TriangelTajM

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

Klubbmästare är vi allihop

Nr 4 - 2011

Tumba-Mälarhöjden OK

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M·I·K 1924

TMOK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	451 39 31
Ledamot	Johan Eklöv	530 33 453
Ledamot	Bosse Skoog	530 398 04
Ledamot	Staffan Törnros	646 16 32
Ledamot	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Daniel Torén	420 093 32
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34

TTK (Tränings/TävlingsKommittén) - ttk@tmok.nu

	Anders Boström	070 228 2775
	Johan Eklöv	530 334 53
	Per Forsgren	99 37 15
	Daniel Torén	420 093 32
	Elsa Törnros	420 340 92
	Joakim Törnros	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lasse Stigberg	530 344 95
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

Ung-Kommittén

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	Ovriga ung-ledare, se Tumba- och MIK-informationen	

OL-Skytte

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

FIK (Fest/InformationsKommittén)

Ansvarig	vakant	
Hemsida	Joakim Törnros	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: tmokkassor@gmail.com

TriangelTajm

E-postadress:	triangeltajm@hotmail.com	
Redaktionen	Helen Törnros	646 16 32
	Bosse Skoog	530 398 04
Ungdomsredaktör:	Frida Simensen	19 71 43
Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32

Tidningen finns också upplagd på TMOK:s hemsida, under Övrigt

Preliminära manusstopp 2012:

Nr 1	5 mars
Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Omslagsfoto: Ebba A, Ellinor Ö, Ruben H och Jonathan E – klubbmästare på Medel-KM

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a Daniel T, Micke T + Jenny W, Lotta Ö, Jerker Å, Karin S, Joakim T och Lennart H. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Årsmöteskallelser	4
MIK-sidan	6
Idrottslyftet	6
Ur äldre MIK-Nytt	7
Minnesord – Börje Rosengren	8
Minnesord – Klas Östlund	9
Karta och mark	10
TTK-information	12
TAKK	14
25mannahelgen 2011	16
25manna 2012	18
Naturpasset	20
Fundrar'n	20
TMOK-dagen och Lång-KM	22
SM-tävlingar	25
25mannastafetten 2011	28
Halikko	32
Helg utan Älg	34
Tysklandstävlingar	35
Vintercupen del 1	40
KM-tävlingar	42
OL-skytte	46
Skidor och skid-OL	48
Ungdomsträning	50
På ungdomsfronten	53
Fler ledare behövs	54
Inbjudan till skidskola	55
Måndagsträningar	55
Harbrofajten	56
Halloweenfest	57
Daladubbeln	58
Prispallen	62
Vinterserien	62
Inbjudningar Vintercupen och KM vinter	63
Anslagstavlan	64
Värdpar och skötsel av Harbrostugan	65
X:et	66

Redaktionens spalt

Dagarna blir kortare och kallare. Vintern verkar emellertid bli grön i år vilket lovar gott för orienterare.

Fantastiskt vad skönt det kan vara utan snö! Förra året var det snöstorm redan 9 november. Hoppas det håller i sig, så man kan njuta av skog och mark länge till innan allt döljs i det vita och skogen blir helt anonym.

Det har varit en händelserik höst för klubben med en Dalaresa för alla unga och en 25mannahelg för alla envar. MIK:s ordförande Daniel med rätt att köra buss rattade klubbens aspiranter till en helg i Dalarna. Mer om detta i aktuellt nummer av TriangelTajm.

Korten under 25mannahelgen blev ett lyckat arrangemang. Bra banor och solsken. Nästa år blir det värre att nå upp till de tävlandes krav då vi har ansvaret för kavlen/stafetten. I år hade man problem med såväl datorsystem som manuell hantering. Vi har emellertid och lyckligtvis två garvade tävlingsledare i Anders Winell och Kalle Ryman. Bådar gott.

Arbetet med 25manna 2012 är redan i full gång. Per Forsgren och Daniel Lind svarar för banläggningen. Tävlingsområdet kommer att vara Himmelsboda och Lasse Stigberg har designat en arena för tävlingshelgen 6-7 oktober 2012.

Så här dags på året har vi nu haft alla klubbmästerskap. En eloge till Thomas Eriksson som tagit ansvar för att ordna våra klubbmästerskap så många gånger. Grattis alla klubbmästare!

Vi i redaktionen tackar för alla bidrag som flyter in. Kul att så många vill hjälpa till att få en bra klubbtidning. Av alla reportage att döma har vi en väldigt aktiv klubb.

Njut av årets sista Triangeltajm!
Jag hoppas vi alla får en fin jul och snöfri vinter!

Bosse

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Dag:	Lördagen den 18 februari 2012 kl 16:30
Plats:	Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 21 januari 2012.

Samtliga berättelser, verksamhetsplan, budget samt inkomna motioner med styrelsens yttrande kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna på hemsidan senast en vecka före årsmötet.

Vi sätter stort värde på att just du deltar i mötet!

Välkomna!
TMOK:s styrelse

Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna.

Gör vårt jobb lättare och tala om vad just du kan tänka dig att jobba med i klubben nästa år. Ju fler som tar på sig en uppgift, desto mindre jobb blir det för var och en.

Kontakta någon i valberedningarna
Mälarhöjdens IK – Helen Törnros, Per Forsgren
IFK Tumba SOK – Johan Eklöv, Matilda Lagerholm, Lars Stigberg

Valberedningen

Kallelse till årsmöte för

Mälarhöjdens IK Orienteringssektion

Tid: Onsdagen den 15:e februari 2012 kl 19:00
Plats: Klubblokalen på Puckgränd i Västertorp.

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering. Dessutom kommer Tage Thells minnespris för 2011 att delas ut.

Välkomna!
Styrelsen

IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördagen den 18 feb 2012 kl 15:00
Plats: Harbrostugan

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas inkluderande val av styrelse, budget och verksamhetsplanering samt fastställande av medlemsavgifter.

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 19 januari 2012.

Väl mött
Styrelsen

MIK-sidan

När kommer vintern? Jag vill åka skidor!

Hösten har varit intensiv för klubben. Jag tänker främst på 25-manna-korten. Staffan gjorde, tillsammans med Lasse Stigberg för Tumbas räkning, ett hästjobb med att skaffa fram personal. Då MIK inte är så stora i antalet aktiva medlemmar så valde vi att ta in Södertälje IF som underentreprenör för att få ihop det. SIF bistod med folk till serveringen både under lördagen samt söndagen. Ett riktigt lyckat samarbete.

Under hösten åkte många av TMOK:s ungdomar till Falun och Daladubbeln. Resan genomfördes med en turist-buss betald av MIK:s arbete med Idrottslyftet. Åke Samuelsson, som är drivande i engagemanget var väl-digt tydlig med att han ville öron-märka pengarna från Idrottslyftet till ungdomsverksamheten - nu i form av en hyrd buss. Tack Åke! Mer om resan får ni läsa längre fram i bladet.

Om man blickar framåt så har vi närmast en vinterserie att arrangera. Vi har en banläggare, Bengt Bran-zén, men behöver en tävlingsledare för att sy ihop allt med personal och material. Sugen? Maila mig: daniel@toren.se

Därefter, eller redan nu egentligen, fortsätter arbetet inför 25-manna 2012. Där efterlyser vi nu en perso-nalansvarig. Även här, hör av dig, om du känner dig manad!

Trevlig vinter!
Daniel Torén

Idrottslyftet

Åke, Kalle, Bengt och Sten fortsätter oförtrutet sitt arbete med Idrotts-lyftet. I höst har de dock haft det lite lugnare och det blev ”bara” sex orienteringsdagar för fem olika skolor. Det skulle varit en till, men den fick avbrytas p g a kraftigt regn.

Totalt har MIK bidragit till (förhopp-ningsvis) positiva orienteringsupp-levelser för nästan 1000 elever i höst. Nämnas kan att Slättgårds-skolan hade en heldag där alla elever från 6-års till årskurs nio var med, totalt 450 st.

Åke, general för Idrottslyftet

Ur äldre MIKnytt

Har bläddrat i gamla alster av MIKnytt, den här gången från 1981.

Vad hände i MIK för 30 år sedan? Sten Tiderman var ordförande i klubben. Under mars ordnades en närnatt på Sätra IP och i september arrangerades Kärrleken.

