

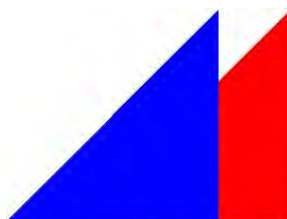
# TriangelTajM

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



Sonja och Ellinor -  
framgångsrika ungdomar

**Nr 2 - 2009**



Tumba-Mälarhöjden OK



## TMOK



Tumba-Mälarhöjden OK

### Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Vice ordf.	Joakim Jörgensen	97 92 79
Ledamot	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
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12

### TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Joakim Gunnarsson	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lars Soldagg	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 vakant

Hemsida Joakim Gunnarsson 420 340 92  
<http://www.tmok.nu>

### Plusgiro

Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

### Kassörens adress:

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

epost: [ulrik.englund01@gmail.com](mailto:ulrik.englund01@gmail.com)

## TriangelTajM



E-postadress: [triangeltajm@hotmail.com](mailto:triangeltajm@hotmail.com)

Redaktionen Helen Törnros 646 16 32

Distribution: Staffan Törnros 646 16 32

### Preliminära manusstopp 2009:

Nr 3	25 aug
Nr 4	1 nov

*Omslagsbilden visar Sonja Mellberg och Ellinor Östervall som varit på pallen flera gånger i vår. Bl a på StOF:s sommarläger (bilden) och på Sprint-DM.*

### Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Tumba ungdom	32
Ordförandens spalt	4	MIK ungdom	34
Idrottslyftet	7	Ungdomsbasprogram	35
MIK:s ungdomsserietävling	8	Vårläget	36
TAKK och Ungdomsseriefinalen	10	StOF:s sommarläger	40
10MILA	11	Ungdomsavslutning	42
Påsk i Alsace	18	Sommarserien	45
Sprint-DM	21	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	46
Stockholm City Cup	22	Harbrostugan i sommar	47
Fundrarn	23	Prispallen	48
Klubbresa till Sundsvall	26	Anslagstavlan	49
Ultralång-KM och KM-cup	29	X:et	50
TMOK ungdom	30		

# Redaktionens spalt

Den här gången undrade jag om det skulle bli något nummer av Triangel-Tajm. När manusstopp hade passerat så hade jag fått in totalt sex bidrag. Då hade jag ändå skickat ut mail till mer än 20 personer och efterlyst bidrag.

Ett par dagar senare såg det mycket ljusare ut och efter ytterligare lite påminnelser så är nu tidningen klar. Minst 20 personer har bidragit med text och/eller bild. Stort tack till er alla som har medverkat till en innehållsrik tidning. Ett speciellt tack till Bosse Skoog och Lars Soldagg som till varje nummer lyckas åstadkomma en Fundrar'n respektive ett kryss.

10MILA finns det förstås ett stort reportage om i tidningen. Det var lite annorlunda i år när hela klubben åkte dit i en gemensam buss.

Orienteringsresor finns det fler reportage om. Vad sägs t ex om Per och Sofias upplevelser när de ville orientera i Japan.

Något som märks tydligt både på

ungdomsträningarna och i tidningen är uppsvinget på ungdomssidan. Både Tumba och Mälarhöjden har fått ordentlig fart på ungdomsverksamheten med flera nya ledare. Staffan beskrev ungdomsavslutningen vid Harbrostugan med: "det myllrade av barn och föräldrar".

Nu är tyvärr vårsäsongen redan slut men det gäller förstås att behålla formen över sommaren. Det finns mycket att välja på. På hemmaplan i Stockholm så finns t ex Sommarserien varje tisdag. Runtom i Sverige finns förutom O-Ringen flerdagars-tävlingar på många håll.

Några av oss ska istället orientera i andra länder. Vi och några till från klubben ska till Slovenien. Elsa och Joakim ska till Schweiz. Något ni säkert kan få läsa om i nästa nummer.

Du vet väl att tidningen numera läggs upp även på klubbens hemsida. Där kan ni också se alla bilder i färg. Något som kanske underlättar för att lista ut vilka ni ser baksidan av på baksidan av tidningen.

**Redaktören Helen**

## **Presstopp!! Rekordplacering i Venlakavlen**



TMOK:s damer lyckades komma på en mycket fin 43:e plats vid Venlakavlen nu i helgen. I laget ingick Iva Kosarkova, Elsa Törnros, Bára Malisova och Karin Skogholm. Damernas tidigaste bästa resultat var en 70: plats.

Bilder och reportage kommer i nästa nummer av TriangelTajm



# ORDFÖRÄNDENS SPALT



Vips så är sommaren här

*I förra numret skrev jag att det var dags att krypa ur idet och börja tävla, det känns som igår, tiden flyger verkligen iväg.*

Tävlandet har också varit flitigt under våren och jag vill lyfta fram några saker som fastnat hos mig.

*Alla våra otroligt duktiga ungdomar och ungdomsledare!* Så många som var med i ungdomsseriens kretstävlingar var det länge sedan vi hade. Jättekul, fortsatt så!

*Våra duktiga tjejer!* Karin Skogholm som alltid är långt fram, ofta till och med längst fram i tävling efter tävling. Elsa Törnros som nosar Karin i hasorna och Hanna Käll som knappt är junior och redan börjar växa in i seniorkostymen. Ni är många fler som ligger på en hög nivå och vi tillhör definitivt en av de starkaste klubbarna på dam/tjejsidan i Stockholm.



Anders och Patrik sprang 1:a på 10MILA

*Två herrjuniorer på 1:a sträckan i 10MILA!* Anders Boström i 1:a laget och Patrik Axelsson i 2:a, båda gjorde en kanoninsats och sprang snabbare än UK:s i förväg uträknade kilometertider. Jag tycker det är helt i linje med vad man kallar Offensiv Orientering att låta våra unga löpare pröva de tuffa sträckorna i de stora stafetterna, en eloge till UK för detta.

Mer om vårens tävlingar och alla fina resultat som presterats under våren hittar ni längre fram i tidningen.

Som ni kanske har sett så har vi äntligen fått våra nya klubbvimplar. Tack till er som lämnade in förslag, Ellen, Jette, Mats och Helen. Nu blev det ju inte någon direkt designtävling som vi gick ut med från början. Utan det blev lite av en smältdegel av de inlämnade förslagen plus några idéer som dök upp i samband med att vi tittade på dessa. Till slut enades vi i styrelsen om den slutliga designen, med lite input från några övriga en torsdagskväll efter träningen två veckor före 10MILA.

Vi blev halvt om halvt lovade att vi skulle få vimplarna till 10MILA, men när dom inte kommit på förmiddagen samma dag som vi skulle åka till Skåne så gav jag faktiskt upp. Döm om min förvåning när, precis då vi var på väg för att slänga in packningen i bilen för att möta upp bussen i Tumba, Postens företags



*TMOK:s nya vimpel*

paket kommer rullande och vi får vimplarna. Snacka om timing.

Det blev lite virrigt då, vilket ledde till att jag höll på att glömma plån-boken hemma. Men ett telefonsamtal från Staffan om smörgåsinköp till Danne räddade situationen och efter en biljakt fick jag tag på plån-boken och vi kom iväg till Skåne på nästan utsatt tid.

Apropå glömma eller åka ifrån saker. Det händer ju alltid saker när vi är ute och far på olika tävlingar och det där med att komma ihåg saker är inte alltid så lätt. Det fick vi erfara i Sundsvall.

De som känner vår familj vet att det där med orienterings skor är en särskild historia. När Emelie sprang flitigt hände det många gånger att vi kom ut till tävlingarna utan hennes skor eller att vi fått vända på vägen för att hämta dom. Denna egenskap förde hon över till Patrik och mer än en gång har jag fått köpa nya skor ute på tävlingarna för att dom skulle kunna springa.

Hur svårt kan det vara att komma ihåg tre saker, kompass, pinne och skor? Jo, betydligt svårare än man tror. Det började på Tullinges tävling i Högantorp. När vi kom ut till TC hade Jette glömt sina skor, så det var bara att langa upp plån-boken och köpa ett par nya. Tre veckor senare i Sundsvall, andra tävlings-dagen. Mina skor som var helt utslitna skulle ersättas så jag gick och köpte nya och slängde dom gamla. På kvällen packade jag så alla grejer i ryggsäcken.

Tredje dagen, vi kommer upp till TC, Jette har lite bråttom iväg och ska plocka fram skorna. Gissa om dom



ligger i hennes ryggsäck, så klart dom inte gör. Jamen, jag vet ju att jag la fram dom säger hon och så börjar vi "analysera" situationen. Ivrigt påhejade av familjerna Käll och Törnros med kommentarer som "typiskt familjen Axelsson he he". Vi kom fram till att några nya skor blir det inte, Jette fick ju nya för tre veckor sedan och jag själv igår, så det får bli gymmaskorna.



*Jette hittade sina skor i Connys ryggsäck*

Medan Jette börjar knyta på sig skorna börjar jag packa upp min ryggsäck. Överst ligger SKOVÄSKAN, en sån där grön en, som det står Sveaskog på och som alla orienterare som var med på femdagars för några år sedan fick. Plötsligt utropar Jette: Det där är ju MIN skoväska, Nä, svarar jag det är min. Jag la ner den i går kväll. Men, säger Jette, den har ju inte några vita prickar (gamla färgfläckar som jag har spillt på min) så den måste vara min. Mycket riktigt, när jag öppnar skoväskan så ligger Jettes skor i

den. Yes, säger hon, medan jag kallar och alla andra gapskrattar.

Var är nu mina skor?? Jag som gick till TC i sandaler, jag kan ju inte springa i dom och jag köpte ju nya skor igår, då kan jag ju inte köpa ett par till idag, kan jag låna eller vad gör jag? Ja, ni förstår min uppgivenhet. Planlöst plockar jag ut resten av grejerna i ryggsäcken medan alla skrattar och Jette nöjt knyter sina orienteringsskor. Plötsligt far jag upp med ett triumferande tjut. Jag visste det, haha. För längst ner i ryggsäcken ligger en skopåse till och den har vita färgfläckar. HUR SVÅRT KAN DET VA?



*Conny med både skor och skopåse*

Ha det bra i sommar (med kompass, pinne **och** SKOR).

**Conny**





# Idrottslyftet



*Mälärhöjden fortsätter sitt framgångsrika arbete med Idrottslyftet. Åke Samuelsson är den som driver arbetet, men han har hjälp främst av ett antal "gubbar" från klubben.*



*Sten, Bengt och Åke är flitiga med Idrottslyftet*

För många skolor i sydvästra Stockholm börjar det nu bli en tradition att ta hjälp av Mälärhöjden när de ska ha sina skolorienteringar. Många idrottslärare är mycket entusiastiska och glada att möjligheten finns.

Tre skolor i Hägersten och sex i Skärholmen har haft aktiviteter, de flesta både teori och orientering. Totalt har man nått ett tusental ungdomar under våren. Flest elever kom från fjärde klass, men någon skola har haft elever från första till nionde klass.

Det finns flera fördelar med Idrottslyftet:

- Ungdomarna lär sig orientera på ett roligare sätt vilket de alltid har nytta av.
- Det genererar en hel del pengar åt klubben.
- Det ger oss möjlighet att värva nya ungdomar till klubben.



*Åke hjälper några ungdomar vid starten*

Åke har inte gjort allt ensam utan har i allmänhet hjälp av Sten Tiderman, Bengt Huldt och Ulf Tidbeck. Under våren har även jag hjälpt till att sätta ut kontroller några gånger, så för en gångs skull finns det lite bilder från aktiviteterna.

