TriangelTaiM

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

MäBa – testlöpare i Vintercupen

NR: 1, 2007

TMOK

Styrelsen

Ordförande	Micke Hill	532 540 01
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Ledamot	Joakim Gunnarsson	420 340 92
Ledamot	Tomas Holmberg	530 304 73
Ledamot	Annica Sundeby	654 46 12
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34
Suppleant	Stefan Fredlund	53032031
Suppleant	Fredrik Huldt	531 731 66
Suppleant	Staffan Törnros	646 16 32
Adjungerad	Pär Ånmark	530 345 86

TTK (Tränings/TävlingsKommittén)

Ansvarig	Annica Sundeby	654 46 12
Träning	Johan Eklöv	530 334 53
Ung kontakt	Mikael Hill	532 540 01
Ledamot	Emma Englid	532 506 52
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	0158 123 84
	Karin Skogholm	778 82 56

OLS-kommittén (OL-Skytte)

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17

PRIK (PR/InformationsKommittén)

Ansvarig	Mattias Allared	se ovan
	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 2007:

Nr 2	22 maj
Nr 3	15 aug
Nr 4	31 okt

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
MIK-sidan	4
Tumbasidor	5
Årsmötesstrejk	7
Rapport från en valberedning	8
25manna 2007	9
Blixt-KM	14
Dag-KM	15
Resultat – KM-cupen	16
Höstläger	17
Lucia	18
Orientering i Sydamerika	19
Vintercupen	22
Ol-skytte & Vasaloppen	28
Vårsäsongen 2007	29
Anslagstavlan	30
Adressändringar	31
Värdpar	32
Städning av Harbrostugan	33
X:et	34

OBS! Styrelsen har uppdaterats med nya namn efter årsmötet, men det ännu inte klart hur kommittéerna kommer att se ut. Därför har de inte ändrats ännu, utan det kommer först i nästa nummer.

Redaktionens spalt

Bara en vecka kvar till Spanien. Det känns riktigt skönt att ha en veckas träningsläger på barmark att se fram emot just nu. Tyvärr har min vinterträning inte blivit som jag tänkt mig, mest p g a slöhet, men nu ska jag försöka komma igång på allvar. Kul att så många från klubben följer med. I nästa nummer kan ni säkert läsa om hur vi hade det på lägret.

Även denna vinter har det blivit en Vintercup. Kul träningstävlingar och då märks det att uppslutningen från klubben är bättre än vanliga träningar. Ett bottenrekord vid Harbro nåddes troligen vid soppkvällen på sportlovet då det bara var 7 st som tränade och några till som kom utan att träna.

Även om det blivit dåligt med träning har det ändå blivit mycket orientering för mig under vintern. Jag var valberedning för Mälarhöjden och hade en hel del jobb inför våra årsmöten. Hur det gick på de olika årsmötena kan ni läsa om längre in i tidningen. Både Camilla och Håkan A är bekymrade över uppslutningen vid mötena och jag håller med dem till fullo. Hur ska vi få fler medlemmar att komma på årsmötena? Vi kanske skulle försöka ordna någon annan aktivitet samtidigt, bildvisning, föredrag, middag? Borde vi inte dela ut alla priser vid det här tillfället också? Något för de nya styrelserna att fundera över.

En annan aktivitet som dragit igång ordentligt vid det här laget är förberedelserna för 25manna i höst. I år är det Mälarhöjden och Tumba som står för arrangemanget och Lasse Stigberg är tävlingsledare. Ni kan läsa en lång artikel längre in i tidningen. Många av er är redan engagerade, ni andra behövs också, så boka in första helgen i oktober redan nu.

Per och Sofia har som vanligt varit ute på en lång orienteringsresa under vintern. Den här gången gick resan till Sydamerika och de hade sällskap av Lars och Diana. En riktig upplevelse att döma av reportaget, läs och njut.

Till slut hoppas jag att många klubbmedlemmar visar sig på vårens tävlingar. Till påsk blir det ingen klubbresa, men bra möjligheter att tävla nära Stockholm. Däremot blir det en klubbresa till Hälsingland i Kristi Himmelfärdshelgen. Hoppas det blir riktigt många som följer med.

Redaktionen genom Helen

Tyvärr har vi inte fått in någon ordförandespalt från TMOK till det här numret. Den nya styrelsen har sitt första möte nu i veckan, så det är inte heller klart hur kommittéerna kommer att se ut. Tills nästa nummer av TriangelTajm kommer ut får ni följa utvecklingen via hemsidan. Där läggs också styrelseprotokollen ut under den medlemsskyddade informationen.

MIK sidan

Årsmötet

Den 13 februari höll Mälarhöjdens IK:s orienteringssektion årsmöte i Puckgränd. Den traditionella tårtan hade i år ersatts med mer nyttiga smörgåsar. Det var ett tiotal som kommit till mötet. Till årsmötets ordförande valdes Mattias Allared. Vi gav Elsa Törnros en penna och valde henne till sekreterare för mötet. De sedvanliga punkterna som till exempel godkännande av verksamhetsberättelse avklarades med smärre justeringar.

Val av styrelse gick ovanligt smidigt. Valberedningen, det vill säga Helen Törnros, hade gjort ett gediget arbete. Samtidigt ska väl tilläggas att vi gick ner från 6 till 4 ledamöter. Återigen valdes undertecknad till ordförande, även Annica Sundeby blev omvald.
Årets nyhet var att Joakim Gunnarsson klev rakt in i styrelsen.
Välkommen till klubben!
I styrelsen ingår även Staffan Törnros som har ett år kvar som kassör.

Till valberedning valdes återigen Helen, denna gång assisterad av Diana Sarmiala. Hoppas Helen får mer hjälp i arbetet än hon fick denna gång.

Årsmötet avslutades med att vi delade ut Tage Thells minnespris 2006 till Helen Törnros.

Efter mötet blev det filmvisning, Tage Thells dotter har donerat ett antal filmer tagna av Tage. Ingen visste vad filmerna skulle innehålla men jag kände igen en rulle som visade hur skoj vi hade på påsklägret i Degeberga i början på 80-talet. Bussresan ner, morgongympan med Solan och Harriet, lägerkavlen nere vid ån etc. En liten nostalgitripp för oss som var med, det ska bli kul att se de resterande filmerna någon gång.

Jag vill även passa på att avtacka trion som inte längre är med i styrelsen, dvs Diana, Per Samuelsson och Mats Adolfson. Hoppas ni finner er plats i någon av de kommittéer som bildas under TMOK istället.

Fredrik Huldt
Nygammal ordförande i MIK's orienteringssektion

Tage Thells minnespris

Priset för 2006 tilldelades Helen Törnros med motiveringen: "för att hon med finess och noggrannhet dokumenterar klubbens verksamhet i klubbtidningen och för sitt eminenta arbete med serviceinriktad tävlingsadministration."

Från IFK Tumbas horisont

Detta blir min sista ordförandespalt på ett tag. Nu lämnar jag över rodret till nya krafter och får hoppas att en ny ordförande har hittats när denna tidning gått i tryck. Nu kommer jag själv att lägga ner allt vad jag har för de ungdomar som vi har i klubben och för att få in nya. Jag tycker att det har varit roligt och lärorikt att vara ordförande och skulle kunna tänka mig detta igen lite längre fram i tiden.

En negativ trend som jag har märkt under mina fyra år i klubben är deltagandet på årsmötena. På årets årsmöte var jag den enda tjejen och de manliga som var där var alla över 40. Av klubbens medlemmar var endast 5,4 % närvarande. Denna trend hoppas jag kommer att brytas, för det är ju på ett årsmöte som alla medlemmar kan säga sin mening. Om det är någon som har ett bra förslag hur kommande årsmöten ska se ut kan ni ju framföra detta till den nya styrelsen. I min förra klubb hade vi alltid smörgåstårta efteråt och jag tror att minst 75 % av alla medlemmar kom.

På soppkvällarna i Harbro tycker jag att det har varit ovanligt lite folk som tränat i vinter så jag hoppas att ni nu tar fram träningsskorna och tar er till träningarna på torsdagar, både gammal som ung. För snart börjar ju vårsäsongen igen. Glöm inte bort att anmäla er till årets största tävling, 5-dagars som går i Mjölby i år. Vi ses i skogarna.

Camilla
avgående ordförande i Tumba

Camilla - undrar var alla medlemmar är?

Tumbas Ungdomssida

Trots att orienteringssäsongen legat lågt har vi under vintern haft ungdomsträning under några lördagar. Vi har främst haft teori inomhus. En gång hade vi inomhusorientering i Harbrostugan. Detta var mycket uppskattat av ungdomarna. Några av ungdomarna har också varit på sydsamarbetets träningsorienteringar.