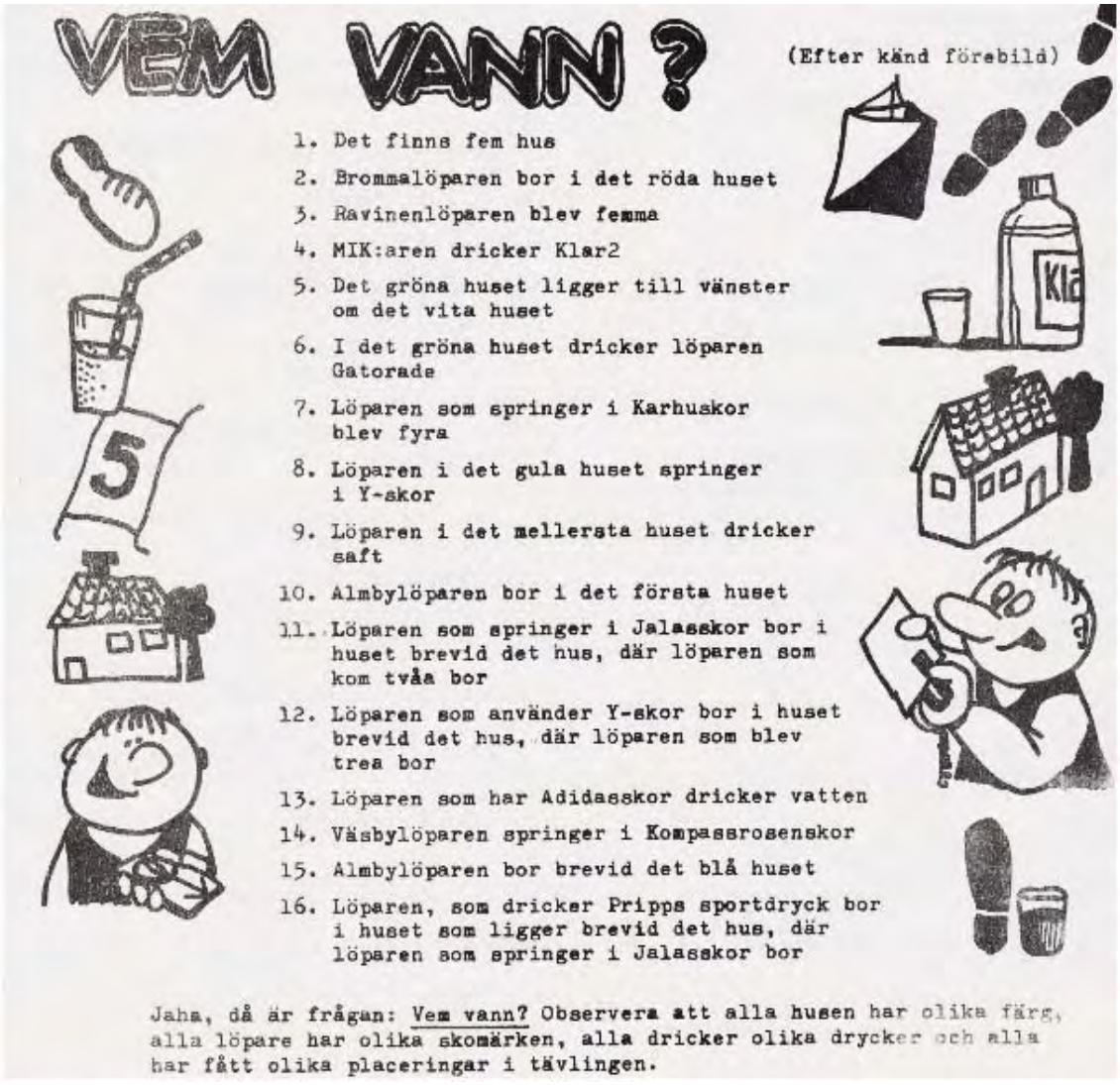
Påsklägret var i Bockaberg (tre mil öster Göteborg). Döptes snabbt om till Tokaberg då förläggningen visade sig vara ett nerlagt sinnessjukhus. Janne Eriksson skrev en härlig artikel i tidningen: ”En vecka i Tokaberg eller Jag förstod aldrig vad jag alltid trodde att jag hade förstått” (!).

Majbrasan ordnades i Tuscis liksom midsommarfirandet. Klingans Skubb gick vid Stigfinnartorpet i Lissma.

Sigge Eriksson och Anders Gärderud vann 5-dagars. Gert Pettersson och Harriet Tiderman blev Dag-KM-vinnare. MIK kom som bäst 11:a på 10-mila och 10:a på SM-kavlen.

Här ett litet knep från ett av årets åtta nummer. Skicka era svar via mail – pris utlovas till först öppnade rätt svar (lösning i nästa nummer av TT).

Bosse



Börje Rosengren 1919 - 2011

För en tid sedan, då vi firade vårens ankomst hemma hos oss, var Börje med. Där diskuterades och pratades det olika upplevelser och orienteringsminnen. Han var med hela kvällen trots sina 92 år.

Det var typiskt för Börje och Sylva att alltid vara i farten. Många aktiviteter fick samsas om tiden. Inget var främmande, folkdans, ljusstöpning, snickeri, släktforskning, fjällvandringar mm. De hade också alltid tid för sina barn och barnbarn.

Hans orienteringsbana var lång och innehållsrik och den började i gamla klubben Orrarna som sedan gick upp i Mälarhöjdens IK.

Börje växte upp på Sätra Varv där familjen bodde i arbetarbostäderna. Hans far var förman på varvet och Börje fick tidigt hjälpa till med diverse arbeten på båtarna. Intresset för skog och friluftsliv blev en naturlig del, med den omgivning som fanns i trakten och Sätraskogen.

Börje och Sylva köpte 1953 en fritidstomt i Johannesdal i Vårberg, som de sedan byggde en villa på och sedan 1972 bodde i.

Orienteringen var ett stort intresse och Börje var mycket duktig som junior och som senior långt upp i åldern. Han vann många tävlingar och erövrade bl a DM-medaljer, deltog i SM-tävlingar och sprang också Tiomila flera gånger, då Tiomila verkligen var Tiomila.

Börje Rosengren, Orrarna, vann juniorklassen.

Vid MIK´s alla arrangemang var Börje och Sylva självklara som medhjälpare. Vem minns inte t.ex. Sylvas hembakade semlor vid våra marstävlingar. Vid andra tillfällen var det duscharna, toaletterna, eller något annat som Börje svarade för eller hjälpte till med.

Under några år i början på 80-talet var Börje styrelsesekreterare. Han hade en sällsynt fin förmåga att med enkla ord formulera och skriva protokoll. Han var hedersmedlem i MIK, också invald i Skogskarlarnas klubb och nådde där högsta rang.

Det genuina friluftsintresset levde kvar under alla år. Bland annat lockade de svenska fjällen och under en lång period var Börje stugvärd i Stendalen på sommaren.

Börje hade många orienteringsvänner i hela landet. Vi minns honom som den ödmjuke och vänlige idrottsvän och kamrat han var och hedrar minnet av en sann MIK:are och uppskattad medlem.

Sten Tiderman

Klas Östlund 1935 – 2011

Klas kom till IFK Tumba 1984 efter en lång karriär inom Hammarby IF´s orienteringssektion. Redan 1985 blev han invald i Skogskarlarnas Klubb, en klubb man inte kan söka till utan blir invald på rekommendation.

Han hade många starka sidor, men ska man välja tre egenskaper så blir det kompetens, plikttrogenhet och humor. Allt vad han företog sig gjorde han med yttersta kvalitet. Han ställde alltid upp och hans lite speciella, rent av brittiska humor förgyllde många tillfällen under årens lopp!

Redan första året i Tumba jobbade han i både Ungdomskommittén och Motionskommittén. 1989 överlämnade jag ordförandeklubban till Klas, vilken han sedan använde under fem år. Mer överraskande är kanske det faktum att han under sex år också var ansvarig för Bingokommittén och ordnade många sköna kronor.

Som aktiv var Klas en mycket säker orienterare med många fina framgångar. Han var inte den snabbaste löparen, men en mycket snabb orienterare. Vi är många som lämnat en kontroll före Klas, men varit efter vid nästa! Han var nästan alltid högt placerad på Tumbas gamla 8-bästa lista, där de åtta bästa resultaten summerades. Inte minst kommer jag ihåg hans kapacitet på Tumba Cup. Vi hade ett vandringspris, Harsatrollet, som det behövdes tre inteckningar för att erövra för alltid. 1989 hade Klas chansen att ta hem Trollet för alltid. Döm om min stora förvåning när Klas kom till samlingen och tänkte fotografera (han var en utmärkt fotograf också) i stället för att springa. Nåväl, efter lite övertalning ställde han upp och vi fick skaffa ett nytt vandringspris till nästa år!