***Helen***



*Genomgång med Bredängsskolan vid Sättra Varv*





## Ungdomsserien 18 maj



*De flesta känner till att Ungdomsserien är en tävling med två små kretstävlingar på våren, följt av en regionsfinal och en Stockholmsfinal på hösten. Det finns två huvudsyften med Ungdomsserien. Det ena är att det är en tävling mellan Stockholms klubbar där alla deltagare samlar poäng åt sin klubb. Det andra är att det ofta är det första tillfället för många nybörjare att tävla.*



*Sten Tideman övervakar starten och Bo Ekelund hjälper ungdomarna tillrätta*

Vid vårens kretstävlingar så deltar 3-4 klubbar per krets. Vår krets består av TMOK, Tullinge och Södertörn. Det innebär att TMOK får arrangera en kretstävling varje år, antingen genom Mälärhöjdens IK eller IFK Tumba. I år var det dags för Mälärhöjden igen och jag tog på mig att vara tävlingsledare. Även om ungdomsserien är en liten tävling så fungerar den i stort sett som en vanlig tävling och det innebär en hel del arbete.

Något som blivit vanligare de senaste åren är att flera kretsar går ihop om karta och banläggning för att minska arrangörsarbetet. I år hörde Snättringe av sig och ville ha

ett samarbete. De erbjöd sig att sköta banläggning och kartor, mot att vi hängde ut kontroller även åt dem. Ganska bra tyckte vi och accepterade deras förslag om Långängens bollplan som TC och den nordöstra delen av Gömmarenskartan som tävlingsområde. Nadja Dahlström var banläggare med Rune Rådeström som bankontrollant.

Vi flyttade vår tävling till en måndag, vilket gjorde att fler TMOK-ungdomar kunde vara med, eftersom det är den vanliga träningskvällen. Jag raggade funktionärer vilket som vanligt gick ganska bra. Totalt var det ca 20 personer som hjälpte till, men då fick några även skugga en



ungdom. Det svåraste var att hitta någon som kunde ansvara för starten, men det löste sig utmärkt med Diana och Lars.

Vi fick in rekordmånga anmälningar, 174 st, varav ca hälften från Tullinge. Jag gjorde själv mycket av förarbetet, då jag numera är lyxigt vardagsledig. Långängens bollplan var bra som TC, men vi hade inga inomhusutrymmen att använda, utan det var vindskydd som gällde för datorerna. Som tur var lyckades vi hitta ett eluttag som vi fick använda, vid fotbollens barack.

Tyvärr var inte väderutsikterna för tävlingsdagen så positiva, men regnet upphörde lagom när vi samlades för att bygga TC, start m m. Tyvärr började det igen lagom när alla ungdomar anlände och sedan var det ett ihållande duggregn tills

alla kommit i mål.

Förutom vädret fungerade det mesta utmärkt under tävlingen. Tyvärr var några av banorna i svåraste laget. Det gällde framför allt banan för HD10+U2, där tiderna blev långa och alla kom inte runt. Vi hade ganska gott om skuggor och kunde postera ut några personer på strategiska ställen i skogen och de fick rycka in och hjälpa en hel del ungdomar.

TMOK hade hela 35 startande i tävlingen, bättre än på länge. Sju pallplatser blev det, varav en seger. Det var Ellinor Östervall som tog hem D10.

Några av oss jobbade även lite dagen efter med att, i strålande sol, sätta ut kontroller till Snättringes tävling.

***Helen***



*Maria L med ungdomar och skuggor vid TC*

# TAKK med Final i Ungdomsserien och UP

## TAKK-läget

**DM 2010** håller på att ta form. Det är ett samarrangemang mellan Tumba (långdistansen) och Mälarsjön (medeldistansen) 12-13 september. Vi kommer att hålla till på en nyritad karta vid Åvinge väster om Rosenhill. Anders Winell jobbar med markägarna om disposition av arenaområdet. Daniel Lind kommer att vara en av banläggarna.

Vi kommer att bjuda in till en träff i slutet på augusti för att diskutera tävlingsledning och banläggare för de kommande åren. Du kan redan nu börja fundera på vad du vill jobba med!

**25mannakorten 2011** styrs ju till stor del av 25mannaarrangörerna, Snättringe och Södertörn vad gäller arena och karta. Huvudalternativet just nu är Berga försvarsanläggning mellan Tungelsta och Horsfjärden.

**25manna 2012** är det vår tur igen. Vi undersöker två huvudalternativ för arenaområdet. gamla Kassmyragropen där vi arrangerade 1984 och det stora ängsområdet vid Torpängen mellan Harbro och Himmelsboda. I båda fallen är det Tumba-Tullingekartan som gäller. Områdena har lite olika för- och nackdelar. Nybyggnation vid Torpängen kan vara ett problem, men det kan också innebära några fördelar.



*Brosjön – plats för höstens Ungdomsseriefinal*



## Ungdomsseriefinalen

Lördagen den 26 september är det dags för dubbelfinalen. Dubbel? Jo, det är final både i Ungdomsserien för klubbarna och i den individuella tävlingen, Ungdomspriserna (UP).

Arenan ligger vackert vid Brosjön med parkering för 400 bilar lite utspritt på flera ytor. Vi kommer också att springa på en nyreviderad karta.

Tyvärr har Emma Englid avgått som tävlingsledare p.g.a. bristande tid. Undertecknad har tagit över och vi har ett avstämningsmöte i tävlingsledningen inkluderande blockcheferna och banläggarna den 23 juni. Personalansvarig är Anders Karlsson och Jenny Asztalos är också biträdande tävlingsledare. Anders Winell är ansvarig för mark- och kommunkontakter och Lennart Hyllengren för ekonomin.

### Tävlingsteknik

Blockchef  
Banläggning/  
Karta  
Kontrollhantering  
Viltfrågor  
Start 1  
Start 2

**Mentor** Anders Winell  
Matilda Lagerholm/Tomas Holmberg  
  
Mats Käll/Hanna Käll  
Thomas Eriksson/Kenneth Näslund  
Anders Winell  
Ronja Hill/Carina Johansson  
Tor Lindström

### Tävlingsadministration

Blockchef  
Datorer/Nätverk  
Sekretariat  
Deltagarservice  
Mål/Avläsning  
Speaker  
Resultattavla  
Priser/Utdelning  
Direktanmälan

**Mentor** Per Ånmark  
Eva Englid  
Per Ånmark  
Karin Näslund  
  
Göran Hillgren (OK Södertörn)  
  
Conny Axelsson/Fam. Moberg

### Arenaservice

Blockchef  
EI/Vatten  
Dusch  
Toa/Renhållning  
Trafik/P  
Sjukvård  
Barnpassning/Miniknat  
Servering

**Mentor** Anders Käll  
Anders Boström/Patrik Axelsson  
Anders Käll  
  
Mats Nord/Bengt Englid  
Magnus Nygren  
Jette o Emelie Axelsson/Linnea Svensson  
Ingalill From/Annica Käll

**Det behövs kanske ytterligare 80 personer, så alla Tumbaiter, skriv in den 26 september i din almanacka!**

*Lasse Stigberg*

*Om någon för några år sedan snackat om 10mila i Skåne, hade man nog ruskat på skallen och inte trott att det kunde hända! Men nu har det hänt och vi får nog bereda oss på lite längre resor i framtiden. Nå, 2011 blir Riksten arena igen, så då får vi sova hemma!*

Skåne skötte sig väldigt bra med bara några få missar. Vädret var ju strålande på lördag eftermiddag, men på kvällen smög sig kylan på och gav lite frost fram på småtimmarna. Uppvärmningsytan för utgående löpare var det mest minimala jag sett. Värst för damerna i den komprimerade damstafetten. Snacka om packade sillar! Lite resultatstrul fanns också och finns väl fortfarande! Sedan får vi väl tacka speakern och andra funktionärer (som hjälpte vissa lag) för att vi slapp bli diskade för missad målstämpling! Två gånger dessutom!



*Bussen till 10MILA*

Daniel Torén såg till att vi hade en behaglig och trevlig bussresa och Karin hade fixat ett fint boende på fredagskvällen en knapp timme från arenan.

Vi invigde också de nya fina TMOK-vimplarna eller vad de nu kallas. Snacka om timing – dom levererades till Conny ett par timmar före avfärd!

Resultatmässigt nådde vi inte ända fram den här gången heller, dvs. att komma bland de femtio bästa som jag skrev om i förra TriangelTajm! Damerna var närmast med en fin 65:e plats. Här stod Bara för en grym plockning på 4:e sträckan, från 91:a till 67:e! Det fattades 6.25 till 50:e platsen, så ganska nära var det.

Återbudet duggade tätt dagarna före avresan. Det gjorde att vi bara hade elva damer på plats. Andralaget tappade några löpare som gjorde att placeringen blev 261 av 321 startande lag. Här gjorde Ronja på andra sträckan ett jättefint lopp med en km-tid på 8,8!



*Robban på lekhumör*





*TMOK-gänget spanar efter damerna i bokskogen.*

Tyvär blev Annica ensam i 3:e laget men efter ett idogt sökande på TC lyckades hon få med fyra tjejer från andra klubbar. Laget kom in på 288:e plats med Annica på andrasträckan och en km-tid på 14,3.

Även om vi var i Skåne så blev det en traditionell och jättegod 10milasupé vid sovtälten.

Dags för Herrkavlen! Där saknades tyvärr många av våra toppnamn. Mattias, Ulrik, Lars och Steffe var borta och på lördagsmorgon vaknade vårt fina nyförvärv från Södertälje, Micke Tjernberg, med rejält halsont! Nya omplaceringar i lagen, men ändå ett bra förstalag. Suveräna lopp av Pavel och Johan medan öv-

riga får anses vara en dryg minut per kilometer från toppformen!



*Martin sprang långa natten i förstalaget*



Det innebar att vi var 78 minuter från den åtråvärda 50:e platsen och placering 122. Det var 164 minuter efter täten mot mer normala 90 minuter! Bra ändå med tanke på att fem starka namn var borta. Vi hade också ett nyförvärv från Västerås SOK, Patrik Gunnarsson, på sträcka 8.

Andralaget gjorde en habil insats med fyra man under 9 per kilometer. Conny i topp med 8,3 och Patrik Axelsson, Daniel Torén och Hampus på 8,6. En speciell blomma till Kjell Ågren som med kort varsel hoppade

in och sprang Långa nattens 18 kilometer! Placeringen blev 268 av 347 startande lag.

Nu står Jukola för dörren med två spännande damlag och bra herrlag, även om både Johan och Mattias är borta. Damernas bästa placering är 70:e från 2006 och herrarnas en 98:e plats från 2004. Kan slås av damerna men knappast av herrarna. Hård konkurrens av 1009 damlag och 1444 herrlag, dvs. nya rekord igen!

**Lasse Stigberg**

## Lite mer om 10Mila

Tumba: så sitter vi alla på bussen till 10-mila i Skåne. Danne kör bussen som var full med ungdomar och vuxna. Resan gick bra, vi sov på vandrarhem första natten och det var skönt, men sängarna knarrade! Lite kvällsaktivitet hann vi med, det var bergsklättring på stenblock och limbo.

Prima frukost innan vi åkte till tävlingsarenan. Det blev en ganska

lång bit att kånka på väskor från bussen men ungdomarna var tappra. Ungdomslaget gjorde jättebra resultat, de placerade sig på den övre halvan i resultatlistan.

Vi sov i armetält, det var ganska kallt. Tyvärr var det eldningsförbud.

