

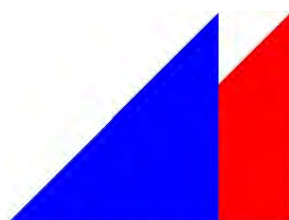
TriangelTajM

Medlemsorgan för Tumba-Mälärhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälärhöjdens IK orienteringssektion,



Ungdomar på StOF-läger

Nr 2 - 2008



Tumba-Mälärhöjden OK



TMOK



Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundebý	654 46 12
Vice ordf.	Joakim Gunnarsson	420 340 92
Ledamot	Tomas Holmberg	530 304 73
Ledamot	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34
Suppleant	Staffan Törnros	646 16 32
Suppleant	vakant reserverad för MIK:s ordf.	

TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Daniel Lind	689 90 18
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lars Strid	0158 123 84
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

Ung-Kommittén

Ansvarig	Elsa Törnros	420 340 92
	Mats Käll	778 87 58
	Jenny Asztalos	530 688 44

OL-Skytte-ansvarig

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17
----------	---------------	------------

FIK (Fest/Informationskommittén)

Ansvarig	Joakim Gunnarsson	420 340 92
	Mattias Allared	778 82 56
Hemsida	http://www.tmok.nu	

Arrangemangskommittén (under uppbyggnad)

Plusgiro

Tumba-Mälarhöjden OK	1974576-9
----------------------	-----------

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Ulrik Englund
Kronobergsgatan 15, 5tr.
112 38 Stockholm

TriangelTajM



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

E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32
----------------------	-----------------	-----------

Preliminära manusstopp 2008:

Nr 3	20 aug
Nr 4	31 okt

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Sprint-DM	24
Ordförandens spalt	4	Stockholm City Cup	26
Fundrarn	5	Jukola	28
Tumba-sidor	6	TMOK ungdom	32
Ungdomsserien	9	MIK ungdom	33
MIK Sommarserien	10	Tumba ungdom	34
Sprint-KM	11	UngdomsTriangeln 10Mila	36
Lång-KM	12	UngdomsTriangeln Avslutning	42
Ultralång-KM	14	Prispallen	45
KM-resultat	16	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	46
KM-cupen	18	Anslagstavlan	48
10Mila	19	X:et	50

Omslagsbilden visar nästan alla löparna i lilla lägerkavlen på StOF-lägret. Endast Moa saknas

Bakre raden: Joshua, Henry, Ellinor, May, Per Eifrem (ej löpare), Hedvig och Aida. Framför: Hanna, Ruben, Mikaela

Redaktionens spalt

I skrivandet stund har midsommarhelgen precis passerat, snart väntar semestern för många. Då passar det ju bra med en ny TriangelTajm, som man kan ta med sig till hängmattan.

Det brukar ta några veckor att få fram ett nytt nummer av tidningen. Mycket av "jobbet" går ut på att skicka ut påminnelser till diverse "standardskribenter" och att locka "nya" att skriva. Den här gången tycker jag att vi har fått en bra mix med allt från korta kommentarer om några arrangemang till detaljerade beskrivningar av ungdomarnas lopp på 10Mila.

Och vips så har vi en fullmatad tidning igen, "bara" för Helen och undertecknad att ställa samman. Helen har som vanligt gjort ett jättebra jobb genom att hitta passande bilder till de skrivna orden. Men trots att Helen tar så många bra bilder, finns det alltid plats för fler. Så glöm inte att ta med kameran på era orienteringsäventyr i sommar!

Trots att solen skiner många timmar brukar maj vara en otroligt späckad månad för många, så även för oss orienterare. Under en intensiv månad ska massor hinnas med. 10Mila, KM-tävlingar, ungdomsserietävlingar, Stockholm City Cup och osv. Sen är det ett par veckors andhämtning, där diverse skolavslutningar kan placeras innan vårsäsongen traditionellt avslutas med en finlandsresa, Jukola, av många ansedd som världens bäst arrangerande orienteringstävling. Allt

detta och lite till har vi försökt skildra på de följande 50 sidorna.

En sak är lite synd tycker jag. Klubben går halvt i ide under sommaren. Kanske är det för att stockholmarna flyr stan på sommaren? I min gamla klubb, Skogslöparna, har de varje år "Sommarcampen" några veckor i juni-juli med tuffa träningar (blandat med mer plojbetonade arrangemang) nästan varje kväll, som uppladdning för O-Ringen och höstsäsongen. Kanske lite väl ambitiöst, men det hindrar ju inte att vi blir inspirerade och kan vara lite spontana. Varför inte lägga ut en blänkare på Klotterplanket om att just du funderar på att sticka ut och träna och vill ha sällskap. För det är ju roligare att göra det ihop! Och träna det ska vi ju. Snart är det O-Ringen.

Ett 60-tal TMOK-are ska upp till O-Ringen i Sälen. Totalt är det över 20.000 löpare anmälda. Man får gå tillbaka till rekordåren på 1980-talet för att hitta så många anmälda. Lite smolk i bägaren är att arrangörerna inte lyckats få fram så många sängplatser som de tidigare utlovat. Tack vare Carina Johanssons tidiga bokning har klubben fått bra platser i Vasabyn i Lindvallen. Känns rätt skönt att ha en stuga att krypa in i, fjällvädret i juli innebär ju inte alltid strålande sol. Efter all gemensam träning kommer TMOK att nå fina framgångar, kanske dags för en etappseger för någon klubbmedlem i år? En folkfest kommer det i alla fall att bli!

Redaktionen genom Annica

ORDFÖRÄNDENS SPALT



Midsommar!

Tiden går fort när man har roligt och vårsäsongen har rasat iväg. Jag tycker att det hänt mycket i år, först ett intensivt tränande och tävlande inför 10-mila, därefter klubbmästerskap i parti och minut. Ungdomarna som tävlat flitigt i ungdomsserien och avslutat med StOF:s sommarläger och klubbavslutningen vid Sättrastrandsbadet häromveckan.

Jag vill rikta ett speciellt tack till våra fantastiskt duktiga och engagerade ungdomsledare. Jag ber alla i klubben att stötta deras arbete och erbjuda er hjälp med stort eller smått så vi kan fortsätta ha en så bra verksamhet. För mig känns det som vi har ett nytt lite större gäng på gång och det känns jättekul. Nu måste vi se till att få kontinuitet och hela tiden fylla på med nya kullar. Om DU känner att du skulle vilja engagera dig som ungdomsledare ta kontakt med, Elsa, Mats eller någon av de andra UNG – Ledarna.

Thomas Eriksson som sett till att alla KM blivit arrangerade (natt KM kommer i höst) har lagt ner massor med tid för att ge er alla möjlighet att bli Klubbmästare, ett stort tack Thomas! Deltagarantalet på KM-arrangemangen har varit väldigt varierande från ett 60-tal på sprinten till ett fåtal (15 stycken) på ultra-lång-KM. Här behöver vi också lite input från er. Hur ska vi göra för att få 60 deltagare eller varför inte mer, rekordet ligger på strax över 100, på varje KM arrangemang?



Conny i kretsen av TMOK-are vid Stockholm City Cup i Humlegården

OL-skyttarna under Tors och Johans ledning har inlett årets säsong lite trevande, men jag är säker på att formen kommer, det är snart SM, och VM är inte långt borta så det är bara att ställa in siktet.

Nu är det dags för alla sommartävlingar med O-Ringen som höjdpunkt. Här måste jag säga att tack vare Carinas förutseende bokning för 2 år sedan i Hälsingland så har vår klubb sluppit allt strul kring boendet och kan se fram emot ett kanonläge ca 1000 meter från Centraltorget. Jag tycker det ska bli jättekul att springa där uppe, nu är det bara att lägga in några extra backpass och hoppas på bra väder.

En annan sommartävling som jag också är lite spänd på att följa är U10-mila där vi har ett herrlag tillsammans med Snättringe och ett

damlag. Vi får ju inte glömma Gubb-10-mila där vi skrapat ihop ett lag. Men när får vi Gummorna med oss?

Vad gäller styrelsearbetet så har vi kommit igång, vi har regelbundna möten och arbetet i styrelsen fungerar bra. Vi har ägnat en del tid åt klädfrågan och som ni säkert sett så kommer vi att beställa nya tröjor. Det blir två kortärmade modeller en dam och en herr, samt en nylontröja. Alla tröjor blir lasertryckta så inget problem med lossnande tryck, tröjorna kommer att finnas i lager. Till hösten så kommer det finnas möjlighet att beställa löparställ/träningsoveraller etc.

Ha Det Bra så ses vi på alla arrangemang i sommar, jag vill se massor av TMOK-tröjor i skogen!

Conny

FUNDRAR'N



Sune Nylund har utsetts till ny ordförande i IFK Tumba Idrottsallians.

Han är f.n. ordförande i IFK Tumba Handbollklubb och efterträder Lars Sjöberg, som varit Alliansens ordförande sedan 1999.

Med vänliga hälsningar
IFK TUMBA IDROTTSALLIANS
Styrelsen

Sammanfattning av Tumbaträffen 19 april

Jag vill passa på att tacka alla som hjälpte till att arrangera Tumbaträffen 2008 och informera lite om kommentarer vi fått kring arrangemanget.

I stort sett gick allt enligt planerna och tävlingen kunde genomföras på ett mycket bra sätt. Det var jättekul att se att så många tävlande kom, ca 900, trots konkurrensen av både natt-SM och Stigtomtaket.



Roger Östlund sätter upp resultaten

Det fina vädret gjorde att fler deltagare än väntat tog sig ut till tävlingen, vilket ledde till att direktanmälningsskyltarna tog slut och några fick springa andra banor än planerat och på handritade kartor. Många deltagare gjorde också att markan sålde slut på delar av sitt sortiment, korven gick åt i rasande fart.

Vi hade tekniska problem med förvarningen vilket gjorde att vi tyvärr inte kunde bevaka klasserna på ett sådant sätt som vi hoppats.

Röster från några som deltog i tävlingen:

- "Jättebra TC"
- "Bra banor fin terräng"
- "Kul miniknat"
- "Bästa barnpassningen"
- "Lång och knölig väg till start"
- "Jag blev prejad av motocrosskörare"
- "Va kul med utlottningspris"

- "Jag kom till fel startpunkt"
- "Roliga och svåra banor"

De flesta synpunkter och kommentarer vi fått har varit positiva vilket gläder oss i tävlingsledningen. Det finns dock en sak som jag vill lyfta fram som tyvärr inte var så kul och som kunde slutat illa. Det rörde sig om motorcrossåkare i skogen som höll på att köra på en tävlande. Vi hade innan tävlingen satt upp skyltar som visade att det pågick en OL-tävling i området, vi hade också försökt nå ut på hemsidor som används av motorcrossåkarna och informerat även där. Viltrapporten blev istället motorcrossrapporten, vi fick flera rapporter om buskörning och vi har gått vidare med en polisanmälan, och ett brev till högsta polisedningen i Stockholm. Jag vet inte om ni läst Skogssport, vår tävling blev uppmärksammas där. Krönikören hade blivit hotad av ett par paintballskyttnar som sagt åt honom att försvinna, annars skulle det göra ont. Det är ju inte precis något man förväntar sig att möta på en oriente-

ringstävling. Vi i arrangörstaben hade ingen aning om att det fanns en inofficiell paintball-stridsplats i tävlingsområdet.



Målet på Tumbaträffen

Jag vill avslutningsvis återigen tacka alla funktionärer som lagt ner många timmar i förberedelser samt hade en lång dag på "jobbet" under själva tävlingsdagen. Ni har gjort ett fantastiskt jobb! Det var också fantastiskt kul att det kom ut så många deltagare till vår tävling, vilket gjorde det väl värt att arrangera tävlingen.

Conny Axelsson
Tävlingsledare

Tankar i sommarvärmén

Naturpasset finns i våra skogar sedan första maj och ett positivt intresse visas från allmänheten. Med lite tur kan vi nå rekordförsäljning, men då behöver Du hjälpa till att sprida NP till vänner och bekanta. Hjälpt oss sälja eller ge bort ett paket. Två områden gäller även i år, dels Söderby–Bruket–Mölle och dels Tumba–Tullinge–Lida. Vanliga försäljningsställen gäller plus att även Lida säljer. Tyvärr har tidningen "Sommar i Botkyrka", som utdelas gratis i hela Botkyrka och Salem, tagit in fjolårets manus och fått fel områden angivna i texten.