Sina största framgångar nådde nog Klas som banläggare. Jag hade nöjet att vara tävlingsledare med Klas som banläggare vid t ex 25mannakorten 1992 med juniorcupsfinalen, 25manna 1997 och DM-kavlen 1999. Man kunde alltid vara lugn för både kvalitet och tidsplanering.

Tyvärr fick Klas skadeproblem och tvingades sluta med orienteringen. Men tävlingsmänniska som han var, började han spela golf. Även här nådde han naturligtvis stora framgångar!

Sista gången vi träffades var på Medel-KM den 29 augusti. Starten var bara 50 meter från hemmet och Klas kom ner och hjälpte till vid starten. Vid fikat efteråt kunde man åter höra hans kluriheter och efterföljande skrattsalvor!

Klas plikttrogenhet, kompetens och humor kommer att göra att hans minne lever så länge jag lever.

Lasse Stigberg

KARTA & MARK

Utan karta blir det ingen träning. Och inte någon tävling heller.

Den här gången tycker vi inom BSKK att det är lämpligt att prata lite kartor. Här kommer ett urval.

Tumba-Tullingekartan är vårt flaggskepp. Det är den karta som är mest frekvent använd, jämfört med våra övriga åtta huvudkartor. Både av orienterare som av allmänheten med Lida friluftsgård som det största dragplåstret. Kartan fick sin nödvändiga revidering inför årets 10MILA och som de flesta vet utgör den västra halvan av kartan tävlingsområde för vårt 25manna 2012. Kartan finns idag endast i digital form.

Vi planerar att offsettrycka ett begränsat antal kartor med inlagda spår och Sörmlandsleden. Denna *Allmänhetens karta* avser vi sälja under 2012.

En annan karta som är klar, åtminstone i det närmaste, är **Söderby-Tumba**. Ursprunget är den åldersstigna Granmorakartan från 1988! Om någon överhuvudtaget minns den. Skillnaden de två kartorna är att vi har tagit bort delen väster vägen Söderby - f.d. Söderby sjukhus = ”Salemsdelen”.

Gränsen mellan våra två kommuner går uppe bland enbuskarna på gravfältet. Så att fårhagen ligger på Salemsidan. En annan upplysning är att torpet Övre Söderby är centrum för Botkyrka-Salem Hemslöjdsförenings verksamhet med vår Olle Laurell med hustru Siv i spetsen. En fika där en skön sommardag med hembakta bullar är ett måste. Pröva på! Jag har gjort det många gånger.

Den tredje och sista kartan i detta nummer av vår förträffliga trycksak TriangelTajm är helt ny. Namnet är **Tunakullen och** skalan 1:5 000. Det karterade området är Nackdala + Tuna ned till Munkhättevägen. Vår kartritarlärling Mats Käll har ritat den. Bra jobbat tycker vi.

Fakta:
Offsettryckning är en metod som används främst inför tävlingar med många deltagare – t.ex. 25manna. Man använder en tryckpress och trycker färgerna var för sig. Tryckresultatet blir bättre än färgutskrift från en skrivare – den vanliga metoden. Framförallt är offsetmetoden ett billigare alternativ vid stora upplagor.

- Vill du ha tillgång till kartfiler pratar du med **Per-Ove Kivisäkk** med ansvar för kartdatabanken. per-ove.kivisakk@telia.com

- Vill du få svar på vem som äger eller jagar på våra kartor kontaktar du **Anders Winell** (ordförande). vellingetextochbild@telia.com

- Vill du köpa redan tryckta kartor kontaktar du **Roland Gustafsson.** Lagret i Harbro. 8666gustafsson@telia.com

- Info om våra kartor hittar du på www.tullingesk.se/kartor.

Mer om kartor kommer!
Anders Winell

TMOK, IFK Tumba SOK, Mälarhöjden IK.

TACK och GRATTIS

För väl genomförda arrangemang och framgångsrikt tävlande under år 2011.

Håkan var med vid årets Harbrofajt

Det är glädjande att se hur många nya ledare, seniorer och ungdomar som tillkommit sedan undertecknad "lade av" en bit in på det nya seklet. Av olika anledningar har jag ej deltagit eller besökt några arrangemang, stora eller små, de senaste åren, men har kunnat följa det genom TT, datorn m.m.

Jag har blivit erbjuden att delta i den kommitté som skall utse innehavare av **IFK Tumbas hedersmärke m.m. inför IFK Tumbas 80-årsjubileum 10 mars 2012.** Det är 78 år sedan första klubbmästarna i skidor och orientering korades.

Har idag, sista manusdag, läst TT nr tre, från pärm till pärm, och blivit ännu mer imponerad av den växande verksamheten, alla reseskildringar och annan info.
Lycka till i framtiden.

Berättelserna väcker även glada minnen från egna OL-upplevelser. Som första gången i Schweiz, där göteborgarna konstaterade att nu går det inte utför, nu går det inåt. Jag har missat kontroller i 25-tal svenska O-Ringar, i Spanien, Tjeckien och vid drömresan till Kina 2001. Många kulturella upplevelser. Jag blundar och njuter.

Förhoppningar på nya framgångar
*har **Håkan Allinger***
medlem sedan 1943.
Hedersordförande i IFK Tumba SOK 1978.

Presstopp söndag 27 nov!!

Skogssportens Gynnares stipendium för Unga ledare 2011 på 2 000 kronor har tilldelats Frida Simensen, Tumba-Mälarhöjden OK

Välförtjänt och jätteroligt!

Grattis Frida!

TTK-info

Information från tränings- och tävlingskommittén

Under vintern gör vi ett försök med att byta träningsdag från tisdagar till måndagar. Träningen som är tempoträning i form av korta eller långa intervaller, snabbdistans mm utgår ifrån MIK:s klubblokal på Puckgränd 19 i Västertorp. Samling kl 18 och utlöpning så fort som möjligt. Efteråt går det bra att duscha i Västertorpsskolan ett par hundra meter från Puckgränd. Ungdomarna tränar samtidigt så vi kommer förmodligen ha en del träningar tillsammans under vintern.

MIK:s klubblokal i källaren Puckgränd 19

På torsdagar finns det nu ett rullande program bestående av reflexslingan, natt-OL på fasta kontroller samt nattdistans (lite längre sträckor och färre kontroller som inte nödvändigtvis är markerade i skogen).

Vintercupen är en träningstävling för alla i klubben som går av stapeln en måndag i månaden nov-feb. Den första deltävlingen har redan avgjorts (mer om den på annan plats i TT) och tre st återstår! Missa inte denna chans till bra träning med skojiga OL-moment och klubbsamvaro, nästa chans är den 5:e dec!

Stafettsammandrag

I DM-stafetten deltog TMOK med 5 lag i junior- eller seniorklass. Tyvärr blev inget av damlagen i D20, D21 eller D120 godkända (vad gjorde ni tjejer?) Herrarna klarade sig bättre och i H21 blev lag ett, med Danne Lind, Johan Eklöv och Joakim Törnros 17:e, och lag två, med Anders Boström, Linus Rispling och Daniel Torén, 20:e av 28 startade lag. För lagen i H120 gick det bäst och lag ett, med Ulrik Englund, Dan Giberg och Micke Tjernberg, slutade 5:a efter att Ulrik varit i ledning på första sträckan Andralaget, med Anders Käll, Jerker Åberg och Mats Käll, blev 17:e av 31 startande lag.

SM-stafetten avgjordes i september utanför Vänersborg och TMOK hade anmält lag i D21 samt H21. Tyvärr var de flesta H21-orna krassliga denna gång varför laget inte gick runt. Damerna med Elsa, Jenny W och Karin placerade sig däremot på en klart godkänd 28:e plats av 72 startande lag, drygt 20 min efter segrande IFK Lidingö.

TMOK – vinnare vid Natti-Natti

Natti-Natti, som av tradition är en viktig tävling för TMOK, gick i år i Årstaskogen och TMOK var representerat med tre lag i stora kavlen. Första sträckan sprangs av Ulrik E som växlade som 7:a drygt tre min efter täten. Andra sträckan sprangs

av Micke T, Anders B och Karin S och tredje av Joakim T, Elsa T samt Mattias A. Alla klarade sig runt utan felstämplingar trots att flera av lagen i startfältet föll bort (de saknade en stämpel då de hittat en kontroll utan SI-enhet nära den riktiga). På sista sträckan gick Johan E ut som tvåa och vi trodde avståndet upp till ledande Lidingö var för stort. Efter ett starkt och stabilt lopp av Johan och ett mindre stabilt av Lidingökillen så blev det repris från 2006 och seger för TMOK!!!

