Elsa och Jocke (den skånske pojkvännen, som också tänker bli stockholmare).

Även i år blir det ett speciellt Ungdoms-KM för både Tumbas och Mälarhöjdens ungdomar. Det ordnas i år av Tumba den 11 sep vid Söderby sjukhus. Titta efter resultaten i nästa nummer av TT.
Den 23 september hoppas vi sedan att riktigt många ungdomar ställer upp vid ungdomsseriefinalen.

Hela fyra ungdomar gjorde sin debut i nattorientering på distriktsmästerskapet (DM) i nattorientering. KUL!!! Vi har också haft flera ungdomslag anmälda till DM i stafett och ungdomarna har visat ett härligt intresse för höstens tävlingar! Vi önskar alla lycka till på tävlingarna och påminner än en gång (det kan inte sägas för många gånger): tävling är den bästa träningen! Det är tyvärr av bommarna man lär sig att gå rätt.

Vi ses på tävlingar och träningar i höst!

MIK:s ungdomskommitté / Diana

StOF-läger vid Lida 2-4 juni

Den första helgen i juni var det StOF ungdomsläger vid Lida. Från TMOK var vi 13 ungdomar och jag, Mario och Lotta som var med som ledare under hela helgen. Dessutom var det strålande sol så det var verkligen en lyckad helg.

Jenny, Maria, Malin, Matilda, Camilla Emma J, Ellen E, Pontus

På fredagen var det vanlig orienteringstävling. På lördag förmiddag var det teknikträning med bland annat linjeorientering och på eftermiddagen var det äventyrsstafett som var väldigt uppskattad av ungdomarna. Stafetten bestod av 6 sträckor med 7 personer i varje lag. På en av sträckorna där bara 10 åringar skulle springa gick banan genom en bäck och genom en knappt halvmeter hög tunnel. På en annan tuff sträcka skulle varje lag ha en luftmadrass och ta sig fram på en sträcka i vattnet.

Maria och Malin på luftmadrass

Söndagen avslutades med en teamsprint med två personer i varje lag. Varje löpare sprang då tre korta banor och växlade därmed tre gånger. På sista sträckan var det många trötta löpare. Sammanfattande kan man säga att det var en mycket trevlig helg. Och de olika aktiviteterna uppskattades mycket av ungdomarna.

Camilla

Emma J, Lovisa, Sonja, Felicia, Pontus, Mikaela och Ellen E

25manna närmar sig med stormsteg!

Vid det här laget har väl alla i klubben markerat helgen 7-8 oktober med en stor sol i almanackan?

En kort repetition. 25manna är Orienteringssveriges största stafett med 8500 löpare i lag om 25 löpare i varje. Vissa sträckor löps parallellt av flera löpare och alla behövs, gammal som ung. Detta är den stora säsongsavslutningen för Nordens orienterare. För att göra stockholmsweekenden komplett arrangeras traditionsenligt den individuella medeldistanstävlingen 25mannakorten på samma TC på söndagen. Det är här vi, alla medlemmar i Mälarhöjden och Tumba kommer in i bilden!

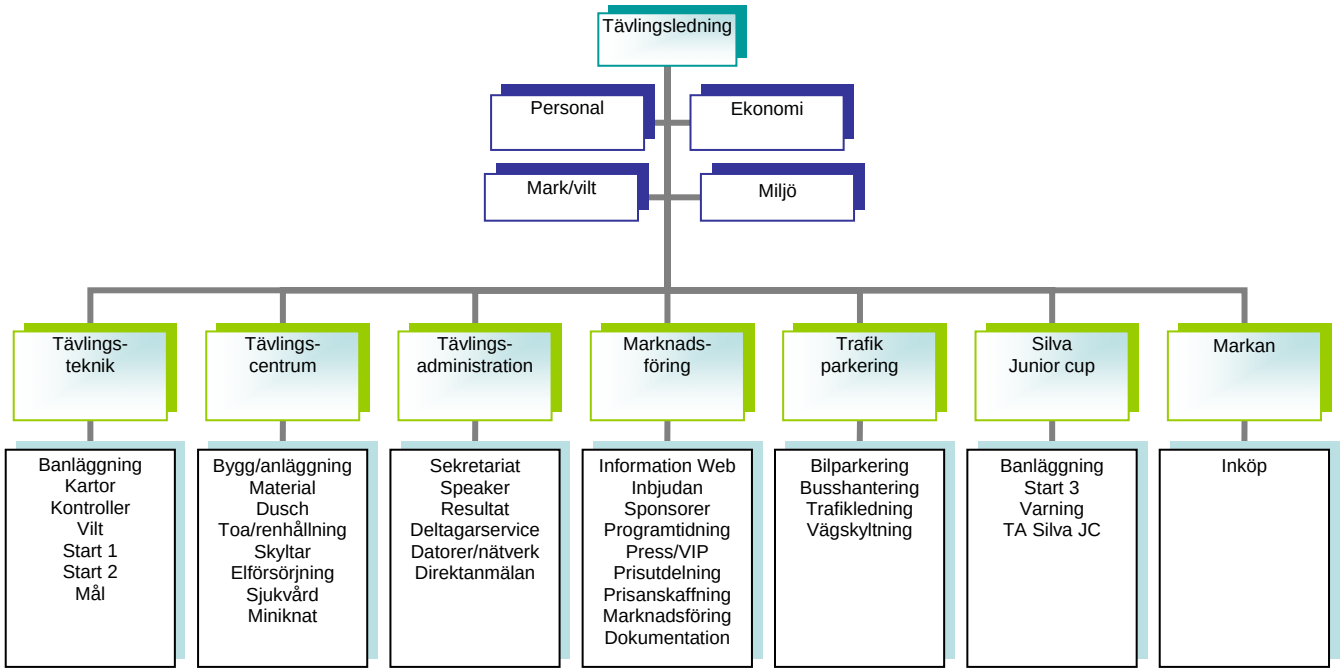
Det är vi som ska fixa denna söndagsfest i Visättra. Över 3000 löpare kommer att starta, vilket gör tävlingen till den allra största individuella orienteringstävlingen efter Oringen! Som grädde på moset har vår tävling fått äran att arrangera finalen av Silva junior cup för Sverige elitjuniorer. För detta ansvarar Pär Ånmark.

Förberedelsearbetet har pågått i över ett år nu, och nu är det äntligen dags! För att detta ska bli den folkfest vi hoppas på är superviktigt att alla medlemmar kan hjälpa till som funktionärer, ja gärna "ta med sig en vän" också!! Vi behöver främst extra folk till markan, starten, parkeringen, det vill säga uppgifter som man inte behöver vara orienteringskunniga för att klara av! Så föräldrar och andra som inte blivit kontaktade ännu, hör genast av er!

Personalansvariga är:
Mälarhöjden: Fredrik Huldt:
fredrik.huldt@teligent.se 08-410171472
Tumba: Lennart Hyllengren:
lennart.hyllengren@telia.com 08-53253208

Har ni några andra frågor i sista stund in för tävlingen, tveka inte att höra av er till mig, jag är nämligen tävlingsledare och tja, man får väl säga, ytterst ansvarig för att tävlingen.

Annica Sundeby,
sundeby@yahoo.se, 08-6544612



Jukola 2006 var inget vanligt Jukola. Varför då? Jo den ständige coachen Lasse Stigberg låg hemma med feber och influensa, så 22 vilsna TMOK:are fick göra resan över Östersjön på egen hand.

Jag menar, de två herrlagen hade ju ”bara” en medelålder på dryga 30 år, så det är ju lite mycket begärt att allt ska gå smärtfritt utan coach på plats. Nä, skämt åsido, det var riktigt tomt och trist utan Lasse, men vi gjorde vårt bästa ändå!

Årets Jukola gick i Salo, inte så långt ifrån Åbo och i närheten av Halikko, som ju är ett välkänt resmål för stockholmsorienterare. Som vanligt är TC för Jukola en enorm skapelse, måste upplevas. I år hade de fått till det riktigt bra, där man hade bra överblick över ett stort område.

Det första riktiga ”eventet” är damstarten. 848 damer från yttersta världselit till tjocka finska tanter med ryggsäck och gummistövlar. Vägen till startpunkten var riktigt tuff med en rejäl stigning. Många fick gå redan här. Väl ute i terrängen började allvaret, och som vanligt var det fina banor. Terrängen i år var ovanligt tuff med rejäla stigningar och med riktigt klurig orientering. Det var orientering ända in i mål. Näst sista kontrollen var i en detaljrik svår sluttning, där var det många som irrade runt bland elva olika kontrollpunkter som fanns där. Det fanns även tre-fyra olika sista kontroller. Elin Skantze från Järla var på väg mot sträckseger på första sträckan,

Kö in till växlingsfållan

men sprang till fel sista. Som tur var upptäckte hon sist misstag och kunde växla över som tvåa. Den prestigefyllda segern på förstasträckan gick i stället till Västkusten, Emma Andersson från Sävedalen.

TMOK:s tjejer gjorde riktigt bra ifrån sig. Extra plus till Sanna Öhman som gjorde årets lopp på andrasträckan och plockade 102 platser! Utan Elsa Törnros i laget (skadad i Schweiz) så gjorde förstalaget en kanoninsats och slutade på en finfin 70:e plats. Andralaget kom 295, vilket 130 placeringar bättre än förra året!

Mattias direkt efter målgång

Men på något sätt går lite troll i det. Går damerna bra, så brukar herrarna misslyckas och tvärt om. Herrarna hade som mål att komma bland de 100 bästa. Detta mål uppnåddes enbart av Johan Eklöv på den första sträckan. Slutresultatet blev till sist en 163 plats efter upphämtning av Lars Strid och Mattias Allared på de sista sträckorna.

Andralaget hade fått damförstärkning i form av undertecknad, för helgen gående under namnet Anakin för att matcha in i herrlaget. Anakin satte upp tre mål för laget, dessa var:

- Komma bland de 1000 bästa (av 1320 startande lag)
- Inte vara sämsta svenska lag
- Slå det kinesiska laget i bussen

Enligt Per Samuelsson var dessa mål rätt svåra för oss att nå, det säger kanske något om skillnaden på standard mellan första- och andralaget.
Och det såg rätt mörkt ut i början. Gustav Melander inledde med att växla 954. Inte bra… Värre var att Per Ericsson tappade till 1010:e plats på andrasträckan! Men sen började upphämtningen, alla plockade hel del ända till 757:e plats inför slutsträckan. Borde inte vara en match för en rutinerad långtradare som Conny Axelsson att klara det. Tyvärr hade Connys hostningar under natten inte varit fejkade, och efter över tre timmars slit fick Conny ge upp med feber och sjukdom. Riktigt tråkigt, speciellt för en sådan fighter.

Linda kl 6 på söndagsmorgonen

Så lagmålen gick ju inget vidare. Tillbaka i bussen visade det sig dock att vi nog klarat det sista målet, att slå bussgrannarna. Kineserna hade tio stycken med, men endast en hade sprungit!! De var med för att se och lära för att springa nästa år, ”*just taking pictures*” som en av dem sa. Och gjorde.