Vi kommer att köra igång med måndagsträningarna igen efter påsk. Första gången blir den 16 april kl 18 vid Harbrostugan.
För mer info kolla Tumbas hemsida under ungdomsfliken.

Är det någon som är intresserad av att vara ungdomsledare hör då av dig till mig eller Lotta! *Kanske vill du bara hjälpa till någon enstaka gång, det går också bra, t.ex. att göra en bana, hänga ut kontroller eller att vara skugga.*

Camilla

Oliva Olausson - har varit på flera av vinterträningarna

Årsmötesstrejk eller vad?

Håkan A. undrar.

Lördagen 17 februari var det dags för årets viktigaste möten i IFK Tumba SOK och TMOK – ***årsmötena!***

Men var fanns medlemmarna? Enligt årsberättelserna finns 219 IFK-medlemmar och 134 personer som har tävlat för TMOK under det gångna året. Undertecknad som medverkat vid nästan alla Tumba orienterings-årsmöten sedan 1944 har nog aldrig upplevt ett så litet deltagarantal på IFK-årsmötet som denna gång. Tolv IFK:are var närvarande, varav endast fyra som var under 60 år; Camilla Svensson, Per Ericsson, Tomas Holmberg och Pär Ånmark.
Var var alla andra aktiva seniorer, juniorer, ungdomar, alla ledare med förtroendeposter och så vidare?

Mattias och Harald – representerade TMOK-styrelsen vid årsmötet

TMOK:s efterföljande årsmöte var aningen bättre. Fem ”gamla” IFK:are hade gått hem. Och ersattes av sju MIK:are, fem av de allra bästa aktiva plus Helen och Staffan Törnros. Men sju av nio ledamöter och suppleanter från styrelsen 2006 uteblev.

Varför uteblev man, och vad fruktade man? Fanns det en rädsla för att få förtroendeuppdrag?
Undertecknad hade väntat en diskussion kring klubbarnas organisationsform, men därav blev intet. Formellt blir det som förut, även om arbetsuppgifterna kanske ändrar karaktär.

Per E och Håkan på årsmötet

Hur TMOK organiseras framkommer väl av protokollen och i TriangelTajm så småningom. Många personer från IFK och MIK skall ingå i styrelsen och man får hoppas på framgång i verksamheten.

Camilla Svensson hade avsagt sig som ordförande i IFK Tumba SOK och man hade inte heller hittat någon som ville åtaga sig ordförandeposten och det blir återigen ett extra årsmöte inom en månad (?). Blir det lättare att ”hitta” en ordförande efter årsmötet? **Finns det ingen med rimligt mått av rutin som vågar (orkar) vara ordförande i IFK Tumba SOK ?**

Till sist: Det är märkligt att vi efter ett nytt år med många framgångar både som tävlande och arrangörer samt med gott ekonomisk resultat inte skall lyckas finna tillräckligt många ledare intresserade av styrelsearbetet. Hoppas dock att det löser sig på ett bra sätt.
Vi hoppas på framtiden.

Håkan Allinger, H80

Rapport från en valberedning

Mälarhöjdens valberedning var i år i praktiken decimerad till en person, då Robert Tellvik för tillfället bor i Norge.

Förutsättningarna för valberedningsarbetet var lite annorlunda än tidigare år. En arbetsgrupp bestående av medlemmar från MIK:s, Tumbas och TMOK:s styrelser hade diskuterat ett utökat samarbete mellan klubbarna för att minska mängden styrelsearbete. De hade för det arbetet också tagit in synpunkter från medlemmarna. Det förslag som arbetsgruppen kom fram till var att vi ska ha kvar tre styrelser, men att TMOK:s styrelse i praktiken består av Tumbas och MIK:s styrelser samt en ordförande. Alla klubbarna kommer då att ha styrelsemöten vid samma tidpunkt.

Uppdraget som valberedningarna fick var alltså att hitta styrelseledamöter som kunde tänka sig att sitta i styrelsen för både sin moderförening och TMOK. Däremot var det inget krav att de samtidigt skulle driva någon kommitté inom TMOK, vilket tidigare varit fallet för de flesta i TMOK:s styrelse.

Jag gjorde faktiskt det mesta av valberedningsarbetet via datorn och skickade ut e-mail till de flesta tänkbara styrelsekandidater i MIK. Parallellt pratade jag förstås med ett antal personer när jag träffade dem i olika sammanhang. Jag tyckte att arbetet gick förvånansvärt lätt jämfört med hur problematiskt det varit att få fram ansvariga tidigare år. Även om folk inte kastade sig över förtroendeposter så lyckades jag få fram ett tillräckligt många bra kandidater. Extra kul att Joakim Gunnarsson var villig att gå direkt in i styrelsen som ny medlem och han kommer säkert med en del nya idéer.

Tumbas valberedning (Johan Eklöv och Monika Nygren) hade det betydligt jobbigare. De skulle försöka hitta två nya ordförande (till TMOK och Tumba) och dessutom en ny kassör till Tumba. Till slut lyckades de förutom med ordförande till Tumba. Så för andra året i rad lyckades inte Tumba välja ordförande vid sitt årsmöte.

Något som slår mig när jag tittar på hur styrelserna ser ut är att det saknas kvinnor i alldeles för stor utsträckning. Den enda som just nu sitter med i styrelsen är Annica Sundeby, medan det är helt tomt på Tumbasidan. Kanske en tillfällighet, men något som vi bör göra något åt nästa år. Eller hur, tjejer?

Helen

Glest på TMOK:s årsmöte

25manna 2007 korar världens bästa klubb

Den 6 oktober svarar åter IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK för 25manna! Som vanligt arrangeras Korten dagen efter av Snättringe SK och OK Södertörn. Som du ser i rubriken kommer korandet av "Världens bästa klubb" vara ett begrepp för framtida 25manna.

En annan nyhet är att damerna kommer att springa sista sträckan vartannat år med början i år!

Riksten – Friluftsstaden

Tävlingsarenan (f.d. TC) kommer att ligga på sydvästra delen av den nya friluftsstaden på gamla F18 vid Riksten. Vi kommer att lansera årets 25manna som en möjlighet för Botkyrka kommun och byggherren PEAB att marknadsföra friluftstaden till en perfekt målgrupp, 10 000 friluftsinriktade orienterare!

Samarbetet med kommunen och PEAB har pågått ett par år genom Lasse Stigberg (tävlingsledare), Anders Winell (markansvarig), Lennart Hyllengren (personal- och ekonomiansvarig) och Anders Käll (arenaansvarig).

Organisation

Organisationen ser i stort sett ut som vid våra tidigare 25manna (1997 och 2002) och kommer att finnas tillgänglig på TMOKs hemsida inom kort. Fredrik Huldt är personalansvarig för MIK och Lennart Hyllengren för Tumba, Pär Ånmark är blockchef för tävlingsteknik, Helén Törnros för tävlingsadministration, Anders Käll för tävlingsarenan. Annica Sundeby för marknadsföring Diana och Lars ansvarar för deltagarkontakter och Anna-Lena Hyllengren/ Anita Stigberg för login. Per Samuelsson är banläggare vilket borgar för nya uppskattade banor även om orienteringsterrängen närmast arenan inte är av bästa kvalitet! Per Forsberg har anlitats som speaker.

Senast vi ordnade 25manna var 2002 vid Flottsbro

På samma sätt som vi stod för markan 2006, kommer Snättringe/ Södertörn svara för markan i år så du kan inte få något markajobb. Monika Gustafsson heter den ansvarige från Södertörn.

Flertalet funktionsansvariga är utsedda och under våren kommer vi att försöka få klart med alla medlemmars roll. Har du några speciella önskemål vad du vill göra hör av dig till Fredrik eller Lennart. Annars börjar du med att **pricka in lördagen den 6 oktober i din almanacka!**

SNO vann 2002

Arenan

Arenan byggs upp kring den gamla öst-västra landningsbanan närmast Lida så uppploppets underlag kommer att vara lerfri asfalt! Även arenaskissen kommer att finnas tillgänglig på TMOKs hemsida. Vi kommer definitivt att få en mycket ”nära” arena utan långa avstånd.

Problemen handlar om att man tagit bort el och vatten som funnits där tidigare. Vi kommer att använda dieselaggregat för elproduktionen, medan vattenfrågan inte är helt löst ännu. Alternativen är ett antal tankvagnar eller pump- och rörarrangemang från norra delen av gamla F18 eller från några närbelägna småsjöar.

Logi

Vi kommer att erbjuda logi på hårt underlag i tre skolor, Storvretsskolan, Kassmyra och Broängen. För de som vill bo lite bekvämare har vi avtalat med Scandic vid Kungens Kurva och i Södertälje.