Lag 2 med Linus R, Björn N, Daniel T, Jenny W, Dan G, Eva E, Patrik A samt Anders Kä slutade 8:a och lag 3 med Micke M, Lotta Ö, Annica S, Camilla S, Carina J, Staffan T, Thomas E samt Per F blev 12:a.

Att 25-manna har sprungits har nog ingen missat, TMOK:s första lag blev tyvärr diskat och andralaget kom i mål som 214:e (utförligare referat och resultat på annan plats i tidningen).

Även på Halikko deltog TMOK med ett lag. Tyvärr blev det en del bortfall pga sjukdom men laget tog sig i alla fall runt och slutade på en 76:e plats av 111 fullföljande.

TTK genom Karin Skogholm

Missa inte nästa års OL-fest! EM i orientering med publiktävlingar i Dalarna under Kristi Himmelfärdshelgen.

Det blir fyra publiktävlingar, två i Skattungbyn och två vid Lugnet i Falun. En medeldistans och en långdistans på varje ställe.

Ta chansen och följ med på klubbresan. TMOK har bokat boende i IK Jarls klubbstuga. Boka in i din kalender redan nu!

Arenan för EM2012. I bakgrunden terrängen för både EM och publiklöpare

TAKK – Lite information

25manna 2011
Som bekant stod Tumba och Mälarhöjden för Serveringen både på 25manna och Korten. Med det stora antalet kunder och alla mer eller mindre motiverade regler, inte minst från EU, är nog Serveringen det mest krävande jobbet numera!

Bosse och Inga-Lill i markan

Kvartetten, Bosse Skoog, Inga-Lill From, Johan Fors och Anders Winell, tillsammans med 80-90 andra personer gjorde ett enormt jobb för att tillfredsställa alla kunder och inte minst Södertälje kommuns kontrollant. Man lyckades på ett imponerande sätt lösa alla problem. MIK hade förstärkt personalstyrkan med c:a 40 personer från Södertälje IF och om jag fattat rätt, fungerade det alldeles utmärkt. I eftersnacket på nätet klagas det på långa köer, men så är det ju när nånting är populärt☺

25mannakorten 2011 – Succé
Ännu en gång visade vi att vi kan arrangera bra tävlingar. 25mannakorten är ju Sveriges största endagstävling med 3.700 anmälda löpare. Trots ett toppenarrangemang fanns inte ett ord i StOF-nytt, men det kanske kommer i nr 4! Vi hade glädjande nog två nya tävlingsledare, Jörgen Persson och Anders Karlsson, som får ta på sig en hel del av berömmet! Blockchefer var Danne Torén, Kalle Ryman och Anders Karlsson som bidrog till succén.

Det är farligt att börja nämna namn, det är alltid några som man missar, men jag tar ändå risken. Banläggarna Mats Käll och Thomas Eriksson fick mycket beröm för banorna och Danne Lind och Pär Ånmark såg till att alla kontrollerna och SI-enheterna fanns på plats till 100 %. Karin Skogholm och Carina Johansson såg till att starterna fungerade perfekt.

I sekretariatet var det premiär för ett nytt IT-system, OLA. Det känns alltid lite osäkert men Helen och Staffan med det rutinerade TA-gänget såg förstås till att man absolut inte behövde vara orolig! Patrik Adebrant med sitt gäng servade drygt 500 startande på de öppna banorna.

Emil och Lova hjälpte Monika vid miniknatet

På arenasidan är det lite speciellt med tanke på att arenan finns på plats från lördagen. Det är ändå en

hel del jobb att designa om en del detaljer. Anders och Ove Käll m.fl. är ovärderliga i det jobbet! Olle Laurell organiserade trafik och parkering på ett föredömligt sätt. Monika Nygren debuterade som ”miniknatare” till alla barns förtjusning.

Vi lyckades också dela ut över 200 priser och blev klara 13.22, åtta minuter före planen.

Som ansvarig för Tumbas personal måste jag tacka alla positiva medlemmar! Det är en glädje att kontakta folk när man nästan alltid får ett JA till svar! Ekonomiskt ser det ut som att vi överträffar budgeten med c:a 60 Tkr! Tävlingsledare Persson återkommer i nästa TriangelTajm.

25manna 2012
Tävlingsledarna, Anders Winell och Kalle Ryman, skriver på annan plats om nästa års utmaning. Vi kommer även på 25manna gå över till OLA och man behöver knappast understryka hur viktigt det är att resultatservicen fungerar efter årets problem! Men återigen, vi har rutinerat folk på plats!

Redan i början på 2012 kommer vi att planera personalbehovet, så du kan redan nu börja fundera på vad du vill jobba med! Framförallt reservera datumet

Lördag 6 oktober 2012

25mannas framtid
Arbetsgruppen för 25mannas framtid jobbar och i nästa nummer av TT bör vi kunna rapportera om de första resultaten (Jo, jag vet, det skrev jag i förra numret också!).

Anders, arenachef och bitr tävl.ledare vid korten

Stafett DM 2013
Tumba ska arrangera DM-stafetten i augusti-september 2013. Det är nu dags att välja plats och tävlingsledning, blockchefer och banläggare. Du som vill förkovra dig i någon av dessa uppgifter, hör av dig! Du får allt stöd du kan behöva! Vi väntar på intresserade kandidater!!!

Vinterserien
Tumba kommer att arrangera Vinterserien söndagen 22 januari, preliminärt vid Broängsskolan. Danne Giberg är banläggare medan vi fortfarande letar efter tävlingsledare. Är det för mycket snö så blir det väg-OL!

Lasse Stigberg
TAKK-ansvarig

25manna-servering 2011

Om jag skulle kunna ta ansvar för 25mannaserveringen? Jodå, svarade jag efter kort tvekan, men jag visste då verkligen inte vad jag gav mig in på.

Att fixa serveringen på 25manna är som att säga tulipanaros. Idag ställs det mycket höga krav på hantering av livsmedel. Såväl aktuell kommun, brandmyndigheter med flera måste godkänna. Man måste som arrangör kunna ansvara för hygien och kontroller i serveringen. Som tur hade jag god hjälp i detta med Anders Winell. Att ha Johan Fors (utbildad i livsmedelshygien) med i gänget var heller inte fel. Johan gjorde nödvändiga kontroller och noterade temperatur i köttbullar med mera.

Full fart på grillningen

Redan tidigt under våren började det egentliga planeringsarbetet med att ordna till serveringen till årets 25manna. Besök på arenan under våren för att se hur serveringen skulle placeras - i försommaren var även hemvärnet med och ritade in med spray på asfalten hur de skulle kunna ställa upp sina pinaler.

Det blev förstås ett antal möten med arrangörer av de två dagarnas OL. Det gäller att ha bra kontakt med ansvarig för arenan så att man får det som önskas ifråga om vatten, el, avfall, bygge och annan utrustning.

Med Anders Winell som medhjälpare designades serveringen i detalj och byggdes upp veckan innan. Ingalill From hjälpte mig med att få rätt antal personal de två dagarna. Vi var i stort 150 personer under helgen. Ett krav var att alla i serveringen skulle känna till våra hygienregler, därför utrustades alla i serveringen med röda kepsar efter att på plats skriftligen ha läst och godkänt våra interna regler. Vi hade dessutom på söndagen besök av en inspektör som godkände vår livsmedelshantering.

Logistiken fungerade riktigt bra. Under söndagen sålde vi pyttipanna (vi fann pytt kvar från lördagen) – det bidrog nog till vårt goda resultat. Har vi kanske försäljningsrekord i år?

Full fart i serveringen

Sambandet med Vallentuna hemvärn fungerade också bra. Vi slevade upp det som levererades. De som klagar på köer som ibland kan uppstå kan kanske fås att jämföra med en lunchrestaurang och flera tusen matgäster (där är det kö!). Det är

Knappast några köer vid korten

nog heller inte försvarbart att öka kapaciteten genom att dubblera hemvärnets insats under 25manna.

Ett stort tack alla som var med och hjälpte till i 25mannaserveringen!

Bosse Skoog

25mannakorten – info från sekretariat

I år körde vi OLA-programmet för första gången vid en stor tävling. Detta som förberedelse för nästa års 25manna, då det är tänkt att vi ska använda OLA istället för OE 2003.