Tävlingsledare Conny i samspråk med Olof Rudin och Anders Winell på Tumbaträffen

TGIF = Tumba Gymnastik- och Idrottsförening fyller 100 år under 2008. Bland jubileumsarrangemangen ingår en utställning i Tumba Bruksmuseums lokaler i Tumba Bruk. Ganska intressant för dem som varit med länge, men kanske lite tunt för yngre Tumbabor. Bland montagen kan man hitta ett protokoll från 1926-03-19 där det står att den från i höstas uppskjutna orienteringen skall arrangeras söndagen 28 mars. Det var 12 år före SOFT:s bildande och åtta år innan första KM hölls i IFK. På ett årsmötesprotokoll från 1931 står att fotbollssektionen skall läggas ned och att deras material skall tillfalla annan klubb om de återupptar fotbollen. Och IFK Tumba bildades 1932 av ett gäng som ville spela fotboll.

Årsmötena i våra klubbar var i mitt tycke ganska konstiga med ofullständiga handlingar och andra problem. I mitt tycke många avvikelser från stadgarna. Alla hoppas väl på bättre planering inför nästa år och man skulle vilja rekommendera styrelserna att ta kontakt med Lennart Hyllengren och Christer Bjernevik

och få se de underlag inför årsmötena som tidigare upprättades under november året före. Nu förefaller årets alla pusselbitarna ha kommit på plats att det är bara att önska de olika styrelserna "God tur". I övrigt så är det inte bara orienterarna i IFK-familjen som haft olika besvär i samband med årsmötena.

Aktiviteten hos undertecknad när det gäller att motionera på OL-banor har detta år varit nära noll. En enda "Luffarliga" har jag genomfört i låg fart. Hoppas på bättring. Undertecknad har dock bevittnat Sprint-DM i Storvreten och ungdomstävlingen vid Lida. Trevliga tävlingar med många deltagare och väl genomförda. Enligt alla rapporter blev även Tumbaträffen vid Hacksjön ett bra arrangemang. Bara att gratulera (men tänk om det varit många decimeter snö i skogen vid banläggningen).

Sommaren är här, och vi hoppas på många trivsamma och gärna framgångsrika orienteringstävlingar. Lycka till önskar

Håkan Allinger i H85

Juniorerna fixade Ungdomsserien

Den 22 maj bjöd Tumbas juniorgång på en härlig försommarkväll med Kretstävling nr 2 i Ungdomsserien vid Lida. Upplägget var att juniorerna fick olika uppgifter med några "gamla" arrangörer som mentorer.

Tävlingsledare	Kristina Moberg (Lasse Stigberg)
Banläggare	Anders Karlsson och Jenny Asztalos (Lasse Stigberg)
Karta	Per Ericsson
Bank kontroll	Anders Winell
Start	Ronja Hill och Patrik Axelsson (Carina Johansson)
Sekretariat	Emma Englid och Anders Moberg (Pär Ånmark)
Tävlingscentrum	Anders Boström (Anders Käll)
Marka nätt liten	Här ställde Barbro och Johnny Moberg upp och fixade en vinst på över 1 400 kr!



Tävlingsledare Kristina med mentor Lasse

Trots snäva tidsramar och många studentarrangemang blev resultatet över förväntan! Banorna fick mycket beröm. Start och sekretariat fungerade utmärkt och TC såg ut som på en stortävling med god koll på sista kontrollen och upploppet. Utsikten över Getaren gjorde inte totalintrycket sämre!

Ett stort tack till alla juniorer för er utomordentliga insats som gjorde att Tumba kunde bjuda på en perfekt tävling!

Lasse Stigberg



Sommarserien



Tisdagen den 10 juni spelade Sverige EM-match i fotboll mot Grekland. Samma kväll var det Mälardalens tur att ordna Sommarserien. Ett riktigt välarrangerat evenemang med Joakim Gunnarsson som banläggare.



Tävlingscentrum vid Sättrastrandsbadet

Tävlingscentrum var vid Sättrastrandsbadet en solig kväll, men det blåste halv storm och fanns inte en chans att få ett vindskydd att stå upp. Det blev stenar som gällde för allting och klämmor till startkortet. Som tur var drog de hotande regnmolnen bort.



Staffan och Elsa i sekretariatet

Joakim hade lagt hela sex olika banor och totalt 29 kontroller sattes

ut av Joakim, Elsa och Mattias. 196 personer gav sig ut i terrängen och många tyckte att det var rolig orientering. Det var rejält kuperat och km-tiderna blev långa.



Daniel och Joakim håller koll på pengar och stenar

Allt var under kontroll när jag kom, så jag kunde ge mig ut på en bana istället för att hjälpa till. Rejält jobbigt tyckte jag, däremot imponerade syskonen Mellberg ordentligt. Visserligen lite hemmaplan, men att vinna bana D och F med 8 respektive 16 minuter är inte dåligt.

Efter rivning av TC hann vi nästan hem tills fotbollsmatchen började, medan kontrollinplöckarna Elsa, Joakim och Daniel fick nöja sig med andra halvlek.

Helen

Sprint-KM

Sprint-KM eller, som det egentligen borde heta, Medeldistans-KM gick i år av stapeln hemma hos familjen Axelsson en vacker måndagskväll i början av maj.



Det var fullt i familjen Axelssons trädgård vid Sprint-KM

I år var det dags för Tumba-metoden med några kontrollgrupper som fick tas i valfri ordning. Conny var banläggare och tävlingsledare m m.

Ett par lite lättare vanliga banor fanns också för våra ungdomar och deras föräldrar. Eftersom tävlingen gick en måndagskväll när både Tumba och Mälarhöjden hade ungdomsträning så flyttade man hit sin vanliga träning och lät ungdomarna också tävla. Tillsammans med föräldrar och supportrar så var det ca 75 personer som trängdes i kvällssolen på gräsmattan.

Ungdomarna startade först, de yngsta med individuell start, de flesta med skuggor och sedan de något äldre med gemensam start.

För en hel del var det deras första tävling och de flesta sprang runt riktigt fort. Snabbast på den gröna banan var Hanna, tätt följd av Fanny. Den gula banan lyckades Thomas spurta hem segern före May.



Pär, Camilla och Conny i sekretariatet



Dags för start för de yngsta

För oss lite äldre var det gemensam start som gällde och då rusade alla iväg som vanligt. Jag var i princip sist i uppførsbacken till min banas första kontroll och sedan var jag ensam större delen av banan. Till min förvåning var det bara Carina och Joakim Jörgensen som var i mål före mig. Resten hade bommat mer eller mindre på den kluriga banan. Trycket hade kommit lite snett och

det ihop att man på förväg inte visste vilken kodsiffra som gällde för vilken kontroll i gruppen gjorde det ännu svårare. Carina var den som gick bäst på korta banan och hon satte alla gubbarna på plats.

Mattias tog hem den långa banan klart och Elsa vann bland damerna.

Helen

Lång-KM

Redan söndag 18 maj var det dags för årets andra KM, lång-KM, eller som det tidigare kallades Dag-KM.

De senaste åren har vårt KM på klassisk distans gått först i november, och det har inte blivit den folkfest som det borde kunna bli. I år var det ändring på det och Thomas Eriksson såg till att arrangera det redan i mitten av maj.



Vacker inramning vid Charlottendal



*Glada gubbar före start –
Bosse, Conny och Kjell*

Tyvärr trodde visst vädergudarna att det var november för det var ungefär samma väder som då. Grått, kallt och vått, även om regnet gjorde uppehåll när vi sprang. Evenemanget

lockade inte heller fler än i november. Totalt var det bara 18 st TMOK-are som tog sig till Charlottendal för att försöka bli klubbmästare.

Några var uppvärmda redan när de kom, parkeringen låg ca 15 min promenad bort och det var inte så tydligt markerat hur man skulle gå, utan vissa tog en lite omväg.

Terrängen norr om Mörtsjön är krävande och km-tiderna blev långa för många. Första kontrollen på de kortare banorna ställde till problem för många, bl a undertecknad, men nästan alla kom runt sina banor.

Mattias tog hem sitt andra KM för året medan Bara Malisova tog hem sitt första någonsin. D21-klassen var den jämnaste, det skilde mindre än en minut mellan Bara och Elsa som kom tvåa. Övriga resultat kan ni läsa om på annat ställe i tidningen.

Helen



Starten låg alldeles intill TC vid Charlottendal och Mörtsjön

Ultralång-KM från en nybliven mammas synvinkel

Lilla Johannas första tävling som supporter blev alltså den publikvänligaste av orienteringens distanser, ultralången. Det var tyvärr inte överdrivet många startande detta år (avskräckta av den tuffa terrängen i Ågesta kanske?), så det blev en lugn debut. Vädret var strålande ur supportersynpunkt, 25 grader och sol.



Karin och Johanna var publik

Vi anlände lagom till uppvärmningen som för de flesta bestod av att hålla sig i skuggan för att undvika överhettning redan innan start... Banläggare för kvällens evenemang var Danne Lind och start- samt sekretariatchef var Thomas Eriksson.

Terese och Oskar var också supporters denna kväll och efter en kort joggingtur med Oskar i hans lyxåk var Terese tillbaka och vi gick ner till badet. Efter matpaus för de små så gick vi tillbaka upp till TC för att invänta löparna. Harald som var rejält trött efter att ha satt ut kontroller, 17 km dagen innan samt 7 km under eftermiddagen, hade tagit över i sekretariatet. Han visste dock inte exakt hur de enskilda banorna gick så vi fick vänta till Anders junior Karlsson kom tillbaka, efter allt för kort tid, för att kunna kolla in sträckor och vägval. Man blir ju så sugen på att orientera igen! Men till 5-dagars så.

En löparkille som verkade intresserad av orientering kom och snackade med oss ett tag och vi försökte förklara och göra reklam. Efter några timmar började de första fullföljande komma i mål. Gunilla Häggstrand undrade hur hon kunde utsätta sig för detta när hon är över 65 år och skyndade sig in i skuggan med vattenflaska och stol. Hon var dock inte mer än knappt tre minuter efter Helen Törnros i gemensamma klassen D55. I klassen H65 som hade samma bana som ovan nämnda damer, vann Olle Rudin över Kjell Häggstrand med en och en halv minut.



Thomas håller koll på kartorna

På bana D som bestod av klasserna H55, D18 samt D40 var Staffan Törnros snabbast med sina 80 min. Han var ca 7 min före den enda startade i D18, Jenny Asztalos, som i sin tur slog den enda D40:an Helena Adebrant med 3.5 min. Lite senare följde även H55:orna Bosse Skoog och Pär Ånmark.

I H45 som ensam sprang bana C utklassade Joakim Jörgensen Tomas Holmberg med en segermarginal på över 42 min.



Klubbmästare Sofia och Johan

I D21 var det tunt detta år, enda startande var Sofia Forsgren och hon slutade på tiden 2 timmar och 6 min på 12.7 km (tror jag det var). Anders junior Karlsson i H18 hade samma bana men kom som sagt allt

för tidigt tillbaka för att ha tagit hela banan.

Den längsta banan var 17,5 km och var reserverad för H21:orna förstås. Mattias plan var att säkra segern i KM-cupen genom en tredje seger men ett elakt skavsår gjorde att han fick dra ner på takten för att kunna ta sig i mål så den planen gick om intet. Johan Eklöv vann på tiden 2 timmar och 13 min, ca 6 min före Mattias.

Under denna spännande tävling sussade lilla Johanna sött i sin vagn, enveckors bebisar tillhör kanske inte den mest fanatiska supporterskaran. Nästan sist lämnade vi TC där Thomas E blev ensam kvar i väntan på Tomas H. Nästa år springer jag igen!

Karin Skogholm



Gunilla, Kjell och Olof går igenom sina vägval och bommar

Resultat KM-tävlingar

Sprint-KM

Datum måndag 5 maj
Plats Skäcklinge, Tumba
Banläggare: Conny Axelsson
Arrangemang: Fam. Axelsson, Pär Ånmark

Långa banan

H21

1	Mattias Allared	33:19
2	Per Forsgren	39:08
3	Martin Margold	39:27
4	Fredrik Huldt	55:33
	Joakim Gunnarsson	Ej godk.

D21

1	Elsa Törnros	52:33
2	Sofia Forsgren	55:59
3	Bára Malisova	56:00
4	Emma Englid	67:46
5	Camilla Svensson	78:08
6	Annica Sundebý	78:37

H18

1	Mikael Mellberg	39:20
2	Anders Boström	39:44
3	Anders Karlsson	43:10

Mellanbanan

H35

1	Anders Käll	29:37
2	Patrik Adebrant	29:46
3	Mats Käll	30:19
4	Jerker Åberg	33:00

H45

1	Thomas Eriksson	33:49
2	Tomas Holmberg	1:04:43

D18

1	Eva Englid	34:06
	Jenny Asztalos	Ej godk.

Korta banan

D45

1	Carina Hill	35:43
2	Helen Törnros	39:55
3	Gunilla Häggstrand	42:02

D14

1	Emma Käll	41:53
2	Lovisa Käll	41:57

H50

1	Joakim Jörgensen	35:54
2	Lennart Hyllengren	42:28
3	Staffan Törnros	51:11

H65

1	Kjell Häggstrand	43:03
2	Åke Samuelsson	54:33

Gul bana

1	Tomas Fredriksson	33:33
2	May Hylander	33:45
3	Carolin Karlsson	35:08
4	Sonja Mellberg	39:24
5	Fredrik Karlsson	65:19
	Gigi Burman	Ej godk.