	Dam	Herr
Bästa kmtid kontrollsträcka	Diana Sarmiala 5.16	Anders Boström 4.46
Sämsta kmtid kontrollsträcka	Linda Ruthström 36.11	Gustav Melander 45.20
Snabbast spurt	Sanna Öhman	Anders Boström
Plockat mest	Emma Englid -104	Fredrik Huldt -123
Tappat mest	Linda Ruthström +68	Daniel Lind +103

För övrigt är Jukola en tävling perfekt för km-tidfreaks som det ju finns ett antal av i klubben. Ända ner på kontrollsträcksnivå får man exakta km-tider… Har roat mig med att göra en helt meningslös sammanställning. Noterbart är att Anders Boström även hade den sämsta kmtid på en kontrollsträcka i förstalaget (29.54), så hade det inte varit för Gurras supersträcka så hade han vunnit alla ”titlar”. Killen har potential i framtiden! Klart bästa herrjunioren.

Om Gurra haft samma km-tid hela banan, så hade han varit ute i 8,5 timmar om jag räknat rätt. Tur för oss andra i laget att han var snabbare till vissa kontroller.

Det var inte bara Lasse som saknades på årets Jukola. Ingen Televinken sprang runt i bussen på vägen hem (kanske tur om kineserna ska våga komma tillbaka till Skandinavien!). Den gode Robert hade missförstått lite och åkte till Norge i stället för Finland på fredagen då avresan skedde.

Hemresan var som vanligt en trevlig tillställning. Det var fint väder och fullt med folk i Åboparken. En perfekt start på sommaren!

Anakin Woodwalker

Str.	Löpare	Plac.	Ändring	Sträckplac	Tid
1	Eva Englid	238		238/848	52:35
2	Sanna Öhman	136	-102	91/834	49:21
3	Diana Sarmiala	98	-38	76/817	47:59
4	Karin Skogholm	70	-28	36/798	1:00:18

Str.	Löpare	Plac.	Ändring	Sträckplac.	Tid
1	Kristina Moberg	293		293/848	54:08
2	Jenny Asztalos	331	+38	376/834	1:03:47
3	Emma Englid	227	-104	115/817	51:37
4	Linda Ruthström	295	+68	527/798	1:34:50

Str.	Löpare	Plac.	Ändring	Sträckplac	Tid
1	Johan Eklöv	73		73/1320	1:28:17
2	Daniel Lind	176	+103	304/1296	1:44:14
3	Per Samuelsson	191	+15	315/1269	1:56:51
4	Anders Käll	193	+2	257/1250	1:08:39
5	Anders Boström	209	+16	362/1219	1:17:52
6	Lars Strid	186	-23	129/1183	1:14:52
7	Mattias Allared	163	-23	115/1115	1:52:49

Str.	Löpare	Plac.	Ändring	Sträckplac.	Tid
1	Gustav Melander	954		954/1320	2:19:48
2	Per Ericsson	1010	+56	1060/1296	2:32:51
3	Thomas Eriksson	984	-26	923/1269	2:36:09
4	Fredrik Huldt	861	-123	448/1250	1:18:19
5	Annica Sundeby	820	-41	770/1219	1:43:04
6	Mats Törnros	757	-63	629/1183	1:51:26
7	Conny Axelsson				(3:05:09)

Idreveckan 2006

På midsommardagens morgon styrde vi kosan från Stockholms skärgård till Dalarnas fjäll. Framåt kvällskvisten anlände vi till Idre fjäll och inkvarterade oss i den härligt stora lägenhet som Hills hade bokat. I denna takvåning med 14 bäddar bodde jag och Mattias, Micke, Carina, Ronja och Moa, Anders och Eva Boström, Per E samt två dagar senare också Tomas H och Matilda.

Orientering i fjällmiljö – starten på Idre 3-dagars etapp 3

Första dagen bjöd på klassisk fjäll-OL uppe på kalfjället mellan Nip-fjället och Städjan. Mattias hade med Carinas godkännande mixtrat med Mickes anmälan så att han hamnat i H21 och hade 13.935 m att springa istället för knappt halva distansen som H40 hade. Micke tog det med jämnmod men av okänd anledning kom han tyvärr inte runt hela banan.

Själv tyckte jag det gick hyfsat i början men jag gjorde en stor bom i slutet, letade alldeles för högt upp på en öppen sluttning och sen tappade jag sugen lite grand. Idrefjällen bjöd inte på sin finaste sida denna dag och när dimman och regnet började rulla in var vi ganska nöjda över att få återvända till vår takvåning och krypa in i bastun.

Dag två var det svenska cupen i OL-skytte på förmiddagen och Idre-sprinten på eftermiddagen. Mattias, Anders och Carina var riktiga tuffingar och körde båda.
Carina som var ute i över två timmar på OL-skyttet hade inte många timmars paus mellan loppen och var ganska mör efteråt. Eva var ute ännu längre men hade förutseende nog inte anmält sig till sprinten.

Dagen till ära var förstås även Johan Eklöv och Malin Sandberg på plats och försvarade klubbens färger med den äran. Johan vann H21 efter ett

grymt imponerande skytte med endast en bom i stående. Malin kom tvåa i D21 och blev därmed uttagen till VM. Även Anders gjorde ett bra lopp och vann H18. Mattias hade ingen lyckad dag på skjutvallen eftersom det slutat blåsa efter inskjutningen. Själv insåg jag mina begränsningar (främst beroende på minimal skytteträning) och ställde endast upp på sprinten. Klantigt nog gjorde jag en rejäl bom och då är det ju ganska kört på en sprint-tävling. Vädret hade dock slagit om och det var en riktigt varm och solig dag.

Anders på skjutvallen

Kvällarna under veckan ägnades åt att tillverka ”perledyr” med hjälp av små glaspärlor och tunn ståltråd enligt konstens alla regler, samt ett intensivt spelande av Catching Features. Den första virkade TMOK-mössan såg även dagens ljus och det kändes som spisen var igång hela tiden, eftersom alla lagade olika mat vid olika tidpunkter.

Så var det dags för första etappen på Idre 3-dagars. TC var beläget nedanför Himmersåsens sluttning,

Eva vid startpunkten

strax NV om Idre Fjäll. Banorna gick i kurvbildsdetaljrik (hmm kan man säga så?), stenig och sluttande fjäll-terräng. Jag började med att bomma ettan med fyra min, sen gick det lite bättre innan jag la ytterligare två min på en kontroll i slutet. Jag var distanserad av Carina Svensson från Eksjö med ca 17 min. Var hade min fina form från Jukola tagit vägen?! Mattias var ute nästan två timmar, han hade fått ont i fötterna av den steniga terrängen. Ingen annan TMOK:are lyckades heller få till nåt vidare lopp denna dag.

Andra dagen på tredagars skulle vi till terrängen vid Burusjön. Enligt Hills och Boströms som varit på Idreveckan tidigare år var detta ett otroligt svårt område där allt såg likadant ut. En sluttning med detaljerad kurvbild samt ett antal sankmarker och bäckar som sträckte sig ned mot sjön. Omöjligt att läsa in sig om man tappade kartkontakten. Jag höll stenhårt i kartan och fick till ett bra lopp, bara nån liten kontrollmiss och en sträcka där jag var lite osäker

men dock lyckades läsa in mig. Jag kom tvåa och knappade in på Carina Svensson. Mattias gjorde illa foten och fick sitta still i skogen i 20 min, Matilda sprang mycket bättre än första dagen och Eva vann D45M över två konkurrenter.

Fighting face på Per

Sista dagen var det jaktstart. TC var vid Dalliften, lite söder om Idre Fjäll. Detta var enligt rykten rena drömterrängen och kartan hade ritats för en World Cup-tävling några år tidigare. Det var verkligen jättefint och lättsprunget förutom de 29 höjdkurvor med 5 m ekvidistans jag korsade på väg till första och 11:e kontrollen. Jag bommade två minuter på tvåan men det var också allt, jag gick ut som trea, 11 resp. 9 min efter ettan och tvåan. Gissa om jag blev förvånad när jag på väg ned från 11:an möter tvåan Pia Olsson på väg upp. Sen var det bara att köra järnet nedför och ta de sista kontrollerna innan jag sprang i mål som tvåa bara nån minut efter Carina S som uppenbarligen bommat en del. Ett bra slut på veckan för min del och självförtroendet var återställt efter de misslyckade loppen i början. I pris fick jag en stugvecka i Idre sommaren 2007 och jag trodde först det var ett knep för att få tillbaka folk på tävlingarna nästa år, men tyvärr gällde presentkortet bara före midsommar och sent i augusti-september. Men vem vet vi kanske kommer tillbaka och springer Idreveckan nästa år ändå.

Hills, Boströms och Per E fortsatte till Sälen för att springa tre ytterligare tävlingar medan vi vände söderut.

Karin Skogholm

Gotlandspaketet 06

Ja det gick – att överträffa sommaren 2005. Årets orientering på Gotlandstävlingarna i juli blev kalas. Ingen har väl iofs vädermässigt fått en dålig julimånad i år och i början av juli fanns det inget som kunde liknas vid vare sig regn eller kyla på Gotland.

En höjdpunkt blev sommarbudkaveln i Lickershamn (3-dagars gick här för några år sedan). Här ställde TMOK tyvärr inte upp med några lag, men för de som sprang direktanmälan var det en fröjdefull tur i den gotländska naturen. Svåra kontroller i klinten (branterna ner mot havet) kombinerat med svår flack (typisk gotländsk) terräng var klart utslagsgivande.

Bosse

TC vid Lickershamn

O-ringen i Hälsingland 2006

O-ringen 2006 – nära till allt! Kompakt C-ort, två tävlings-TC.
Tre etapper på C-orten och två etapper på gångavstång.

Ca 15.000 deltagare från världens alla hörn var med på årets O-ringen.
Minst 50 längder deltog.

Orienteringens egen maskot Olfar var så klart med på ett hörn.

Markus ”Fisken” Fredlund i egen hög person.

Glada miner på Per, Håkan och Mario trots svåra banor.

Alla fick skavsår i värmen. Emelie förebygger med tejpning.

Carina Hill är redo för ytterligare en etapp. Solhatt var bra i toppenvädret.

Lika många stilar som deltagare!?
Många olika klasser men alla hade det 400 meter långa uppploppet gemensamt.