Sanna var kranskulla 2002

SISU

Alla sammankomster som vi har i arbetet med 25manna kommer att redovisas enligt vissa regler till SISU Idrottsutbildarna. Vi räknar därmed att få ett antal sköna tusenlappar i bidrag.

Avtal

En viktig del av förberedelserna för en stor tävling som 25manna är alla avtal (ett 50-tal) vi måste sluta med ett antal intressenter som vi behöver för tävlingen. Det handlar mycket om infrastrukturen som både för arena och för banorna, vatten, el, byggnadsmaterial etc. Många avtal handlar om förutsättningarna för banläggningen med jägare, nyplanteringar, plöjda åkrar och andra känsliga markområden. Här har vi en enorm resurs i Anders Winell som ju jobbar med de här frågorna i StOF också!

Starten vid 25manna 2004

Ett annat viktigt avtalsområde är sponsordelen där man kan skilja på resurssponsorerna ovan och PR-sponsring, där man betalar för någon form av marknadsföring av ett företag eller dess produkter.

PR-sponsring

Här tror vi att många av våra medlemmar kan göra en stor insats. Det kan handla om en annons i programtidningen, en banderoll på arenan, en annons på 25mannas hemsida, annons på tävlingskartan eller reklamblad att delas ut i lagkuvertet eller på bilar. Priserna varierar mellan 1 000 och 12 000 kronor.

Lasse - tävlingsledare

Tänk om 50 medlemmar kan fixa var sitt avtal för 3 000 kronor! Det blir en vinst på 150 000 kronor! Hör av dig till Lasse Stigberg!

Information

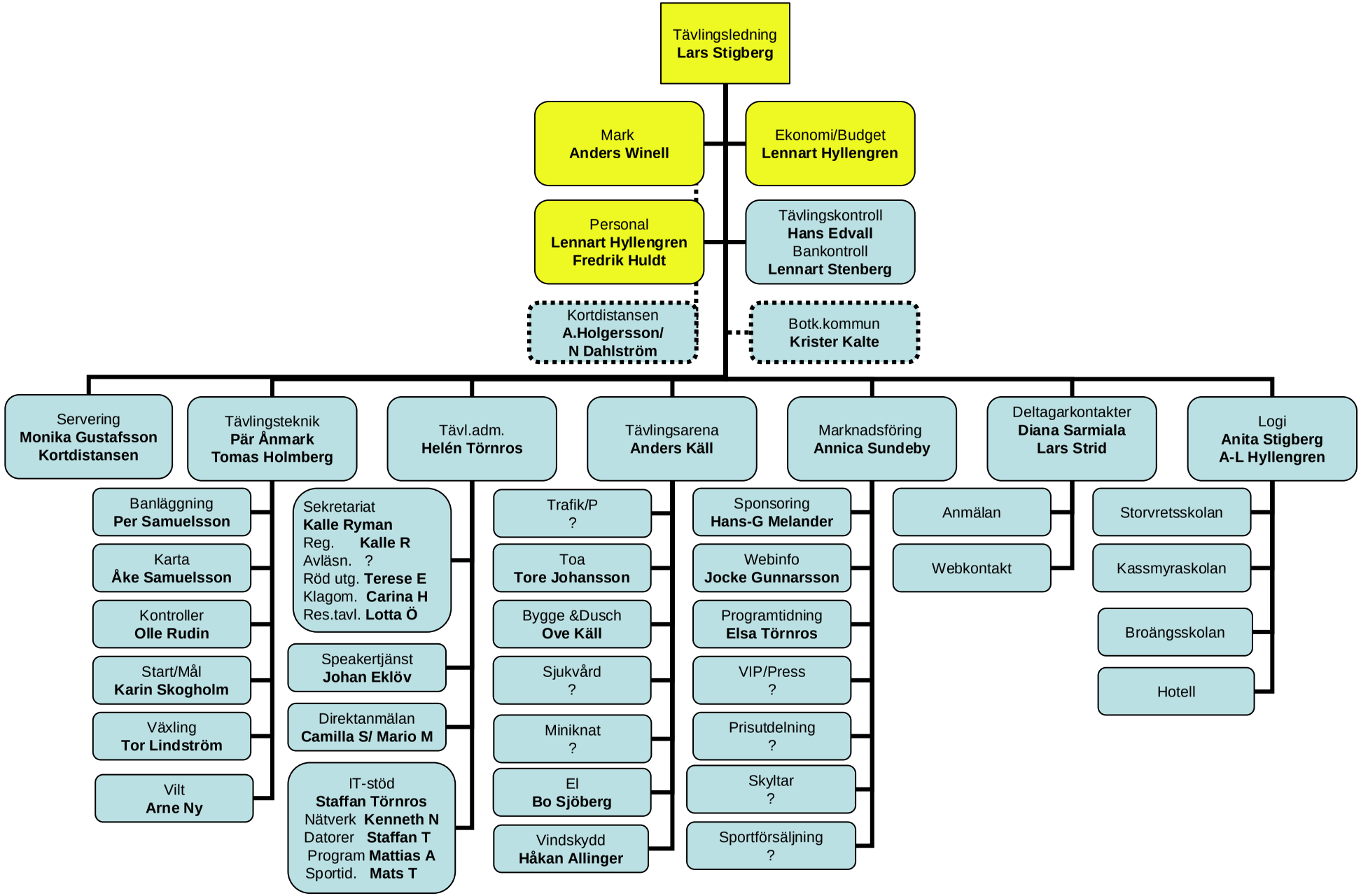
Utöver den information du får i ditt block kommer vi löpande informera om förberedelserna i TriangelTajm och på TMOKs hemsida. Informationen på hemsidan kommer att vara skyddad av vårt vanliga lösenord.

Vi planerar också att ta fram en liten infobroschyr för alla funktionärer för att på tävlingsdagen kunna svara på ett antal frågor från deltagare och publik!
Du är alltid välkommen med frågor och synpunkter till tävlingsledningen.

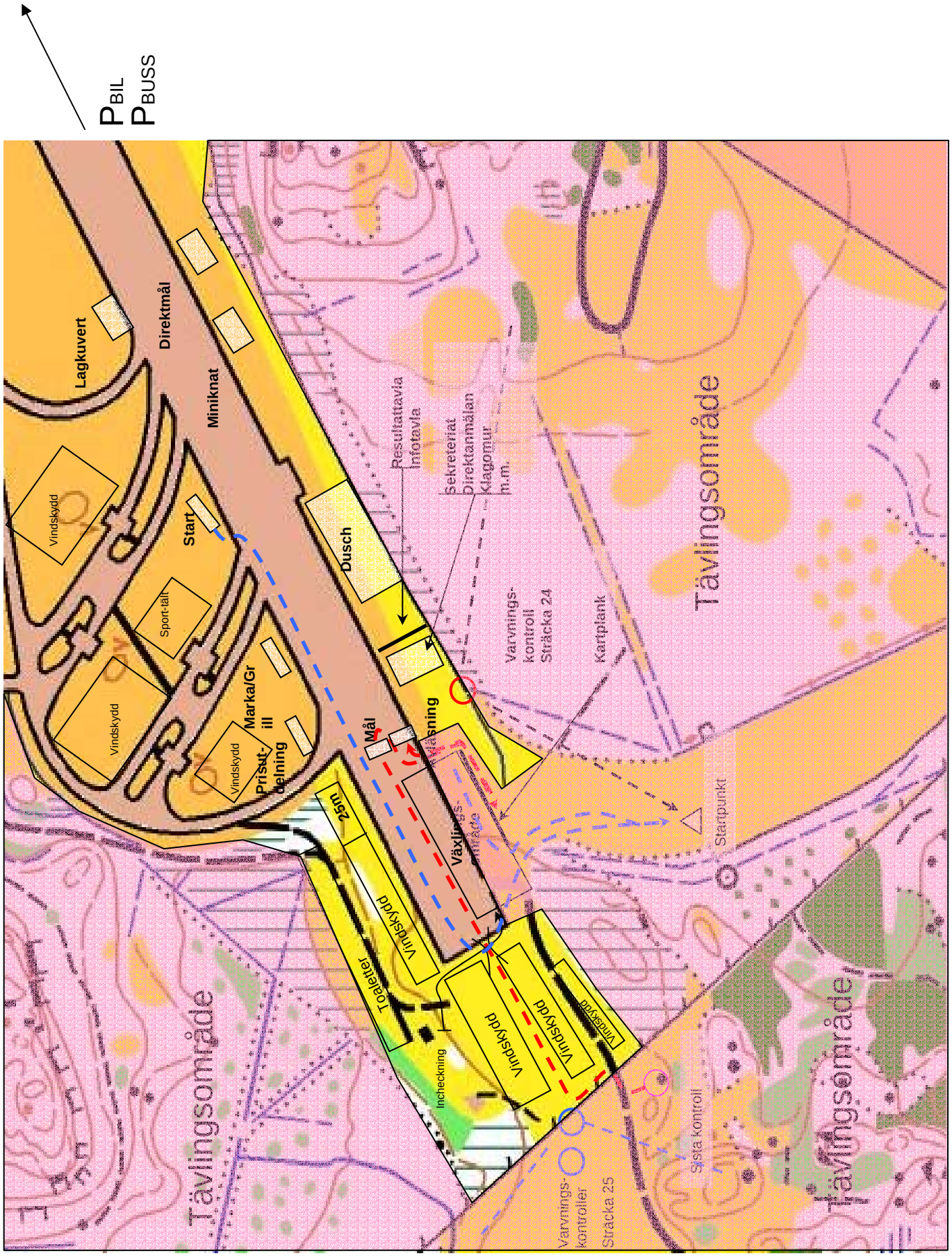
Vi ser fram emot att bjuda alla deltagare, publik, sponsorer och övriga intressenter på ett riktigt fint 25manna! Det ska också ge oss en vinst som kan finansiera delar av vår verksamhet nästa år. Kom ihåg att man ofta bedöms på den detalj som man inte lyckats så bra med! Allt är lika viktigt!