Grön bana

1	Hanna Persson	15:02
2	Fanny Lejdegård	15:25
3	Henry Callin	17:36
4	Ruben Hylander	17:51
5	Jens Jörgensen Moberg	18:51
6	Ellinor Östervall	19:48
7	Johan Giberg	20:24
8	Joshua Callin	20:45
9	Erik Åberg	20:50
10	Aida Habibja	20:52
11	Sara Wickman	20:58
12	Moa Hill	22:05
13	Emma Persson	26:55
14	Märta Åkerblom	27:00
15	Marie Jörgensen Moberg	27:03
16	Mikaela Eifrèm	27:16
17	Isabelle Enroth	27:58
18	Anna Åkerblom	27:59
19	Josefine Karlsson	28:09
20	Hedvig Burman	28:54
21	Filip Karlsson	36:48
	Erik Åkerblom	Ej godk.

Lång-KM

Datum söndag 18 maj
Plats Charlottendal, Huddinge
Banläggare Thomas Eriksson
Arrangemang Thomas Eriksson, Pär Ånmark

D21	5400 m	H45	5400 m
1 Barbora Malisova	63:07	1 Joakim Jörgensen	86:49
2 Elsa Törnros	63:59	2 Tomas Holmberg	109:06
3 Eva Englid	82:58		
H21	8000 m	H55	3600 m
1 Mattias Allared	67:23	1 Staffan Törnros	52:30
2 Joakim Gunnarsson	69:09	2 Pär Ånmark	70:04
3 Martin Margold	94:55	3 Bo Skoog	96:24
4 Jiri Zicha (ej TMOK)	99:50		
H18	5400 m	H65	2500 m
1 Patrik Axelsson	72:00	1 Olle Rudin	38:24
		2 Kjell Häggstrand	60:23
H35	8000 m	D45	2500 m
Mats Käll	ej fullf.	1 Helen Törnros	39:49
		2 Gunilla Häggstrand	54:14
		3 Jette Axelsson	64:27

Ultralång-KM

Datum onsdag 4 juni
Plats Ågesta Friluftsgård
Banläggare Daniel Lind
Arrangemang Thomas Eriksson, Harald Nordlund, Pär Ånmark

D21	12200 m	H18	12200 m
1 Sofia Forsgren	2:06:03	Anders Karlsson	Ej godkänd
H21	17500 m	H45	10400 m
1 Johan Eklöv	2:13:32	1 Joakim Jörgensen	2:09:59
2 Mattias Allared	2:19:28	2 Tomas Holmberg	2:52:28
D18	7500 m	H55	7500 m
1 Jenny Asztalos	1:27:48	1 Staffan Törnros	1:20:41
		2 Bosse Skoog	1:55:39
D40	7500 m	3 Pär Ånmark	2:06:05
1 Helena Adebrant	1:31:17		
D55	6000 m	H65	6000 m
1 Helen Törnros	1:34:36	1 Olof Rudin	1:58:54
2 Gunilla Häggstrand	1:37:23	2 Kjell Häggstrand	2:00:25

Ett extra tack till Pär Ånmark som ställt upp med dator och SportIdent-stöd till samtliga tre tävlingar. Tack vare det kan ni också gå in och titta på sträcktiderna på WinsplitOnline.

TMOK KM-CUP 2008

Ställningen i KM-cuperna när natt-KM återstår.

KM-Cup A

Namn	Sprint	Lång	Ultralång	Natt	Totalpoäng
Mattias Allared	25	25	22		72
Martin Margold	20	20			40
Joakim Gunnarsson	5	22			27
Johan Eklöv			25		25
Per Forsgren	22				22
Mats Käll	15 1)	5			20
Anders Käll	18 1)				18
Patrik Adebrant	16 1)				16
Jerker Åberg	14 1)				14
Fredrik Huldt	13				13
Daniel Lind			5		5
Harald Nordlund			5		5

KM-Cup B

Namn	Sprint	Lång	Ultralång	Natt	Totalpoäng
Joakim Jörgensen	12 1)	18	22		52
Tomas Holmberg	9 1)	16	20		45
Sofia Forsgren	15		25 1)		40
Bara Malisova	14	25			39
Elsa Törnros	16	22			38
Thomas Eriksson	18 1)	5	5		28
Patrik Axelsson	5	20			25
Mikael Mellberg	25				25
Anders Karlsson	20		5		25
Anders Boström	22				22
Emma Englid	13				13
Camilla Svensson	11				11
Annica Sundeby	10				10
Conny Axelsson	5				5

KM-Cup C

Namn	Sprint	Lång	Ultralång	Natt	Totalpoäng
Staffan Törnros	18	25	25		68
Eva Englid	25 1)	22 1)			47
Pär Ånmark	5	20	16		41
Bosse Skoog		18	18		36
Jenny Asztalos	5		22		27
Carina Hill	22				22
Helena Adebrant			20		20
Lennart Hyllengren	20				20

KM-Cup D

Namn	Sprint	Lång	Ultralång	Natt	Totalpoäng
Helen Törnros	25	22	25		72
Gunilla Häggstrand	18	20	22		60
Kjell Häggstrand	16	18	18		52
Olof Rudin		25	20		45
Emma Käll	22				22
Jette Axelsson	5	16			21
Lovisa Käll	20				20
Åke Samuelsson	15				15

1) Placering och poäng beräknad med hjälp av kilometertiden.



Kungligt 10Mila



Finare miljö får man leta efter! Årets 10Mila gick av stapeln vid Rosersbergs slott med upploppet på gräsmattan precis framför slottet. Extra festligt var det på natten med full fasadbelysning på slottet 50 meter bakom målet! Det tog nästan emot att sätta upp vindskydden kvällen innan mitt i slottsparkens matta av tindrande vitsippor! Vädret var också i det närmaste perfekt och när sedan kungen själv, Karl XVI Gustav, delade ut priserna till ungdomarna var lyckan fullständig!



Vackert TC vid Rosersbergs slott

Ungdomar

Ungdomarna var först ut som vanligt och efter fina inledningar av trion Hanna Käll, Matilda Jonasson och Emma Käll avslutade Micke Mellberg med att plocka 72 platser! Slutplaceringen blev 143. På annat ställe i tidningen berättar ungdomarna själva om sina lopp.



Trångt och dammigt i damstarten

Damer

Vi hade lyckats få ihop fyra damlag, även om det satt hårt åt med återbud på morgonen och det allra sista någon timme före start! De som räddade lagen var Marie Liberg (Bentinger) som lyckades dra med hela familjen och anlända precis lagom till växling. Den allra sista platsen fixade Lovisa Käll som sin ålder till trots debuterade i damlaget med den äran!

Tyvärr blev inte inledningen riktigt som vi tänkt oss. Vårt starkaste kort, Elsa Törnros, lyckades stämpla fel på startsträckan efter ett bra lopp (70:e dam i mål)! I Karin Skogholms frånvaro fick Matilda Lagerholm chansen och gjorde en mycket fin insats.



Lovisa debuterade i damlaget

Sanna Öhman var tillbaka i första-laget och gjorde tillsammans med Diana godkända lopp. För första gången hade Iva Hrazdirova flyttats från startsträckan till slutsträckan och gjorde även där ett fint lopp.

Andralaget sprang in på en bra 206:e plats med Eva Englid på bästa km-tid, 7,8. Tredjelaget råkade också ut för en felstämpling och där hade Jenny Asztalos bästa km-tid med 8,6. Fjärdelaget klarade precis 300-gränsen med en 298:e plats. Här överraskade åter Carina Melander (vår säkraste reserv) med bästa km-tid på 9,5!

Laguttagningarna bjöd kanske på en del överraskningar, baserade på vårens olika OBS-lopp, men åtminstone för varje sträcka stämde uttagningen nästan till 100 %!

Herrar

Efter en nedgång till två lag förra året lyckades vi åter få ihop tre lag, mycket tack vare att våra tjeckiska vänner tog de tre tyngsta sträckorna i andralaget.

Joakim Gunnarsson fick en tuff start på startsträckan. Alltid pålitlige Johan Eklöv på andra sträckan tog oss dock upp 120 placeringar till 143:e plats med nattens (och dagens) bästa km-tid, 5,8! Ytter-



Alla damcoacherna samlade; Lennart, Anders, Lasse och Staffan



En hel del sov vid målfållan

ligare 33 platser upp på Långa Natten efter ett förnämligt lopp av Mattias Allared, 101:a. Sedan låg vi och balanserade runt 100. Kavlestarka Stefan Thyr var uppe på 89:e plats och vi klarade i alla fall en 95:e placering till slut! Det är en bit kvar till drömmen om en plats bland de 50 bästa, men den traditionella förklaringen var åter att det var för lätt orientering!

Andralaget gjorde totalt en fin insats med en 164:e plats och bara 0,8 min/km efter förstalaget. Topprestationerna var tjeckiska, Miroslav Kovar startade med en 81:a plats och 6,0 i km-tid och Jiri Mrazek avslutade med att plocka 26 platser

genom 6,3 i km-tid. Glädjande fina tider av fjäderlätta Fredrik Lindström och Björn Nilsson samt juniorerna Anders Boström och Karlsson.

Tredjelaget fick tyvärr en felstämpling på sträcka 3 men kämpade tappert vidare med Kjell Ågren och Joakim Jörgensen på bästa tider.

Sammanfattningsvis ett jättefint arrangemang med lite för lätt orientering och med många fina TMOK-insatser utan några topplaceringar! Vi hade också en fin traditionell soppsupé arrangerad främst av Karin S med hjälp av Elsa och Diana.

***Från Coachplats
Lasse***



Jiri, Martin och Miroslav får sina kartor av Mats, Elsa och Lasse

10mila resultat 2008



Utsikt över 10Mila med sovtält, startgärde, vindskydd och slottet i bakgrunden

Ungdomar		Längd	Plac	Löptid	Km-tid
1	Hanna Käll	4.9	224	36.59	7.5
2	Matilda Jonasson	3.6	236	32.73	9.1
3	Emma Käll	4.4	215	36.90	8.4
4	Micke Mellberg	5.3	143	34.43	6.5
				Totalt	7.7

Damer Lag 1		Längd	Plac	Löptid	Km-tid	Tapp på täten
1	Elsa Törnros	6.7	ca 70	44.25	6.6	5.42 Felst.
2	Diana Sarmiala	6.2	ca 120	50.81	8.2	9.66
3	Matilda Lagerholm	5.2	ca 107	37.51	7.2	4.59
4	Sanna Öhman	6.2	ca 100	50.99	8.2	10.33
5	Iva Hrazdirova	8.2	ca 94	59.15	7.2	7.66
				Totalt	7.5	37.66

Damer Lag 2		Längd	Plac	Löptid	Km-tid
1	Eva Englid	6.7	219	52.10	7.8
2	Camilla Svensson	6.2	236	57.01	9.2
3	Marie Liberg	5.2	237	48.31	9.3
4	Ronja Hill	6.2	205	54.63	8.8
5	Helena Adebrant	8.2	206	71.21	8.7
				Totalt	8.7

Damer Lag 3		Längd	Plac	Löptid	Km-tid
1	Carina Hill	6.7	314	62.19	9.3
2	Linda Ruthström	6.2	313	63.66	10.3
3	Lovisa Käll	5.2	295	52.65	10.1
4	Linnea Svensson	6.2	Felstämpling		
5	Jenny Asztalos	8.2		70.43	8.6

Damer Lag 4		Längd	Plac	Löptid	Km-tid
1	Carina Melander	6.7	327	63.61	9.5
2	Lena Ljungberg	6.2	323	67.25	10.8
3	Helen Törnros	5.2	317	59.66	11.5
4	Lotta Östervall	6.2	299	64.35	10.4
5	Annica Sundeby	8.2	298	92.56	11.3
				Totalt	10.7

Herrar Lag 1		Längd	Plac	Löptid	Km-tid	Tapp på täten
1	Joakim Gunnarsson	12.7	263	88.25	6.9	18.75
2	Johan Eklöv	12.3	143	71.89	5.8	3.06
3	Per Forsgren	6.9	134	47.25	6.8	4.36
4	Mattias Allared	16.5	101	102.86	6.2	7.99
5	Ulrik Englund	6.9	107	48.09	7.0	9.5
6	Daniel Lind	9.6	100	68.41	7.1	12.33
7	Pavel Kosarek	9.6	103	62.66	6.5	9.75
8	Stefan Thyr	5.7	89	36.13	6.3	4.73
9	Lars Strid	5.7	97	41.36	7.3	11.89
10	Martin Janata	17.5	95	116.91	6.7	27.13
				Totalt	6.6	109.49

Herrar Lag 2		Längd	Plac	Löptid	Km-tid
1	Miroslav Kovar	12.7	81	76.41	6.0
2	Fredrik Lindström	12.3	182	87.53	7.1
3	Anders Käll	6.9	222	66.36	9.6
4	Martin Margold	16.5	221	128.35	7.8
5	Mats Käll	6.9	210	54.06	7.8
6	Björn Nilsson	9.6	195	69.61	7.3
7	Patrik Adebrent	9.6	208	83.81	8.7
8	Anders Boström	5.7	197	45.15	7.9
9	Anders Karlsson	5.7	190	42.51	7.5
10	Jiri Mrazek	17.5	164	110.28	6.3
			Totalt		7.4

Herrar Lag 3		Längd	Plac	Löptid	Km-tid
1	Kjell Ågren	12.7	322	105.90	8.3
2	Gustav Melander	12.3	317	130.30	10.6
3	Per Ericsson	6.9	Felstämpling		
4	Conny Axelsson	16.5		169.61	10.3
5	Fredrik Huldt	6.9		65.90	9.6
6	Thomas Eriksson	9.6		83.85	8.7
7	Patrik Axelsson	9.6		85.71	8.9
8	Harald Nordlund	5.7		52.01	9.1
9	Joakim Jörgensen	5.7		44.63	7.8
10	Daniel Torén	12.0		115.73	9.6
				Totalt	10.1

Sprint-DM

Årets första DM var Sprint-DM som gick av stapeln en onsdagskväll i början av maj vid Storvretsskolan. Nära Harbrostugan, men kartan var en ny sprintkarta.