Lasse var sjuk, men nådde ändå målet för 30:e raka året. Nu i H65 Kort

Börje Karlsson gjorde comeback 30 år senare i H55 K

Snabb Barbro D45Motion

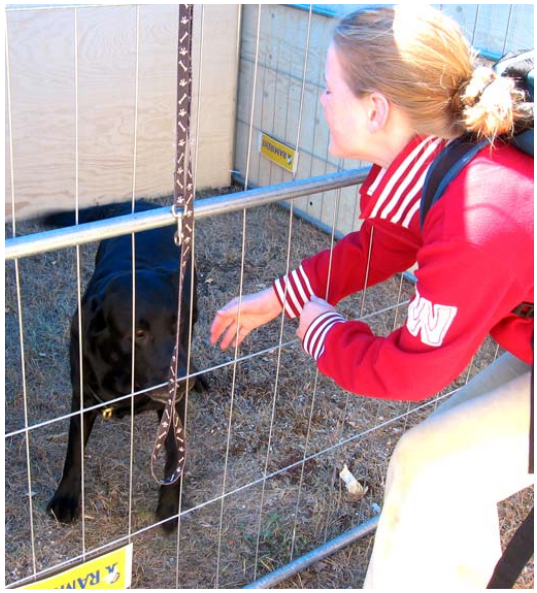
Comebackklopp av Daniel Torén i Ö9

Rappa ungdomssteg av Eva D16

Elitjunioren Emma D18E

Hälsinglands egen nationalrätt kolbullen sålde som smör i solsken. Annars fanns en ”food court” med annan kul mat.

Daglig tvätt i iskallt vatten hör O-ringen till. i bakgrunden Bajamajjor i långa rader. De klassiska toarören verkar vara ett minne blott.



Familjen Fredlunds hund Tjabo fick gå på hunddagis för 20 kr/dag. Uppskattat, som miniknat för hunden.

Oväntat många klubbar kör surströmmingskväll, andra har gemensamt fika varje kväll. TMOK lyckades i alla fall få ihop en gemensam klubbkväll med mängder av fika.

Johnny, Karin, Mattias och Camilla hugger in på fikabrödet.

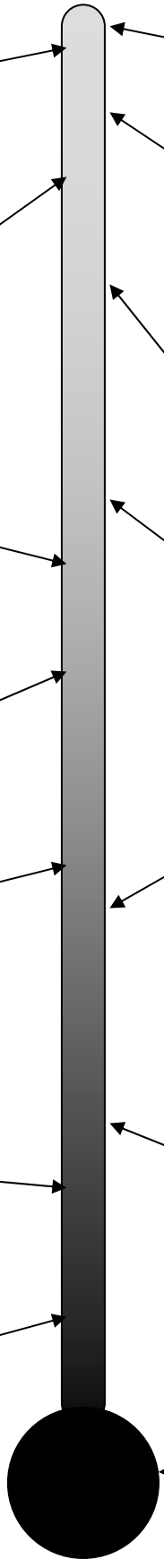
Camilla – cool brud i solglasögen

Börje berättar gamla minnen från Tiomila 1979 för en tvivlande Eva.

I andra ändan av bordet (utanför bild) höll Karl Hillgren hov och berättade rövarhistorier om gamla OL-äventyr. Patrik, Anders, Emelie, Conny, Jette och Mario vet inte vem de ska tro på.

O-ringentermometern

Personliga iaktagelser av Emma.



Nära till allt, otroligt skönt! Inga milavandringar genom konstiga industriområden.

Vädret, sjukt bra!

Söderhamn, mysig stad med coolt utsiktstorn, snygga jeans och bra bussförbindelser till C-orten. En höjdare!

Sjätte etappen. En schyst fest, men någon leg-koll var det inte tal om på någon av diskoteken

Svårorienterat var det, speciellt för de långa banorna. Kul med utmaningar!

Klubbfikat. Det blev till slut ett långbord hos TMOK också.

Skönt att slippa bussningen, men det blev mindre terrängvariation när man bara var på gångavstånd från C-orten.

Helt OK camping, men vattenbristen var ingen höjdare. Bajamajorna har kommit för att stanna.

Underhållningen på C-orten, mycket folkdans, kanske inte orienterarnas stora intresse

Ljummen tredagars tävling , varav en sprint för ”super”eliten.

Åsikter om vattentäta kartor gick isär, men att missa jaktstartstiden i D18E och ha kvar gamla enheter i skogen var en stor arrangörsmiss, i annars var angagemanget mycket bra.

Avslutningen på femte etappen. Återigen var det löpning på lättorienterad tallhed som avgjorde tävlingen.

Sandstormen på campingen,
När till och med snoret var svart var det inte kul längre.

Skavsår - Alla hade dem, skavsåren. Varmt och torrt i skogen gjorde att fötter svällde och compeed tog slut i både Medelpad och Hälsingland. Usch!

Segersta Ski Open, en skidtävling mitt i sommaren!

På torsdagskvällen under femdagars var det skidtävling inte så långt från centralorten. Det var den första skidtävlingen som vi varit på mitt i sommaren. Distansen var sprint, det var både lagtävling och individuellt. Snön var inte av den bästa kvalitén och många av åkarna hade problem. Enligt ryktet hade snön lagrats under torv.

Det var fem lag som tävlade mot varandra lag Norge, Hälsingland, Sverige, Oringen och Veteranlaget. De körde flera omgångar. Norge vann överlägset både lagtävlingen och individuellt. Odd-Björn Hjelmeseth hade kallats in på morgonen samma dag då någon blivit sjuk. Han hade på morgonen varit ute och tränat ca fem mil och sedan åkt bil till tävlingen i ca fyra timmar men några problem att vinna tävlingen var det ändå inte för honom.

Vissa av åkarna hade problem med att komma i tid, en av dessa var Tomas Wassberg som skulle delta i veteranlaget. Håkan Westin som sålde korv och varit med och arrangerat tävlingen fick hoppa in i sista stund. När tävlingen nästan var över dök Wassberg upp och veteranerna fick åka en omgång till så att Wassberg fick visa vad han gick för.

Kanske sommartävlingar är något för framtiden?

Camilla & Mario

Skidtävling mitt i sommaren på Oringen

5-dagars i Italien

På flygplatsen i Rom rådde italiensk effektivitet. Inget bagage och ingen som pratade engelska. Vi tvingades lämna flygplatsen tomhänta och utan egentlig information om var vårt bagage var och hur vi skulle få tillbaks det. Inne i stan rådde däremot spänd förväntan. Det vankades ju en VM-final i fotboll och alla gick och bet på naglarna.

Sent på söndagskvällen bröt jublet ut och Roms gator förvandlades från öde och tomma till ett sjungande folkhav. En nattvandring genom staden (någon lokaltrafik eller taxi gick inte att ordna - det fanns ju inga som jobbade) var en märklig och högljudd upplevelse.

Våra tävlingar gick uppe i bergen, i en skidort en timme öster om Rom. Dit ringlade sig serpentinvägar, och slättens hetta lindrades av den klara bergsluften. Vi var fyra stycken i vår hyrda lägenhet, förutom jag och min flickvän Sofia så hade vi hennes föräldrar med.

Det italienska 5-dagars är inte lika mesigt som det svenska. Eftersom jag varit dumdristig nog att anmäla mig i elitklassen så fick jag också tolerera att etapplängderna låg kring 10.5-12 km, med en kortdistans-etapp på 7.9 km. Terrängen som i och för sig var öppen och lättlöpt, om än bitvis stenig, bokskog lutade mest hela tiden - ibland lite, men oftast mycket.

Med en otränad kropp så gick större delen av dagen åt till att försöka stoppa sig tillräckligt mycket mat för att överleva dagens lopp. Värst var nog andra etappen, där jag efter två tredjedelar av banan gick in i väggen och stapplade mig genom de sista 35 minuterna. Men efter att ha nått botten på etapp två så gick det lång-samt bättre framemot slutet av veckan. Under den sista etappen kunde jag till och med uppskatta den fina orienteringen på slutkilometerna och behövde knappt ens dropp vid målgång. Nu blev min placering ändå inget att skryta med.

De andra då. Jodå, de vann väl i stort sett alla etapperna i respektive klass och Sofia fick vira in sig i svenska flaggan i en oändlig radda av prisutdelningar och ceremonier.

Per Samuelsson

Tour O Swiss

Vi är väldigt förtjusta i Alperna, både sommar- och vintertid och när vi fick syn på inbjudningarna för Tour O Swiss samt Swiss O Week i Zermatt i början av året så var det inte något svårt beslut. Det fick bli Schweiz istället för O-ringen i år.

Vad är då Tour O Swiss. Jo, en typ av sällskapsresa genom Schweiz med orienteringar på ett antal ställen. Årets Tour O Swiss var den andra i ordningen. Den första Tour O Swiss ordnades var för tre år sedan i samband med VM i Schweiz. I år var Davos första anhalten på resan, därefter åkte vi till Grindelwald för att sedan avsluta resan i Lausanne.

Totalt sett vi ca 170 deltagare på resan, från 17 olika länder. Den största gruppen, 27 personer, kom lite överraskande från Australien, medan Norge kom därnäst med 23 deltagare. Även Nya Zealand, England, Tyskland och USA hade många personer med. Sverige var dåligt representerat, utöver oss var det bara två personer med, verkar som om marknadsföringen här kunde ha varit bättre. Många av deltagarna kom direkt från Veteran-VM i Österrike och/eller skulle liksom vi fortsätta till Zermatt. De största klasserna på våra orienteringar var HD50 t o m HD60, så vi passade in bra i sällskapet.

Tåg åkte vi många

Arrangörerna ordnade allting; resor, hotell, orienteringar etc. Väldigt bekvämt för oss. Eftersom vi var så många hade vi ibland ett eget tåg, eller åtminstone flera egna vagnar. Även maten ingick för det mesta, vi fick t ex lunchpaket på resorna och middag på hotellet när det inte var ”galamiddag”.

Staffan på Park/Poäng-OL i Davos

Vi anslöt i Zürich för gemensam tågresa till Davos och redan samma eftermiddag var det dags för den första orienteringen. Det var en Park/poäng-OL mitt i Davos. Maxtid var 15 minuter och på den tiden skulle man ta så många kontroller som möjligt. Kontrollerna hade olika poäng, men det var först efter tävlingen som vi upptäckte systemet,

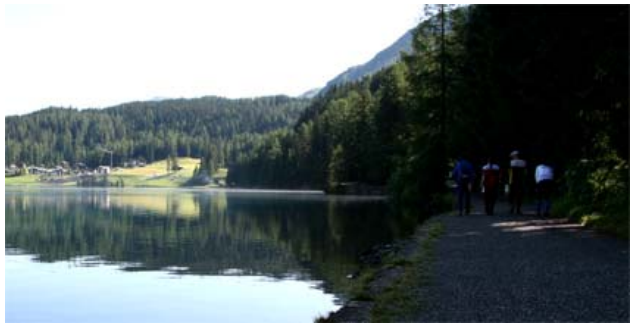
Det var entalssiffran i kodsiffran, vilket hade varit bra att veta i förväg. Trots vädret med strilande regn, var det nästan 500 deltagare.

Dagen efter var det en stor nationell orientering med över 1300 deltagande. I Schweiz är det vanligt med TC vid ett sportcentrum och start och mål en bra bit därifrån. Men det finns alltid mycket bra anvisningar om hur långt det är, hur stor stigningen är och hur lång tid det beräknas ta att gå. Nu hade solen kommit till Schweiz och resten av resan hade vi underbart väder.