Vi är i stort sett nöjda, även om vi lämnat en del synpunkter på programmet och inte minst OLA ihop med Eventor. Många har väl t ex sett att det i Eventor ser ut att vara över 4100 anmälda. Det beror främst på att alla deltagare som gallrades från elitklasser eller som deltog i delade klasser (H21) räknades dubbelt av någon anledning som vi inte kunde göra något åt. Så här är den korrekta statistiken:

- 3.700 anmälda till tävlingen.
- 3.352 startande (dvs 348 ej start)
- 3.236 godkända
- 116 ej godkända

Vårt arbete börjar på allvar redan när anmälningstiden går ut och det är dags att lotta startlistorna. Numera kan även utländska klubbar anmäla via Eventor, men det är svårt att få alla att göra det. Ca 130 anmälningar fick vi knappa in för hand. Dessutom hade vi före tävlingen ca 300 önskemål om tidig start (eller ändring av starttid) att ta hänsyn till. Totalt hade vi ca 120 ärenden i mailboxen, under veckorna för och efter tävlingen. Det gick åt många timmar, inte minst med tanke på att vi behövde sätta oss in i hur olika frågor kan hanteras i OLA.

Elsa och Staffan vid röd utgång

Något som också tar mycket tid är elithanteringen. H21E samlade t ex ca 190 anmälda, men bara 60 kom med till elitklass. Visserligen har vi hjälp av både rankingfiler och Stockholms rankingansvarig, men det blir ändå mycket manuellt arbete.

Jag upphör aldrig att förvånas av hur många fel deltagarna kan göra under själva tävlingsdagen. Här är några siffror över vad vi gjorde under dagen i sekretariatet.

- ca 70 brickändringar, varav minst 24 efter målgång.
- ca 10 klassbyten, varav minst 3 pga att de gått till fel start och 5 för att de sprang med fel karta.
- ca 16 byten av starttid (där var vi snälla).
- registrering av ca 350 ej start (ca 10 % är inte mycket).
- 20 vakansplatser såldes.
- minst 10 specialfall som tog mer eller mindre lång tid att lösa.

Vi kunde förstås ha diskat många av ovanstående löpare, men vår princip var (som vanligt) att godkänna alla som sprungit en bana de har rätt att springa och gjort det på ett korrekt sätt.

Full fart vid sträcktidsutskrifterna

Noterbart är att hela 25 st, av de ej godkända löparna, som skulle ha kontroll nr 95 (ett kärr i ett grönområde) istället stämplade vid kontroll 137 (en sten på en höjd 10 m upp). Visserligen bara 20 m därifrån, men ändå!

Helen och Karin i sekretariatet

Det vi är mest nöjda med är resultathanteringen. Vi hade hela resultatlistan uppe i Eventor före halv tre, mindre än en timme efter sista målgång.

Helen Törnros

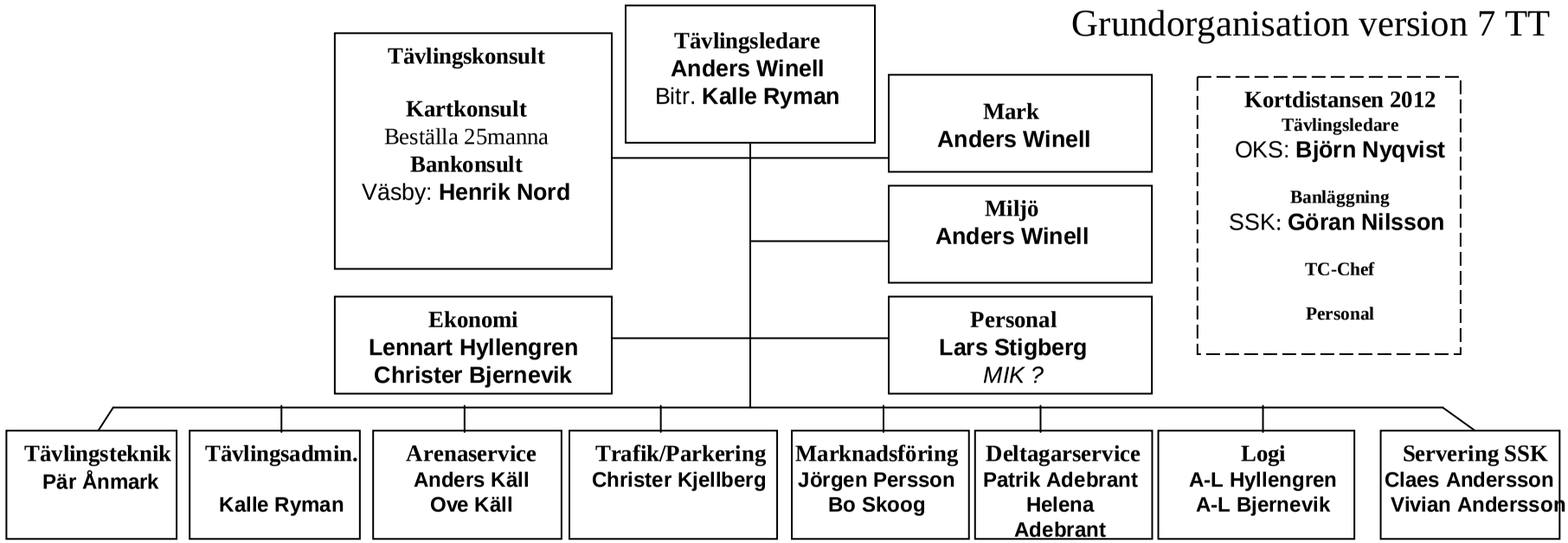
25manna 2012

Anders Winell och undertecknad fortsätter tillsammans med Lars Stigberg att möta och skriva avtal med markägare och arrendatorer. Vi försöker också få sponsring på olika sätt – från Botkyrka kommun och Stockholm stad m.fl. Nu är det dax att utöka antalet inblandade i arbetet och det blir därför en Kickoff tisdagen 6 december i Harbro. Det kommer en särskild inbjudan om detta, men vik kvällen för 25manna.

På nästa sida en organisationsskiss som visar dagsläget.

Kalle Ryman

Grundorganisation version 7 TT



Banor
Daniel Lind
Per Forsgren

Karta
Per Forsgren

Kontroller
Tor Lindström

Vilt
Arne Ny
Tomas Holmberg

Start/Mål
Karin Skogholm

Växel/Kartplock
Mats Käll
Roger Östlund

Sportident
Pär Ånmark

Sekreteriat
Staffan Törnros
Helen Törnros

Speaker
Johan Eklöv
Annika Sundeby
Ola Jodal
Antti Örn

Skogsspeaker

Resultat
Peter Svensson

Röd utgång
Karin Näslund

Avläsning
Carina Melander

IT-stöd
Mikael Ryman

Motionsorientering
Carina Johansson
Ronja Hill
Lotta Östervall

25mannas datagrupp

Bygg & anläggning
Anders Käll

Dusch
Ove Käll

Renhållning
Sten Tiderman

El
Roland Gustafsson

Sjukvård

Krisgrupp

Miniknat
Jette Axelsson

Vindskydd
Lars Stigberg

Bilparkering
Olle Laurell

Bussparkering

Trafik /Skyltning
Christer Kjellberg

Kollektivtrafik
Conny Axelsson

Trafikkonsult
Bengt Johansson

Sponsring
Jörgen Persson
H-G Melander

WEB-info
Joakim Törnros

Programtidning
Elsa Törnros
Martin Eriksson

Press / VIP
Bo Skoog

Priser & ceremoni
Bo Skoog

Skyltar

Sportförsäljning
Bo Skoog

Anmälan?

Info

Skolor/Måltider
Storvretsskolan

Broängsskolan

Kassmyraskolan

Hotell

Logibokningar

Vandrarhem
Hagaberga
Sundby gård
Hågelby

Inköp/Upphandling

Fet stil på personer som är tillfrågade och har accepterat!