På lördagskvällen stod supegänget för soppan men det serverades även korv. Det var livat och glatt kring matgänget.



*Uppskattade balvagnar körde bagage till den avlägsna parkeringen på hemvägen*





*Mats Nord vid supén*

Stora lagtävlingen gick av stapeln kl. 22.00 och de vuxna och de äldre ungdomarna hade en tuff natt och morgon framför sig. Men det fixade dom bra!

Resan hem gick också bra, Stämningen var god med The Simsons på filmduken och kortspel. (Eller var det The Simsons på nerresan?) En del snarkningar hördes också förstås!

**Mats Nord**



*Några fler bilder från 10MILAsupén*

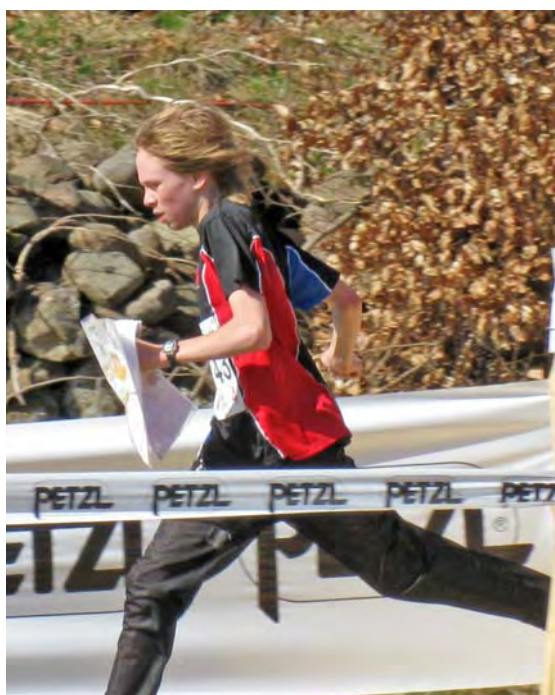




# 10mila resultat 2009

## Ungdomar

Str	Löpare	Plac	Längd	Löptid	Km-tid
1	Lovisa Käll	129	4,5	42.18	9.4
2	Sonja Mellberg	139	3,0	32.21	10.7
3	Inlånad löpare	99	4,5	52.50	11.7
4	Hugo Nord	108	6.0	58.47	9.7
	Totalt		18	186.16	10.3



Sonja och Hugo sprang bra i ungdomslaget, där vi tyvärr måste låna in en löpare

## Damer

### lag 1

Str	Löpare	Plac	Längd	Löptid	Km-tid	Efter
1	Iva Kosarkova	101	7,5	51,01	6,8	6
2	Elsa Törnros	94	7,5	55,00	7,3	15
3	Matilda Lagerholm	91	5,0	41,91	8,4	22
4	Bara Malisova	67	7,5	52,10	6,9	29
5	Karin Skogholm	65	9,5	68,90	7,3	38
	Totalt		37,0	268,93	7,3	

### lag 2

1	Camilla Svensson	300	7,5	73,66	9,8
2	Ronja Hill	283	7,5	66,35	8,8
3	Carina Johansson	273	5,0	54,10	10,8
4	Emma Englid	276	7,5	83,15	11,1
5	Jennifer Warg	261	9,5	91,85	9,7
	Totalt		37,0	369,11	10,0

### Lag 3

2	Annica Sundeby	305	7.5	107.17	14.3
---	----------------	-----	-----	--------	------





Tre av våra snabba damlöpare; Matilda, Jennifer och Iva

## Herrar

### lag 1

Str	Löpare	Plac	Längd	Löptid	Km-tid	Efter
1	Anders Boström	194	12,6 Natt	88,96	7,1	18
2	Joakim Gunnarsson	194	12,6 "	93,56	7,4	37
3	Per Forsgren	177	7,2 "	54,75	7,6	50
4	Martin Margold	158	18,0 "	137,90	7,7	80
5	Daniel Lind	158	7,2 "	57,43	8,0	98
6	Robert Tellvik	155	10,2 "	72,75	7,1	118
7	Pavel Kosarek	137	10,2 Dag	61,71	6,1	125
8	Patrik Gunnarsson	142	6,0 "	47,36	7,9	137
9	Anders Käll	139	6,0 "	43,05	7,2	148
10	Johan Eklöv	122	17,0 "	96,75	5,7	164
	Totalt			754,22	7,2	

### lag 2

1	Patrik Axelsson	304	12,6 Natt	108,45	8,6	
2	Mats Käll	296	12,6 "	123,49	9,8	
3	Anders Karlsson	294	7,2 "	69,23	9,6	
4	Kjell Ågren	288	18,0 "	181,23	10,1	
5	Thomas Eriksson	291	7,2 "	75,75	10,5	
6	Daniel Torén	287	10,2 "	87,85	8,6	
7	Hampus Nord	286	10,2 Dag	87,80	8,6	
8	Fredrik Huldt	286	6,0 "	58,53	9,8	
9	Staffan Törnros	281	6,0 "	55,35	9,2	
10	Conny Axelsson	268	10,9 "	90,30	8,3	
	Totalt			937,98	9,3	



## Pâques en Alsace (Påsk i Alsace)

På webbsiten <http://cal.worldofo.com> fick vi i vintras syn på en 3-dagarstävling i Frankrike under påsken. Det lär lockande och när vi dessutom fick se att Mogensen resor ordnade en gruppresa dit, så slog vi till.

Resan till Frankrike fick vi ordna med själva, men de allra flesta flög med samma flyg. Det var Ryanair som flög okristligt tidigt till Karlsruhe där vi möttes med buss. Den tog oss direkt till hotellet i Colmar, Alsace, där vi bodde under hela resan. Tack vare den tidiga flygningen var vi framme vid hotellet redan vid 11-tiden på långfredagsförmiddagen.



*Många fina skyltar i Colmar*

Colmar är en gammal stad i Alsace som nu tillhör Frankrike, men tidigare då och då hört till Tyskland. Det är en mycket pittoresk stad med många smala gränder. Det blev inte sämre av att vädret var på vår sida hela resan. Magnoliorna, körsbärsträden och tulpanerna blommade för fullt i den sköna vårsolen.

Ca 30 personer från skilda delar av Sverige var med på resan och många var i vår ålder, men det fanns också några tonårsfamiljer med.



*Allan fixade resan och stadssprint*

Tävlingen började inte förrän på lördagen, men Allan Mogensen ordnade några aktiviteter för oss även under fredagen. Först fixade han till en stadssprint på en riktig sprintkarta. Det gällde att läsa rätt på kartan var man kunde komma fram mellan husen. Det var ingen allvarlig tidtagning, utan mest trevligt att få ett träningspass. Framåt kvällen hade vi sedan en guddad rundvandring genom Colmar, med en kunnig guide.

Tävlingen började på lördagen och hölls i bergsområden ett par mil från Colmar. Det var ca 1300 deltagare i tävlingen och många deltagare i de flesta klasser. I D55 var det 50 startande, vilket i stort sett bara O-Ringen och 25mannakorten kan matcha i Sverige.

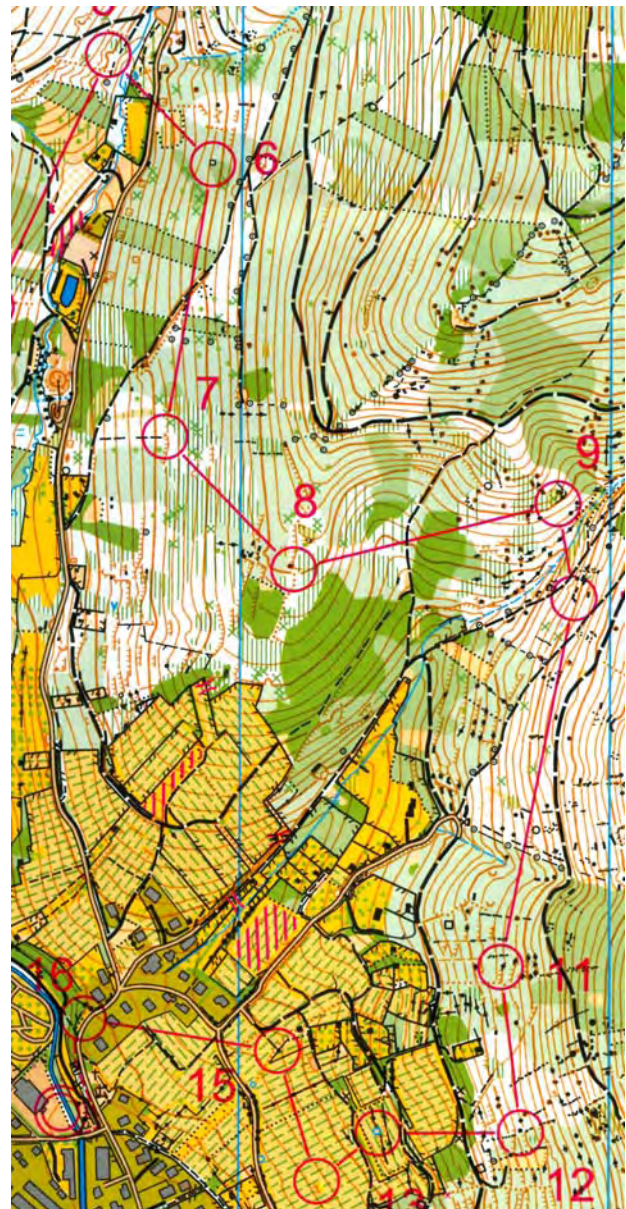
Gemensamt för alla tre dagarna var att kartorna i stort sett bestod av grönområden och höjddkurvor. Första



dagen skulle jag ha en stigning på 175 m på 3 km, vilket kändes ganska mycket. Problemet var bara att det inte stämde alls, utan i verkligheten var det åtminstone 250 m stigning. Nästan hela tävlingsterrängen lutade starkt så om det inte gick brant uppför så gick det oftast brant nedför. Det fanns en del stigar på skrå, men skulle man utnyttja dem så fick man ta en hel del extra stigningar. Grönområdena var i allmänhet hyfsat framkomliga om man undvek mörkgrönt och grönstreckat. Det blev ändå mer promenad än löpning och km-tiderna blev långa.

Annars var det en rolig upplevelse och orienteringen var det inget fel på. Andra dagen var det lite roligare terräng, nästan lika kuperat, men stigningsangivelsen stämde åtminstone. Skogen var trevligare också, inte bara jord på marken.

Tredje dagen var det jaktstart, men då gällde det att vara högst 20 minuter efter ledaren. Det innebar att i min klass var det fyra st i jaktstarten. Vi övriga fick starta varje minut tidigare på förmiddagen.



*Slutet av D55-banan tredje dagen och nedan ses en del av terrängen*







*Påskan märktes överallt*

Arrangörerna måste ha räknat fel på hur många som då skulle starta per minut. De lyckades inte få iväg så många som behövdes och det blev totalkaos ett tag. Strax innan jag skulle starta så stoppade de starten helt medan de försökte organisera om sig. När jag äntligen blev upp-ropad så gällde det att skynda sig, för det var ca fem minuter efter min starttid. Det var bara att springa rakt igenom. Jag minns att jag funderade på hur de skulle få ordning på tiderna. Någon kom senare på att de skulle ha startstämpling. Nåja, det spelade ingen roll för placeringen och de gjorde faktiskt en justering av tiderna i efterhand, men fråga mig inte hur det gick till.

Även sista dagen var stigningen större än angivet för mig. Avslutningen gick genom vinodlingar, där man bara fick springa i en riktning. Det var utmärkt på kartan, men det

gällde att välja rätt rad med vinstockar att springa längs med.