Orienteringen då, nja för mig började det inte så bra. En lång sträcka på skrå och inte mycket att läsa på, direkt en ganska stor bom, och inte blev det bättre. När jag skulle stämpla vid tredje kontrollen så hade jag ingenting att stämpla med. Jag hade tappat min SportIdentbricka. Rysligt förargligt och jag misstänkte att brickan var förlorad för alltid, för min väg sedan förra kontrollen hade bestått av högt gräs, låga buskar och fullt med stenblock. Det var bara att ge upp och återvända till mål. Staffan gick bättre och gjorde ett riktigt bra lopp.

Underhållning på galamiddag

På kvällen var det dags för vår första ”galamiddag” även om det var svårt att upptäcka galan på middagen. Vi hörde våra första hornblåsare, men inte de sista under resan. Middagen bestod dock av pasta med köttfärssås. Jag fick där det glada beskedet att min SportIdentbricka var upphittad, så mina problem med resten av orienteringstävlingarna under semestern försvann.



På väg mot start i Davos

Dagen efter var det dags att åka från Davos till Grindelwald. Först med ett eget tåg och därefter med bussar över tre stycken bergspass. En helt underbar tur. Det var också roligt att återvända till Grindelwald, där vi var så sent som före nyår 2005 för att åka skidor.

Turistinformation på japanska

I Grindelwald ordnades också en tävling av något mindre format. Vi bussades från byn på 1000 m höjd över havet till ett bergspass på 2000 m höjd. Här låg starten på tävlingen och jag har aldrig upplevt maken till utsikt från en orienteringsstart. Målet låg några hundra meter längre ner, men som tur var körde de ner våra väskor så vi slapp klättra upp efter tävlingen.

Starten vid tävlingen i Grindelwald

Victorinox sponsrade resan

Terrängen var inte lätt trots att det var ganska öppet och mest nedför och jag tyckte inte att det gick särskilt bra. Trots det vann jag etappen bland Tour O Swiss deltagarna.

Isgrotta i glaciären Jungfraujoch

Nästa dag var en ledig dag, men vi valde liksom de flesta andra att följa med på en utflykt upp till Jungfraujoch – Top of Europé på 3.500 m höjd. Hit går det tåg genom ett antal tunnlar upp till en kombinerad forsknings- och turistanläggning. Järnvägen byggdes på 1800-talet, imponerande.

Dagen efter lämnade vi Grindelwald för resa till Lausanne med fyra olika tåg. Även nu genom ett vackert landskap. Redan på kvällen i Lausanne var det dags för orientering igen. Nu en parkorientering i Parc de Vidy vid Genevesjön, bara några hundra meter från där Elsa och Joakim bodde. Det var en vanlig parkorientering, men med alla åldersklasser. Även Elsa och Joakim kom dit och sprang när Elsa avslutat sin sista tenta för året.

Många sorters dricka vid mål

Dagen efter var det dags för Tour O Swiss sista orientering i skogarna vid Mont Pelerin en bit ovanför Genevesjön. En rolig och ganska svår orientering av kortdistanskaraktär.

På kvällen var det galamiddag i det Olympiska museet och många valde att besöka det innan middagen. Vi hade redan sett museet och valde istället att utnyttja Elsa och Joakims tvättstuga och dessutom ett bad i Genevesjön.

Bad i Genévesjön

Morgonen efter gick tåget till Zermatt för ytterligare en veckas tävlande, men det kan ni läsa mer om på annat ställe.

Helen och Staffan i Parc de Vidy

Nu var Tour O Swiss slut och vi ångrar inte att vi valde att åka med. Vi upplevde ett fantastiskt alplandskap och hann utöver orienteringarna med ett antal vandringar i alpnatur med en otrolig blomrikedom. Vi träffade också många trevliga människor, bl a från Australien och Nya Zealand och har stående inbjudningar att besöka dem. Får se om det blir av 2009 när de ordnar VeteranVM i Australien.

Egen skylt på tågen

Helen

Swiss O-week, Zermatt

Som en avslutning på vårt år i Schweiz bestämde jag och Joakim oss för att delta i schweiziska 6-dagars. Sällskap från klubben fick vi av Helen och Staffan som kombinerade med Tour O Swiss, och av Diana och Lars som tog tävlingsveckan som en del av en längre bil-semester.

Tävlingscentrum var beläget i den välkända skidorten Zermatt, mitt uppe i de schweiziska alperna. Den som trott att alperna var lugnt och öde på sommaren fick snart se att så inte var fallet. Zermatt kryllade av turister av alla de slag. Förutom orienterarna, som uppgick till ca 3500 personer, var nog japaner den klart största gruppen. De tyckte att orienterarna var ett väldigt exotiskt inslag uppe bland bergen och foto-graferade skrattande den färgglada skaran. Vandrare fanns det också gott om. Många ägnade sig åt ”Nordic walking”, dvs. vandring med stavar.

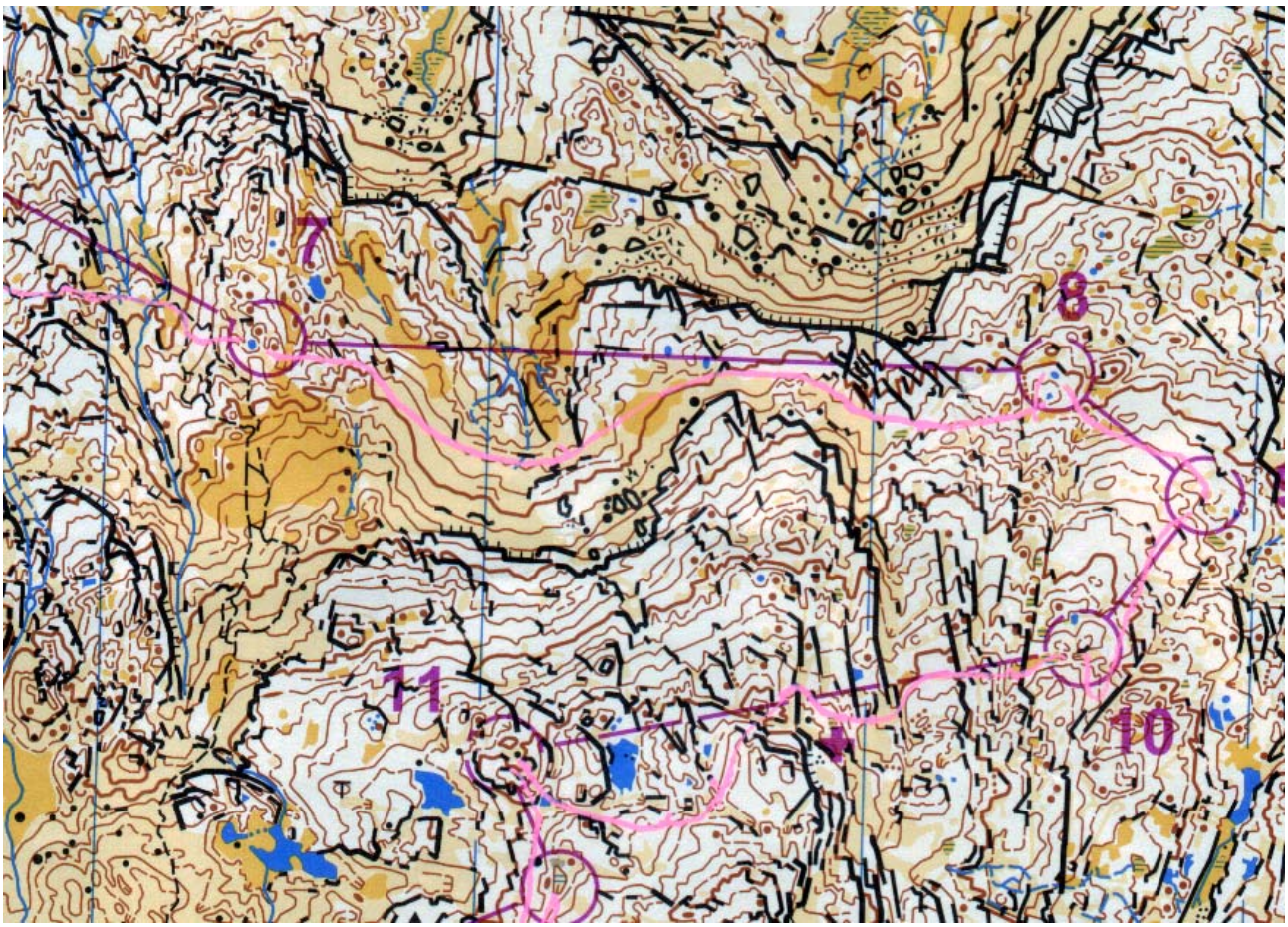
Mest sten och grus på 3000 meters höjd

Elsa bland turisterna i Zermatt

Etapperna avgjordes uppe på olika sluttningar och platåer runt central-orten. För att ta sig dit fick man åka lift av diverse varianter: kugghjuls-tåg, kabinbanor och äggliftar.

Terrängen varierade från öppen till mycket öppen och kuperingen var brant till mycket brant. Ett par etapper var det dock till mångas glädje mest nedför, eftersom man ibland fick åka lift upp från målom-rådet till starten.

Framkomligheten var sisådär, med inslag av grus, sten och andra saker som kan vara läskiga i branta backar. Fråga Diana, som kasade ner ganska många meter i ett försök att skråa över en grussluttning.



Många stup och stenblock på kartan E3

Vi hade inte väntat oss några större ol-tekniska knepigheter under veckan, eftersom det vi tidigare sett av orientering i Jurabergen och alperna varit ganska så enkelt. Men oj så vi misstog oss. Att leta efter ett litet stup i ett stort fält av halvmeterstora stenblock eller att hålla koll på kartan under en 1,5 km-sträcka bland hällar och skrevor var inte det lättaste, och de flesta stod nog och kliade sig i huvudet åtminstone några av dagarna.

TC intill kugghjulståget E2

En av etapperna skiljde sig lite från de andra: det var en sprint/medelbana nere i byn. Också den bjöd på kluriga banor, det gällde att hålla tungan rätt i mun bland gamla gränder och trappor. Även elitklassernas prolog avgjordes i detta område, som den något udda formen ”sprint med masstart”. Här gjorde Diana en mycket motvillig sprintpremiär (man var tvungen att räkna prologen i sammandraget). Våra farhågor om tråkig klunglöping kom helt på skam. Ett sinnrikt gafflingssystem (som nog aldrig skulle ha godkänts i Sverige) gjorde att alla fick olika banor och de

Luring orientering i Zermatts gränder

flesta tappade bort sig både en och två gånger på de kluriga slingorna. Nackdelen var att tävlingen blev smått förvirrande för publiken, eftersom längden på slingorna varierade mycket, och ingen visste egentligen vem som ledde.