Org: Kalle Ryman 2011-03-21
Ändr. Kalle Ryman 2011-11-10

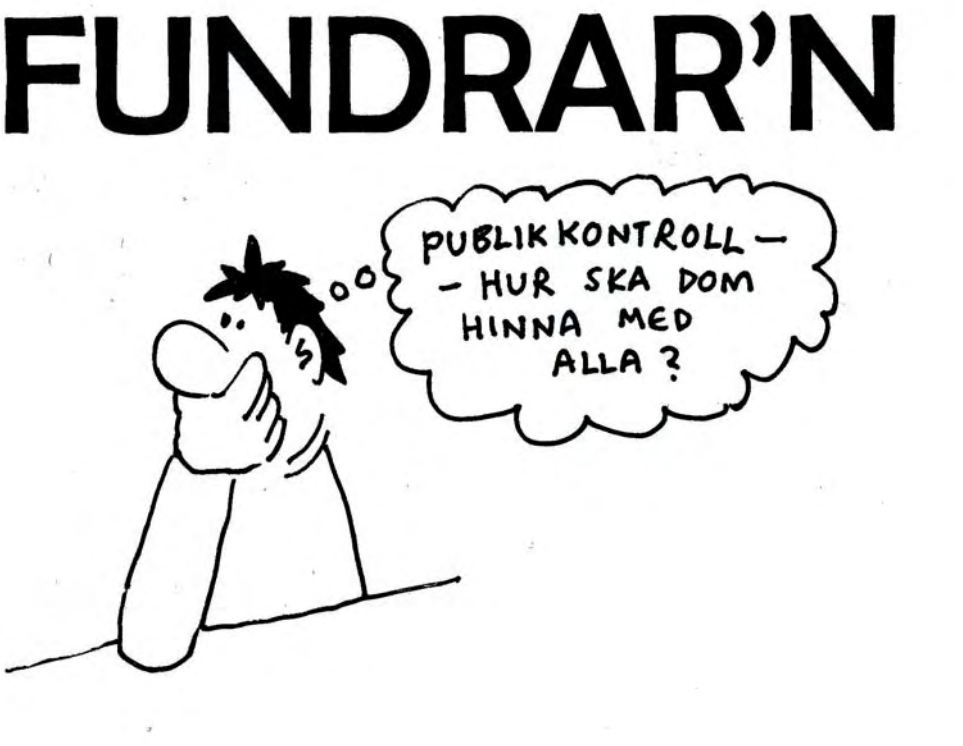
Så var säsongen över för denna gång. Vi håller ställningen som en av de absolut bästa klubbarna i Stockholmsdistriktet vad gäller sålda Naturpass även om vi märkt en viss nedgång de senaste åren. Men med runt 300 sålda Naturpass varje år har vi en stabil och mycket nöjd kundkrets.

Att många är nöjda får vi belägg för med de kommentarer och brev som kommer in med startkorten. Eller vad sägs t ex om detta utdrag från ett brev:

”Kära Naturpassarrangörer !
Tack för det otroliga jobb som ni lägger ner på de här banorna. Det här är den enda orientering jag sysslar med och det blir roligare och roligare för varje år. /…/
När man hittar kontrollen är det samma glädje som att hitta ett bra svampställe - och när man dessutom gör det också så är lyckan fullständig.”

Jag och mina kumpaner Olle Rudin och Alve Wandin slickar i oss berömmet och planerar för nästa år. 2012 kommer ju 25manna att utnyttja skogen mellan Tumba och Lida varför vi då i stället kommer att lägga Naturpassen på Brosjöbladet och i Salem.

Olle Laurell



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.

TMOK-dagen och Lång-KM

Efter ett par års uppehåll tyckte många att det var hög tid för en TMOK-dag igen.

Familjen Adebrant tog på sig arrangörsrollen och planeringen började redan på våren med att försöka hitta ett datum på hösten, som inte kolliderade med alltför mycket annat. Lördagen den 3 september visade sig vara ett utmärkt val, mitt emellan Natt-DM och Stafett-DM.

Helena med en spexande Ebba

Plats för TMOK-dagen var Järlas klubbstuga i Hästhagen, Nacka. Järla hade också hyrts in för att lägga banor och sätta ut kontroller till Lång-KM som inledde TMOK-dagen.

32 TMOK-are sprang Lång-KM. Inte lika många som på Medel-KM tidigare under veckan, men inte så dåligt. De största klasserna var H21 och H12 med fem startande. Alla banor gick på Nackareservatets karta. De kortare banorna höll sig i stort sett norr om Källtorpssjön. De längre banorna utnyttjade även det svårare området väster om Ältavägen och inte minst där blev det en hel del bommar. Klubbmästare på seniorsidan blev Mikael Tjernberg och Elsa Törnros. Hela resultatlistan fanns med redan i förra numret av TT.

Lasse startchef och Jerker målchef

När alla kommit i mål och duschat så hade lunchen hunnit dukas upp. Karin Näslund och Ann-Britt Sjöberg fixade maten som var god hemlagad köttfärssås till den obligatoriska pastan.

Efter lunchen var det dags för prisutdelning för både Lång-KM och Medel-KM. Alla ungdomar fick både medaljer och andra priser (TMOK-mössorna var uppskattade). Även seniormästarna fick medaljer.

Ann-Britt och Karin fixade lunchen

Jerker och Helena vid prisbordet

Redan när vi kom på morgonen hade vi fått varsin lapp med text på. Det kunde röra sig om nästan vad som helst. Vi fick också veta att det gällde att hitta två lagmedlemmar. Ett par exempel: Den som fick lappen med ”Daniel Torén” på skulle förstås leta upp de som fått ”Pär Ånmark” och ”Conny Axelsson” (eftersom de alla är ordförande i en av våra tre klubbar). Kanske den lättaste av alla?

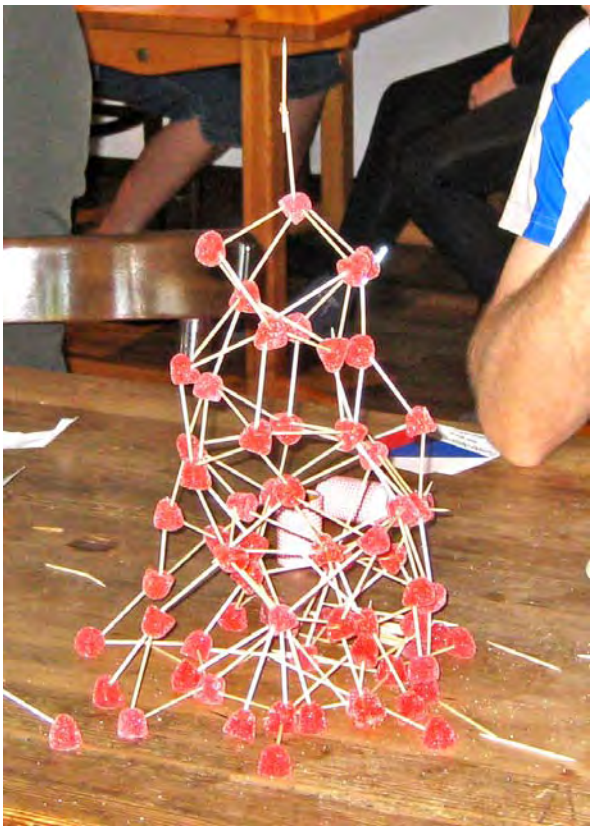
Ruben och Johan funderar på den kluriga lagindelningen

Lite trixigare var det kanske att para ihop ”Lasse Stigberg” med ”Åke Samuelsson” och ”Skärholmen” (de träffades där och diskuterade tävlingssamarbete innan TMOK bildades). Att ”Elsa, Karin, Diana” tog ”DM-guld” år ”2006” var det kanske inte heller alla som visste. Till slut hittade ändå alla sina lagkamrater.

Nu var det dags att börja jobba i lagen där mottot var: så högt som möjligt. Vi skulle bygga höga torn. Först skulle vi använda blompinnar och gummisnoddar. Betydligt svårare än det låter, kan jag tala om.

Noggrann mätning, men det här var inte högst

Nästa torn skulle byggas av tandpetare och geléhallon. Där gick det mycket bättre för vårt lag (Micke T, Ellinor och jag) som vann den delen. Totalt kom vi ändå bland de sista eftersom man lade ihop höjderna och blompinnetornen blev mycket högre (och skillnaderna mellan tornen större). Vann gjorde lag Ruben, där även Lotta och Jerker ingick. Deras blompinnetorn blev hela 185 cm högt.



Högsta tornet med geléhallon

Som avslutning på dagen satte vi oss i grupper och diskuterade vad vi kan förbättra inom TMOK. T ex hur ska vi bli fler på klubbkvällarna på torsdagarna. Resultaten från diskussionerna kommer ni nog se i olika sammanhang, men en sak som kan nämnas är KM-vinter som ska ordnas några gånger under vintern. (Se mer på annan plats i tidningen).

Vinnande lag – Lotta, Ruben och Jerker

Till slut vi jag rikta ett stort tack till familjen Adebrant för att de fixade till en lyckad TMOK-dag. Vi som var där hade kul och vi var riktigt många Över 40 st, i åldrarna ½-70 år, deltog på något sätt under dagen.

Helen Törnros

De yngsta deltagarna – Samuel och Alvin

SM medel och stafett

I hopp om att vi lagom till SM skulle ha fått någon slags mammaeffekt bestämde jag och Karin redan i våras att vi skulle satsa på SM-stafetten. Eftersom vi ändå är lediga på dagarna kunde vi ju lika gärna springa medeln också (våra grabbar fick ju dock ta ledigt för att åka med och ta hand om familjen). Jenny och Micke lät sig övertalas att följa med till stafetten, så då hade vi ett D21-lag och nästan ett H21-lag också!