Hur gick det då för oss? Staffan lyckades hoppa över en kontroll första dagen, medan jag åtminstone med marginal hamnade på övre halvan. Vi var fyra stycken från gruppen som sprang min klass, så det fanns några att jämföra vägval med.

Förutom mankemanget med jaktstarten sista dagen fungerade arrangemangen alldeles utmärkt. Även om terrängen var jobbig så var det en rolig upplevelse och det är alltid roligt att komma ut i skogen i andra länder. Markan var av hög kvalitet, med både hembakt och "tarte flambee".



*Bakning av "Tarte flambee"*

Allan Mogensen hade ordnat några extra utflykter för oss under tävlingsdagarna också. En dag besökte vi slottet Haut-Königsburg och en annan dag hann vi med en vinprovning. De flesta dagarna hade vi gemensam middag på en restaurang nära hotellet.

Hela resan var fantastisk välorganiserad. Gruppen var inte alltför stor och alla höll tiderna. Vi kommer definitivt att hålla reda på vilka resor Allan kommer att arrangera framöver. Eventuellt blir det en helgresa till Budapest i höst, vilket låter lockande.

***Helen***



# Sprint-DM

*Bromma-Vällingby arrangerade årets första DM i maj. TC låg inklämt bland kolonilotter i Råckstaområdet och Vattenfalls parkering kunde utnyttjas.*



*Sonja med sin bronsplakett*

När vi anlände till TC var det jättelika vattenpölar överallt, arrangörerna hade drabbats av en riktigt rejäl hagelskur strax innan deltagarna började komma. Men vi hade tur, molnen skingrade sig och

det blev en riktigt solig kväll.

Första hälften av banorna gick i Beckombergaparken (runt det gamla sjukhuset). De längre banorna hade lite klurig orientering där det gällde att hålla reda på var hus, staket och murar gick att passera. För övrigt så var det inte så svårt och andra halvan av banorna gick mest i ett villaområde. Min egen bana var ganska löpbetonad och jag saknade möjlighet till kluriga vägval.

Nästan 30 TMOK-are var anmälda, 24 startade och vi fick en hel del pallplatser men inga segrar. Ulrik och Ellinor tog silver medan Mikael Tjernberg, Lotta, Jenny A och Sonja alla knep bronsplatser. Bra jobbat!

***Helen***



*En del av TMOK-gänget vid Spnt-DM*



# Stockholm City Cup 2009



Året upplaga av SCC innehöll tre deltävlingar och gemensamt för dem var att de alla gick inom Nationalstadparkens gränser och det var ganska mycket skog på alla kartorna.



*Hagaparken - plats för första etappen*

Den första etappen gick en solig kväll i Hagaparken. I princip hela banan gick i skog, även om det vara lättframkomligt med många stigar. Orienteringen var också ganska svår för att vara sprintorientering.



*Fam Nord och Harald diskuterar vägval*

Tyvärr missade jag på g a förkylning den andra etappen. Den gick vid Idrottshögskolan och banorna gick både bland husen på KTH-området och i Lilljansskogen. Herrarna hade ett klurigt vägval redan på väg till

första kontrollen inne bland KTH-husen. Det gick att tjäna tid på ett bra vägval.



*Lovisa och Elsa var med på jaktstarten*

Den avslutande etappen hade TC vid den gamla telegrafan på Gärdet vid Tekniska museet. TMOK hade två finalister i jaktstarten, Elsa i D17



som låg 10:a och Lovisa Käll som knep första reservplatsen till jaktstarten i D16. Båda kom också på 10-plats, vilket är bra i den tuffa konkurrensen som alltid finns på SCC.

Jaktstarten hade en egen bana som till relativt stor del gick i skogen och det gällde att hålla ordning på

orienteringen. Min bana började också i skogen och där gällde det att göra rätt vägval. Andra hälften av min bana gick sedan på det öppna gärdet. Där var den största utmaningen att hitta stigar eller stråk med nedtrampat gräs. Annars fick man plöja fram igenom minst halvmeterhögt tätt gräs.

**Helen**



*Telegrafan på Gärdet – plats för tredje etappen*

## FUNDRAR'N



# Konsten att orientera i Japan

## *Steg 1: Hitta en orienteringstävling.*

Med tanke på hur teknologiskt avancerat Japan är borde det vara lätt att navigera bland utbudet av tävlingar. Tyvärr är alla websidor på Japanska. Nu finns det ju faktiskt automatiska översättningstjänster som kan hjälpa till, och således fann vi en passande tävling, kallad "Den Azalea Festival platå 15 gånger högre än root" där samlingsplatsen angavs till "Den vänstra grenen av kvadratrotten på sjön". Enkelt!

## *Steg 2: Anmälan och bokning av boende.*

Trots den eminenta översättningen så hade vi en eller två obesvarade frågor angående anmälan, boende och transport. Vi skickade därför en kort fråga till arrangören, varvid vi omgående fick svar från familjen Oichi. Vi fick helt sonika reda på att de gärna hämtade oss vid järnvägsstationen, kunde boka in oss på ett boende på TC kvällen innan tävlingen och erbjöd oss att bo hos dem kvällen därpå. Det kallar jag service. Ska vi göra likadant för utlänningar på 25manna?

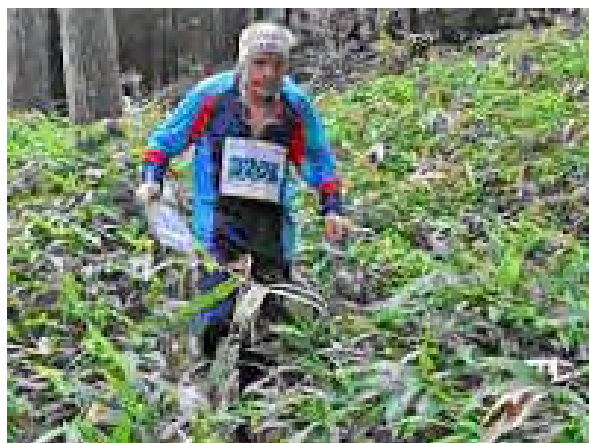


*Japanska tåg är på tid*



## *Steg 3: Resan dit.*

Till Japan rekommenderas flyg. Inom Japan rekommenderas tåg. De som vant sig vid svenska SJ kan få sig en smärre chock i detta land, eftersom tidtabellerna faktiskt anger när tåget kommer fram i Japan. I Sverige förefaller ju tidtabellerna vara mer av en långtidsprognos som sällan slår in. Således ankom vi Ena ca 2 sekunder före utsatt tid, och möttes där av Sverigevännen Kimiya Oichi. Han tog oss i sin bil upp på ringlande serpentinvägar till en sjö på en skogklädd högplatå.



*Löpare i lårhög bambu*

## *Steg 4: Att springa*

Japansk terräng är känd för att vara tuff. Denna terräng var inget undantag. Min H21-bana mätte ca 5km och inleddes med någon kilometers stigrik svag nerförbacke. Jag började smått spekulera i om arrangörens idealtid på 45 minuter var i



överkant när verkligheten träffade mig hårt. Den större delen av skogen hade tät undervegetation i form av knä/lårhög bambu. Denna var i sig inte besvärlig att forcera. Det var däremot det gallringris och de stockar som dolde sig därunder. Efter en två-tre-tio smällar så var det bara att resignera och gå. Även i nerförsbackarna. Kilometertiden i skogen låg nog runt 20. Tack och lov så kunde man springa en del stig, och orienteringen gick OK, så efter 55 min nådde jag mållinjen. Segraren, en japansk VM-löpare (som vann knappt före en nordkoreansk VM-löpare) hade 52. Damklassens 3.5 km klarade Sofia på 45 minuter, vilket räckte till en mycket klar seger.



*Per har orienterat i Japan (bild fr 2008)*



*Upplövde gästvänligt Japan*

#### *Steg 5: Ceremonier*

Förutom en sedvanlig prisutdelning, där Sofia förärades ett diplom, tre gula lökar och en vindsnurra så kastades även risgrötspåsar ut i ett exalterat folkhav, där det gällde att fånga dessa påsar. På vissa av dessa påsar fanns färgprickar. Färgpricks-påsarna kunde man sedan lösa in mot japanska läckerheter såsom efterrätt gjord på alger mm. Ingen av oss lyckades dock med detta, utan fick nöja oss med att äta upp de färglösa risgrötspåsar som vi fångat.

På detta stod vi oss till vi åt rullbandssushi med familjen Oichi, vars döttrar förövrigt döpts efter världsmästarinnor: Hana och Mina.

***Per Forsgren***



# Klubbresa till Sundsvall



Vårens klubbresor har gått till helt olika delar av Sverige. Den första gick till 10MILA i Skåne och då fyllde TMOK upp en hel buss. Den andra klubbresan gick norrut, till Sundsvall under Kristi Himmelfärdshelgen.

Totalt var det 26 TMOK-are som var med på någon av tävlingarna under långhelgen, varav 19 valde att bo tillsammans på Södra Bergets vandrarhem i Sundsvall. Ett utmärkt alternativ, fixat av Mats Käll.



Norra Berget – terräng första dagen

De allra flesta åkte på torsdagsmorgonen direkt till den första tävlingen, som hölls nästan inne i Sundsvall, på Norra Berget. Junior-

erna hade en sprint, ingående i Silva Junior Cup, medan vi övriga hade medeldistans. Berget såg imponerande högt ut, men som tur var hade vi en rejäl stigning på väg till starten, så banorna gick mer nedför än uppför. Trots stadsnära område så var orienteringen bitvis ganska svår. Ulrik slog till med ett riktigt topplopp i H40.

Andra tävlingen hade TC på en sandig travträningsbana uppe på ett berg nära Njurunda. Det fanns ett antal små vackra tjärnar runt TC vilket gav lite fjällkänsla åt terrängen. Jag tyckte terrängen var riktigt rolig och lättframkomlig och var stolt över att jag klarade av ett par svåra långsträckor på ett bra sätt. Andra var inte lika nöjda, en del av ungdomsbanorna var alldeles för svåra och delar av terrängen var väldigt tungsprungen.



Vacker start andra dagen





*Micke och Anders respektive Lars och Daniel har kartgenomgång*



*Tydliga duschskyltar*

Tredje tävlingen gick lite tidigare på dagen och nu startade vi redan vid lunchtid. TC var vid Klingsta någon mil söder om Sundsvall. Det var soligt och bara lite moln när vi gick från bilen, men när vi närmade oss TC efter en kilometers promenad i rejäl uppforsbacke, så hade molnen börjat hopa sig. Eftersom vindskyddet låg i vår bil och jag hade en ganska sen start så tog jag en extra rask promenad ner till parkeringen för att hämta det. När jag kom tillbaka till TC hade regndropparna börjat falla och jag var genomvåt inifrån. Med många armar gick det fort att få upp vindskyddet innan regnet slutade. Men det kom mer regn under dagen så det var skönt att ha.

Tävlingsområdet sades vara Medelpads bästa orienteringsterräng. Lång-SM gick t ex här 2000. Vad som är drömterräng måste vara olika för olika personer, för jag var inte ensam om att tycka det var en väldigt jobbig terräng att springa i. Trots att det var över 100 m stigning på väg till start så var det åtskilliga backar på de flesta banor. Det var också ganska mycket stenbunden mark, så de flesta var ganska slut efter sin långdistansbana.