Inramningen runt tävlingarna kunde man inte klaga på. Campingen i en by en bit nedanför Zermatt, där jag, Joakim, Lars och Diana bodde, var visserligen inte av Oringen-klass, men vad gjorde det när etapperna bjöd på underbara panoramor? Vi tog med stormköken upp till etapperna och var nog sist kvar på TC ganska många dagar. Vi ska väl erkänna att vi utnyttjade bekvämligheterna i Helen och Staffans hotellrum ganska flitigt också. En mjuk soffa och en varm dusch lite då och då tackar man ju inte nej till.

Vädret visade sig också från sin bästa sida. Då tävlingarna gick på mellan 2000 och 3000 meters höjd hade vi ställt in oss på ett ganska bistert klimat. Vi hade blivit varnade för att det mycket väl kunde tänkas snöa och alla hade nog packat både underställ och vinterjackor. Istället fick vi strålande sol och mellan 20 och 25 grader hela veckan.

Matlagning på TC med strålande utsikt över Matterhorn

Joakim och Elsa vid sitt tält

Bland övriga anekdoter kan väl också nämnas att vi listade ut under veckan att Zermatt har en vykortscensur: inga vykort får säljas där inte Matterhorn syntes i bakgrunden. Vi ville inte vara sämre, som ni nog ser på bilderna, och arrangörerna hjälpte glatt till: de dagar uppploppet inte var vänt åt lämpligt håll hade de riggat ”fotokontroller” för att vi skulle kunna få med både orienteringsskärm och Matterhorn på bilderna

Mycket motvilligt lämnade vi byn när veckan var slut, och många hade nog redan tankar om att komma tillbaka, både till alperna på sommaren och till schweiziska 6-dagars.

Vid pennan: Elsa Törnros

TC för sista etappen låg alldeles intill en lliten alpsjö

Slovenien 3-dagars i grop- och grottland

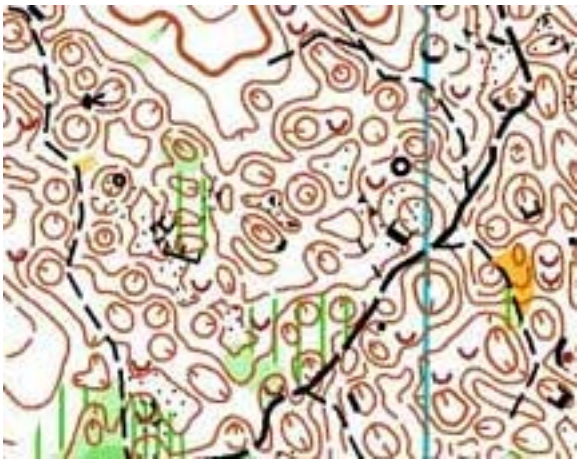
Efter sex dagars tunga etapper i Zermatts skidsystem (se annat reportage), tog vi (Lars och Diana) tre återhämtningsdagar vid Gardasjön i Italien. Det behövdes eftersom vi hunnit dra på oss en förkylning.

Något friskare åkte vi vidare till Kroatien för mer sol och bad. 35 graders värme gjorde att vi inte direkt såg fram emot att springa, men räddningen kom dagen innan vi drog vidare till Slovenien: temperaturen droppade ner till 12 grader och regnet öste ner. I ett regnigt och kallt Logatec, centralort för tävlingarna, checkade vi in på campingen, men att campa i detta väder hade vi inte alls lust med. Det visade sig att alla sängplatser i byn var fullbokade, men tävlingens ansvariga för boende hade förbarmande över oss och lät oss klämma in oss i gympasalen med ryssar, japaner, tjecker, bulgarer, ungrare, kanadensare m fl. Vi var dock de enda skandinaverna.

Då de allra bästa löparna var på VM, så fick vi hålla tillgodo med att springa mot det svenska och japanska B-landslagen tillsammans med diverse andra ”överblivna” elitlöpare. Klasserna var inte särskilt stora och arrangemanget var i storleksklass med en mindre distriktstävling (eller kanske något mindre).

Första dagen kom den enda stora arrangörsmissen: starten flyttades fram. Först med 30 min och sedan till 45 minuters försening, inte så kul med tanke på att regnet öste ner. När man så äntligen fick starta, genomkall och dyngsur, så kom belöningen: VILKEN TERRÄNG!!!

Landskapet kan beskrivas som minst sagt gropigt. Allt är gropar, höjder finns inte, men gropar i överflöd och ingen tallhed att tala om, utan ”riktig” skog (dvs ingen vidare sikt på de flesta håll). Det var ganska svårt att springa, stenigt och jävligt, men det var lika bra det för det hade varit svårt att orientera i hög hastighet. Det hade bara resulterat i fler och större bommar. Första gången i terrängen är det lätt att lägga fem minuters bommar när du är säker på att du är i kontrollringen.



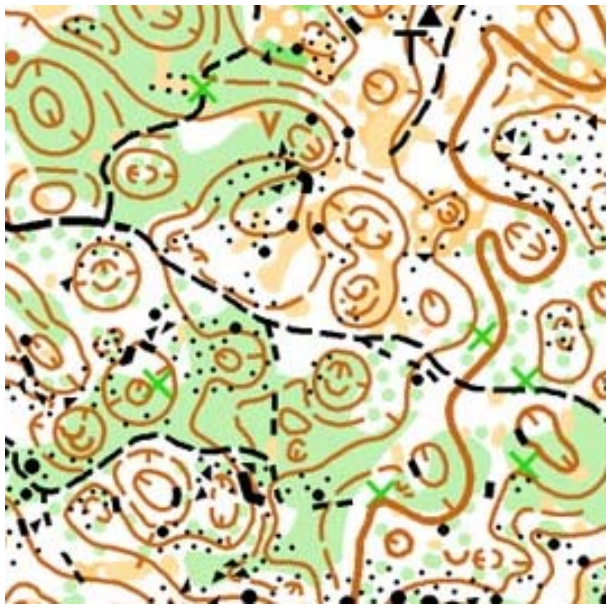
Kartprov för Etapp 1

Tävlingsmässigt så hade vi riktat in oss på att slå någon svensk B-landslagslöpare någon dag. Detta gjorde Diana med råge första dagen, då hon bl a slog Lina Bäckström. Lars fick nöja sig med att ta två löpare som bröt, och så slog han säkert någon i japanska B-landslaget… Det visade sig dock att Lars skulle få värdiga motståndare i fyra ol-skyttar från Halmstad, som letat sig ner och kampen var igång.

Första kvällen avslutade vi med att åka in till Ljubljana tillsammans med Halmstadsgrabbarna för att äta middag.

Andra dagens etapp bjöd på kort-distans i ett inte fullt så extremt gropigt område som första etappen. Denna dag tittade också solen fram och gjorde tävlingen ännu roligare, men kanske också lite tyngre. Diana fick efter att ha blivit ikappsprungen av Annika Billstam, nöjet att springa ifrån henne med elva minuter från näst sista kontrollen. Lars lyckades hålla undan och dra ifrån samtliga Halmstadskillar och vann därmed ol-skyttefajten med råge (fast utan skytte då). Eftermiddagen spende-rade vi med att bila runt och titta på Sloveniens fantastiska grottor.

Tredje dagen gick i samma område som andra etappen och hade också samma TC. Det gjorde att man visste vad som väntade. Efter varsitt



Kartprov för Etapp 2 och 3

lopp med några sedvanliga bommar kunde vi konstatera att vi under täv-lingarna fått oss en rejäl lektion i groporientering. Vill du också spana in gropar och grottor, så finns en femdagars orienteringstävling i Slovenien nästa år.

Lars och Diana

Diana och Lars på Cerkno Cup i Slovenien

Ungdomsläger i Danmark

Tio dagar… Tio nätter… Tio ungdomar…

Glada orienterare från världens alla hörn.

En solig morgon i juli hoppade vi in i bilarna och begav oss till Göteborg. Där tog vi färjan till Fredrikshamn och åkte sedan söderut på Jylland. Efter 12 timmars resande kom vi fram till det internationella ungdomslägret KICK START CAMP. Ungdomar från länder runt om i världen såsom USA, Canada och Australien hade tagit sig hit till Danmark för att delta.

Det var camping som gällde på lägret och nära till orienteringen

Vi spelar handikappfotboll

Linnea på publiktävling vid VM

På lägret fick vi prova på den danska terrängen, träna och tävla, umgås med spännande orienterare från världen över, leka roliga lekar, grilla och gå på disco. Lägret var kanon-kul!

Efter Kick Start Camp återförenades vi med resten av klubben. Vi bodde tillsammans i en stor scoutstuga.
Tillsammans sprang vi fyra publik-tävlingar i fin Danmarksterräng. Vi hann också med havsdopp, grott-besök, shoppingrundor i Århus och en titt på VM-sprinten.

Efter en spännande och trevlig vecka i Danmark åkte vi tillbaks till Sverige för att springa Ungdomens tiomila.

Tack till alla föräldrar som följde med och gjorde den här resan möjlig!

Jenny

Underbart att få vara coach.

Uppstigning mitt i natten, trötthet, sömnlöshet, nervositet över hur det kommer att gå, lycka när löparna går över förväntan, betydelsefullt. Detta är några av känslorna man känner som coach och jag måste bara säga att det är underbara känslor.

Det var under VM-lägret i Danmark som jag fick förfrågan om att vara coach vid H43-kaveln i Finspång. Jag tvekade aldrig på att tacka ja. Jag har ju aldrig gjort något sådant tidigare. Redan innan tävlingarna hade börjat uppstod problem. Ett sent återbud gjorde att H55-laget var en man kort. Frågan var nu hur man skulle lösa detta. I sista stund lyckades Per Ericsson hitta en orienterare från Göteborg-Majorna som var utanför deras lag och ville springa.

Snart start i H55-kavlen

Så startade H55-kaveln med Staffan Törnros på första sträckan. Staffan missade inte mycket och sprang ungefär som vi förväntat att han skulle göra. På andra sträckan hade vi Bosse Skoog som inte heller missade särskilt mycket.

Olle Rudin var den enda i H 55 laget som prickade in sin idealtid exakt och tog upp oss på en 38:e plats. På näst sista hade vi Pär Åmark som redan i förväg sagt att han inte skulle kunna springa så snabbt som vi trodde. Han gjorde inte heller det och missade omstarten med 10 minuter. På avslutningssträckan hade vi den redan nämnda inlånade löparen Bo Hermansson från Göteborg-Majorna. Det tog sin tid men han gick runt och för min del tycker jag att det är det viktigaste.

Efter detta gick jag och käkade med pappa och därefter var det dags att gå och lägga sig några timmar innan H43-kaveln startade.
Jag lyckades aldrig somna utan låg vaken tills Stefan Fredlund, som skulle springa första sträckan och som valt att sova i sin bil, kom in i tältet och meddelade mig att det var dags för honom att starta.

Innan Stefan startade hjälpte jag honom med lite små grejer. När väl starten gick hängde Stefan med bra i klungan men hamnade efter en bom i ett ingenmansland och bommade sedan cirka 10 minuter.