Jag har en bild av att jag inte sprungit SM så mycket de senaste åren. När jag började fundera visade det sig dock att jag visst sprungit åtminstone någon distans varje år, även efter att jag slutade satsa på elitnivå. Varför lockas man då år efter år att åka långt bort för att springa SM, fast man inte alls har med tätstriden att göra? Jo, det måste vara för att det nästan alltid är riktigt bra arrangemang och rolig terräng och banor!

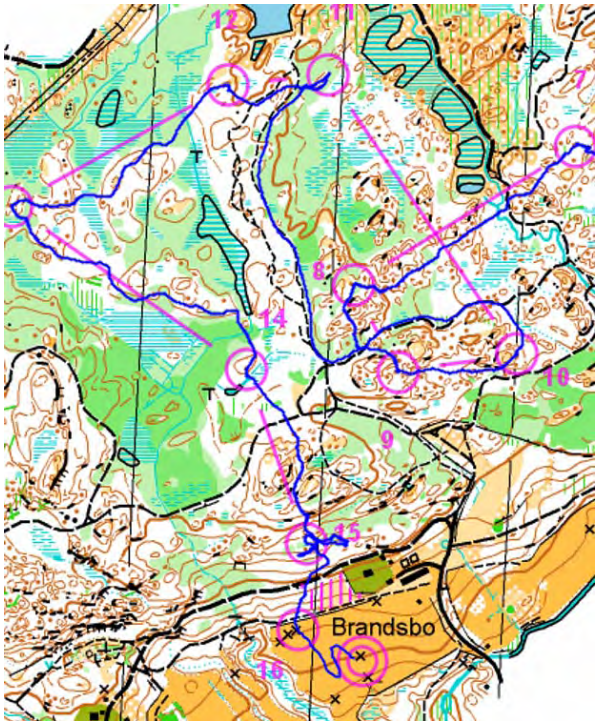
Fyra supportrar
Joakim + Samuel, Jakob + Klara

I år var inget undantag. Medeldistanskvalet gick strax utanför Trollhättan. Enligt terrängbeskrivningen skulle det vara god framkomlighet. Det var kanske att ta i. Rejält tätt mellan granarna var det bitvis, och jag sprang ganska mycket dubbelvikt. Men riktigt roligt var det. Massor av detaljer, luriga sluttningar, intensiv kartläsning och lätt att bomma.

Jag förstod redan ute på banan att ett felfritt lopp kunde räcka till final, även om man inte hade den högsta farten. Och känslan var bra redan från början. Lugnt och avspänt, jag tog mig tid att stanna om jag blev osäker. Kontrollerna satt spik första halvan. Inte bara nästan, utan riktigt spik, vilket är rätt ovanligt för mig, det brukar gärna bli några 15-sekunders lite här och var även när det går bra. Ett tveksamt vägval mitt på banan, sprang runt långt för att få säkrare kontrolltagning. En punkthöjd som satt lite längre bort än jag trodde. Men fortfarande bra känsla, det borde kunna räcka.

Näst sista kontrollen ser svår ut. En tvåstrecksmosse i sluttning. Man bommar ju alltid näst sista. Tar det lugnt, sista säkra, noga med riktningen. Där kanske? Nä. Men där borta kanske? Inte heller. Känner

stressen komma krypande. Är dock i gott sällskap, det är minst 30 personer där, som springer fram och tillbaka eller står stilla och kliar sig i huvudet. Om någon trodde att det inte missas på ett SM trodde ni fel. Efter någon minut kommer jag ut på en ås med utsikt över målet och läser in mig. Tillbaka upp och där sitter den. Mitt där alla letar, gömd i ett buskage (alla skulle dock inte ha just den, det fanns gott om svåra kontroller i sluttningen).



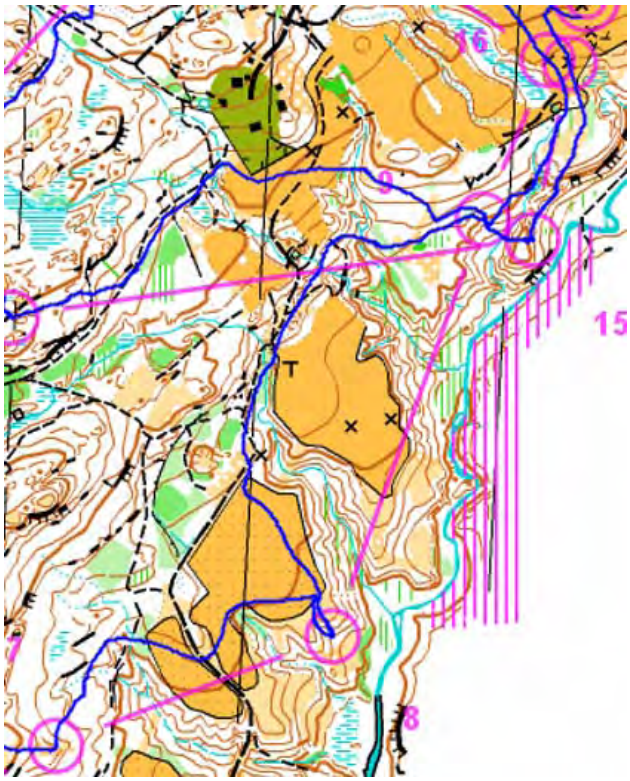
En del av Elsas kvalbana

Jag går i mål som 3:a i mitt heat och är helt säker på att det inte kommer att räcka till A-final, då man ska vara bland de 8 bästa och jag startar tidigt. Men när jag kommer tillbaka från duschen blir jag gratulerad, det visar sig att jag blivit 8:a i heatet (det långsammaste, ibland ska man ha tur) och får springa A-final! En titt på Winsplits visar att hälften av löparna i mitt heat bommat näst sista.

Karin har däremot tyvärr ingen bra dag i skogen. Ont i höften och några bommar för mycket. C-final blir det för hennes del, och hon bestämmer sig efter mycket tvekan för att stå över, för att spara höften till stafetten.

På finalen är det ett helt företag bara att ta sig till start. Man ska köra till parkeringen, sedan bussas till samlingsplats och förstart, där man sitter och häckar tills man blir insläppt 35 min innan start. Jag inser att jag blivit gammal, känner ingen vid förstarten, blir glad när Åsa från Umeå till slut dyker upp. En till ”tant”!

Finalloppet går inte så bra. Bommar de två kontroller som är svåra. Blir ifrånsprungen på de som är lätta. Det är en lite för tuff bana för mig, de drar ner oss i ett par djupa raviner och över leriga åkrar, och jag orkar inte springa på. Långt efter i mål. Men inte sist i alla fall, jag har Lena Eliasson efter mig. Och jag är jättenöjd med att bara ha fått vara med i finalen.



Leriga gärden och djupa raviner på finalen

Elsa efter medeldistansfinalen

Jenny och Micke dyker upp, och det är dags för stafett. Jakob ska lånas in till herrlaget, men det är slagsmål om kortaste sträckan då alla varit förkylda. Till slut bestämmer sig Joakim för att stå över, då han inte hunnit bli helt frisk. Jakob får starta och Micke springer andra. I damlaget startar jag, Jenny på andra och Karin tar sista.

Terrängbeskrivningen pratar om begränsad framkomlighet, och vi blir oroliga, efter att ha testat den ”goda” framkomligheten på medeln. Men det behöver vi inte vara, det är riktig drömterräng, flackt, öppet och allmänt tacksamt för oss som inte är superstarka.

Min förstasträcka går stabilt. Någon liten bom, men jag springer på och hittar en lagom klunga med pålitliga och lagom snabba småbarnsmammor. Jenny gör en riktigt bra andrasträcka och plockar lite. Karin gör också ett bra lopp och hänger i bra även om hon får släppa några ifrån sig på slutet. 28 blir vi till slut (av 68), och 5:e bästa stockholmslag.

Övriga lärdomar från helgen

- Trollhättan har fina slussar, men ont om klinkers (där rekommenderas Vänersborg).
- Läckö slott bör man inte köra mot i onödan (ligger tydligen ej på vägen mellan Lidköping och Trollhättan).
- Dinners i Arboga slår Eurostop i Örebro.
- Två småbarn i samma rum är en dålig idé.
- Nästa år blir det Gästrikland, någon som är sugen?

Elsa Törnros

25manna 2011

Årets 25manna var en rätt trevlig tillställning – med två undantag

Förstalaget blev diskat och resultatgivningen brakade ihop redan efter tre sträckor! I övrigt så gjorde förstalaget en stabil insats med få missar och andralaget gjorde en klart godkänd insats, inte minst med tanke på alla återbud.