Sista dagen var vädret äntligen skönt, både soligt och varmt. Tävlingen var en medeldistans med hade samma TC som dagen innan. Ett annat terrängområde användes och det var långt och uppför till start. Min bana gick för en gångs skull nästan bara nedför och var kortare än avståndet till start. Tyvärr gjorde jag helgens sämsta lopp och la bort några minuter i ett grönområde.

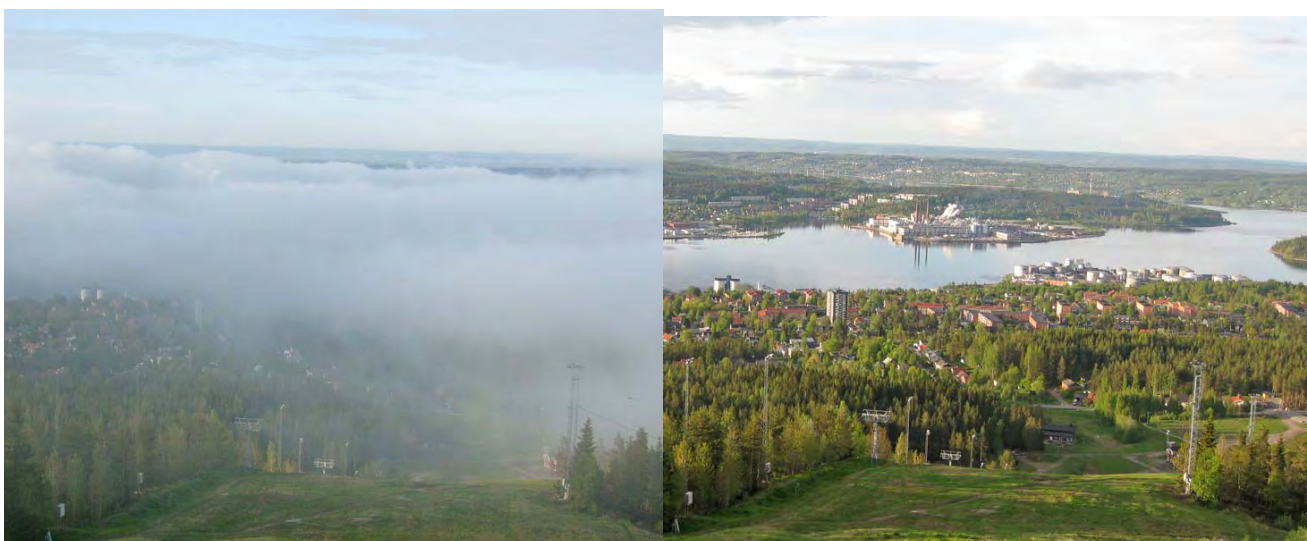
Hur det gick för alla andra i orienteringen har jag inte full koll på, men jag tror inte att det var så många topplopp. Det var flera tävlingar ingående i Silva Junior Cup. Våra juniorer fick plats i elitklass några dagar, men ingen av dem lyckades ta några poäng.



*Här bor det orienterare*

Vad hände då utanför orienteringen under helgen. Jag har inte så bra koll, men tror att juniorerna åkte iväg och träffade kompisar och spelade fotboll, brännboll m m en del. Vi själva tittade lite på Sundsvall, slappade på vandrarhemmet och beundrade utsikten från Södra bergets utsiktstorn. En behaglig tillvaro med andra ord.

***Helen***



*Utsikt från Södra bergets topp, med och utan dimma över Sundsvall*



# Ultralång-KM 4 juni

Årets kylslagna och regniga ultralång-KM avgjordes 4 juni vid Rudan, Haninge. Arrangör för tävlingen var Anders Thureson och Eva Gustavsson från SolK Hellas,

## H21 14,8 km

1	Johan Eklöv	1:47:30
2	Joakim Gunnarsson	2:01:51
	Harald Nordlund	Brutit
	Daniel Torén	Brutit

## D21 11,3 km

1	Karin Skogholm	1:33:10
2	Elsa Törnros	1:42:55
3	Bara Malisova	1:48:55
4	Jenny Warg	2:19:34
	Sofia Forsgren	Ej start

## H18 11,3 km

1	Hampus Nord	1:45:42
---	-------------	---------

## H45 11,3 km

1	Thomas Eriksson	2:04:03
2	Mats Nord	2:43:30

## H50 8,2 km

1	Joakim Jörgensen	1:24:55
2	Staffan Törnros	1:33:50

## H60 5,7 km

1	Bosse Skoog	1:25:24
2	Kenneth Näslund	1:32:01
3	Pär Ånmark	1:34:30
4	Alve Wandin	1:41:07

## KM-CUP 2009

Poängställningen i året KM-Cup efter ultralång-KM. Träna ordentligt nu i sommar inför dom återstående klubbmästerskapen i höst.

### KM-Cup A

Johan Eklöv	25
Joakim Gunnarsson	22
Harald Nordlund	5
Daniel Torén	5

### KM-Cup D

Bosse Skoog	25
Kenneth Näslund	22
Pär Ånmark	20
Alve Wandin	18

### KM-Cup B

Karin Skogholm	25
Elsa Törnros	22
Hampus Nord	20
Bara Malisova	18
Thomas Eriksson	16
Jenny Warg	15
Mats Nord	14

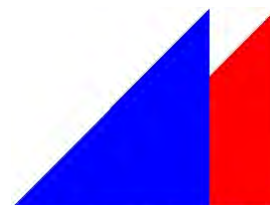
### KM-Cup C

Joakim Jörgensen	25
Staffan Törnros	22

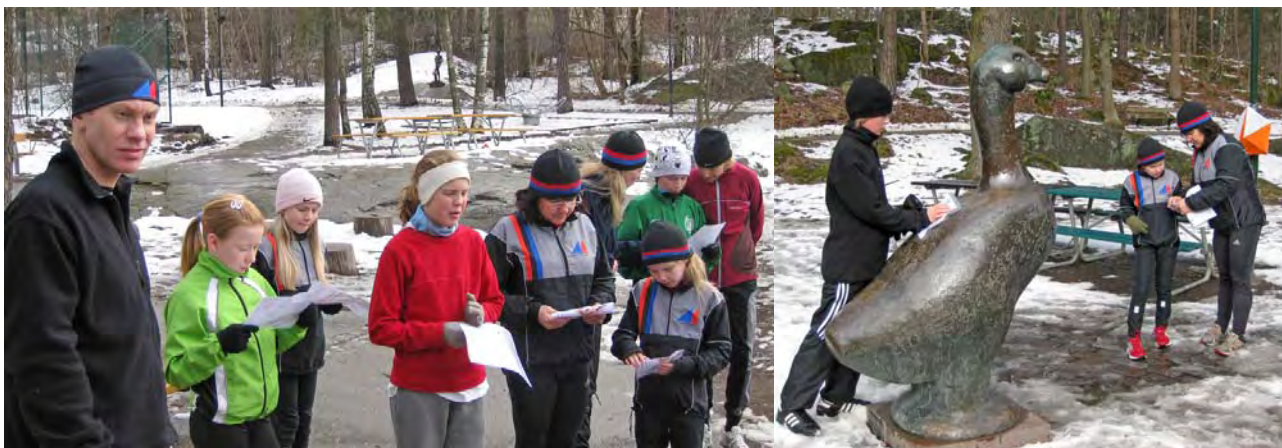
## Kommande KM-tävlingar

Sprint-KM	onsdag 19/8
Dag-KM	söndag 23/8
Natt-KM	tisdag 29/9

Datumen är preliminära. Håll utkik på hemsidan efter mer information.



*När förra numret av Triangeltajm kom ut skulle vi just iväg på vårens första läger, till Nyköping. Det har man ju nästan hunnit glömma så här en hel händelserik vårsäsong senare.*



*Ett par bilder från den gemensamma vinterträningen vid Lugnet i Västertorp i mars*

Visst var det ett roligt läger! Jag minns bland annat hur snabbt alla barn var tillbaka efter sina lopp på Måsenstafetten, stor skillnad från året innan då vi höll på ganska länge i vissa klasser. Visserligen hade arrangörerna den gången lagt alldeles för svåra banor, men det känns ändå som att vi är på väg framåt!

Att vi är på gång kunde man också konstatera på vårens gemensamma träning, som Lars och Diana arrangerade åt oss i Källbrink. Vi körde stjärnorientering, och det bara vimlade av barn överallt. Totalt var det över 40 barn med från våra olika ungdomsgrupper, så visst har det blivit bra fart på många håll.

Till stor del beror det ökade antalet barn givetvis på att vi blivit fler ledare. Jättekul att så många nya engagerat sig, både föräldrar och äldre ungdomar/juniorer. Alla ni nya sprider glädje och energi omkring er och ju fler vi är, desto roligare blir det att vara ledare!

På ungdomsserien går vi också framåt. Efter två deltävlingar ligger vi på 12 plats av 25 deltagande klubbar, vilket är

en plats bättre än förra årets resultat. Och vi har närmare fram än bak, så kanske går det att kapa någon plats till om alla är med och springer i höst! Lite glädjande är också att våra två samsarbetsklubbar Snättringe och Södertörn går bra. Kanske är det dags att börja ordna fler gemensamma aktiviteter med grannarna även på ungdomssidan?

En del av våra ungdomar har också varit flitiga och tävlat en hel del utöver ungdomsserien. Som ni ser på prispallen längre fram i tidningen så har bland annat några av våra yngre tjejer hållit sig väl framme och tagit pallplatser både på sprint-DM och i UP-tävlingar, nämligen Ellinor Östervall i D10 och Sonja Mellberg i D12.

Det senaste som hänt på ungdomsfronten är att vi varit iväg på ett sedvanligt soligt StOF-läger, (även kallat "tärtläget"). Jättekul förstås, även om vi nog alla var ganska möra efter en helg i gassande sol. Nästa år hoppas jag också att fler föräldrar tar chansen att åka med på detta roliga läger (om inte annat så för att man sen kan stoltsera med en hyggligt tidig badpremiär=)





*Hejaklack vid StOF:s sommarläger, Lotta, Elsa och Maria bakom Hanna, Emma, Sonja, Anton och Matilda*

Nu tar ungdomsträningarna slut för denna säsong, men såklart finns det många chanser att orientera även under sommaren. Håll utkik på hemsidan, så hittar ni säkert något som passar er (förutom kalendern finns det även på ungdomssidorna bra lappar om vilka aktiviteter som passar ungdomar och hur man gör om man vill tävla).

En av sommarens höjdpunkter för ungdomarna är självklart också U10mila. I år har vi anmält ett damlag under coaching av Mats Käll. Lycka till där

och på alla andra sommartävlingar! Några ungdomar åker även på Rikslägret i Idre, och vi hoppas också att några blir uttagna till USM-läger och HD12 och HD14-läger i Domarudden.

Höstsäsongen startar vi sedan igång med Melkers minne i mitten av augusti och någon vecka senare drar vi igång höstens träningar i både Mälarhöjden och Tumba.

***Trevlig sommar!***  
***/Elsa***



*Imponerande gruppbild från ungdomsavslutningen vid Harbro i juni*



*Det har varit många aktiviteter under våren och vi har fått både nya ledare och nya ungdomar. Mycket roligt! En förutsättning för att kunna starta nya grupper och utöka verksamheten är ju nya ledare. Nya för i år är Helena Adebrant, Ammie Berglund, Monika Nygren och Jörgen Persson.*



*Ammie har genomgång med gröna gruppen*

## Måndagar - teknikträning

I våras startade vi en nybörjarkurs (grön grupp) med ett 20 tal barn. Ledare för denna grupp har varit Ammie, Monika och Helena. Grön grupp har varit på samma platser som de andra måndagsgrupperna och det har funkade bra. De har tränat karttecken, passa karta mm. Dessutom har nästan alla barn varit på minst en ungdomsserietävling efter bara ett par träningstillfällen. Det är både duktigt och modigt.