Målfållorna på H43-kavlen

På andra sträckan hade vi Ulrik Englund som vi förväntat skulle ta in på täten. Tyvärr bommade Ulrik och tappade istället två minuter på täten

vilket enligt mig är riktigt bra. Så var det dags för långa natten, en given stäcka för Micke Hill. Vid varvningen anförde Micke en riktigt stor klunga. Dock hade Micke otur, han hade beräknat att det skulle räcka med en pannlampa vars batteri höll i lite mindre än 70 minuter men det tog honom 74 att springa sträckan. Detta medförde att lampan slocknade precis när han valde att springa runt på en stig där alla andra valde att gå rakt igenom. Det var där han tänkt sig rycka ifrån dem! Men tack vare missräkningen tappade han klungan och kom istället i nästa.

Roger imponerade på 7:e

På de tre följande sträckorna tappade vi cirka tio minuter per sträcka. Vi var nu 81 minuter efter täten och började göra oss beredda på omstart för Conny på sista sträckan. Det var då som Roger Östlund klev fram. Han sprang sina 4,3 kilometer på 31,11. Femte snabbaste tiden på sträckan endast fem minuter efter täten och med en kilometertid som inte ens Micke hade lyckats komma ner på. Det var bara för bra för att vara sant. Men det var det. När sedan Ulf Lilja gjorde precis vad vi förväntat av honom tändes ett hopp hos oss. Ett hopp om att kunna undvika omstarten.

Nionde sträckan som sprangs av pappa (Johnny) blev väldigt nervös. Jag stod i över en halvtimme och blickade mot skogen för att se om han kom. Jag tittade mot Conny, som sprang sista sträckan, för att se om han hörde en förvarning för honom. Ingen reaktion. Efter 77 minuter kom dock pappa och växlade till Conny. En minut senare stängdes växelfållan. Vi hade grejat att undvika omstarten med knappt en minuts marginal. Detta trots att pappa menade att han gjort sitt sämsta lopp hittills under detta år. Nu kunde Conny ta det lugnt och bara se till att vi tog oss runt. Vilket han också gjorde på tiden en timma och fyrtioen minuter.

Jag skulle vilja tacka samtliga löpare som ställde upp och gratulera bägge lagen till en mycket fin insats och jag skulle med glädje ställa upp igen.

Anders Moberg

Anders – coach på H43

Ungdomens Tiomila

Årets Ungdomens Tiomila återtog anrika marker när vi återigen hade TC på Billingehus. Alla utom jag kom direkt från Danmark med mycket packning och välträinade ben. Själv gick jag på kryckor så någon start blev det inte detta år.

Tävlingen gick längs Billingens sluttningar och både kontroller och vägval var lite kluriga på sina ställen så det blev en del bommar för många lag. Vi hade ett rent D18-lag med bara TMOK-tjejer medan killarna sprang HD18 tillsammans med Falköpings AIK.

Tjejstarten på U-tiomila

Tjejerna sprang in på en lysande 35:e plats till slut, alla hade gått bra, men ingen hade gått lysande. Det lovar gott inför nästa år, då vi kan ställa upp med samma lag igen. Killarna sprang också bra, men där stämplade en av killarna i Falköping fel. De hade kommit någonstans kring 55:a om de godkänts, vilket är klart godkänt.

Tävlingen var bra arrangerad, men kringarrangemangen var färre än tidigare år och de flesta åkte hem. Vi stannade kvar hela helgen för att springa två tävlingar på Kinnekulle.

På lördagseftermiddagen, efter en lunch på en pastarestaurang så begav vi oss till Kinnekulle. Det hela började med att vi fick gå upp till toppen för att komma till TC. Jag har varit på få TC med bättre utsikt, horisonten någonstans bortåt Vänerns andra sida. TC kryllade av hallonbuskar, till min stora förtjusning, och äckligt aggressiva myror, inte lika uppskattat.

Det var nästan ingen som sprang bra på medelsdistansen, efter att ha sovit för lite och sprungit tävling på morgonen. Eva var ett undantag och vann medan jag klättrade upp för utsiktstornet med kryckor.

Tornet på Kinnekulle

Tillbaka till campingen tog vi en promenad runt sjön uppe på Billingen innan vi gick å la oss. Morgonen därpå var det åter dags att bege sig till Kinnekulle för nästa tävling innan det var dags att åka hem!

Emma

Resultat H55 och H43-kavlen 5-6 augusti

H 55

Sträcka	Längd	Namn	Löptid Täten	TMOK	Km-tid	Placering	Efter
1	5.2	Staffan Törnros	41	50	9.5	37	-9
2	5.2	Bosse Skoog	41	59	11.36	43	-27
3	3.6	Olle Rudin	32	41	11.26	38	-35
4	5.5	Pär Åmark	43	75	13.56	49	-68
5	5.5	Bo Hermansson (inlånad)	41	88	16	53	-116

H 43

Sträcka	Längd	Namn	Löptid Täten	TMOK	Km-tid	Placering	Efter
1	5.6	Stefan Fredlund	40	54	9.35	65	-14
2	5.6	Ulrik Englund	40	45	8.03	47	-16
3	9.7	Micke Hill	68	74	7.32	44	-26
4	5.8	Thomas Eriksson	40	58	11.05	52	-47
5	5.8	Per Ericsson	40	54	9.13	55	-56
6	4.2	Tomas Holmberg	19	44	10.33	56	-81
7	4.3	Roger Östlund	26	31	7.15	49	-86
8	4.3	Ulf Lilja	26	36	8.21	44	-96
9	6.1	Johnny Moberg	38	77	12.41	52	-136
10	9.2	Conny Axelsson	67	101	11	53	-170

Resultat Ungdomens Tiomila 4-5 augusti

D18

Sträcka	Längd	Namn	Löptid Täten	TMOK	Km-tid	Placering	Efter
1	4.2	Kristina Moberg	29	31	7.4	37	-2
2	4.1	Ronja Hill	28	36	8.8	42	-9
3	3	Jenny Asztalos	22	23	7.7	42	-10
3	*3*	*Linnea Svensson*		*26*	*8.7*		
4	3	Matilda Lagerholm	21	23	7.7	36	-13
5	6.3	Eva Englid	50	55	8.7	35	-18

HD18

Sträcka	Längd	Namn	Löptid Täten	TMOK	Km-tid	Placering	Efter
1	5.7	Rasmus, Falköping	39	42	7.4	37	-3
2	5.7	Patrik Axelsson	34	47	8.2	34	-14
3	4.3	Thom, Falköping	34	36	8.4	28	-16
4	4.3	Gustav, Falköping	29	57	13.3	52	-42
5	8.5	Anders Boström	55	67	7.9	49	-54
6	3	Adam, Falköping	18	27	9	54	-62
7	3	Simon, Falköping	19	-		felst	-72
8	3	Tim, Falköping	17	21	7	-	-76
9	6.2	Markus Fredlund	41	59	9.5	-	-94
10	7	Anders Karlsson	43	66	9.4	-	-117

VM i orienteringskytte i Haanja, Estland

TMOK hade fyra deltagare vid årets OLskytte-VM, Johan Eklöv, Malin Sandberg junioren Anders Boström samt Therese Eklöv som är förbundskapten för damlandslaget.

Avresa 16 / 8

För första gången i historien flög vi till tävlingarna. De första som kom till Arlanda fick dela på all ammunition som skulle tas med. Just då trodde vi att det största problemet skulle vara att klara begränsningen av bagaget på 20 kg. Vi hade fel, personalen på Arlanda var inte så kritiska med vikten. Det största problemet kom först när vi hade landat i Tallinn. För de som hade skaffat europeiskt skjutvapenpass var det bara att traska igenom tullen men för de övriga 11 personerna var det värre, däribland Anders Boström. Om man inte har ett skjutvapenpass så krävs det att man har en inbjudan från landet med ett godkännande av polismyndigheten. I detta fall så hade godkännandet från polisen skickats till fel ställe av arrangören och tullen lyckades inte få tag i pappret. När klockan började närma sig midnatt beslöt jag och Hans (förbundskaptenen för herrarna) att vi skulle lämna de vapnen som vi inte fick igenom på flygplatsen. Det skulle nämligen ta 3,5 timme med buss innan vi var framme där vi skulle bo. Jag skrev på ett antal papper och tog över ansvaret för alla vapnen som vi lämnade på flygplatsen och förberedde mig på att åka tillbaka nästa dag för att hämta dessa.

Vägarna i Estland var mycket bättre än jag hade föreställt mig. När vi mot slutet av resan kom in på smala grusvägar, visade det sig att vår busschaufför var riktigt vass på att köra rally.

När vi väl kom fram var det bara att stupa i säng och det var först nästa morgon som man insåg hur mysigt vi bodde.

Boendet - Utsikt från altanen

Träningsdag 17/8
Efter frukost och genomgång var det avfärd till tävlingsplatsen för skjutning och provspringning av terrängen. Tyvärr var kartan från 2003 och det gick inte riktigt att dra några slutsatser om hur alla de olika typerna av grönområden var i löpbarhet.

För de aktivas del var det sedan dags att åka tillbaka till vårt boende medan jag och Hans stannade på lagledarmötet för att gå igenom morgondagens tävling samt seedningen av löparna.

Ni kanske undrar hur det gick med vapnen? Vi höll kontakt med arrangörerna och militärpolisen under dagen och fick beskedet att de skulle se till att köra vapnen ner till oss i Haanja. Direkt efter lagledarmötet mötte jag militärpolisen och när bussen hämtade upp oss på väg till invigningen såg man hur lättnaden spred sig över de aktivas ansikten när de såg att deras vapen äntligen hade kommit tillrätta.

Öppningsceremonin var i Võru och efter några tal så visade den estniska musikarmén prov på vad de kunde genom Tattoo, det vill säga man går i olika formationer samtidigt som man spelar. Det var riktigt roligt att se. Vi hade sedan drygt en timme på oss att bekanta oss med staden. TMOK passade på att gå ner till stranden och den var helt klart värt ett besök.
När vi sedan kom tillbaka till vårt logi var det dags för middag och därefter ytterligare en genomgång med de aktiva för att meddela startordning samt vad de behövde tänka på inför sprinten. Vad som var extra uppskattat var att Göran Andersson (förbundskaptenen för herrarna i orientering) höll en genomgång om orienteringsmomentet.

De aktiva behövde inte svälta. Det serverades frukost, lunch, trerätters middag och kvällsmål varje dag. Som de aktiva uttryckte sig så gjorde det knappt något annat än åt. På sin fritid, mellan tävlingar och alla måltider så hann de med att åka ut med trampbåten, spela volleyboll, kubb, busa med katterna och hundarna m.m.

Sprint 18/8
Inskjutningen gick bra för de flesta och alla var fokuserade på tävlingen. Det var en spännande tävling och som vanligt en hel del att göra för oss som följer upp hur löparna ligger till. Bland de aktiva var det en blandning av glädjerop och ledsna miner.