Mats tog DM-brons

Det var Tullinge SK som var arrangörer och de hade lagt riktigt roliga och utslagsgivande sprint-banor. Det gällde att göra rätt vägval för att inte förlora tid. Terrängen var flerbostadshus uppblandat med kupe-rade skogsdungar.

Drygt 30 TMOK-are ställde upp och fick riktigt många pallplaceringar. Anders Boström och Matilda imponerade med silverplatser, medan Kristina M, Ammie Berglund, Helen T och Mats Käll knep bronsplatser i varierande konkurrens.

Många ungdomar gjorde också bra resultat i de stora tuffa ungdomsklasserna.

Helen



och Matilda DM-silver



Sista kontrollen vid Sprint-DM

Funderar du på
att sälja din bostad
i framtiden?

Ta vårt steget-före-
paket idag.

Om du funderar på att sälja din bostad, kan det
vara bra att ta hand om det praktiska i god tid.
I vårt Steget-före-paket ingår bland annat värdering,
fotografering, beskrivning med mera.

Välkommen in till oss på Fastighetsbyrån.

Swedbank 

Fastighetsbyrån

Stockholm City Cup i Vinterviken

Efter att par års lobbyarbete så fick jag som jag ville – arrangörerna av Stockholm City Cup hörde av sig och ville förlägga en etapp där. Så småningom visade det sig att de även var intresserade av att få banorna lagda. Eftersom Mälarhöjden inte hade något annat arrangemang i år så tog jag på mig detta – lite inkomster kan ju klubben behöva.

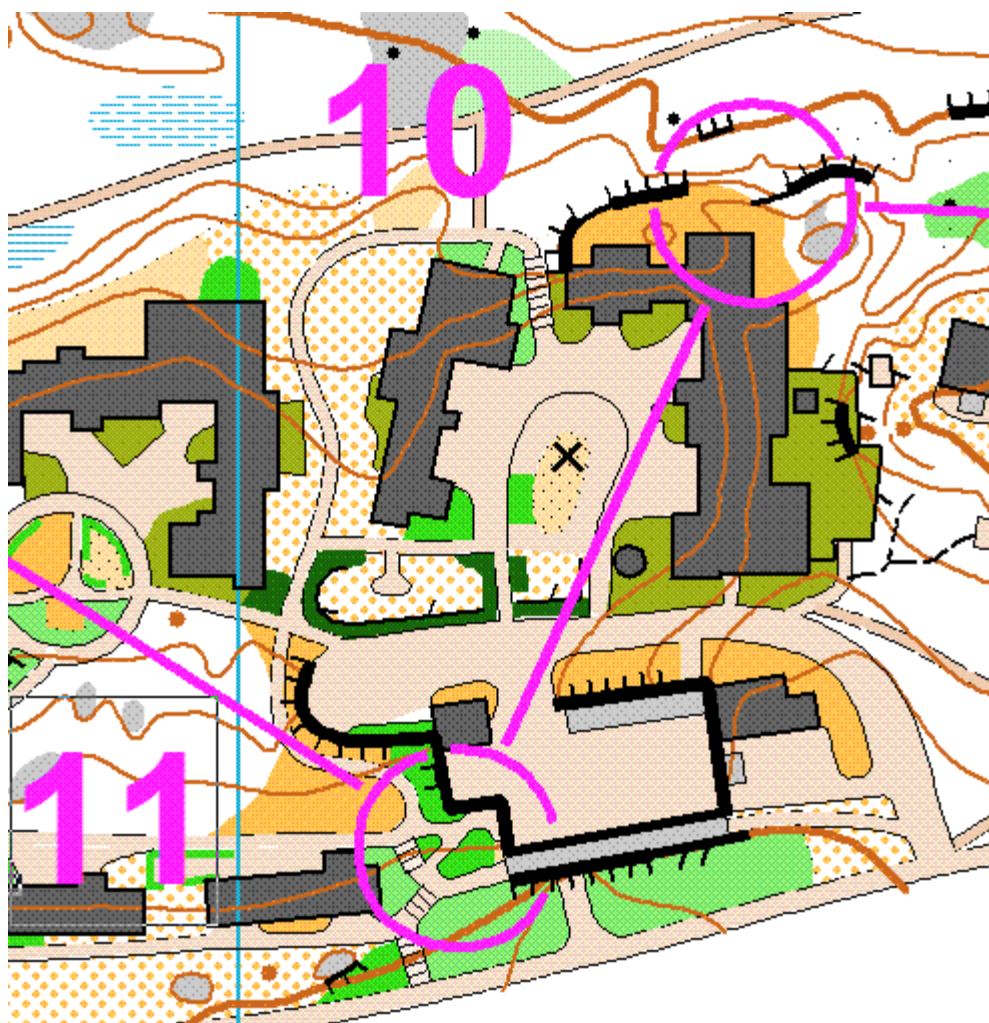
Lediga stunder på våren ägnades åt att sprintanpassa kartan, samt ändra ekvidistansen till 2.5m från 5m. Även om jobbet i terrängen gick rätt fort så visade sig det vara oerhört tidsödande att digitalisera kartan.

Eftersom området är starkt kuperat och innehåller en hel del komplicerade strukturer så var det lätt att lägga intressanta banor med mycket vägval. Nästan alla banor hade kon-

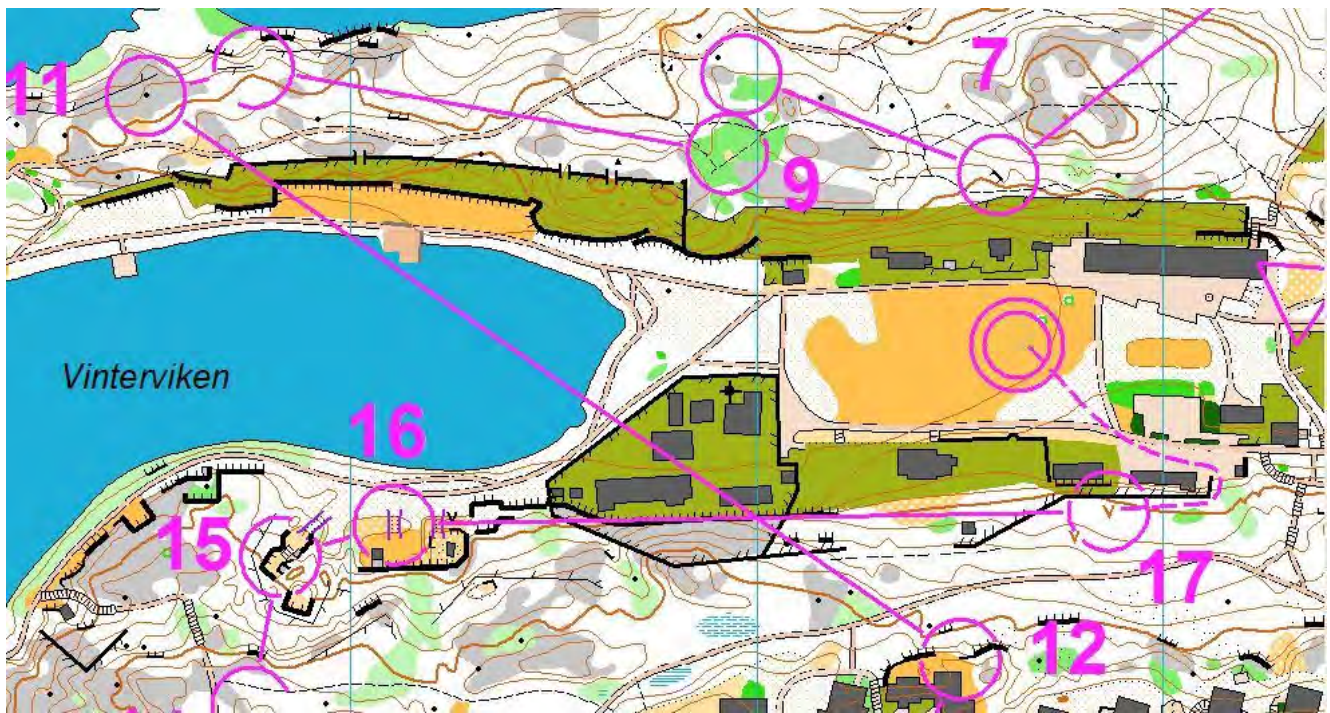
troller i Nobels gamla spränggropar och tunnarna in och ut ur dessa användes flitigt av förvirrade löpare.

Det var kul att se hur bra TMOK:s löpare lyckades på denna svåra sprintorientering. Såväl Micke Mellberg i H-16 som Jocke Gunnarsson i H17- och Elsa Törnros i D17- kom topp-4.

Per Forsgren



På denna korta sträcka fanns tid att tjäna på rätt vägval. Mycket få löpare lyckades. Gör du?



*Sträckan 11-12 var besvärlig.
Här fanns inget bra vägval, utan det gällde att hitta det minst dåliga.*

Stockholm City Cup 2008

Året upplaga av Stockholm City Cup bjöd på tre tävlingar av helt olika karaktär. Första etappen i Humlegården, andra på Gröna Lund och den tredje i Vinterviken med Per som banläggare.

Orienteringssvårigheten stegrades för varje etapp av SCC. Första etappen i Humlegården var mycket lätt och gynnade snabba löpare. Det gällde i princip bara att passa kartan och sedan springa för fullt rakt fram.

Etapp två gick i, för orienterare, jungfrulig mark på Djurgården och Gröna Lund. Fortfarande snabbt, men det gällde att hitta rätt vägval och det gick inte bara att springa rakt på. Sprintnormen och förbjudna områden ställde till det för många.

Sista etappen gick till stora delar i skog, även om det fanns gott om stigar. Längre banor och ordentlig kupering bidrog till att km-tiderna blev nästan dubbelt så långa som på de två första etapperna. Rolig orientering, men klurigt som så ofta när Per är banläggare.

I år hade TMOK inga finalister, men några (Joakim, Micke, Elsa) var riktigt nära och kom totalt sett högt upp.



Orientering bland karuseller på Grönan

Helen

Tampere-Jukola 2008

Efter ett par dagars sjukskrivning i slutet av arbetsveckan trodde jag att jag bestämt mig för att lämna återbud och inte följa med till årets Jukola. Tanken på att sitta ensam hemma hela helgen fick mig dock på andra tankar och lite halvstressad började jag packa väskan klockan fem.

Kvart över sex skulle vi samlas vid Siljaterminalen. Inga problem, jag hann med god marginal. Fredde Huldt däremot, som räknat fel på en timme, befann sig på tunnelbanan i Alby när vi ringde och undrade var han höll hus strax innan avgång. Han hade tur i oturen att Skogsfalken hade en plats över på Vikingfärjan som gick en timme senare. Nå väl, på ett eller annat sätt lyckades samtliga i klubben att ta sig över vattnet och vidare med buss till tävlingsplatsen för årets Jukola, några mil nordost om Tammerfors.



Bara och Hanna sprang bra på första

Venlojen Viesti

Klubben hade i år anmält två lag till damstafetten. Om det berodde på återbud eller dåligt intresse vet jag inte, men andralaget kompletterades några timmar innan start med två utombys löpare.