Den vita gruppen har Carina Johansson och Anders Käll tagit hand om. I den gruppen går det nu tio barn. De har bl a tränat på olika ledstänger, kontrollpunkter och kompassgång. Alexander har tagit ett kliv och börjat springa H10.

Nytt för i år är även den gula gruppen. Den har Jenny Asztalos och Jörgen Persson tränat. Där är det för närvarande bara tre ungdomar, men till hösten skall några till flyttas upp. Jonathan har börjat springa H12 efter en tävling i U3. Bra jobbat.

Mats Käll har som tidigare tränat orange/violetta gruppen. Men under våren har han även lagt alla träningar åt vita och gula gruppen.

Vi har inte haft någon skogskulgrupp denna vår pga ledarbrist. Om det finns någon som tycker det skulle vara kul att ta hand om de allra yngsta är det bara att höra av sig.



### **Torsdagar – löpträning**

För att få lite mer fart på de yngre ungdomarna har vit och gul grupp även börjat träna på torsdagarna. De har tränat löpskolning för att sedan vara med de äldre på intervaller. Sju ungdomar har provat detta. Till hösten vill vi bli fler, även MIK ungdomar är välkomna. Det har fungerat bra och de har även tyckt om att basta och äta soppa efteråt. Mats, Jenny, Lotta och Anders Karlsson har turats om att sköta träningarna.

### **Hågelby "k.UNG i det gröna"**

Den 16 maj passade vi på att visa upp oss på Hågelby. Jenny och Anders Karlsson hade förberett en SportIdentbana. Den var populär och ca 55 barn sprang, de flesta flera gånger. Lotta och Carina hade ett info-bord där vi bl a sålde Naturpass. Något "roligt" som hände var att en kille i 17-årsåldern lurade till sig ett naturpass utan att betala. Han måste

verkligen tycka orientering är kul! Vi fick även se Anita Stigberg ta emot Botkyrkas kulturstipendium. Grattis.

### **Läger**

Under våren har vi varit på två läger tillsammans med MIK. Först vårlägret i Nyköping och sedan StOF:s tältläger. Båda lägren blev mycket lyckade och uppskattade.

### **Hösten**

Måndagsträningarna börjar den 17 augusti i Harbro kl 18.

Jag hoppas hösten fortsätter lika bra som våren gått. Vi har några stafetter att se fram emot t ex Melkers minne, DM-stafetten och Österåkerskavlen. Dessutom får vi inte glömma DalaDubbeln dit vi skall åka och springa. Så träna hårt i sommar så ses vi till hösten.

**Lotta**



*Jenny och Anders höll i k.UNG-aktiviteten vid Hågelby*



## MIK Ungdom



*Sommaren är över oss och det har redan blivit dags att sammanfatta vårens ungdomsträningar.*

Under våren har vi haft ett lite nytt upplägg på träningarna, inspirerat av Tumbas ungdomsträningar. Vi har delat in barnen och ungdomarna i grupper baserat på kunskap i Grön, Vit, Gul och Orange grupp. Varje grupp har haft samma ansvariga ledare under hela våren.

Detta har blivit möjligt tack vare att vi fått nytillskott i ledargänget. Jerker Åberg, som under våren har varit ansvarig för den gula gruppen, har tidigare varit med på träningarna i egenskap av förälder men har nu gått in i ledarrollen. Den vita gruppen har Stina During och Frida Simensen, som själva fortfarande är ungdomar, ansvarat för. Jag har haft den gröna gruppen och Elsa den orange. Staffan har fortsatt ta hand om de föräldrar som vill lära sig orientera.

Vi ledare tycker att det nya upplägget har fungerat bra och tar gärna

emot synpunkter på saker som varit bra eller mindre bra.

Nytt för i vår har också varit att vi försökt ta oss iväg från skogen vid Gröna Stugan och ha träningar på andra platser oftare än tidigare. Vi har bland annat varit iväg till Mälarsjön, Vårbergstoppen och Sättra strandbad. Dessutom har vi varit med på vårens två deltävlingar i Ungdomsserien med mycket goda resultat.

Sist men inte minst vill vi tacka för en kul vår tillsammans. Särskilt roligt att vi har blivit så många, från bara ett fåtal tappra till runt 20 deltagare på ungdomsträningarna på bara ett par år!

Ha en skön sommar så ses vi till hösten, den 17 augusti kör vi igång vid Gröna Stugan igen!

***Maria***



*Nya ledare för MIK-ungdomarn - Jerker samt Stina och Frida (bild från Daladubbeln)*



# Ungdomsbasprogram hösten 2009

## Augusti

Fr 31-sö 2	Ungdomens 10mila	OK Tranan
Lö 1-ti 6?	USM-läger	STOF Halland
Må 3-on 5	HD12 läger	STOF Domarudden
On 5-fr 7	HD14 läger	STOF Domarudden
Sö 9	Tävling långdistans	IFK Enskede
On 12	Melkers minne (stafett)	IFK Södertälje
<b>Lö 15</b>	<b>UP-tävling (lång)</b>	<b>Järla IF OK</b>
Sö 16	Tävling medeldistans	Järla IF OK
<b>Lö 22</b>	<b>UP-tävling (medel)</b>	<b>Turebergs IF</b>
<b>On 26</b>	<b>Ungdomsserien</b>	<b>Waxholms OK/ OK Södertörn</b>
<b>Lö 29</b>	<b>UP-tävling (DM lång)</b>	<b>Järfälla OK</b>
<b>Sö 30</b>	<b>UP-tävling (DM medel)</b>	<b>Järfälla OK</b>
<b>Må 31</b>	<b>Ungdoms-KM Flottsbro</b>	<b>Tumba</b>

## September

<b>Fr 4</b>	<b>UP-tävling (Natt-DM)</b>	<b>Snättringe SK</b>
<b>Sö 6</b>	<b>DM Stafett</b>	<b>SoIK Hellas</b>
Sö 13	Tävling långdistans	Skogsluffarnas OK
Fr 18-sö 20	USM-resa	Halland (uttagning görs av STOF)
Lö 19	Tävling långdistans	Rotebro IS OK
Sö 20	Tävling medeldistans	Solna OK
<b>Lö 26</b>	<b>Ungdomsseriefinal, UP</b>	<b>IFK Tumba SOK, Brosjön</b>
On 30	Natti-natti (nattstafett)	IFK Enskede

## Oktober

Lö 3	Österåkerskavlen	OK Österåker
<b>Lö 10</b>	<b>25-manna (stafett)</b>	<b>OK Ravinen (TMOK tar ut lag)</b>
	Vi jobbar också som funktionärer	
Sö 11	25-mannakorten	OK Ravinen
<b>Fr 16-sö 18</b>	<b>Daladubbeln</b>	

## November

Sö 1	Höstlunken (ultralång)	Snättringe SK
Lö 7	Tävling medeldistans	Tullinge SK
Sö 8	Tävling långdistans	Tullinge SK
Lö 14	13-14-träff	Haninge SOK
Lö 14-sö 15	15-16 projektet uppstart 2010	OK Ravinen, Järla IF OK

### Ungdoms-KM

Tid - Måndagen den 31 augusti kl 18  
Plats – Parkeringen vid Flottsbro  
5 banor – Grön, vit, gul, orange och violett

Mer info från dina ungdomsledare efter sommaren.

# Vårlägret

*I slutet av mars var det vårläger. Alla var absolut 100 % friska, redo att springa. Eller om man tar bort den där 100 % så stämde påståendet rätt bra. Jag hade varit sjuk någon vecka innan (surprise, surprise) och när Ellen sedan praoade på dagis blev hon också förkyld.*

Vi samlades gärna fall vid åttatiden på Konsums parkering. Vi åkte sedan till Kringelträffen som var på lördagen. Kringelträffen hade blivit inställd föregående år för de tyckte att det var för mycket snö. I år var det en hel decimeter nysnö, men tävlingen hölls ändå.



*Adrian förankrar vimpeln i snö*

Det var långt till starten, och det var kallt! Efter starten sedan var det bara att springa. Det var djup snö och jag hade inte orienterat på hela vintern så det gick inget vidare. Jag har full förståelse för den sega tiden

på en sträcka som i princip bara var stig, eftersom jag var förkyld. Men till 5:an gjorde jag världens praktfiasko. När jag passade kartan kollade jag inte särskilt noga, och hade passat kartan åt söder! Jag sprang bara vidare ett tag, men jag blev jätteirriterad på mig själv när jag upptäckte felet. Naturen stämde överens med kartan till en viss del. När jag sedan lyckades orientera in mig så kom jag till kontrollen rätt fort. Eftersom snön var en decimeter djup ramlade jag ungefär tre gånger, alla i slutet när jag var trött. Mina skor var genomvåta!

I duschen hade alla orienterare ställt in sina väskor innan de sprang ut i skogen, så man fick knappt i omklädningsrummet! När vi sedan gick till duschen upptäckte vi att det fanns ett till omklädningsrum som var nästintill tomt!



*En frusen Matilda på Kringelträffen*





*Kartgenomgång och kortspel hör till på läger.*

Efter att alla från klubben kommit tillbaks åkte vi till Nyköping OK:s klubbstuga. Vi var där förra året med, så vi hittade rätt bra i stugan. Jag, Olivia, Helen, Sonja och May la genast in våra saker i ena omklädningsrummet, där vi sov förra året. Ellen hade tyvärr åkt hem, hon var för sjuk för att orka vara med.

På eftermiddagen hade ledarna gjort en sorts "lagkamp", eller vad man nu ska kalla det. Vi blev indelade i lag och fick en lapp där det stod olika uppgifter man fick olika poäng för om man gjorde. Alla uppgifterna var

väldigt roliga, en där man skulle gissa vilket år en gammal klubbild var tagen. Alla hittade Elsa och utgick då från hennes ålder nu och hennes ålder på kortet. Alla gissade hennes ålder fel, så den frågan fick ingen poäng för. En av uppgifterna var också att bygga en snögubbe. I slutet stod det fyra små snögubbar utanför klubbstugan, några med hatt.



*Pyramidbygge, en del av lagkampen?*

*Till vänster Adrian, Helen, Ellinor och Sonja. Till höger Ruben på Olivia och Matilda.*

Efter "lagkampen" sprang vi inomhusorientering. Micke hade gjort en bana som var rolig, och som inte, turligt nog, var lika klurig som förra årets. Den var väldigt rolig, speciellt när det blir värsta kapplöpningen mellan alla att hinna först till kontrollen.



*Micke fixade inomhusorientering*

Halv nio var det Earth Hour. Det hade stått mycket om det i tidningar och sådant, så vid halv nio stod alla vid varsin lampknapp och släckte efter nedräkningen. Innan hade vi ställt ut flera ljus som skulle lysa upp lite.

Eftersom det var mörkt skulle vi hitta på något kul. Så vi "tvingade" (de flesta gick med frivilligt) alla att vara med på Sardinburken. En gömmer sig, alla letar. Bastun var stället där flesta letade, och ibland kunde någon vara gömd där. Det absolut bästa stället hade Sonja. I början springer man och letar, men Sonja var så svår att hitta att tillslut började man gå och leta, så bra

gömd var hon. Hon satt nämligen på en bänk bakom en jacka i hallen. Det var roligast, då alla letade i städskåpet *bredvid* hela tiden.