Malin får massage av Sveriges massör Ingegerd Nilsson

Även denna dag var det lagledarmöte med den obligatoriska **seedningen**. Under tiden åkte de aktiva och handlade, tittade på sevärdheter och fick se Estlands vackraste väg. Efter middagen var det genomgång inför klassisk distans samt tårta och alkoholfri champagne för att fira dagens medaljer.

Klassisk 19/8

Strax innan första start satte arrangörerna upp en syftkontroll precis utanför uppvärmningsområdet. Det blev livliga diskussioner om vad som var kontrollen. På lagledarmötet hade vi fått veta att det kunde finnas syftkontroller där man inte såg någon skärm och då skulle det istället vara ett foto på objektet. Därför drog vi slutsatsen att den kontroll vi såg hade ett foto, då det inte var möjligt att sätta ut en skärm vid kontrollpunkten.

Johans målspurt på klassisk distans

Starten var precis bakom skjutbanorna, vilket gjorde att tävlingen blev mera innehållsrik för oss som inte tävlade. De första tävlande kom in på skjutbanan innan de sista hade startat. Som vanligt var det svårt att hinna med att ge löparna information hur de låg till, då man måste hålla koll på alla som är inne och skjuter, hur det har gått på den fria orienteringen samt hur många millimeter alla tävlande har. I år hade jag och Hans det något lättare då vi hade hjälp av Göran Andersson och Anders Isaksson.

Som vanligt när man har med bra och jämna löpare att göra så blir det väldigt spännande. Efter målgången så blev det vilda diskussioner om kontroll nr 8 på punktorienteringen. Tydligen hade skärmen ramlat ner och ett flertal löpare hade inte sett denna och då de sista löparna kom förbi hade arrangörerna satt tillbaka skärmen.

På lagledarmötet var det en hel del diskussioner om kontrollen skulle strykas eller ej. Eftersom Estland lämnade in en motprotest mot att kontrollen skulle strykas så blev det ett fall för tävlingsjuryn. Då resultaten inte kunde lämnas ut förrän detta hade beslutats så var det några tappra själar från Sverige som stannade kvar. Det blev väldigt bråttom att hinna hem för att byta om inför prisceremonin och banketten eftersom både lagledarmötet samt sammanträdet med tävlingsjuryn hade dragit ut på tiden.

Sverige var som vanligt bra representerade på prispallen och i år hade vi även med den Svenska flaggan som medaljörerna kunde vifta med. Direkt efter prisceremonin var det bankett med Estlands nationalrätt; potatis, fläsk och surkål.

När vi kom tillbaka läste Malin som vanligt en godnattsaga men denna natt somnade de flesta innan sagan tog slut.

Stafett 20/8

Redan från början visade Sverige vart skåpet skulle stå. På damsidan var det två svenska lag med i täten och på herrsidan ledde Sverige. In till första skjutningen låg även Anders riktigt bra till men han fick tyvärr för många straffrundor och tappade kontakten med tätlagen.

Spänningen höll i sig hela tävlingen. På damsidan kom Sverige 1 och Sverige 2 in på skjutvallen ca 1 min före Finland, vilket innebar att det blev skyttet som avgjorde pall-placeringarna. Sverige 2 fick en klar seger över Sverige 1 som i sin tur hade en överlägsen seger över Finland.

På herrsidan kom Finland in på skjutvallen med en god marginal före Johan i Sverige 1. Då det var omöjligt att ta hem segern för Johan så fick han koncentrera sig på att skjuta fullt och hålla undan för Estland, vilket inte var något problem.

Efter en snabb dusch genomfördes prisutdelning och även denna gång var Sverige väl representerade.

Så snart alla hade kommit i mål och duschat begav vi oss till flygplatsen men väl där så strulade det med vapnen, igen. Pappret som jag hade skrivit på, angående de 11 vapen som vi inte hade skjutvapenpass på, som jag i min tur hade lämnat till militärpolisen när jag fick tillbaka vapnen, hade militärpolisen glömt att skicka tillbaka till tullen. Dock hade tullen äntligen hittat polis-godkännandet. Efter en lång diskussion gick tullen och polisen med på att de skulle välja ut tre vapen, för att göra stickkontroll på, medan resterande kunde checka in. Väl inne på terminalen fick vi första parkett då det var motorproblem på vårt flygplan. Tack och lov fick de ordning på motorn och tillslut fick vi flyga hem, bara 45 minuter försenade.

Terese Eklöv

Precis efter målgången

Resultat OL-skytte VM

Sprint

H21

1. Thomas Jensen	Danmark	24.45	1+4 straffrundor
7. Johan Eklöv	Sverige	26.49	2+2 straffrundor
33. Anders Boström	Sverige	43.34	4+3 straffrundor

D21

1. Evelie Saue	Estland	24.01	0+1 straffrundor
2. Carina Svensson	Sverige	26.35	2+3 straffrundor
Malin Sandberg	Sverige	disq.	1+2 straffrundor

D20

1. Cajsa Grape	Sverige	27.13	1+4 straffrundor
3. Helena Isaksson	Sverige	35.56	1+4 straffrundor

Klassisk

H21		löptid	tillägg punktOL	tillägg skytte	total tid
1. Mikko Hölsö	Finland	1.18.05	5	2+6	1.31.05
3. Johan Eklöv	Sverige	1.20.40	7	4+6	1.37.40
30. Anders Boström	Sverige	1.41.49	10	10+10	2.11.49

D21

1. Emelie Eklöf	Sverige	1.23.57	5	2+12	1.42.57
3. Emma Andersson	Sverige	1.28.55	7	4+10	1.49.55
13. Malin Sandberg	Sverige	1.45.36	8	4+6	2.03.36

D20

1. Cajsa Grape	Sverige	1.25.03	19	10+6	2.00.03
3. Helena Isaksson	Sverige	1.36.20	12	14+14	2.16.20

Stafett

H21

1. Finland 1, **2.12.28**	Pekka Inkeri 43.02 (2)	
	Antti Tolonen 45.13 (1)	
	Mikko Hölsö 44.13 (3)	
2. Sverige 1**, 2.13.33**	Robbin Kantarp 41.08 (1)	
	Ingemar Ericsson 48.30 (6)	
	Johan Eklöv 43.55 (1)	
9. Sverige 4, **3.38.56**	Anders Boström 59.41 (10)	
	Hans Mandahl 73.38 (12)	
	Per Andén 85.37 (11)	

D21

1. Sverige 2**1.26.02**	Carina Svensson 43.22 (2)	Anna Elffors 42.40 (2)
2. Sverige 1 **1.27.18**	Emma Andersson 43.47 (3)	Emelie Eklöf 43.31 (3)
9. Sverige 4 **1.46.56**	Helena Westling 49.56 (7)	Malin Sandberg 57.00 (9)

Ludde i specialdesignad fleecetröja – blir det nästa plagg med TMOK-stuk

Prispallen 2006 t o m 3 september

2:a plats

Idre Fjäll-OL 25/6
Eva Boström D45M
Per Ericsson H21K

Idre 3-dagars E2 28/7
Karin Skogholm D21
Stefan Ljungberg H21M

Idre 3-dagars E3 29/7
Karin Skogholm D21
Eva Boström D45M

Idre 3-dagars tot 27-29/7
Lena Ljungberg D35M
Karin Skogholm D21

Malung Fjäll-OL sprint 1/7
Mikael Hill H40

Gotland 2-dagars E1 1/7
Andreas Skoog H21M

Gotland 2-dagars E2 2/7
Olof Rudin H70
Andreas Skoog H21M
Karin Lindsten Ö7

Gotland 2-dagars tot 1-2/7
Olof Rudin H70
Andreas Skoog H21M

Gotland 3-dagars E2 6/7
Olof Rudin H70
Ulrik Englund H35
Simon Almgren Ö2

Gotland 3-dagars E3 7/7
Ulrik Englund H35

Gotland 3-dagars tot 5-7/7
Ulrik Englund H35
Kerstin Skoog D50

Ravinen 3-kvällars E1 3/7
Anders Moberg Ö1

1:a plats

Idre 3-dagars E1 27/7
Lena Ljungberg D35M
Eva Boström D45M
Stefan Ljungberg H21M

Idre 3-dagars E2 28/7
Eva Boström D45M

Idre 3-dagars E3 29/7
Stefan Ljungberg H21M

Idre 3-dagars tot 27-29/7
Stefan Ljungberg H21M
Eva Boström D45M

Malung Fjäll-OL medel 2/7
Anders Boström H18

Malung Fjäll-OL lång 3/7
Anders Boström H18

Gotland 2-dagars E1 1/7
Arne Karlsson H45

Gotland 3-dagars E1 5/7
Björn Nilsson H21
Andreas Skoog H21M

Gotland 3-dagars E2 6/7
Andreas Skoog H21M
Lovisa Käll U1

Gotland 3-dagars E3 7/7
Olof Rudin H70
Andreas Skoog H21M
Simon Almgren Ö1

Gotland 3-dagars tot 5-7/7
Andreas Skoog H21M

Ravinen 3-kvällars E1 3/7
Helen Törnros D55
Kristina Moberg D18

Ravinen 3-kvällars E2 4/7
Helen Törnros D55
Kristina Moberg D18
Anders Moberg Ö1

3:e plats

Idre Fjäll-OL 25/6
Carina Hill D40

Idresprinten 26/6
Carina Hill D40

Idre 3-dagars E2 28/7
Lena Ljungberg D35M

Idre 3-dagars E3 29/7
Lena Ljungberg D35M

Gotland 2-dagars E1 1/7
Olof Rudin H70
Liselotte Karlow D21M

Gotland 2-dagars E2 2/7
Liselotte Karlow D21M

Gotland 2-dagars tot 1-2/7
Liselotte Karlow D21M
Helena Adebrant Ö7

Gotland 3-dagars E1 5/7
Kerstin Skoog D50
Lovisa Käll U1

Gotland 3-dagars E2 6/7
Åke Samuelsson H65
Björn Nilsson H21
Birgitta Samuelsson Ö7

Gotland 3-dagars E3 7/7
Åke Samuelsson H65
Karin Lindsten Ö7

Gotland 3-dagars tot 5-7/7
Olof Rudin H70

Ravinen 3-kvällars E2 4/7
Karin Skogholm D21
Lotta Östervall Ö5

Ravinen 3-kvällars E3 5/7
Patrik Axelsson H16
Matilda Lagerholm D18
Ronja Hill D16

Ravinen 3-kvällars E3 5/7
Sven Karlsson H75
Helen Törnros D55
Lars Karlsson Ö7

Tjust 2-dagars E1 11/7
Matilda Jonasson Ö2

Davoser Stadtsprint 8/7
Helen Törnros D55

Grindelwalder OL 11/7
Helen Törnros D55

Park OL Lausanne 13/7
Helen Törnros D55
Elsa Törnros DAL

WOC Tour Danmark E4 3/8
Anders Moberg B1

Järfälla OK 12/8
Patrik Adebrant Ö8

Melkers Minne 15/8
D20 (Matilda, Ronja, Linnea, Kristina)