Bara (lag 1) och Hanna (lag 2) hade fått förtroendet att starta. Nog var de lite nervösa, där de stod upp-radade tillsammans med nästan tusen andra damer. Jag misstänker att även finnarna börjat skära ner på försvaret, och inte längre har någon större användning för allehanda skjutvapen och kanoner. I alla fall var det någon som tyckte det skulle bli lite mer spektakulärt om man i stället för en vanlig startpistol eller ett gevär använde en automatkanon för att skjuta startskottet. Undrar om damerna som startade blev lika förskräckta som vi i publiken? Tankarna för närmast till någon massavrättning i krigshärjat land när starten gick.

Vägen till skogsbrynet bestod av en sandig crossbana som avslutades med en liten uppförbacke strax innan startpunkten. Följden blev att det korkade igen totalt någonstans i mitten av klungan. Bara, med sitt relativt låga startnummer, slapp dock detta bekymmer. Värre kunde det ha gått för Hanna, som startade från den bakre tredjedelen. Men, listig som hon är, förstod hon att hålla sig ute i kanten och hann därmed rusa förbi alla tanter och undvika den värsta stockningen.



Damernas start – en imponerande syn

Förstalaget gick bra i stort sett genom hela tävlingen. Lite självkritik hördes väl från ett par av tjejerna, men det får väl ses som positivt att de vill mer och bättre! Lagets slutplacering blev 104:a, drygt femtio platser bättre än i fjol. Glädjande är att Matilda, som sprungit i förstalaget på både 10mila och Venla, inte visat någon som helst antydning till nervdaller och levererat finfina lopp. Kul om någon av de yngre tjejerna på allvar kan börja utmana de lite äldre!



Mattias sprang fortast på Jukola

Även tjejerna i andralaget gjorde riktigt bra ifrån sig och kom på plats 411, mycket tack vare inlånade Bodil från Kåre som på andrasträckan plockade drygt 200 platser. Linnéa, som sprang tredje sträckan, hade problem att ta sig över ett av de gytjiga diken och satt, enligt egen utsago, förtvivlad fast i dyngan i tio minuter innan en tant stannade och hjälpte henne upp.

Jukolan Viesti

Medan en del trängdes i öltältet för att försöka få en glimt av fotbollslandslagets tafatta försök mot spanjorerna försökte vissa andra vila upp sig i militärtälten inför nattens provningar. Efter en solig och varm eftermiddag hade regnet så smått börjat dugga mot tältdukarna.

Eftersom jag på förhand varit tveksam till deltagande hade vi diskuterat lite olika möjligheter till omflyttning av lagen. Men, då jag kände mig lite piggare under lördagen, beslöt vi oss för att behålla de anmälda laguppställningarna.

Tillsammans med nästan 1500 andra löpare inledde Gustav (lag 2) och undertecknad (lag 1) herrstafetten. För att orka hela banan var min taktik att försöka hålla igen lite i början och inte dras med i den värsta rus-

ningen. Terrängen var ganska tungsprungen, sikten mestadels begränsad och kuperingen långt ifrån obetydlig. Förutom att jag lyckades dunka låret i en stubbe strax innan tvåan, med en rejäl lårkaka som följd, gick det mesta som det skulle. Gustav hade det lite tyngre. Förutom att krafterna tröt fick han kämpa mot kramper i benet den sista biten. Kanske läge att planera in lite fler klubbträningar framöver?

I förstalaget lyckades sedan fem av de återstående sex löparna genom stabila insatser att plocka platser. Anders Junior startade förhoppningsfullt sitt lopp på den femte sträckan. En bom i tiominutersklassen, och några mindre, krossade dock alla drömmar. Synd på ett i övrigt bra lopp! Per, som hade otu-

ren att vricka foten riktigt illa en vecka tidigare, var på förhand nog det största orosmolnet. Foten höll som tur var, kanske tack vare att Per hade lovat att för en gångs skull ta det lite försiktigt i nerförsbackarna. På sista sträckan drömde Mattias till med lagets bästa sträckplacering, plockade 25 platser och förde laget i mål till en slutlig 142:a plats.

Andralaget kämpade också på riktigt bra och gjorde gissningsvis den bästa insatsen någonsin. Ja, jag har ingen aning, årets 380:e plats var i alla fall riktigt bra. I laget ingick förvisso Andreas från Klemmingen, men eftersom han tävlar för TMOK i OL-skytte tycker jag ändå att det ska räknas som ett rent klubbtag...

Joakim



Många lampor vid herrstarten

Resultat Tampere-Jukola 2008

Venlojen Viesti

Banlängder 7.1, 7.1, 5.6 resp 8.1 km

155 Tumba-Mälarhöjden OK

Str.	Löpare	Plac.	+/-	Totaltid	Tapp	Str.plac.	Tid
1	Bara Malisova	165		1:05:55	+13:50	165/942	1:05:55
2	Diana Soldagg	156	-9	2:11:31	+29:19	156/923	1:05:36
3	Matilda Lagerholm	142	-14	3:01:21	+39:06	124/913	49:50
4	Elsa Törnros	104	-38	4:09:58	+52:09	83/870	1:08:36

671 Tumba-Mälarhöjden OK 2

Str.	Löpare	Plac.	+/-	Totaltid	Tapp	Str.plac.	Tid
1	Hanna Käll	444		1:17:31	+25:26	444/942	1:17:31
2	Bodil från Kåre	236	-208	2:21:38	+39:26	137/923	1:04:07
3	Linnea Svensson	409	+173	3:45:07	+1:22:51	767/913	1:23:28
4	Lisa	411	+2	5:17:14	+1:59:26	478/870	1:32:07

Jukolan Viesti

Banlängder 11.5, 12.3, 13.1, 7.8, 7.9, 9.8 resp 13.8 km

116 Tumba-Mälarhöjden OK

Str.	Löpare	Plac.	+/-	Totaltid	Tapp	Str.plac.	Tid
1	Joakim Gunnarsson	217		1:31:55	+17:02	217/1404	1:31:55
2	Lars Soldagg	171	-46	3:14:52	+30:44	193/1368	1:42:56
3	Daniel Lind	157	-14	5:05:19	+48:22	203/1331	1:50:27
4	Per Forsgren	141	-16	6:04:59	+57:11	136/1311	59:40
5	Anders Karlsson	185	+44	7:23:19	+1:28:07	466/1287	1:18:20
6	Anders Boström	167	-18	8:39:09	+1:43:12	126/1251	1:15:49
7	Mattias Allared	142	-25	10:16:00	+1:57:55	65/1171	1:36:51

480 Tumba-Mälarhöjden OK 2

Str.	Löpare	Plac.	+/-	Totaltid	Tapp	Str.plac.	Tid
1	Gustav Melander	770		1:56:52	+41:59	770/1404	1:56:52
2	Fredrik Lindström	499	-271	3:49:07	+1:04:59	319/1368	1:52:14
3	Andreas Davidsson	359	-140	5:38:26	+1:21:29	186/1331	1:49:19
4	Staffan Törnros	380	+21	6:56:56	+1:49:08	549/1311	1:18:29
5	Fredrik Huldt	377	-3	8:16:16	+2:21:05	492/1287	1:19:20
6	Patrik Axelsson	376	-1	9:49:34	+2:53:37	428/1251	1:33:18
7	Martin Margold	380	+4	12:00:27	+3:42:23	554/1171	2:10:52

TMOK ungdom

Våren har varit intensiv för våra ungdomar som varit flitiga på diverse evenemang.



Som vanligt har vi tävlat mot våra grannklubbar i ungdomsserien. 22 ungdomar deltog på den första kretstävlingen och 23 på den andra. Totalt har vi skrapat ihop 1066 poäng, vilket är snäppet före Södertörn. Bra jobbat alla ungdomar! Bl a visade våra D10, i form av Hanna, Fanny och Ellinor, storform och lade beslag på fem av sex pallplatser.



Hugo Nord – ny H14 i klubben från 1 juli

I 10milas ungdomsklass ställde vi upp med ett lag bestående av Hanna, Emma, Matilda och Micke. Alla gjorde jättefina insatser och vi slutade 143:a. Mer om det kan ni läsa i ett speciellt reportage. Reserven Lovisa fick hoppa in i ett av klubbens damlag och gjorde även hon ett jättebra lopp.

Tränat har vi också gjort. De äldre

ungdomarna har deltagit på tisdagsträningarna, tillsammans med resten av klubben, och fått prova på en hel del kluriga banor. De yngre har också tränat flitigt på moderklubbarnas måndagsträningar. För dem avslutades säsongen med en gemensam kola-orientering vid Sättrabadet, som arrangerades på ett strålande sätt av ungdomar från den äldre gruppen: Ellen och Matilda stod för planering och förberedelser, och Micke och Tomas förstärkte på plats. Läs Matildas rapport längre fram i tidningen.

Första helgen i juni deltog 15-talet ungdomar i blandade åldrar i distriktets traditionella sommarläger. I år gick det av stapeln vid Hellasgården i Nacka i strålande sommarväder. Ett reportage om detta är på gång, men kommer i nästa nummer.

I skrivande stund har vi just fått veta att Micke och Hanna båda blivit uttagna till USM-läger och Emma, Lovisa och May till StOFs augustiläger i Domarudden. Grattis allihop!

Många ungdomar och juniorer har visat intresse för att åka med till ungdomens 10mila i augusti, dit vi har anmält ett eget lag i D18 och ett kombinationslag med Snättringe i HD18. Där blir det också premiär för våra två nytillskott på ungdomsidan; Hugo och Hampus Nord, som varit flitiga på träningarna under våren och nu bestämt sig för att även tävla för oss. Välkomna till klubben!

Elsa



Måndagsträningarna vid Gröna stugan



Under våren har vi haft ungdomsträning vid Gröna stugan varje måndag. Vi har varit ungefär tio ungdomar och en varierande grupp föräldrar som tagit sig an olika utmaningar ute i skogarna.

Utmaningarna har bestått av bland annat stjärnorientering, höjdpunktsorientering och att rita sin egen karta att orientera efter. Det senare visade sig vara lättare sagt än gjort men alla tog sig runt och hade lärt sig något på vägen.



Maria skuggade Josefin vid Sprint-KM

Två måndagskvällar har vi varit iväg från tryggheten vid Gröna stugan för Sprint-KM i Tumba och träning vid Vårbergstoppen. Sprint-KM blev för många ett första tillfälle att prova på att tävla. Där fick vi också chans att träffa Tumbas yngre grupp och grilla korv efter genomförd tävling. Sprint-KM gav mersmak och vi har också

varit iväg på vårens två deltävlingar i ungdomsserien.

Höstterminen smygstartar vi med stafetten Melkers minne. Det är en stafett för enbart ungdomar och går en vardagkväll i augusti varje år, 13:e augusti i år. Det finns klasser för alla från inskolning till HD20. Detta brukar alltid vara en kul tävling, en bra chans att komma igång med höstterminen, och att testa på att springa stafett för de nyaste ungdomarna.



Aida och Hedvig, två flitiga ungdomar

Måndagsträningarna börjar vi med igen den 25:e augusti klockan 18.00 vid Gröna stugan som vanligt.

Vi ses i höst. Ha en skön sommar!

***Ungdomsledarna i Mälarhøjden
genom Maria***

Tumba Ungdom

Då är ännu en vårsäsong till ända och visst har den varit rolig. Vi är i vår grupp nu 15 ungdomar. Poker-ol, höjdkurvestafett, labyrinten och långeorm är några nya övningar som vi har gjort. Är det någon som vill veta hur de går till är det bara att fråga undertecknad.