Eftersom tiden skulle ställas om till sommartid samma natt förlorade vi en timmes sömn. Vi skulle därför lägga oss vid Earth Hours slut. De som jag delade rum med återupptog den vanliga traditionen att sitta i bastun och prata/spela kort. När Elsa sedan kom och sa att vi skulle sova, gjorde vi det, *näst*. Micke kom in och la sig i vårt omklädningsrum också, så vi spelade kort. May och Sonja var mer åt det tysta åskådardålet, men jag, Olivia, Helen och Micke körde Städare och President. Av någon underlig anledning blev det alltid Olivia och Micke som blev städare och vice städare, medans jag och Helen turades om att bli president. Vi sov ganska fort sedan när vi hörde fotsteg.



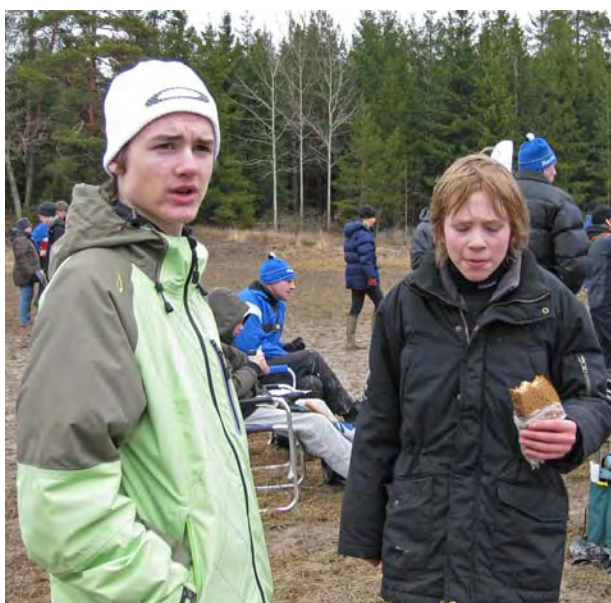
*Har Sonja fixat poäng i lagkampen?*

På morgonen när vi vaknade vid sju-tiden gick alla upp rätt frivilligt utan tjat, trots att vi spelat lite kort. Micke var däremot inte lika lätt. Olivia försökte väcka honom, och till slut drog Elsa ut Mickes madrass ut i korridoren! Han var vaken, men



verkade inte vilja gå upp. Så när vi gick till den mumsiga frukosten hoppade alla över honom på väg dit. Väldigt lustigt.

Måsenstafetten var på samma ställe som förra året. På en lerig äng någonstans mitt ute på vischan alltså. Jag skulle springa sista sträckan i D14, så jag hade inte så mycket att göra innan. Jag ägnade mycket tid åt att peppa lagkompisarna och sedan Olivia och Helen som verkade lite nervösa.



*Elis och Hugo på Måsenstafetten*

När jag sedan skulle springa var jag själv rätt lugn, det hade ju gått rätt bra förra året. Men inte i år i alla fall. Snön var borta, men det gick skit-segt. I början kom jag åtminstone någon vart och sprang inte helt fel, men till en kontroll så gjorde jag samma misstag igen. Jag passade kartan fel och upptäckte det inte förrän jag sprungit ungefär en halv kilometer i fel riktning. Då hade jag

alltså en kilometer till kontrollen, toppen. Jag sprang ännu fortare nu och var åtminstone inte trött, utan rentav av rätt förbannad på mig själv. Det gick rätt fort resten av banan, men sedan krånglade det sig, rätt mycket. Jag var helt säker på att jag var rätt, allt stämde. Men jag hittade aldrig kontrollen! Tillslut var jag kort sagt vilse, gråtfärdig och rasande på mig själv. Efter något som kändes som en evighets letande såg jag åtminstone en människa i skogen, tyvärr var det ingen gammal, hjälpsam gubbe eller tant, utan en H20-löpare. Jag hade ingen aning om vart jag var nu och gav upp. Jag följde efter honom nerför den upptrampade stigen och kom till mål.

Nu i efterhand ser jag på sträcktiderna att jag letade i 20 minuter efter den kontrollen, så jag försökte åtminstone. Inte mycket till tröst, men ändå. Duschen sedan var varm och lerig. Det var skönt att komma hem, och ett bra minne från lägret, förutom just allt det roliga, är de enorma lerkluttarna som täcker min orienteringsväska nu, rätt stämningsfullt faktiskt.

Lägret var i alla fall jättekul! "Lagkampen" eller vad man nu ska kalla den för var väldigt rolig, liksom resten av lägret. Fast nästa år ska orienteringen gå bättre för mig har jag tänkt! Och nu såhär direkt efter avslutningen vi haft, kan vi inte ha lite träskfotboll på kommande läger?

**Leriga hälsningar**  
**Matilda ©**

# StOF:s sommarläger



*Några av tjejerna på lägret: Matilda, May, Sonja, Hanna, Marie, Aida och sittande Ellen*

När vi åkte till lägret var det väldigt mycket trafik. Jag (Hanna) tyckte det tog lång tid, men ändå var vi där först.

På kvällen var det tävling. Det var masstart, så det var ganska stressigt. För mig gick det sådär. Det gick bäst för Sonja, Ellinor, Emma P, Lovisa och Ruben, vad jag vet. Jag tyckte det var lite svårt, för det var ganska mycket stigar.

Efter tävlingen badade jag, Sonja, May och Aida. Aida var som ett vattendjur, hon badade längst. Sen åt vi paj. Vi gick och lade oss ca halv elva, men jag somnade ca elva. Det var iskallt på kvällen och natten, men varmt som i en bastu när man vaknade.

*Hanna*

Vi vaknade vid 7 tiden och började med att äta frukost. När alla hade ätit klart så var det dags för träning, det var en bra bit att gå dit men när vi äntligen var framme så var det bara att köra.

Banorna var ganska långa eller i alla fall min. Efter att man kom i "mål" så fick man gå tillbaka. Sen badade vi efter träningen och åt lunch och jag (Sonja), Aida, Emma, Hanna, Marie och Ellinor köpte glass.

*Sonja*

Efter lunchen, pasta och köttfärssås, badade alla, även ledarna! Sen var det äventyrsstafett. Vi var två lag



*Ruben, Hanna, Hugo och Aida på väg mot mål på stafetten*





*Ruben, Lotta, Hanna, Emma, Ellinor,  
Helena och Ebba*

från klubben. Första sträckan var en bana med frågor. Andra var för de minsta och plötsligt kunde det dyka upp ett troll. Tredje sträckan var en bana med påhittade karttecken. Man skulle samla bokstäver och göra ett ord av dem för att släppa iväg nästa person. Ordet var "badmadrass". Det passade bra, för på nästa sträcka, som var min (Hanna), skulle man simma med en badmadrass runt en flytbrygga. Det låter kanske inte så jobbigt, men det var det. Mina armar kändes som bly när jag kom i mål. Sen var det kartminne och sist en bergssträcka.

Sen badade många, men inte jag, för jag hade redan gjort det. Inget av lagen fick så bra resultat, men huvudsaken är ju att ha kul, och det hade i alla fall jag!

*Hanna*

Ännu en dag vaknade vi tidigt, vid 7-tiden och sen åt vi frukost. Efter var det dags för stafetten och det var jättevarmt, men som tur så startade jag (Sonja) först i vårt lag. Andra sträckan var det Emma Hanna och Ellinor som sprang och sista sträckan Aida.

Jag fick sitta och vänta på dom länge i den varma solen, men några hade tagit med sig paraplyn att sitta under. Sen var det lunch men vi hann inte bada före lunchen så det kändes lite ofräscht att sitta där bredvid alla andra, men sen fick vi bada och det gjorde vi ganska länge, sen var det såklart dags att åka hem.

*Sonja*

***Somriga hälsningar från  
Hanna P och Sonja***



*Så var det dags att riva tältlägret*



# Ungdomsavslutning i Harbro

43 barn och ungdomar träffades i Harbro den 8 juni för att ha avslutning. Regnet hängde i luften, men vad gjorde väl det, de skulle ju ändå bli blöta och skitiga.



*Gröna gruppen körde sista paret ut tillbaka till stugan*

Alla från Tumba och Mälarhöjden hade en avslutning tillsammans. Den gröna gruppen fick leka trädkull och andra massa mer roliga lekar i en mosse.

Dom äldre fick spela mossfotboll och det var geggigt och inte lite geggigt utan mycket geggigt. Man sjönk och ibland sjönk man så att man kom ner till knäna. Geggan luktade lite som koskit men man vande sig vid lukten efter ett tag.

Det var kul att spela mossfotboll för det är inte ofta man får slänga sig i gegga, fast alla gjorde inte det.



*Hembakt fikabröd var populärt*

Efteråt duschade och fikade vi i Harbro.

***Ellinor Östervall***





*Några härliga bilder från mossfotbollen*



# 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



# Sommarserien 2009

*Gemensam sommarträning på tisdagskvällar arrangerad av söderklubbar.  
Ingen föransmälan behövs.*

Starttid: 16:00-19:00  
Banor: 7-9 km svart, 4,5-5,5 km svart, 3-4 km blå, 2,5-3 km gul samt  
2 km mycket lätt.  
Startavgift: 10 kr, kostnad för karta och ev omklädnad tillkommer. Kartor  
finns att köpa. I praktiken är oftast startavgiften 40 kr, vilket  
inkluderar karta med tryckt bana.

Ta med SportIdentpinne om du har. Tiden tas numera med SportIdent.

Kontrollera alltid tid, plats och annan information på Sommarseriens hemsida,  
<http://www.rabarber.se/luffarligan>, där du också kan se resultaten i efterhand.

16 jun	Ågestagården (70F3)	IFK Enskede
23 juni	Flatenbadet, Älta	Skogsluffarnas OK
30 jun	Hänvisas till OK Ravinens 3-kvällars	OK Ravinen
7 juli	Flottsbrobadet, Huddinge	Mälarhöjdens IK
14 juli	Tornbergamasten, Ådran	SolK Hellas
24 juli	Alby fruluftsgård, Tyresö	Söders SOL
31 jul	Källtorpsbadet, Nacka	Järla Orientering



*Full fart vid Mälarhöjdens sommarserie 2008.*



# VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro  
torsdagar hösten 2009



Datum	Namn	Tel	Städning
13/8	Hans-Göran och Maj-Lis Melander	530 369 37	Städning
20/8	Conny och Jette Axelsson	530 362 16	
27/8	Daniel Torèn och Annica Sundeby	070-461 85 98	
3/9	Ann-Louise och Christer Bjernevik	530 398 18	Städning
10/9	Tage Tammert och Lena Rindevall	530 378 91	
17/9	Johan och Terese Eklöv	530 334 53	
24/9	Eva och Emma Englid	532 506 52	Städning
1/10	Tor och Hedvig Lindström	532 532 17	
8/10	Familjen Berglund	591 237 91	
15/10	Lasse och Anita Stigberg	530 344 95	Städning
22/10	Familjen Mats Käll	778 87 58	

## Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa herr- och dambastun, omklädningsrum och toaletter. Omklädningsrummen sopas och skuras. Städutrustning finns i "Pannrummet" vid herrarnas omklädningsrum samt i städsåpet i anslutning till damernas omklädningsrum. Där finns även städinstruktioner som beskriver vad som ingår i städningen.

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

Ni kan naturligtvis byta med någon annan om ovanstående veckor 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. Larmet är samma som i F1. Kolla att den röda dioden är släckt innan du går in i verkstaden!