Turebergs långdistans 20/8
Elsa Törnros D21E

Ravinen långdistans DM 27/8
Elsa Törnros D21

Ungdomsserien syd 22/8
Erik From U4

Solna Natt-DM 2/9
Carina Hill D40
Ulrik Englund H35

Rotebro IS DM stafett 3/9
Ö16 (Mikael, Frida+Stina, Joakim)

Ravinen 3-kvällars E3 5/7
Kristina Moberg D18

Ravinen 3-kvällars tot 3-5/7
Helen Törnros D55
Kristina Moberg D18

E-tuna weekend E1 7/7
Anders Moberg Ö1

E-tuna weekend E2 8/7
Anders Moberg Ö1

Klyftamo medel 5/8
Jette Axelsson D45M
Eva Englid D16

Klyftamo lång 6/8
Anders Boström H18
Barbro Pousette D45M

Umeträffen 5/8
Annica Sundeby D21

Järfälla OK 12/8
Mario Matanovic H21M
Ulrik Englund H35M

Hjobygden 13/8
Kerstin Skoog D45M

Ungdomsserien syd 22/8
Patrik Axelsson U3

Leksand Natt-DM Dalarna 1/9
Fredrik Lindström Ö6

Rotebro IS DM stafett 3/9
D21 (Diana, Karin, Elsa)

Ravinen 3-kvällars tot 3-5/7
Matilda Lagerholm D18

E-tuna weekend E3 9/7
Anders Moberg Ö2

O-ringen E1 16/7
Mikael Hill Vasaloppsklassen

O-ringen E3 18/7
Mikael Hill Vasaloppsklassen

O-ringen tot 16-21/7
Mikael Hill Vasaloppsklassen

OL Mont Pelerin 14/7
Helen Törnros D55

WOC Tour Danmark E1 30/7
Anders Boström H18
Eva Englid D16

WOC Tour Danmark E3 1/8
Eva Englid D16

Klyftamo lång 6/8
Matilda Lagerholm D18L

Linnés nationella 13/8
Johan Irbäck Ö9

Ringsjödubbeln 13/8
Elsa Törnros D21E

Brommas medeldistans 19/8
Helen Törnros D55

Kolmårdsträffen 20/8
Åke Samuelsson Ö7

Turebergs långdistans 20/8
Johan Irbäck Ö9

Järla Medeldistans DM 26/8
Lovisa Käll U2

Totalt hittills under 2006 (hela 2005)

50 (70) 2:a platser

52 (48) segrar

52 (40) 3:e platser

Notiser

Klubbmästerskap

Boka in onsdagen den 11 okt för Natt-KM. Tullinge kommer att ordna tävlingen som går vid Ekerö/Jungfrusund. Håll utkik på hemsidan för mer info.
Inget datum är ännu bestämt för Dag-KM

KTK / Thomas

Höstläger 17-19 nov

Alla är välkomna på klubbens höstläger med preliminärt datum 17-19 nov. Lägret kommer att hållas i Stockholms närhet så det blir möjligt att bara delta i en del av lägret. Mer information på hemsidan inom kort.

TTK

Vårläger i Spanien

TTK planerar att ordnat ett träningsläger i närheten av Alicante i Spanien i mars 2007. Missa inte tillfället att börja orienteringssäsongen med sol och värme vid Medelhavet. Mer information kommer inom kort på hemsidan.

TTK

Varmt tack för uppvaktningen i Triangeltajm och postogrammet som jag fick på min födelsedag! För er som undrar var jag var den dagen kan jag berätta att Sören och jag var i Ljungdalen och gjorde en kortare vandring. På kvällen var det skönt att komma till stugan och göra en brasa. Sommaren, som vi alla kunnat njuta av i år, kom ett par dagar senare!

Tack! Ingegerd Lindström

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

60 år
Hedvig Lindström
4 oktober

60 år
Sören Lindström
20 november

70 år
Bo Odelius
17 oktober

Nygifta - grattis

Terese (f d Näslund)
och Johan Eklöv

Adressändringar

Emelie Axelsson
Torshällsvägen 17
139 35 Värmdö

Mikael Hansson, Catharina
och Jonathan Ryman
Brinkvägen 8
147 31 Tumba

VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2006

Datum	Namn	Tel
21/9	Johan och Terese Eklöv	530 334 53
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 Mats Käll	778 87 58
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
30/11	Familjen Moberg	530 300 05
7/12	Karin och Torbjörn Lindsten	778 19 50
14/12	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	530 304 73

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.

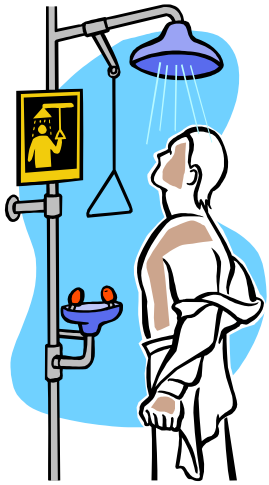
Arbetet består i att städa alla utrymmen i herr- och dambastun med högtryckstvätt, städa omklädningsrummen och toaletterna, samt tömma papperskorgarna. För genomgång av högtryckstvätt och städutrustning kontakta Roland Gustafsson.

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

Städschema hösten 2006	
V: 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

Harbrokommittén genom Roland Gustavsson
tfn 08-530 318 42

Vattenskador i herrduschen

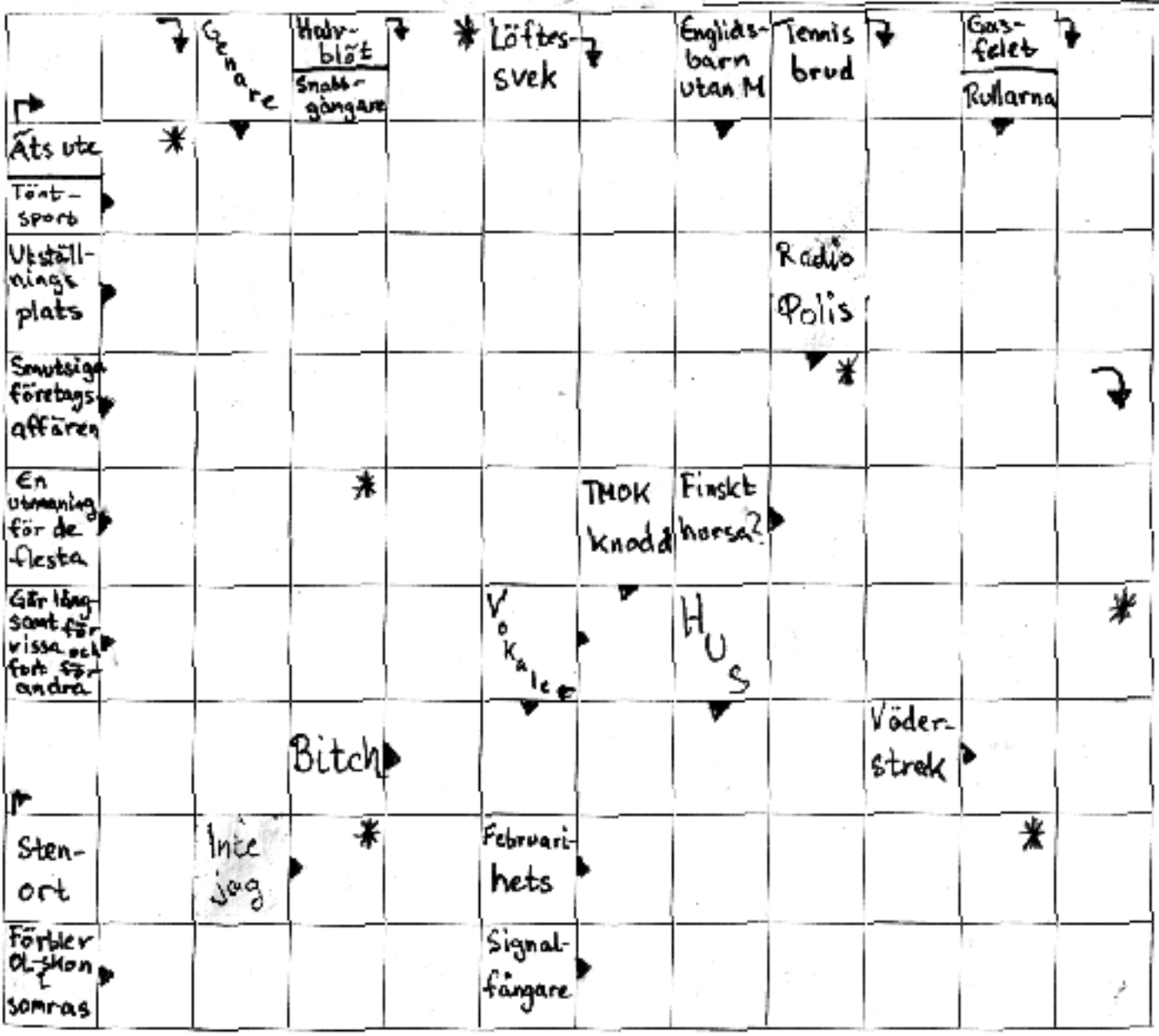


Herrarnas bastu och dusch är tyvärr stängda sedan i juni på grund av vattenskada. Arbete för att åtgärda skadorna pågår men vi vet inte när det blir klart. Inte heller omklädningsrummet kan användas för tillfället.

Damernas bastu och dusch fungerar normalt och damerna får tills vidare finna sig i att dela duschen med herrarna. Information om detta finns vid dörren till damduschen.

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

Whiskyn är: En låg högländare



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 utbilding

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 skidorienteringskommittén

	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 Telefonsvararen Fax	530 366 70 530 366 26 530 375 11
Postgironummer	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Medlemsavgifter	Enskild Familj, samma adress	300kr 700kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64 65år och äldre	450kr 200kr

Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen

Ordf	Fredrik Huldt	531 731 66
V ordf	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 Vuxen, 21 och äldre Familj, samma adress	75 kr 200 kr 400 kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64 år 65år och äldre	450 kr 200 kr

B **FÖRENINGS-BREV**

Plats för adressetikett

PORTO BETALT

Chokladhavrekakor

Här kommer ett recept på lättbakade chokladhavrekakor, så här lagom till höstmyset.

Ingredienser:

1 ½ dl	smör
1 dl (knappt)	socker
1 msk	ljus sirap
1 liter	havregryn
1 ¼ dl	finhackad mörk blockchoklad
1 dl (knappt)	russin

Gör så här:

Smörj en låg kakform, 20x20 cm.
Häll smör, socker och sirap i en kastrull. Värm på låg temperatur och under omrörning tills ingredienserna smält och blandats.
Lyft bort kastrullen från spisen och rör ner havregrynen. Blanda alltsammans väl.
Rör sist ner den finhackade mörka chokladen och russinen.

Häll degen i formen och tryck ut den ordentligt.
Grädda i 180 grader i 30 minuter.

Låt därefter kakan svalna något och markera bitar (minst 12 st). Skär upp kakan när den svalnat nästan helt och flytta över bitarna till ett bakgaller.

Lycka till i köket!