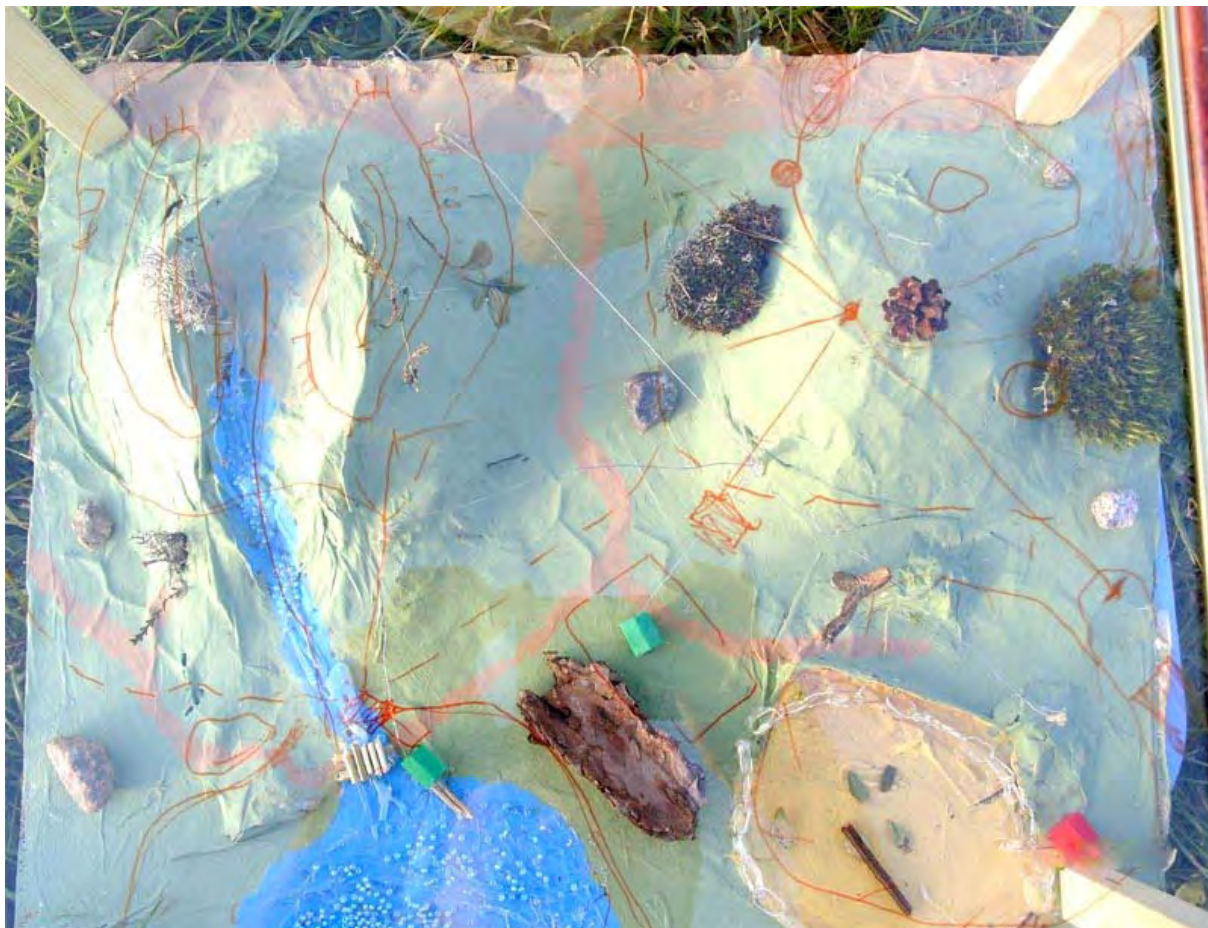
Många i gruppen har varit väldigt flitiga och tävlat i vår och då även sprungit huvudklass. Några av dem som varit extra flitiga är Hanna Persson, Fanny Lejdegård och Ellinor Östervall som tävlat i D10 (vilka också tog en trippel på Tumbas ungdomsserie, grattis!) och Ruben Hylander som tävlat i H10. Det är väldigt roligt att fler börjat tävla och detta var ett av våra stora mål under våren.

En morot till att fler börjat tävla kan vara vår flitighetsjakt som vi har. Varje tävling ger 5 poäng medan träning ger 1 poäng. Vi har både en

enskild och en gemensam jakt. Tillsammans i gruppen har det hittills samlats ihop 347 poäng och det är vid årets slut som allt räknas ihop. Vid årets slut har barnen 3 nivåer att uppnå:

Nivå 1: 800 poäng- Lekslottet
Nivå 2: 700 poäng- Bowling med middag
Nivå 3: 694 poäng- Middag med hemlighet

Första helgen i juni var det 7 st ungdomar som var med på StOF:s ungdomsläger i Hellasgården.



Landskap gjort av Tumbaungdomar under våren



Erik Åkerblom får pris vid avslutningen

På "självaste" Sveriges nationaldag åkte jag och Lotta på grundtränarbildning 2 i Norrköping. Jag var lite fundersam om jag skulle åka, för inte kan man åka på kurs när det är nationaldag. Då ska man ju fira. Eftersom jag är halvnorsk har jag det i blodet att nationaldagar är heliga. Första kursen som vi gick på riktade sig främst från grön till gul

nivå. Denna kurs fortsatte från gul till svart nivå på trappan. Vi fick många bra övningar med oss i bagaget som t.ex kartpromenad, moment-ol, master-ol m.fl. Något som gjorde kursen så bra var att vi hade bra kursledare, Anita Wehlin och Tomas Yngström som ingår i SOFT:s tränarakademi.

För att bli fler ungdomar krävs ju flera tränare och jag hoppas därför att fler kommer att gå denna kurs för den är verkligen att rekommendera. Den är både bra för att bli en bättre tränare men också för sin egen del för att utvecklas som orienterare.

Höstens ungdomsträning startar igen den **18:e augusti kl 18** i Harbro, vi ses då. Men glöm inte bort att det finns massor aktiviteter i sommar som t. ex naturpasset, Trekvällars och sommarserien ☺

Glad sommar alla orienterare
önskar Camilla
ungdomsansvarig i Tumba

Nybörjarkurs startar den 18/8 kl 18 vid Harbrostugan.
Vi kommer att ha en skogskulgrupp för dig mellan 5-7 år och en grupp från 8 år och uppåt.

Anmälan till Camilla senast 16/8 på tele: 070-2132683,
camilla_svensson81@hotmail.com



Sökes: ungdomstränare

Anmälan till Camilla snarast



10Milas ungdomskavle

10miladygnet inleds med en ungdomskavle över fyra sträckor. Lagets maxålder får inte överstiga 58 år och minst två tjejer ska ingå i laget. Ungdomarna hinner springa i mål innan de flesta andra TMOK-are kommit på plats. TMOK ställde upp med ett ungdomslag i år och här kommer en rapport från respektive sträcka.

Sträcka 1 Hanna Käll



Hanna på väg mot mål

Parkeringen låg på en äng, så som det brukar vara. Men inte en sådan där äng som bönder odlar på, utan vi befann oss fortfarande nära civilisationen. Vägen mellan parkeringen och TC var inte alls särskilt lång, det bara kändes så på grund av att man

var tvungen att passera ett 30-tal bajamajor på vägen. Förstå hur länge man var tvungen att hålla andan! Medan jag fortsatte gå, stannade min familj vid kartan över alla vindskydd. Fast de stod där ett väldigt bra tag hittade vi inte TMOK förrän vi promenerat runt på hela TC.

Jag hade förstasträckan på ungdomsstafetten och jag såg fram emot att springa den. 4.9 km orange bana borde väl gå lätt som en plätt tänkte jag. Och det gjorde det ju också på sätt och vis. Jag var inte så nervös minuterna innan start, utan det som gjorde mig skakis var alla andras märkbara nervositet och den stora folkmassan som stod runt startområdet och tittade på. Den lilla ängen som vi värmdes upp på var full av grästuvor vilket gjorde att man småsnubblade stup i kvarten. Det förstörde allas fokusering men också den "proffsiga imagen" alla hade kopplat på. Avståndet mellan starten och startpunkten var onödigt långt tycker jag, då löpning på väg tillsammans med 100-tals andra ungdomar inte direkt är min starkaste

sida. Jag måste säga att det tog ganska hårt att bli omsprungna av småkillar i 110-cm nivån. De första två kontrollerna låg nära slottet på vitsippetäckta ängar. Mycket fint. Den enda kontroll jag kommer ihåg att jag bommade var fyran, men jag tror det handlade om 10-20 sekunder så det var ingen större skandal. Resten av banan gick kanon, roliga kontroller och varierande terräng. Varför jag inte kom in på någon vidare placering trots att det gick så bra, tror jag - eller jag snarare vet - beror på att den sträckan mer var gjord för just småkillar i 110 cm-nivån, som kan springa som jävla idioter, än tunga 16-åriga tjejer som jag. Mycket roligt att resten av laget plockade så många placeringar, det var en rolig tävling, en tävling man kommer ihåg.

Sträcka 2 Matilda Jonasson

Kvällen innan 10mila var jag jättenervös - tänk om jag skulle göra laget besviket genom att stämpla fel! På morgonen när jag vaknade tidigt hade nervositeten lagt sig en aning och efter att ha packat med allt nödvändigt så åkte vi. Min pappa Per och min lillasyster Emma skulle följa med också. När vi parkerat bilen var den största utmaningen att hitta klubbens tältplats. Efter en stunds letande hade vi hittat den. Det var inga där just då, så jag tillbringade min tid innan Hanna skulle starta genom att kolla på storbildsskärmen när de som sprang öppen budkavle

sprang runt vid kontrollerna.

När Hanna skulle starta stod laget samlat och hejade på. Efter det började jag att värma upp och sedan gick jag in i växlingsfällan. Hanna kom in ganska bra till och för mig var det sedan bara att göra mitt bästa.

På väg till startpunkten kollade jag snabbt på kartan. Banan såg ut att vara rolig, men lite svår i slutet. Det verkade inte vara så mycket att följa stigar som det brukar vara. Till första kontrollen var det bara att springa på en grusväg ett kort tag. Det var tätt med flera andra andrasträckslöpare, så jag var aldrig ensam. Till andra kontrollen var det grusvägen ett tag, men sedan tog jag en kort kompasskurs genom skogen. Eftersom det var så många andra som gjort det så var det en liten upptrampad stig där. Själva kontrollen låg i närheten av ett hus vid början av en stig och i slutet av en äng. Till trean var det ett lätt vägval. Den snabbaste vägen var direkt genom skogen ner till den lilla ängen, över staket och sedan följa den upptrampade ängen till "ön" av skog mitt på ängen.

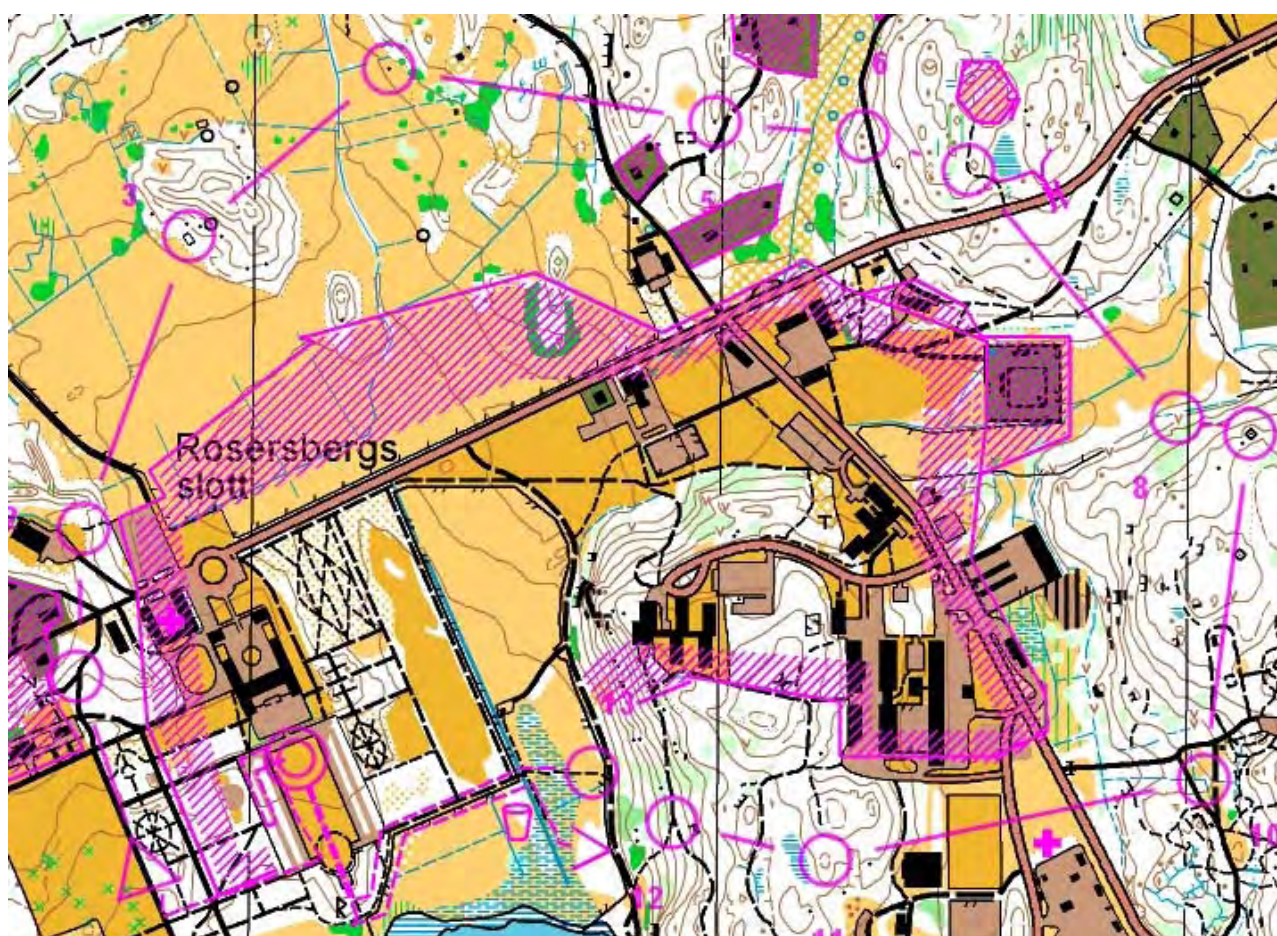
På väg till tredje kontrollen hade jag börjat bli trött av värmen. När jag sedan skulle springa till den fjärde kontrollen så var det uppför. Eller jag kunde ju ha sprungit runt, men uppför var snabbare tror jag. Jag

UngdomsTriangeln

sprang uppför och sedan ner till andra sidan av ängen. Därifrån sprang jag till vattendraget mitt på ängen och sedan fortsatte jag längs det andra vattendraget som kom från ungefär samma ställe där fyran var. Det var lätt att springa på ängen, men jag var ändå väldigt trött. När jag kom fram till fyran var det bara skönt att få stanna och stämpla och planera vägval inför nästa kontroll. Till femman tog jag först en kompasskurs ut till en liten väg. Sedan följde jag vägen till en stor stig som kom. Jag följde sedan stigen upp till själva kontrollen, som var en sten precis bredvid stigen. Till den sjätte kontrollen så tog jag en kompasskurs. Jag tog kompasskursen

mot en väg, där även kontrollen skulle var bredvid, på en punkthöjd. På väg mot vägen så kollade jag också så att jag sprang bredvid en avlång höjd. Jag följde sedan vägen till kontrollen, som jag såg tydligt från vägen.