1/6 - 7/6	Kjell Häggstrand	532 523 79
8/6 - 14/6	Ove Käll	532 525 36
15/6 - 21/6	Bo Sjöberg	532 538 47
22/6 - 28/6	Patrik Adebrant	447 61 61
29/6 - 5/7	Paul Strid	530 318 39
6/7 - 12/7	Tor Lindström	532 532 17
13/7 - 19/7	Thomas Eriksson	530 395 34
20/7 - 26/7	Lennart Hyllengren	532 532 08
27/7 - 2/8	Alve Wandin	531 733 41
3/8 - 9/8	Börje Karlsson	530 319 09
10/8 - 16/8	Tomas Holmberg	530 304 73
17/8 - 23/8	Pär Ånmark	530 345 86
24/8 - 30/8	Tore Johansson	530 363 22
31/9 - 6/9	Tommy Wedberg	530 346 29

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

Om det har hänt något med stugan, ring någon av oss i Harbrokommittén:

**Roland Gustafsson**                      **070 – 556 62 48**

**Tore Johansson**                         **070 – 600 13 75**



*Harbrostugan behöver tillsyn även på sommaren*

# Prispallen 2009

2:a plats
<b>Kringelträffen 28/3</b> Olivia Olausson U4 Erik Branzén U3
<b>OK Tor 4/4</b> Patrik Adebrant Ö6
<b>Torfejden 5/4</b> Olof Rudin H75
<b>Härlövs IF medel 4/4</b> Arne Karlsson H50
<b>Nyköpingsorienteringen 12/4</b> Åke Samuelsson Ö4 Monika Nygren Ö7
<b>Tiomilarepet 15/4</b> Joakim Gunnarsson/Johan Eklöv H21L Elsa Törnros/Karin Skogholm D21L
<b>Uppsala möte natt 24/4</b> Ulrik Englund Ö8
<b>Södertäljeorienteringen 1/5</b> Johan Giberg Ö1
<b>Bornsjödubbeln lång 3/5</b> Olof Rudin H75
<b>Sprint-DM BVSOK 6/5</b> Ulrik Englund H40 Ellinor Östervall D10
<b>OK Enen Majracet 9/5</b> Arne Karlsson H50
<b>Gustavsbergs långdistans 9/5</b> Gunilla Häggstrand D65
<b>Söders medeldistans 10/5</b> Karin Zackrisson Ö2
<b>StOF:s sommarläger medel 29/5</b> Ellinor Östervall D10

1:a plats
<b>Kringelträffen 28/3</b> Elsa Törnros Ö7 Helen From U4 Hanna Persson U3 Evely Nord U1
<b>Nyköpingsorienteringen 12/4</b> Olof Rudin H75
<b>Bauernatta 15/4</b> Arne Karlsson H50
<b>Lidingö medeldistans 26/4</b> Jenny Asztalos D20 Karin Skogholm D21 Hampus Nord H18 Anders Boström H20
<b>Klemmingekampen 26/4</b> Johan Eklöv H21 L Johan Giberg Ö2
<b>Södertäljeorienteringen 1/5</b> Olof Rudin H75
<b>Visborgs OK Vårträffen 3/5</b> Arne Karlsson H50
<b>Söders medeldistans 10/5</b> Hanna Käll D18 Matilda Lagerholm D20 Karin Skogholm D21
<b>Årsaundarundan 17/5</b> Ulrik Englund H40
<b>Tour de Medelpad medel 21/5</b> Ulrik Englund H40
<b>Tour de Medelpad lång 22/5</b> Patrik Axelsson H18L
<b>Rehns nationella 31/5</b> Ulrik Englund H40

3:e plats
<b>OK Orion Våracet medel 21/3</b> Patrik Gunnarsson Ö8
<b>Kringelträffen 28/3</b> Olof Rudin H75 Helen Törnros D55 Hugo Ekelund U3
<b>Kjulas Påsk-OL 13/4</b> Moa Hill U2
<b>Lidingö medeldistans 26/4</b> Ronja Hill D20
<b>Klemmingekampen 26/4</b> Olof Rudin H75 Diana Soldagg D21 L
<b>Bornsjödubbeln medel 2/5</b> Ellinor Östervall D10 Marie Jörgensen-Moberg U3
<b>Sprint-DM BVSOK 6/5</b> Mikael Tjernberg H35 Lotta Östervall D35 Jenny Asztalos D20 Sonja Mellberg D12
<b>OK Enen Majracet 9/5</b> Patrik Gunnarsson Ö7
<b>Söders medeldistans 10/5</b> Jenny Asztalos D20 Olof Rudin H65
<b>Tour de Medelpad medel 21/5</b> Helen Törnros D55
<b>Tour de Medelpad lång 22/5</b> Helen Törnros D55
<b>IFK Mora MYC medel 23/5</b> Johan Giberg Ö1
<b>StOF:s läger medel 29/5</b> Sonja Mellberg D12

Totalt hittills under 2009 (hela 2008)

25 (56) 2:a platser
---------------------

26 (45) segrar
----------------

25 (78) 3:e platser
---------------------



# ANSLAGSTAVLAN

## Födelsedagar – Grattis!

70 år

Kjell Häggstrand  
18 september



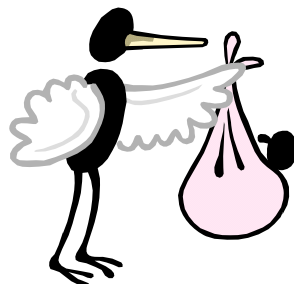
60 år

Pär Ånmark  
14 september

60 år

Lena Johansson  
17 september

## Nyfödda - grattis



Linda Ruthström och  
Per Larsson  
fick en dotter, Alice,  
den 4 maj

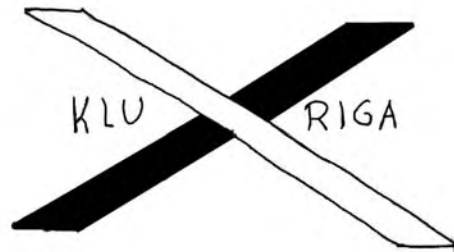
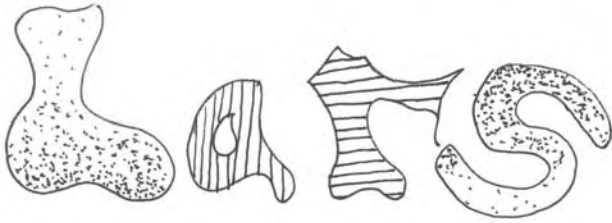
## Adressändringar

Ulrik Englund har ny  
epostadress

[ulrik.englund01@gmail.com](mailto:ulrik.englund01@gmail.com)



Kom ihåg att anmäla ändrad adress både till TriangelTajm och till klubbregisteransvariga Roland Gustavsson (Tumba) eller Staffan Törnros (MIK)!



Förra numret Whisky var Glen Grant vilket Bengt Huldt, Svenne Huldt och Per Forsgren klurade ut, någon rolig SBG grej blir priset Grattis!

Detta destilleri har en variant som är rökig och har legat på sherry-fat:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Skicka in whiskynamnet digitalt eller fysiskt till Lars Soldagg  
SMS: 070-7926101, E-post: l\_strid@yahoo.com

Trivs på grus		Ömoppe		Skogs-fågel	Muskel sjukdom	4	Bör potatis	EJ
		Sragt			Ljudlig term		Indian rike	Pingis träff
				5	3	Spark		
Peo resa		LAND						
Ut-försäljning								
		Finsk sko				Gräs vapen		
Värmer	6		Ask Skyttekung 34 o 49					Bibel namn
			Gör man OL-bana					
				Balsä	Falle	Boläne-institut	1	
Hockey & Bandys			7				Guld peng	2
Stopp								
					Fixar lerig byxa			
Besökare				Kylig Mur				



## IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

### Styrelsen

Ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Tomas Holmberg	070 590 46 67
Sekreterare	Ingalill From	530 336 03
Ledamot	Jenny Asztalos	530 688 44
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Suppleant	Carina Johansson	532 554 00

### Revisorer

	Patrik Adebrant	447 61 61
	Sören Lindström	532 559 96
(suppleant)	Lennart Hyllengren	532 532 08

### Valberedning

	Johan Eklöv	530 334 53
	Monika Nygren	650 40 10
	Lars Stigberg	530 344 95

### Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Tomas Holmberg	070 590 46 67
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86

### Harbrokommittén

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

### Rekrytering och utbildning

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	Jenny Asztalos	530 688 44
	Mats Käll	778 87 58
Naturpasset	Olle Laurell	532 552 74
HArbrofajten	Lennart Hyllengren	532 532 08

### Skid-och skidorientering

	Carina Johansson	532 554 00
	Thomas Eriksson	530 395 34

### Tävlingar/kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Anders Käll	646 04 33
	Anders Winell	530 280 12
	Pär Ånmark	530 345 86
	Tor Lindström	532 532 17

### Botkyrka Salem Kartkommittén

Ordförande + SÖKA	Anders Winell	530 280 12
	Thomas Eriksson	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](mailto:triangel tajm@hotmail.com) om du ser några felaktigheter på den här sidan.

<b>Adress</b>	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
<b>Telefon</b>	Harbrostugan	530 366 70
<b>Hemsida</b>	<a href="http://svenskidrott.se/Organisation.asp?orgelementid=44544">http://svenskidrott.se/Organisation.asp?orgelementid=44544</a>	
<b>Org.nr</b>	IFK Tumba SOK	812800-9639
<b>Plusgironummer</b>	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
<b>Bankgironummer</b>	IFK Tumba SOK	5848 – 1201
<b>Medlemsavgifter</b>	Enskild	300kr
	Familj, samma adress	700kr
<b>Tävlingsavgifter</b>	21 till och med 64	450kr
	65år och äldre	200kr
<b>Adressändringar</b>	Roland Gustavsson	530 318 42
	<a href="mailto:8666gustafsson@telia.com">8666gustafsson@telia.com</a>	



## Mälarhöjdens IK, Orientering

### Styrelsen

Ordf	Joakim Jörgensen	97 92 79
V ordf	Joakim Gunnarsson	42 034 092
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundebly	654 46 12

### Valberedning

	Helen Törnros	646 16 32
	Per Forsgren	99 37 15

### Ungdomskommittén

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

### Kartansvarig

	Per Forsgren	99 37 15
--	--------------	----------

### 25mannaföreningen

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

### Adress

Mälarhöjdens IK  
Orienteringssektion  
Puckgränd 19  
129 49 Hägersten

### Telefon

	Puckgränd	97 44 34
--	-----------	----------

### Hemsida

<http://hem.passagen.se/mikol/>

### Plusgiro

Mälarhöjdens IK orienteringssektion	50 22 33-0
-------------------------------------	------------

### Medlemsavgifter

Ungdom, upp till 20	150 kr
Vuxen, 21 och äldre	300 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-nytt	90 kr

### Tävlingsavgifter

21 till och med 64 år	450 kr
65år och äldre	200 kr

### Adressändringar

Staffan Törnros	646 16 32
<a href="mailto:staffan.tornros@telia.com">staffan.tornros@telia.com</a>	

# BAK-sidan



Kan du se vems baksida som är med på respektive bild? En ledtråd är att alla bilder är tagna under 10MILA i Skåne och att alla sprang någon sträcka i TMOK-lagen. (Vill du se bilderna i färg så kan du läsa tidningen på TMOK:s hemsida.) Skicka in ditt svar till [triangeltajm@hotmail.com](mailto:triangeltajm@hotmail.com). Rätt svar redovisas i nästa TriangelTajm.