Lasse Stigberg
ar@lars-stigberg.se
070-318 11 36

25manna Organisation 2007 version 26 febr/Lars Stigberg



25manna 2007 - tävlingsarena



Resultat från Blixt-KM 2006

Visserligen fanns det ett reportage från Blixt-KM redan i TriangelTajm nr 2 2006, men då var resultaten bara uppdelade på herrar och damer. Alla sprang samma bana, 3.355 m, med individuell start. Nu har resultaten delats upp på olika klasser så här kommer de en gång till.

Resultat

H21

1.	Ulrik Englund	28.57
2.	Mattias Allared	29.32
3.	Per Samuelsson	32.38
4.	Patrik Adebrandt	37.29
5.	Markus Fredlund	42.43
5.	Mats Törnros	51.57
6.	Mario Matanovic	63.26
7.	Björn Nilsson	Diskv.

H45

1.	Per Ericsson	40.54
2.	Tomas Holmberg	52.53
3.	Per Jonasson	59.38

H50

1.	Jonny Moberg	47.41
2.	Staffan Törnros	62.41

H55

1.	Bosse Skoog	54.35
2.	Pär Ånmark	64.41
3.	Arne Ny	69.49

D21

1.	Karin Skogholm	31.48
2.	Sofia Olsson	32.13
3.	Camilla Svensson	51.06
4.	Annica Sundeby	58.11

D18

1.	Emma Englid	41.50
2.	Kristina Moberg	45.54
3.	Matilda Lagerholm	66.50

D45

1.	Helen Törnros	58.28
2.	Barbro Pousette	Diskv

Minns ni Blixt-KM vid Möllebadet – var kommer det att hållas i år?

TMOK Dag-KM 2006

2006 års Dag-KM avgjordes i november i samband med höstlägret. Banorna var lagda av Trosabygdens orienterare på Erikslundskartan utanför Vagnhärad. Den regniga hösten hade gjort terrängen blöt och tungsprungen.

Tidtagningen var manuell och individuell i alla fall för den som kom först i mål och fick läsa av sin måltid själv. Därefter fanns det åtminstone vittnen till alla målgångar.
Det blev mycket hårda kamper i H21 respektive H16 där endast en (!) sekund skilde ettan från tvåan. Bland ungdomarna sopade Jenny banan med både killar och tjejer! I andra klasser var det lättare att vinna, som D55 där Birgitta nog mest ställde upp för att undertecknad skulle få en motståndare i klassen.

Tyvärr var det totalt sett inte så många deltagare, kanske beroende på årstiden och att tävlingen hölls ganska långt bort.

Helen

Resultat

H21	7,7 km	
1)	Joakim Gunnarsson	60,13
2)	Danne Lind	60,14
3)	Mattias Allared	64,26
4)	Per Samuelsson	64,49
H40	5,8 km	
1)	Thomas Eriksson	54,19
2)	Staffan Törnros	74,40
3)	Tomas Holmberg	82,15
4)	Per Ericsson	83,58
H16	3,9 km	
1)	Anders Karlsson	46,20
2)	Markus Fredlund	46,21
H65	3,9 km	
1)	Åke Samuelsson	57,48

D21	5,8 km	
1)	Karin Skogholm	48,48
2)	Diana Sarmiala	60,11
3)	Camilla Svensson	95,24
D16	3,9 km	
1)	Jenny Asztalos	44,43
2)	Eva Englid	51,09
3)	Linnea Svensson	70,34
D55	3,9 km	
1)	Helen Törnros	59,55
	Birgitta Samuelsson	utg
Öppen	3,7 km	
1)	Elsa Törnros	38,11
2)	Mikael Mellberg	57,40

Joakim – vann KM med 1 sek

Jenny – bäst bland ungdomarna

Resultat KM-cupen 2006

		Totalt	Blixt	U.lång	Natt	Dag
KM-cup A	1. Daniel Lind	72		25	25	22
	2. Mattias Allared	69	22	5	22	20
	3. Per Samuelsson	60	20	22		18
	4. Ulrik Englund	25	25			
	4. Joakim Gunnarsson	25				25
	6. Conny Axelsson	20		20		
	6. Anders Boström	20			20	
	8. Patrik Adebrant	18	18			
	9. Mats Törnros	16	16			
	10. Mario Matanovic	15	15			
	11. Håkan Edman	5		5		
	11. Per Ericsson	5		5		
	11. Tomas Holmberg	5		5		
	11. Fredrik Huldt	5	5			
	11. Jonas Isaksson	5	5			
	11. Anders Käll	5		5		
	11. Björn Nilsson	5	5			
KM-cup B	1. Karin Skogholm	80	25	25	20	25
	2. Sofia Olsson	69	22	22	25	
	3. Thomas Eriksson	44			22	22
	4. Staffan Törnros	36			18	18
	5. Per Ericsson	35	20			15
	6. Tomas Holmberg	32	16			16
	6. Camilla Svensson	32	18			14
	8. Diana Sarmiala	20				20
	8. Sanna Öhman	20		20		
	10. Annica Sundeby	15	15			
	11. Per Jonasson	14	14			
	12. Elsa Törnros	5				5
KM-Cup C	1. Emma Englid	45	25	20		
	2. Staffan Törnros	38	16	22 1)		
	3. Matilda Lagerholm	32	14	18		
	4. Anders Boström	25		25		
	5. Kristina Moberg	22	22			
	6. Johnny Moberg	20	20			
	7. Bosse Skoog	18	18			
	8. Annica Sundeby	16		16		
	9. Pär Ånmark	15	15			
	10. Kenneth Näslund	5		5		
KM-Cup D	1. Markus Fredlund	80	25	25 1)	25 1)	20
	2. Helen Törnros	60	22	22		16
	3. Jenny Asztalos	45			20	25
	4. Eva Englid	40			22	18
	5. Anders Karlsson	27			5	22
	6. Åke Samuelsson	20				20
	6. Arne Ny	20	20			
	8. Linnea Svensson	15				15
	9. Mikael Mellberg	5				5
	9. Barbro Pousette	5	5			
	9. Birgitta Samuelsson	5				5

1) Placering baserad på kilometertid från annan bana.

Höstläger i Trosa 17-19 november 2006

Nu har det gått ett tag sen höstlägret, men eftersom jag blivit ombedd att berätta något om lägret för er som inte var där ska jag försöka skrapa ihop några minnen.

Det första som dyker upp i huvudet när jag tänker tillbaka på lägret är kontrakurs. Under fredagens natt-orienteringsslingor lyckades jag mitt under en sträcka vända 180 grader och springa tillbaka mot förra kontrollen utan att reagera. När jag kom i mål visade det sig att jag var i gott sällskap då kontrakurser verkade vara mer regel än undantag. Störst äventyr var Micke Mellberg ute på. Han kom tillbaka i bil efter ett litet misstag på första varvet, men var snart ute på nästa varv. Härlig inställning!

Joakim undrar förvånat om jag inte tänker skriva något om sjöarna i skogen? Jag minns inga sjöar, men Joakim hävdar bestämt att skogen där vi sprang nattorientering var helt översvämmad, att sankmarkerna blivit sjöar och att man fick vada till midjan för att ta sig fram.

Tre utpumpade tjejer?

Ett annat tydligt minne från lägret är bastu. Både för att bastun i Trosa-bygdens klubbstuga, där vi bodde, hade en mycket snillrik säkerhets-anordning som gjorde att vi blev tvungen att ringa någon sorts stug-värd varje gång vi skulle basta. Men också för att bastun utgjorde en viktig del av den traditionella inom-husorienteringen. Eftersom antalet rum i klubbstugan var ganska lätt-räknade bestod tävlingsterrängen nämligen i princip uteslutande av omklädningsrum, bastu och toa-letter. ”Röret, kröken” var en populär kontrollpunkt.