Till sjuan så tog jag också en kompasskurs, men direkt till kontrollen. Jag sprang då över två små höjder som var ganska tydliga. Till åttan var jag först tvungen att ta kompasskurs ut till den stora vägen, där det fanns en träbro över, som dom satt upp just den dagen (till 10mila). När jag kommit över bron tog jag en kompasskurs till stigen, och sedan vidare till ängen. När jag sprang över ängen



Matildas bana på 2:a sträckan

så såg jag många springa till kontrollen, så den var inte svår att hitta.

Den låg bara ett par meter in i skogen. Till den nionde kontrollen så tog jag en kompasskurs, men kontrollen var väldigt nära så jag såg vart kontrollen var ganska fort.



Emma och Matilda innan start

Till tian så följde jag en tydlig beståndsgräns först, sedan tog jag en kompasskurs över högsta punkten till stigen. Därifrån följde jag stigen till kontrollen. Till den elfte kontrollen så följde jag en liten väg till en stor väg och sedan så sprang jag över ängen till stigen. Jag följde stigen ett kort tag tills jag var bredvid en byggnad, därifrån tog jag en kompasskurs direkt till kontrollen. Till den tolfte och näst sista kontrollen så tog jag en kompasskurs till stigen, sedan över högsta punkten ner till nästa stig, där kontrollen var i en stigförgrening. Till sista kon-

trollen följde jag en nyligen upp-trampad stig.

Efter att ha tagit sista kontrollen sprang jag på den långa slutspurten. Slutspurten var 490 meter och i sista backen som var ganska brant orkade inte många springa uppför. Jag tänkte först gå, men sedan kämpade jag mig uppför backen. Efter att ha stämplat för växling sprang jag sedan till rätt nummer och räckte över kartan till Emma.

Sträcka 3 Emma Käll

När jag stod i växelfällan var jag ganska nervös, men eftersom Hanna hade sprungit lika långt och samma svårighet tidigare på trettiosex minuter så var jag ändå ganska lugn. Matilda kom in på en bra tid så jag behövde inte springa ut ensam.

Orienteringen var inte så svår, kontrollerna satt på ganska lätta punkter, till exempel högst uppe på ett berg. Sträckorna var också enkla. Oftast ner för ett berg och över ett fält och upp på nästa berg. Ibland passerade jag en bäck eller något annat jag kunde läsa av på vägen.

Det jobbiga med banan var att det var en värme den dagen som jag uppenbarligen inte var van vid, så det gjorde mig ganska snabbt trött. Och ibland var det backigt. Vissa stunder ville jag bryta på grund av trötthet, men banan var väldigt rolig och jag

UngdomsTriangeln

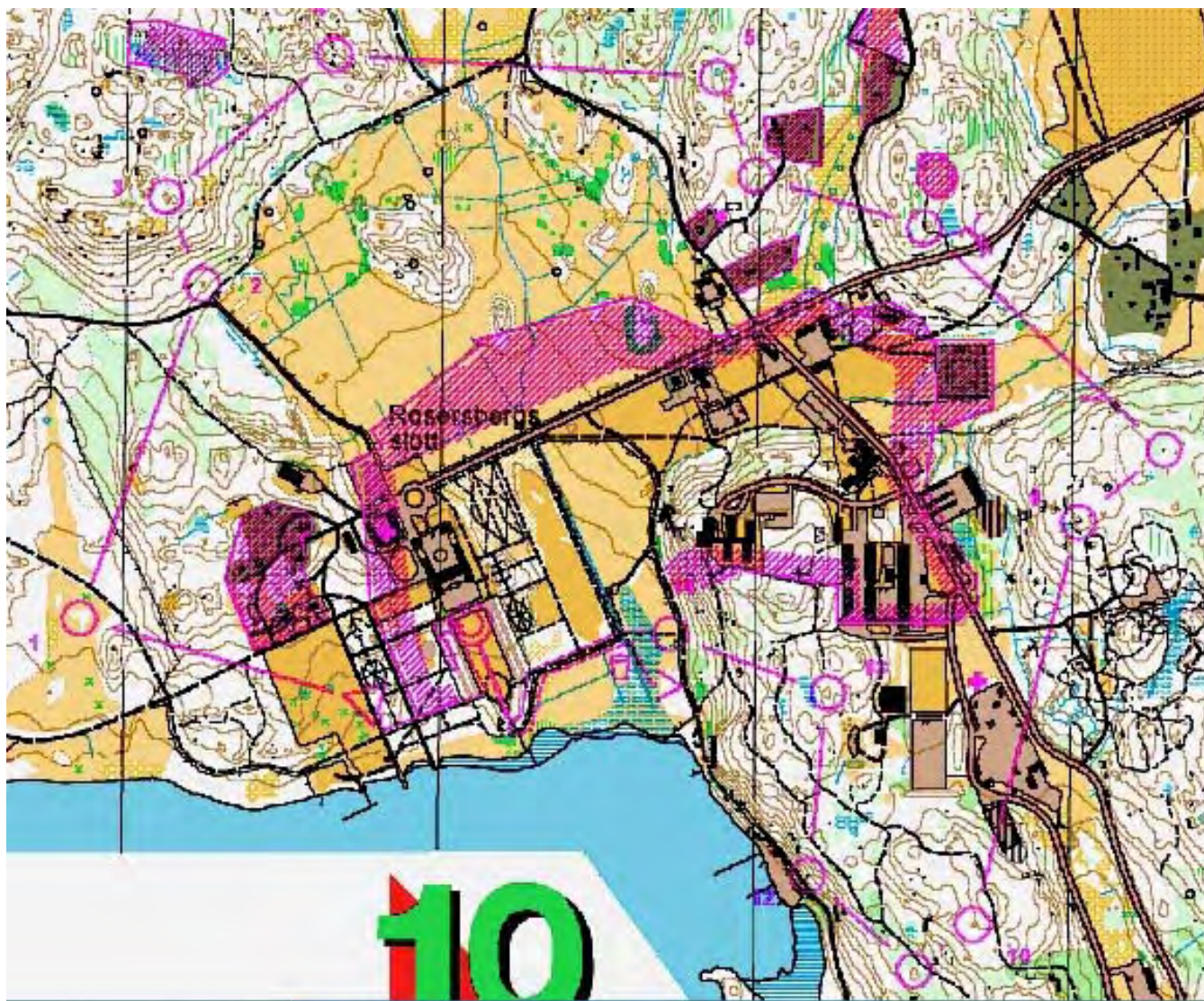
vill springa 10Mila nästa år så jag kämpade vidare.

Sträcka 4 Mikael Mellberg

Efter att ha bommat Rosersbergs slott med säkert en halvtimme kom pappa och jag fram till årets 10mila. Förvirrad irrade jag runt bland de säkert typ 100 tusen tälten som var på plats sökandes efter klubben. Jag hade hittat till bajamajorna vid starten när Anders Karlsson ringde mig och kom emot mig, och vi kollade starten. Senare var det då dags för

mig att springa vilket jag blev ombedd att skriva om så håll till godo.

När Emma växlade ut till mig hade jag håll men det släppte ganska snart. Kollade snabbt kodsiffran när jag visste att jag sprang i rätt riktning, det var en enkel kontroll. På väg till tvåan var det ju bara stig och äng som gällde, har för mig att jag hann läsa in ända bort till sexan innan jag kollade kartan igen. Gick upp precis innan stigen grenade sig och tog kontrollen lätt.



Mickes bana på sistasträckan

Trean var en omöjlig uppførsbacke, kollade kodsiffran och halvgick uppför. Det var ingen svår kontroll eller så eftersom det var högsta punkten och i en grop där, men tungt var det. Att dra ner till stigen på sträcka fyra hade varit det dummaste jag kunnat göra för det var så pass mycket lättare att springa rakt på över de små svårlöpta partier med ris som fanns där. Passerade över stigen och visste hur långt jag kommit, smekte förbi högsta punkten på höger sida och hittade min sten strax efter det.

Femman var inte heller svår, gör man en överblick över hela banan så var den mera HD14 än 16 tycker jag. Det var bara att rulla på längs stigen och gå upp vid diket ungefär, pallra sig upp för berget och ta kärret. Sexan var det full fart med kompassriktning och ut på åsen. Sjuan precis samma sak, runda det lilla berget innan, över ängen, upp på nästa berg, pricka stenen och kolla kompassen, upp i kärret, fram till stigen och vips så var man framme.

Sedan blev det att följa snitseln över vägen, ge allt man har ut till ängen, läsa av sin position och hitta upp till åttan, en ensam sten ungefär högst uppe, inte särskilt svårt. Nian gick också fort på kompass, kom upp på höjden först och undrade vart tusan kontrollen höll hus, tills jag såg att den låg nere vid branten. Kolla kontrollbeskrivningen nästa gång ☺.

Sträcka nio till tio var i princip stiglöpning, upp för berget och ta punkt-höjden på andra sidan. Elvan, tolvan gick snabbt och före kontroll tretton sprang jag om en klunga på säkert 50 personer, om inte flera. Sedan gick det utför ner till sista kontrollen och så en långsam sprut som vanligt. Inte min starka sida det där med spurtandet direkt. Ibland kanske, men inte när spurten är en halv kilometer.

Har för mig att jag tog in hyfsat många placeringar. Men det var som jag sa tidigare en enkel bana. Om ni nu ska försöka förstå något av det jag skrivit kan det vara till er nytta att söka upp HD16 Str 4 kartan på nätet. I helhet en underbar dag, synd bara att duschen låg typ ovanför molnen?



Micke efter duschen "ovan molnen"

Ungdomsavslutningen vid Sättrastrandsbadet

Den nionde juni var det ungdomsavslutning. Jag och Ellen hade planerat och försökt att hitta på något roligt, men lite annorlunda än vanligt. Vi hade Kola-OL. Det var inte helt som det brukar, utan vid tre av kontrollerna hade vi hittat på stationer där det var olika lekar.



Genomgång vid avslutningen vid Sättrastrandsbadet.

På måndagen hade vi bestämt att vi skulle vara där tidigt. Men efter att vi missat två bussar(!) blev vi lite stressade. Jag fick ringa min pappa som då cyklade hem och skjutsade oss. Eftersom vi var så stressade hade vi glömt kartan (där vi ritat in vart kontrollerna skulle sitta) och nålar till en av stationerna. Pappa fick då åka hem och hämta karta och nålar.



Ellen, Micke och Thomas på väg ut

Under tiden satte vi ut tre kontroller. Jag och Ellen var båda säkra på var alla kontroller skulle sitta *ungefär*. Det visade sig sedan att vi var helt oense om var vi ritat ut kontrollerna. Så efter tre kontroller gick vi till parkeringen och väntade på pappas blå bil.

När vi väntade kom Staffan. Han hade med sig kartor vi kunde ha. Elsa, Maria och min pappa kom strax därefter också. Elsa fick då rita ut kontrollerna som vi kom överens om när vi väl var där. Vi fick också lite hjälp att sätta ut dem. Staffan fick sätta ut fyra av kontrollerna, och Ellen la dit plastfickor på de redan utsatta kontrollerna.



Djup koncentration vid start

Jag fick förklara för Micke och Tomas vad de skulle göra. De skulle stå på en "sifferstation" då man ska springa till siffrorna i rätt ordning. De sprang iväg och satte upp lapparna sedan. Efter en namnlek började Ellen förklara. Jag stod bara bredvid eftersom jag är kass på att förklara.