Ishockeyspelet användes flitigt

Resultatet från inomhusorienteringen var något oroande med tanke på vårens stafetter eftersom nästan alla lag blev diskade. Förhoppningvis kan dock detta förklaras med Pers på-hittiga metod att gaffla kontrollerna i höjdled (mycket fiffigt då alla banor ser likadana ut på kartan).

Nu börjar ni kanske undra om vi inte tränade något på lägret? Visst gjorde vi det! KM (som det står om på en annan plats i tidningen) och ytter-ligare ett pass avverkades på lör-dagen. På söndagen var det långpass som stod på schemat i härligt klurig terräng. För egen del blev det inte så mycket sprunget på grund av skade-problem, men jag tror att de övriga deltagarna kom hem med lite extra bra fart i ben och huvud.

Elsa

Lucia på besök i Harbrostugan

I samband med Vintercupen vid Harbro den 14 dec fick alla soppätare besök av ett luciatåg. Det var en del av Tumbas yngsta ungdomar som hade tränat in ett imponerande antal sånger, under ledning av Ronja och Jenny.

Luciatåget bestod av luciorna Moa Hill och Fanny Lejdegård, tärnorna Ellen Engberg och Mikaela Eifrem samt peppar-kaksgummorna ”lillasyster” Engberg och Kristina Lindsten.

Orientering i Sydamerika

Orientering i Sydamerika, finns det? Det var det vi (Per, Sofia, Lars och Diana) skulle ta reda på under ett par veckors bussresa med Peo Bengtsson som arrangör.

Direkt från Buenos Aires flygplats bussades vi en halvtimme till vårt första lopp i Argentina, en långdistans i mycket platt lättlöpt skogsterräng.
Den svenskritade kartan var dock nästan lustigt skev, lägg därtill jetlag och problem att vänja sig vid den sydamerikanska sommarvärmen så slutade det för många med håglöst halvstrosande. Sofia slog Per och Diana slog Lars.

Per hade trevligt i bussen

Eftersom nästa lopp gick i Uruguay så var det brått iväg. Direkt till färjan, med ett litet stopp på motorvägen när vår buss brakade ihop.
Den lilla kolonialstaden Colonia del Sacramento låg vackert vid den bruna Rio de La Plata. Loppet nästa dag var en kortdistans på en hyfsat bra strandkarta, tyvärr med lite dåligt banpåtryck, vilket lurade många att hoppa över en djungelkontroll. Terrängen var en blandning av tallskog och öppna områden med vissa inslag av djungel. Därefter fick vi i oss vår första grilltallrik med diverse köttbitar och innanmäten.

Vi förflyttade oss sedan österut i Uruguay, där vi hann besöka huvudstaden Montevideo, klättra upp på landets högsta berg, springa i en supersnabb tallskog och besöka badorten Punta del Este, som vid vårt besök ännu väntade på säsongens anstormning av jetset från Buenos Aires.

När färjan tagit oss tillbaka till Buenos Aires väntade bråda tider. Våra argentinska guider, som var mycket stolta över sitt land, ville visa oss allt. Sightseeing i alla huvudstadens kvarter, tangoafton, sprint i en park med mera följde i rask följd innan vi bussades ut över Pampas väldiga gröna platta vidder till staden Tandil.
Innan vi fick komma till ro skulle de dessutom visa oss en stor sten (typ tre meter). Stenar är tydligen något mycket speciellt när man bor på en flera hundra mil bred stenlös jordslätt. Vi hade inte hjärta att berätta för dem om Hälsingland.

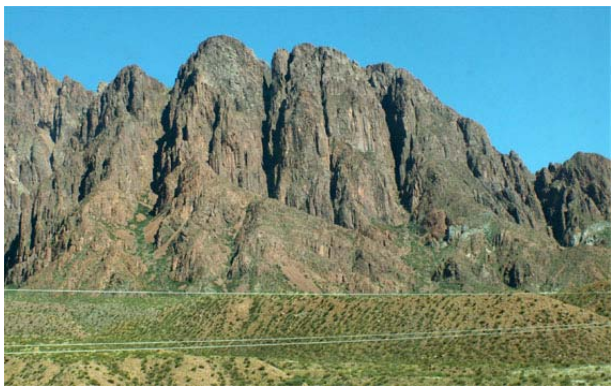
Lars hittar en kontroll

Kring staden Tandil finns en kedja av bergkullar, de enda som bryter av

Pampas monotona slätt. Där hade Argentinas första vildmarkskarta ritats med brasiliansk hjälp. Kartan var faktiskt riktigt bra, men tyvärr kom jag på just hur mycket man skulle akta sig för det mörkgröna efter att ha tillbringat ett antal minuter med att forcera fyra meters taggområde, där jag suttit fast långt över huvudet. Väl ute var kartan sönderriven och nerblodad, och jag alldeles slut av den hårda kampen. Usch, så orutinerat! Lars behärskade problemen bäst, och kammade hem en välförtjänt seger.

Från Tandil bar färden tvärs över kontinenten, västerut över Pampas till Andernas mäktiga bergsstup mötte oss, upp genom ett pass på 3700 meters höjd och en vidunderlig utsikt över Aconcagua, som med sina nära 7000 meter är det högsta berget utanför Himalaya, och sedan på serpentinvägar ner mot Santiago i Chile. Vi reste vid lunchtid, och var beräknade att hinna en kvällstävling i Santiago dagen efter - men den tävlingen fick skjutas upp till dagen därpå eftersom vi inte hann fram.

Denna tävling var rätt speciell. I någon slags kuperad halvöppen kaktusbetesmark hade en lokal förmåga ritat en karta med 10 meters ekvidistans och en hel del egendomligheter. För ett rent lopp krävdes nog en del tur. Efteråt bjöds på en fruktlunch, vilket uppskattades rejält av vissa. Sedan bussades vi ner för ett kort glimt av Stilla Havet i Viña del Mar.



Måttligt till starkt kuperad terräng i Anderna

Vi hann med ytterligare ett lopp i Chile. I mycket kuperat närområde fanns en karta i skala 1:5000 med 10 meters ekvidistans. Igen krävdes en del tur, och idag var den på min sida. Äntligen en seger!

Om vi hade tyckt att resan till Chile var lång, så följde nu en ännu längre resa. Tillbaks över Anderna, och sedan nordöst ut mot de norra delarna av Argentina.

Klubbdeltagarna samlade vid Iguassofallen

Den senare delen av resan präglades tyvärr av att en magsjuka spreds. Vi hade ett kort stopp i Concordia där vi hann bada i en swimmingpool och springa ett parklopp, innan vi fortsatte norrut ytterligare en massa timmar till Iguassofallen. Där inkvarterades vi på ett hotell på den argentinska sidan av floden.

Dagen därpå väntade den första riktiga orienteringen någonsin i Paraguay. På en mycket bra brasilianritad park/stadskarta sprang vi långdistans i pressande värme i gränsstaden Hernandarias innan vi åkte tillbaks till Argentina för att vandra genom djungler bland näsbjörnar och kajmaner och över broar för att bese de mäktiga Iguassofallen, ett av världens absolut största vattenfall.

Helgrön karta

Dagen därpå var det något mycket intressant. Orientering i en brasiliansk djungel. På en helgrön karta hade en stackas brasilianare med GPS prickat in gropar, palmer och små vattendrag. Här trasslade vi bland lianer, plaskade genom gyttja och slogs vi mot oerhört aggressiva jättemyror, och med en sikt på ett fåtal meter i en fart som tidvis inte överskred 30 min/km för att ta oss runt detta mandomsprov till korttdistans. Innan vi riktigt hämtat oss från detta så besökte vi Iguassofallen även från den brasilianska sidan.

Hittills hade tävlingarna varit mycket små, och i huvudsak ordnade för bussens 40-tal invånare. Så var dock inte fallet med våra avslutningstävlingar - de sydamerikanska mästerskapen. De samlade ca 700 deltagare, mest från Brasilien, men också från Uruguay, Argentina, Chile, Colombia och så några européer. Tävlingarna gick på rätt hög höjd i ren, lättlöpt, välbetad tallskog på bra kartor. De brasilianska herrarna, var av de bästa är militärer var riktigt duktiga, och vi fick rejält med stryk av dem. Kanske visste de hur man snabbast passerade de många höga, täta taggtrådarna? Sofia visade däremot var skåpet skulle stå och vann med rejäl marginal, och Diana var nog tvåa eller trea.