Efter att de fått veta lagen och fått kartorna så sprang vi iväg. Ellen skulle stå vid en brant bredvid en stig. Hon skulle ha en station med karttecken. Jag sprang sedan iväg till en sten där jag skulle stå. Jag skulle stå på en station där de skulle göra ord av ett antal bokstäver. Det var inga vanliga ord, utan orienterings- och skogsord. Jag stod där ett tag med mina prylar innan någon kom dit.

Sedan kom en grupp dit. Jag minns knappt vilka de var, men de lyckades klura ut ett par ord. Först fick de ett enda ord de skulle klura ut. Det ordet var kompass och det löste de fort. Sedan så var det alla andra bokstäver som de skulle få fram fyra ord av. De fick fram två till tror jag innan tiden var slut. Jag hade ingen klocka så jag stod och räknade tyst för mig själv. De fick en lapp där det stod en tvåa på, alltså skulle dom få två kolor när kolorna delades ut.

Efter att det första laget sprungit iväg tog det lång tid innan något annat lag kom. Det andra laget kom till slut och listade ut lika många ord som det första laget. Jag hade tyckt att alla orden var ganska svåra, men de verkade klara av allt jättebra.



Ett annat lag i bryderi?

Efter att ha väntat någon minut kom det tredje laget. De var ganska stressade, det var bara ett par minuter kvar tills det var samling igen. De fick fram fyra ord, så då fick de 3 kolor för den stationen,

alltså maxpoäng, eller kanske maxkolor? Eftersom det bara var ett par minuter kvar och det fjärde laget inte hade kommit, väntade jag lite innan jag gick tillbaks. Det fjärde laget kom aldrig dit så jag gick tillbaks till stranden. Där fick alla lagen sjunga sin egen hejaramsa, och för det fick de två kolor var. Alla lagen fick sedan sina kolor och de delade upp dom. Det som blev över fick alla syskon, föräldrar och alla som hjälpt till smaka av. Mums!

Vi skulle sedan ta in alla kontroller. Micke och Tomas fick ta in kontroll 1 till 5 och jag och Ellen tog in resten. När vi kom tillbaks så badade väldigt många så jag hoppade också i och badade. Innan jag badade så träffade jag min pappa också. Han hade sprungit dit.



Matilda, arrangör och skribent

Det var jätteskönt att bada. Det var lite små stenar på botten, men de gjorde inte så ont att trampa på. Mikaela, Maj, Ruben och Mattias simmade runt som fiskar i vattnet. De var inga badkrukor! Alla verkade tycka att det var rolig avslutning, eller det tycker jag i alla fall!

Matilda Jonasson



Ett av lagen lyssnar uppmärksamt på genomgången

Prispallen 2008

2:a plats
Stigtomtakavlen 20/4 Stefan Ljungberg Ö6
Ravinträffen 1/5 Bára Malisova D21
Hellas medeldistans 3/5 Helen Törnros D55
Hellas långdistans 4/5 Kristina Moberg D20L Håkan Berglund Ö8
Tisarträffen lång 4/5 Kerstin Skoog D55M
Tullinge Sprint-DM 7/5 Matilda Lagerholm D20 Anders Boström H20
Snättringe SK medel 10/5 Helen Törnros D55
OK Kåre OL-touren 17/4 Matilda Lagerholm D20
Stockholm City Cup E1+E2+E3 Elsa Törnros D17 (ej jaktstart)
Alftafejden 6/6 Ulrik Englund H40

1:a plats
Uppsala möte natt 18/4 Arne Karlsson H50
Ravinträffen 1/5 Helen Törnros D55
Hellas medeldistans 3/5 Alexander Käll Ö1
Hellas långdistans 4/5 Ronja Hill D18 Johan Giberg U2
Visborgs OK Vårträffen 4/5 Arne Karlsson H50
KFUM--träffen 10/5 Eva Englid D18
Kilsbergsträffen 11/5 Eva Englid D18
Bergnäsets AIK medel 17/5 Arne Karlsson H50
Hälsingekavlen 25/5 Pär Mårtensson Ö7
Stockholm City Cup E1+E2+E3 Joakim Gunnarsson H17 (ej jaktstart)
Järlas StOF:s läger 30/5 Henry Callin U1

3:e plats
Stigtomtakavlen 20/4 D120 (Helena A, Lena L, Carina)
Hellas medeldistans 3/5 Carina Ågren Ö4 Johnny Moberg Ö5 Ulrik Englund Ö8
Hellas långdistans 4/5 Jenny Asztalos D18L Johnny Moberg Ö5 Ammie Berglund Ö7
Tullinge Sprint-DM 7/5 Kristina Moberg D20 Ammie Berglund D35 Helen Törnros D55 Mats Käll H40
Snättringe SK medel 10/5 Björn Nilsson H35 Elsa Törnros D21 Hanna Käll D16 Mark Glanville Ö5
Stockholm City Cup E1+E2+E3 Mikael Mellberg H16 (ej jaktstart) Eva Englid JR D17 (ej jaktstart)

Totalt hittills under 2008 (hela 2007)

26 (66) 2:a platser

24 (50) segrar

31 (83) 3:e platser



VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2008

Datum	Namn	Tel	Städning
14/8	Hans-Göran och Maj-Lis Melander	530 369 37	
21/8	Conny och Jette Axelsson	530 362 16	Städning
28/8	Daniel Torén och Annica Sundeby	0704 618 598	
4/9	Ann-Louise och Christer Bjernevik	530 398 18	
11/9	Tage Tammert och Lena Rindevall	530 378 91	Städning
18/9	Johan och Terese Eklöv	530 334 53	
25/9	Familjen Englid	532 506 52	
2/10	Tor och Hedvig Lindström	532 532 17	Städning
9/10	Karin Skogholm och Mattias Allared	77 88 256	
16/10	Lasse och Anita Stigberg	530 344 95	
23/10	Familjen Mats Käll	778 87 58	Städning
30/11	Familjen Moberg	530 328 81	
6/11	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	530 30473	
13/11	Anna-Lena och Lennart Hyllengren	532 532 08	Städning
20/11	Ann-Britt och Bosse Sjöberg	532 538 47	
27/11	Familjen Boström	530 433 71	
4/12	Karin Lindsten och Monika Nygren	778 19 50 650 40 10	Städning
11/12	Mario Matanovic och Camilla Svensson	532 505 71	



Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa alla utrymmen i anslutning till herr- och dambastun, toaletterna samt att tömma papperskorgarna. Städutrustning finns i "Pannrummet" i entrén till herrbastun. Där finns det också en städinstruktion 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 nedanstående veckorna inte passar.

Harbrokommittén/Roland Gustavsson
tfn 08-530 318 42, mob. 070-5566248

Hjälp med tillsyn av Harbrostugan

Arbetet består av att kontrollera samtliga byggnader så det inte har varit något inbrott samt vid behov klippa gräsmattorna runt Harbrostugan. Gräsklipparen och bensin finns i verkstaden.


2/6-8/6	Kjell Häggstrand	08-532 523 79
9/6-15/6	Ove Käll	08-532 525 36
16/6-22/6	Bo Sjöberg	08-532 538 47
23/6-29/6	Patrik Adebrant	08-447 61 61
30/6-6/7	Roland Gustafsson	08-530 318 42
7/7-13/7	Tor Lindström	08-532 532 17
14/7-20/7	Thomas Eriksson	08-530 395 34
21/7-27/7	Lennart Hyllengren	08-532 532 08
28/7-3/8	Alve Wandin	08-531 733 41
4/8-10/8	Börje Karlsson	08-530 319 09
11/8-17/8	Tomas Holmberg	08-530 304 73
18/8-24/8	Pär Ånmark	08-530 345 86
25/8-31/8	Tore Johansson	08-530 363 22
1/9-7/9	Tommy Wedberg	08-530 346 29

Du kan byta med någon annan på listan, om förslaget inte passar.

Om det har hänt något med stugan så ring:
Roland Gustafsson, HAK 070-5566248
Tore Johansson, HAK 070-6001375


ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!




60 år

Alice Skogholm
3 juni
Clas Skogholm
23 augusti



60 år


Boje Ericson
6 augusti



50 år

Conny Axelsson
17 juli

Namnändring



Carina Hill har tagit
tillbaka sitt flicknamn
och heter numera
Carina Johansson

Vilkas baksidor var det?


Även den här gången var det Joakim som var snabbast att komma in med rätt svar på vilkas baksidor det var. Men han var ganska tätt följd av Fredrik Huldt. Grattis båda två.

Rätt svar är Daniel Torén, Emma Englid och Staffan Törnros i övre raden och Lasse Stigberg, Per Forsgren och Matilda Lagerholm i den nedre.




Adressändringar

Kom ihåg att
anmäla ändrad
adress till
TriangelTajm!




Bo och Kerstin Skoog
Korstorpsvägen 20
14634 Tullinge



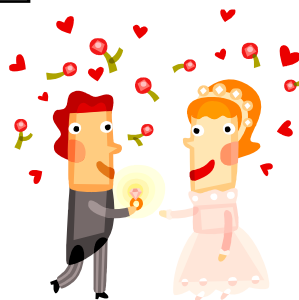
Emma Lindström
Krukmakargatan 31 A
118 51 Stockholm




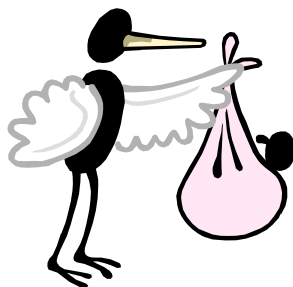
Nygifta - grattis



Diana Sarmiala och Lars Strid
gifte sig den 7 juni.
Båda kommer att heta Soldagg



Nyfödda - grattis



Karin Skogholm och
Mattias Allared
fick en dotter, Johanna,
den 28 maj

Diana och Lars bröllopskryss

	Vill vi fock Lars&Di hem	Gör vi gärna i skog FIXA		Otta i fötter ligger PRO	2	Gamla hars Skänka			
L		Gör det inte i vår därtdlocka				7		2	
Ultimat idrott									
Skogs- fågel			Trycka banor		TRÄD	OL läger bais Instabil		4	
Gamla Diana							KVENT	PIPPIN	
Spelar- hotellet		Rochar med lan på morgonen		3		SLO		5	
		6	Bill- quist		Delfinblå SAAB 9.3	Sötros			
				Testebo- ans storsimm- are					
Pizzeria i Gnesta			Trampa snett				1		

Vårt nya efternamn är:

1	2	3	4	5	6	7

Inget pris denna gång, rätt svar hittas på Anslagstavlan

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Tomas Holmberg	530 304 73
Sekreterare	Ingalill From	530 336 03
Ledamot	Jenny Asztales	530 688 44
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Suppleant	Carina Johansson	532 554 00
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

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Tomas Holmberg	530 304 73
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86

Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Camilla Svensson	532 505 71
	Mario Matanovic	532 505 71
	Lotta Östervall	532 530 69
Naturpasset	Håkan Allinger	530 319 68

Tävlingar/kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86
	Anders Winell	530 280 12
	Anders Käll	646 04 33

Skid-och skidorientering

	Carina Johansson	532 554 00
	Thomas Eriksson	530 395 34

Harbrokommittén

Ansvarig	Roland Gustavsson	530 318 42
	Tore Johansson	530 363 22
	Bo Sjöberg	532 538 47
	Paul Strid	530 318 39

Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande	Anders Winell	530 280 12
(SÖKA)	Thomas Ericsson	520 395 34
	Olle Laurell	532 552 74

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	530 345 86
--	------------	------------

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

Skallgång

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

Meddela triangel tajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på den här sidan.

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
E-post	IFKTumbaSOK@gmail.com	
Telefon	Harbrostugan	530 366 70
Plusgironummer	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgironummer	IFK Tumba SOK	5848 – 1201
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	vakant	
V ordf	Joakim Gunnarsson	42 034 092
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12

Valberedning

Fredrik Huldt	531 731 66
Mattias Allared	778 82 56

Ungdomskommittén

Ansvarig	Elsa Törnros	420 340 92
	Staffan Törnros	646 16 32
	Maria Lindstrand	073 762 44 57
Idrottslyftet	Åke Samuelsson	530 39156

25mannaföreningen

Staffan Törnros	646 16 32
-----------------	-----------

Adress

Mälarhöjdens IK
Orienteringssektion
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Telefon

Puckgränd 97 44 34

Plusgiro

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

BAK-sidan



Kan du se vems baksida som är med på respektive bild? En ledtråd är att alla bilder är tagna under 10Mila och den här gången är det nog ganska lätt. Skicka in ditt svar till triangeltajm@hotmail.com. Vi kommer att uppmärksamma först inskickat rätt svar, på något sätt, i nästa TriangelTajm.

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