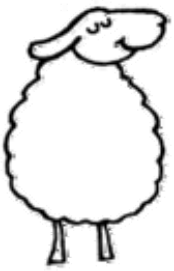
Tyvärr visade sig de annars proffsiga arrangörerna från sin sämsta sida och diskvalificerade i stort sett alla icke-brasilianare för att vi sprungit med kortärmade tröjor, något som tydligen inte var tillåtet enligt de brasilianska reglerna.

Melonutdelning efter målgång i Sydamerikanska mästerskapen (notera förbjuden klädsel!)

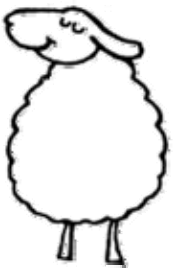
Vi som sedan fullföljde bussresan tillbaka till Buenos Aires hade hunnit med nära 1000 mil, och orientering i fem nya länder. Tur att det var jul när man kom hem, så man fick vila lite efter semestern.

Per Samuelsson

Vintercupen 2006/2007



Det har blivit en trevlig tradition i TMOK att ordna träningstävlingen Vintercupen varje vinter. Syftet är väl främst att göra vinterträningen rolig och få fler att hålla igång. I år hölls det fyra deltävlingar, varav man fick räkna de tre bästa i det sammanlagda resultatet.



Första deltävlingen hölls den 14 nov i Västertorp med Per S som arrangör. Tävlingen gick på flera olika kartor. De bästa löparna fick först springa bort till Mälarhöjden-Vårbergkartan och ta några kontroller i skogen. De något långsammare hade några kontroller på telefonkatalogskartan över Västertorp/Mälarhöjden.

Alla fick sedan ge sig ut på en gemensam bana på park/stadskartan Lugnet i Västertorp. En av sträckorna på banan var stjärnmarkerad och där var det extra viktigt att vara snabb, detta var Ultra-Bultrasträckan.

Inga konstigheter, bara att springa på kartor med kontroller. Totaltiden räknades ut som tiden på den långa banan + 5 x tiden på sprintbanan (förutom UB-sträckan) + 25 x tiden på UB-sträckan. Tiderna blev således väldigt långa även om man inte var ute så länge egentligen.

Några som var ute väldigt länge i verkligheten var Anders K och Patrik som enligt någon uppgift tappade bort sig helt någonstans och aldrig hann med sprintsträckan. Emma, Linnea och Micke var de som kom tillbaka snabbast efter två banor, men vad hjälpte det när andra var snabbare främst på UB-sträckan. Sofia vann och var allra snabbast på sprintbanan, men Mattias tog hem UB-sträckan klart.

		Totalt	Långdistans		Sprint			Ultra-Bultra-sträckan		
Plac	Namn	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Korr tid	Plac	Tid	Korr tid
1	Sofia	2:02:45	13	58:45	1	08:38	43:10	2	00:50	20:50
2	Mattias	2:06:33	16	64:28	3	08:45	43:45	1	00:44	18:20
3	Eva	2:12:38	9	46:43	6	12:21	61:45	4	00:58	24:10
4	Jocke	2:12:42	17	66:32	2	08:44	43:40	3	00:54	22:30
5	Jenny	2:13:57	5	38:02	9	13:01	65:05	10	01:14	30:50
6	Jonas A	2:16:37	12	55:32	5	10:48	54:00	8	01:05	27:05
7	Linnea	2:17:30	3	27:55	13	15:15	76:15	12	01:20	33:20
8	Karin	2:19:56	14	62:06	4	10:24	52:00	6	01:02	25:50
9	Mats A	2:25:48	10	50:53	11	13:49	69:05	6	01:02	25:50
10	Mia	2:25:53	4	35:33	14	15:29	77:25	11	01:19	32:55
11	Thomas E	2:25:57	11	53:52	7	12:35	62:55	9	01:10	29:10
12	Staffan	2:45:56	19	67:01	12	14:42	73:30	5	01:01	25:25
13	Emma	2:49:00	2	27:42	15	15:33	93:18	12	01:20	48:00
14	Daniel T	2:50:04	18	66:34	10	13:42	68:30	14	01:24	35:00
15	Anacin	2:52:57	6	39:02	16	15:37	78:05	18	02:14	55:50
16	Helen	2:54:51	7	40:21	18	18:44	93:40	16	01:38	40:50
17	Micke M	3:00:34	1	21:44	20	21:11	105:55	17	02:07	52:55
18	Elsa	3:26:09	--	--	17	18:15	127:45	15	01:36	78:24
19	Jonte	3:30:05	8	45:50	19	19:31	97:35	19	02:40	66:40
20	Tomas H	3:32:27	15	62:37	8	12:53	64:25	20	03:25	85:25
21	Anders Ka	Jättelänge Sist Brutit								
21	Patrik	Jättelänge Sist Brutit								

Per läser upp resultaten vid första Vintercupen

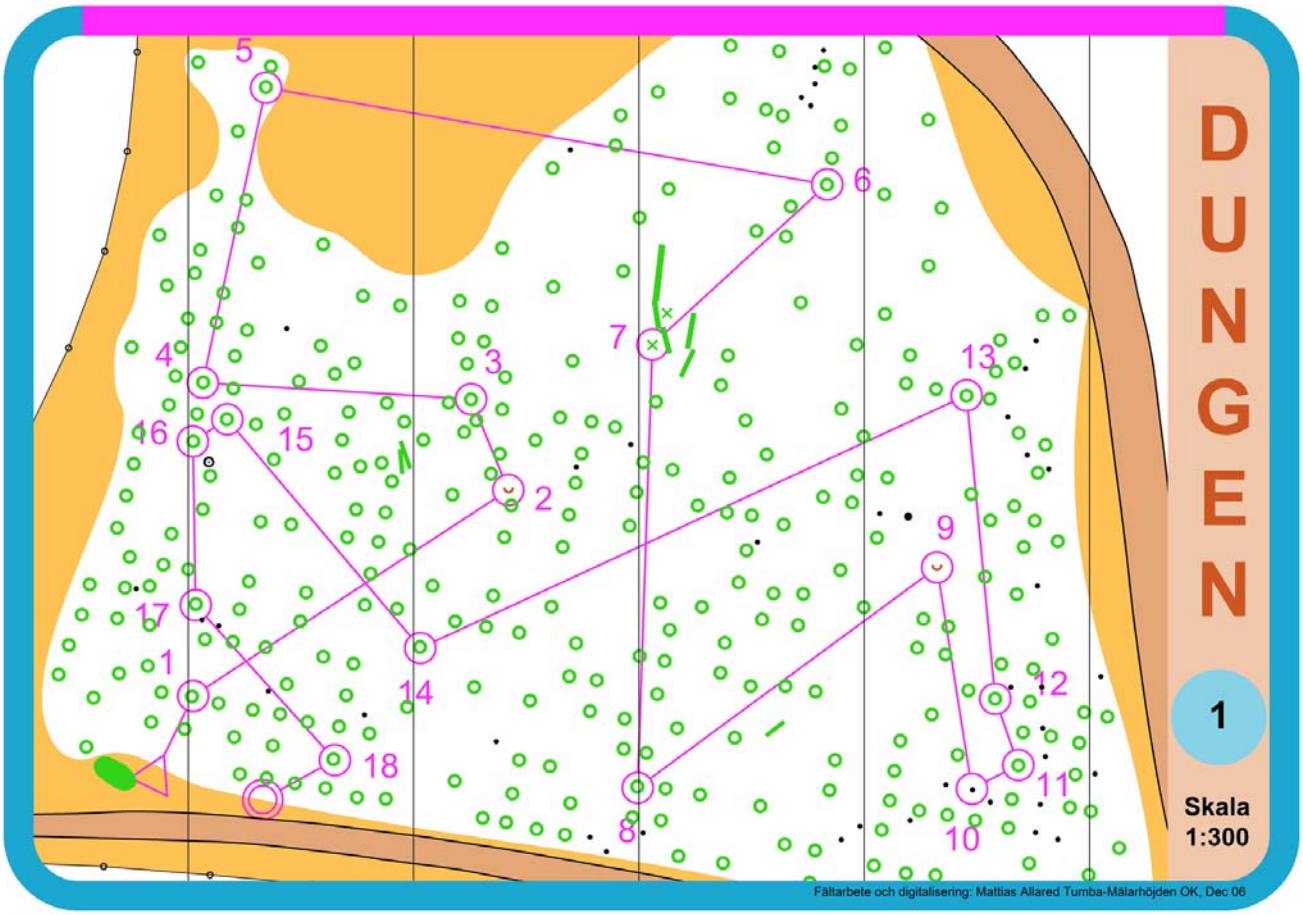
Den andra deltävlingen gick på en purfärsk karta ”Dungen” vid Harbrostugan, nja i själva verket låg dungen intill TetraLavals anläggning på andra sidan Huddingevägen. Skalan var 1:300 och precis som på Dinosauriekartan var varje träd utsatt. Arrangör var Mattias, som också ritat kartan med hjälp av Micke Hill.

Mats Käll med döttrarna Emma och Lovisa

För Vintercupen användes fyra olika banor, där givetvis seniorerna fick den längsta. Det gällde verkligen att inte tappa bort sig någon gång utan jag höll koll på alla träd som jag passerade, vilket visade sig vara en bra taktik. Mörkret gjorde inte det hela lättare. Den här gången gynnades inte någon speciell grupp av reglerna, det gällde inte att springa fort, utan rätt. Karin var den som lyckades allra bäst med detta. När alla sprungit sina banor var det fritt fram att springa någon annan av de 10 banorna som fanns tillgängliga. Många putsade sina tider rejält vid andra försöket. Flera hade svårt att slita sig och missade Luciatåget som kom på besök i Harbrostugan.

Gissar att den här kartan kommer att användas många gånger framöver, inte minst för ungdomsverksamhet.

Micke orienterar sig i Dungen



Dungenkartan

Plats	Namn	Tid	Grup p	Andel tagna kontroller
1	Karin S	03:58.020	2	
2	Helen	04:31.191	3	
3	Johan E	04:38.113	1	
4	Harald	04:43.961	3	
5	Elsa	05:00.344	2	
6	Emma E	05:05.730	2	
7	Joakim	05:48.961	1	
8	Staffan	05:52.851	3	
9	Anders B	06:01.418	1	
10	Hanna	06:40.950	3	
11	Camilla	07:02.832	3	
12	Jonte	07:24.176	3	
13	Mats Käll	07:25.735	2	
14	Mario	07:29.488	3	
15	E o L Käll	08:56.215	4	
16	Fredrik H	(04:45.020)	2	92%
17	Daniel T	(08:01.000)	2	92%
18	Micke M	(06:49.988)	3	90%
19	Mia	(08:25.488)	3	90%
20	Steffe T	(07:16.121)	1	88%
21	Anders K	(04:09.726)	2	84%
22	Markus	(06:33.043)	2	84%
23	Annica	(06:23.136)	3	72%
24	Ulrik	(07:28.391)	1	61%

Lars och Diana planerade den tredje deltävlingen som kallades spion-orientering, men de var inte på plats utan det var Elsa som fixade det praktiska.

Tävlingen gick ut på att hitta så många kontroller som möjligt i park-områden i Västertorp på 45 minuter, båda sådana som fanns på ens egen karta, och sådana som fanns på andras kartor (därav namnet spion-orientering). Återigen användes Lugnetkartan.

Ett snillrikt handikappsystem bestämde hur många kontroller man fick inritade av de totalt 21 utsatta kontrollerna. Dessutom delades det även ut minuspoäng till dem som förväntades vara för bra (vilket inte verkade ha särskilt mycket samband med hur bra man verkligen var). Vid lika poäng avgjorde tiden.

Tiden visade sig vara ganska väl tilltagen och även de långsamma (som undertecknad) hann söka igenom stora områden med pann-lampans hjälp. Alla kontroller var nämligen utsatta med reflexstavar. Jag tog hem segern följd av Jenny och debutanterna Stina och Frida, men får väl erkänna att de bästa seniorerna denna gång missgynna-des av handikappsystemet. Mattias var för övrigt den ende som hittade samtliga kontroller.

Inför start vid Västertorp.

Plac	Namn	Poäng	Antal kontr	Minuspoäng
1.	Helén	20	20	0
2.	Eva	16	20	4
3.	Jenny	15	19	4
4.	Stina + Frida	13	13	0
5.	Mattias	13	21	8
6.	Matilda L	13	17	4
7.	Johan E	12	20	8
8.	Jonte	12	20	8
9.	Anders K	11	15	4
10.	Thomas E	11	15	4
11.	Emma	10	14	4
12.	Joakim	9	17	8
13.	Daniel	8	16	8

Vintercupens säsongavslutning ordnades med poängplock i Harbroskogen. Anders Karlsson (d y) var arrangör och det skulle finnas totalt 12 kontroller, men en hamnade utanför kartan vid kopieringen så det var 11 kontroller som gällde.

Vid varje kontroll fanns det lappar med olika poäng. Den som kom först till en kontroll fick 10 poäng och så nedåt, men alla fick åtminstone en poäng.
Maxtiden var 45 min, varje minut man var sen gav 5 minuspoäng.

Deltagarna var indelade i fyra grupper med olika handicap. Grupp 1 fick -90 poäng på totalpoängen, grupp 2 -80, grupp 3 -60 och grupp 4 -40. Tanken var att detta skulle resultera i poäng mellan 0 och 20 men i verkligenheten visade det sig att samtliga deltagare hamnade på negativ poäng. Staffan var taktisk och sprang iväg åt ett annat håll än de flesta andra och lyckades ta ett par högpoängare. Hanna var den som lyckades allra bäst medan Danne satsade mer på bra träning än att hamna högt upp på listan.

Jag själv avstod från deltagande pga. en förkylning, vilket jag nästan ångrade när jag upptäckte att jag kunnat ta hem totalsegern genom att vid den här deltävlingen bara gått ut och tagit en enda kontroll. Jag får istället gratulera Karin som tog hem totalsegern i år och Mattias som tog andraplatsen. MäBa kommer att pryda deras hem fram till nästa vinter.

Helen

Plac	Namn	Total poäng	Kontroll poäng	Hcap minus	Tid minus
1	Hanna	-18	22	-40	
2	Staffan	-29	31	-60	
3	Karin	-32	53	-80	-5
4	Mattias	-34	66	-90	-10
5	Jenny	-36	24	-60	
5	Patrik	-36	39	-60	-15
7	Matilda L	-42	33	-60	-15
8	Elsa	-51	29	-80	
9	Anders B	-50	55	-80	-25
10	Camilla	-61	19	-60	-20
11	Eva	-63	42	-60	-45
12	Daniel L	-175	70?	-90	-155

Hanna vann sista VC

Slutställning VC 2006-2007

Plac	**Namn**	**3 bästa**	**VC1**	**VC2**	**VC3**	**VC4**
1	Karin	115	25	50	0	40
2	Mattias	110	44	0	30	36
3	Helen	109	15	44	50	0
4	Jenny	106	33	0	40	33
5	Eva	104	40	0	44	20
6	Staffan	88	19	25	0	44
7	Joakim	81	36	27	18	0
8	Elsa	71	13	33	0	25
8	Hanna	71	0	21	0	50
10	Emma	67	18	30	19	0
11	Johan E	65	0	40	25	0
12	Jonte	54	12	19	23	0
12	Matilda L	54	0	0	27	27
14	Sofia	50	50	0	0	0
15	Daniel T	47	17	13	17	0
16	Anders B	46	0	23	0	23
17	Camilla	41	0	20	0	21
18	Patrik	38	5	0	0	33
19	Harald	36	0	36	0	0
19	Stina	36	0	0	36	0
19	Frida	36	0	0	36	0
22	Anders Ka	35	5	9	21	0
23	Mia	32	21	11	0	0
24	Tomas H	31	11	0	20	0
25	Jonas A	30	30	0	0	0
26	Linnea	27	27	0	0	0
27	Micke M	26	14	12	0	0
28	Mats A	23	23	0	0	0
28	Annica	23	16	7	0	0
30	Thomas E	20	20	0	0	0
31	Daniel L	19	0	0	0	19
32	Mats K	18	0	18	0	0
33	Mario	17	0	17	0	0
34	Emma K	16	0	16	0	0
34	Lovisa K	16	0	16	0	0
36	Fredrik H	14	0	14	0	0
37	Steffe T	10	0	10	0	0
38	Marcus	8	0	8	0	0
39	Ulrik E	6	0	6	0	0

OL-skytteläger

I slutet av januari var det landslagsläger för militärer i OL-skytte och snälla som de är får även civila förmågor följa med.

Vi var ett relativt stort gäng från Tumba-Mälarhöjden, 10 stycken, som deltog. Vi inkvarterades kungligt i enkelrum med hotellstandard i Karlsbergs flyglar och njöt av lyx som egen tv med en massa spännande kanaler och badrum med enorm dusch. Men rummen hade en nackdel, det var väldigt lätt att bli soffpotatis och osocial i sitt eget krypin när dagen var slut.

Som alltid i OL-skytte sammanhang så vankas det mycket mat och mycket träning. Vi sköt i inomhus-hallen på Pampas och två utflykter gjordes till Tumba. Där hade Johan och Terese med hjälp av Karin och Kenneth lagt en bäver-OL och en punkt-OL i djupsnön. Lägret var en bra kick-off för vårens långa OL-skyttesäsong som vi ser framme emot.

Emma

Vasaloppet

Även i år var det ett antal klubbmedlemmar som åkte något av skidloppen under Vasaloppsveckan. Redaktionen har sammanställt de resultat vi hittat och ber om ursäkt om vi missat någon. Grattis alla till bra insatser!

Vasaloppet 9 mil

Bernt Eklund	06:12
Håkan Lindström	06:59
Calle Hjerne	07:59
Anne Arén	08:04
Carina Hill	08:51

Öppet spår 9 mil

Conny Axelsson	07:29
Boje Ericsson	08:17
Ove Käll	09:09
Annica Sundeby	10:07
Emma Lindström	10:59

Kortvasan 3 mil

Ann-Louise Bjernevik	03:55

Tjejvasan 3 mil

Jette Axelsson	02:59
Camilla Svensson	03:03

Halvvasan 4,5 mil

Anne Arén	03:29
Christer Bjernevik	04:58

Skjetvasan 3 mil

Ronny Strömberg	03:03

Stafettvasan

Mikael Hill och Joakim Gunnarsson deltog i lag från Nacka kommun.

Snart dags för vårsäsongen…

…och med den alla stafetter! De stafetter vi planerar att springa i vår är:

sön 25 mars,	**Måsenstafetten**
lör 7 april (påskafton),	**Kolmårdskavlen**
ons 18 april,	**10-milarepet**
lör 21 april,	**Stigtomtakavlen**
lör 28 april,	**10-mila**
sön 20 maj,	**Hälsingekavlen (**se klubbresa nedan**)**
16-17 juni	**Jukola**

Juniorer, seniorer och äldre, anmäl ert intresse snarast till Karin Skogholm (karin.skogholm@bredband.net) eller Lars Strid (l_strid@yahoo.com).

Vi ses i skogen!
/UK

Klubbresa till Hälsingland

Under Kristi himmelsfärdshelg, tors 17- sön 20 maj planerar klubben att åka till Hälsingland för att tävla och umgås.

Tävlingarna är tre individuella samt Hälsingekavlen:

Tors 17 maj	**Rehns BK**, Silva J-cup samt långdistans med elitklasser
Fred 18 maj	**Söderhamns OK**, Faxeträffen, långdistans med elitklasser
Lör 19 maj	**Rehns BK**, Silva J-cup sprint samt medeldistans med elitkl
Sön 20 maj	**Hälsingekavlen**, 16-mannastafett av 25-mannatyp

För mer info se http://www.rehnsbk.nu och http://www.soderhamn-orienterar.nu/

Deltagarantalet kommer vara begränsat på samtliga tävlingar så tidig anmälan är ett tips! Håll utkik efter mer info på tmok.nu
/TTK

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

80 år
Sven Karlsson
7 maj

60 år
Gunilla Isaksson
5 maj

60 år
Paul Strid
8 april

50 år
Anne Arén
29 maj

Nyfödda – Grattis!

Monika och Magnus Nygren
fick en dotter, Märta,
den 11 december 2006

Adressändringar

Olof Rudin

Bergsvägen 1B, 2 tr

144 31 Rönninge

Elsa Törnros &
Joakim Gunnarsson

Hässleholmsvägen 9, 6 tr

121 53 Johanneshov

Carina Melander

Drejargatan 2, 5tr

113 42 Stockholm

Tel hem 08-334236
Tel mobil 070-555 4967

Mattias Allared &
Karin Skogholm

Plåtslagarvägen 35

146 36 Tullinge

VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro torsdagar våren 2007

Datum	Namn	Tel
29/3	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41
5/4	Skärtorsdagen, ingen soppkväll	
12/4	Familjen Österwall	532 530 69
19/4	Lars Strid och Diana Sarmiala	689 72 76
26/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	532 523 79
3/5	Familjen Wedberg	530 346 29
10/5	Sören och Ingegerd Lindström	532 559 96
17/5	Kristi Himmelfärdsdag – ingen soppkväll	
24/5	Familjen Hill	532 540 01
31/5	Familjen Nygren	650 40 10
7/6	Familjen Adebrant	447 61 61
14/6	Familjen Svensson (Linnea m fl)	530 350 72

Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa alla utrymmen i anslutning till herr- och dambastun. Det finns en instruktion i ”Pannrummet” som beskriver vad som ingår i städningen.

Vårt förslag är att arbetet sker i samband med värdskapet, men städningen behöver inte utföras på torsdagar. Huvudsaken är att det blir utfört under respektive vecka. Städningen tar ca en timme.

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

Harbrokommittén/Roland Gustavsson

Städschema våren 2007	
Vecka 15	Familjen Österwall
Vecka 18	Familjen Wedberg
Vecka 21	Familjen Hill
Vecka 24	Familjen Svensson (Linnea m fl)

.

Än en gång ett stort Tack till alla som hjälpte till med reparationen av herrduschen efter fuktskadan.

J-S Entreprenad, Stutby	Schaktarbeten	0708-126922
LP Bygg & Specialsnickerier AB	Murningsarbeten	08-6472710
Nordisk Byggnadsrenovering	Plattsättning	08-53030014
Tumba Golvservice	Kakelplattor	08-53032640
Aperto Arkitekterbyggkonsulter AB		08-55602565
Tingan´s Måleri AB	Målning	0708-401790

Tack även till vårt stöd inom IFK Tumba SOK:
Stefan Fredlund, Ove Käll samt Anders Käll, som alla har ställt upp som konsulter.

Lars KLUBB RIGA

Förra numrets lösenord var INVERLEVEN
vilket Fredrik Huldt klurade ut
Svaret på Julkalenderkrysset var LAPHROAIG
en SBG t-shirt kommer med posten, GRATTIS!!!

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

Whiskyn är:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Alpin ort		Tok-Per spel	Vrickas ofta	Förekommer kanske på Jukola båt	Används i Orientering			4			Nykopings klubb
Gillar Robban & Per			4	7				Tetra dryck	Späck pulver	Skjuter militär med	
P Är U S S A R						Kallt hål					
Kraftfull disel				Före-detta		Gör du kompis					Träd basen
Gammal bubblig dryck från Tumba			Alla för ett av TT						2		
				Är sällan orien-terare	Hårt vatten	OL-klocka / Basen					
Jobbar Jörgen Isaksson med				Dränks liten i							9
L U I A			5	Hockey plan		8					
4	6				1	Pi a 34n en				3	

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	vakant	
Kassör	Tomas Holmberg	530 304 73
	Ulrik Englund	618 15 01
	Thomas Eriksson	530 395 34
	Stefan Fredlund	530 320 31
	Mikael Hill	532 540 01
	Pär Ånmark	530 345 86
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68
Revisorer	Patrik Adebrant	447 61 61
	Sören Lindström	532 559 96
Valberedning	Johan Eklöv	530 334 53
	Monika Nygren	650 40 10
	Lars Stigberg	530 344 95

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	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
Adressändringar	**Roland Gustavsson**	**530 318 42**
	8666gustafsson@telia.com	

Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen

Ordf	Fredrik Huldt	531 731 66
V ordf	Joakim Gunnarsson	42 034 092
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12
Valberedning	Helen Törnros	646 16 32
	Diana Sarmiala	0158 123 84

Ungdomskommittén

Ansvarig	Diana Sarmiala	0158 123 84
	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
Adressändringar	**Staffan Törnros**	**646 16 32**
	staffan.tornros@telia.com	

OBS! Styrelserna har uppdaterats med nya namn efter årsmötena, men det ännu inte klart hur kommittéerna kommer att se ut. Därför har de inte ändrats ännu, utan det kommer först i nästa nummer.

B FÖRENINGS-
BREV

Plats för adressetikett

PORTO BETALT

Snoddas

Denna kaka bakas frekvent hemma hos Emma:). Receptet ger 30-35 bitar.

Ingredienser:

150 g	margarin eller smör
2	ägg
3 dl	socker
2 tsk	vaniljsocker
1 msk	siktad kakao
4 ½ dl	vetemjöl
2 tsk	bakpulver
1 ½ dl	mjölk

Glasyr:

75 g	margarin eller smör
1 msk	siktad kakao
2 tsk	vaniljsocker
3 ½ dl	florsocker

Garnering:
Kokosflingor

Gör så här:

Smält matfettet och låt det svalna.

Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt de torra ingredienserna omväxlande med mjölken och matfettet.

Häll smeten i en smord och bröad långpanna, 30*40 cm. Grädda kakan i nedre delen av ugnen ca 15 min i 175 grader.

Låt kakan svalna. Smält under tiden matfettet till glasyren. Tillsätt de övriga ingredienserna under om-rörning.

Bred glasyren på kakan. Strö på rikligt med kokos.

Skär kakan i fyrkantiga bitar.

Lycka till!

~~Avs.
Tumba-Mälarhöjden OK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba~~