Bra inledning av Danne

Det var några år sedan vi hade så bra startplacering som Danne Linds 97:e plats och bara drygt 4 minuter efter. UK hade flyttat Ulrik från ”gubbsträckan” som han briljerat på under flera år. Nu blev det förstås tuffare konkurrens på andra, men han försvarade positionen utmärkt.

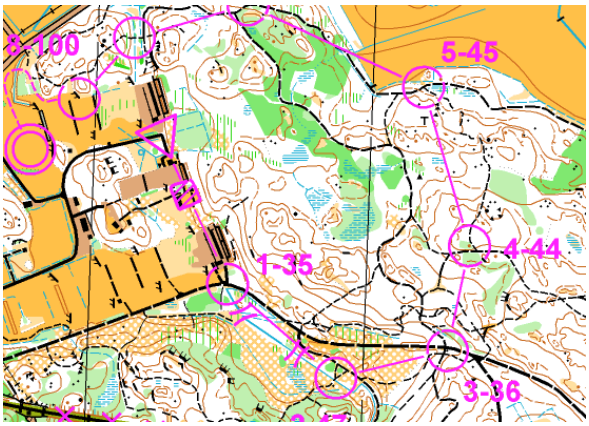
UK väntade sig nog att sträcka tre skulle vara vår mest osäkra sträcka. Systrarna Käll hade inte visat sin bästa form precis och Helena flyttades in från andralaget några dagar innan tävlingen. Men vår oro var verkligen obefogad. Emma kom in först och Jenny, Hanna och Helena såg till att spridningen bara blev

Emma, först in på tredje

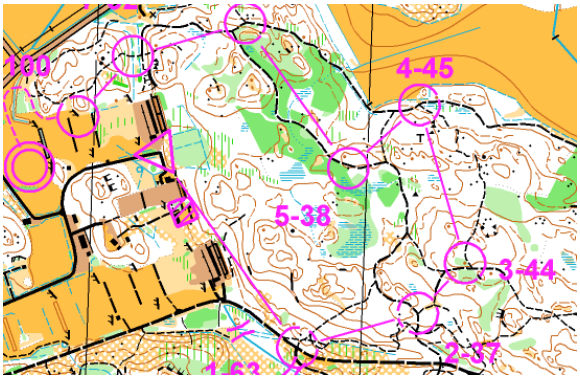
1.38 och 20 plockade placeringar! Snyggt jobbat!

På fjärde sträckan gjorde Jonathan, liksom förra året, ett kanonlopp med lagets bästa kilometertid 5,0! Damernas bästa kilometertid stod Sonja för med 5,7. Johan missade lite, men klarade av misstaget ganska snabbt.

Tyvärr råkade Lovisa ut för en bedrövlig gaffling och hoppade över en kontroll. Se bilden som visar den överhoppade kontrollen med kodsiffra 38. 32 andra löpare råkade ut för samma misstag.



Str 4 gaffel A (ovan) och B(nedan)



Herrarna på sträcka 5 lyckades också prestera jämna lopp med en spridning på mindre än två minuter. Synd bara att UK missat ordningen då Joakim och Anders Boström som gick ut först var snabbare än Mattias och Micke Tjernberg.

Sträcka 6, ”gubbsträckan”, var åter förstärkt med Elsa och ett lyckat resultat! Återigen en uppvisning i jämnhet med Elsa, Håkan, Anders Käll och Danne Giberg inom 1,03 minuter. Ett lyft upp till 59:e plats, vilket vi inte hade en aning om under tävlingen!

Uttagningen på den 7:e och sista parallellsträckan hade föregåtts av en tvekan om Pers onda knä var tillräckligt bra. Det var knäet och Per fick den klart bästa tiden. Tyvärr hade UK placerat honom som andralöpare vilket gjorde att spridningen blev så stor som 6 minuter i stället för 1,40! På slutresultatet hade det betytt 1,20 bättre tid och en 52:a plats, allt annat oförändrat förstås!

Joakim och Mattias värmer upp

De raka slutsträckorna hade samma uppställning som de senaste åren, Arne, Johan och Karin. Stabila insatser som vanligt, men tyvärr blev avslutningen inte så spännande, då jag precis innan Karin gick ut fick besked i sekretariatet att vi var diskade. Karin tappade en placering till 57:a, dvs. en plats sämre än förra året. Om inte om hade varit förstås!

Inför nästa gång, dvs. 2013, siktar vi på 40:e plats. Men det krävs att alla förbättrar sin löptid med 0,2 minuter per kilometer! Ett bra mål för kommande års träning!

Unga löpare i andralaget
Ruben, Alex, Ellinor och Ebba

Glädjande insats av andralaget med en 214:e plats av 363 startande lag och ingen felstämpling. Godkänd

öppning av Conny och Matte och på 3:e kunde man glädja sig med att Eva Englid tog ett steg mot gammal fin form! På sträcka 4 slog Alexander Käll till med lagets bästa km-tid, 6,1. För första gången vågade UK ta med en D10, Ebba Adebrant, i laget. Ebba klarade sig utmärkt med 7,7 i km-tid!

Utsikt över växlingsfållan

På övriga parallellsträckor fick vi bästa km-tider genom debuterande Stefan Ljungberg (8,0), Carina Johansson (9,5) och Staffan Törnros (8,6). På slutet upplivades Marie Liberg, efter många år, på 23:e. Tomas Holmberg grejade fyra placeringar på tuffa 24:e. Matilda avslutade med att plocka fem platser

Fokuserad Frida vid sista

Med sin km-tid på 8,0 var hon något bättre än ett par av damerna i förstalaget.

Två skadade /sjuka löpare fick lämna återbud men återuppstod snabbt som coacher i andralaget! Tack Annica och Danne Torén! Ett extra tack till Helen och Tor som i sista stund ställde upp som reserver och grejade vårt andralag!

Lasse Stigberg
från coachplats

25mannaresultat

Tiderna med 100-dels minuter
Lag 1 hade överhoppad kontroll på sträcka 4

Str	Km	Plac	Lag 1	Tid	Efter	Km-tid	Plac	Lag 2	Tid	Km-tid
1	7,1	97	Daniel Lind	39,83	4,26	5,6	333	Conny Axelsson	54,63	7,7
2	7,1	101	Ulrik Englund	41,00	10,85	5,8	323	Mats Käll	51,65	7,3
3	4,4		Hanna Käll	35,50		8,1		Ammie Berglund	42,31	9,6
	4,4		Jenny Warg	34,91		7,9		Eva Englid	38,90	8,8
	4,4	81	Helena Adebrant	35,80	17,68	8,1		Monika Nygren	46,23	10,5
	4,4		Emma Käll	34,16		7,8	296	Frida Simensen	51,51	11,7
4	2,6		Lovisa Käll	15,40		5,9		Ebba Adebrant	20,05	7,7
	2,6		Sonja Mellberg	14,93		5,7		Ellinor Östervall	17,85	6,9
	2,6	"76"	Johan Giberg	16,40	19,38	6,3		Alexander Käll	15,76	6,1
	2,6		Jonathan Envall	13,00		5,0	256	Ruben Hylander	18,15	7,0
5	6,3		Joakim Törnros	40,86		6,5		Mats Nord	55,86	8,9
	6,3		Anders Boström	40,15		6,4		Stefan Ljungberg	50,16	8,0
	6,3		Mattias Allared	41,80		6,6		Thomas Eriksson	59,13	9,4
	6,3	"74"	Micke Tjernberg	42,11	27,65	6,7	244	Patrik Axelsson	56,03	8,9
6	4,7		Elsa Törnros	30,90		6,6		Helen Törnros	52,86	11,2
	4,7		Håkan Berglund	30,96		6,6	217	Tor Lindström	61,16	13,0
	4,7		Anders Käll	30,73		6,5		Lena Ljungberg	47,76	10,2
	4,7	"59"	Dan Giberg	29,88	28,68	6,4		Carina Johansson	44,86	9,5
7	5,5		Kjell Ågren	40,26		7,3		Anders Winell	60,50	11,0
	5,5		Per Forsgren	36,66		6,7		Lotta Östervall	51,75	9,4
	5,5		Micke Mellberg	39,75		7,2	221	Fredrik Huldt	56,70	10,3
	5,5	"63"	Linus Rispling	39,38	37,45	7,2		Staffan Törnros	47,23	8,6
23	3,9	"62"	Arne Karlsson	26,58	42,65	6,8	223	Marie Liberg	40,10	10,3
24	8,6	"56"	Johan Eklöv	47,11	45,80	5,5	219	Tomas Holmberg	78,05	9,1
25	6,1	"57"	Karin Skogholm	43,36	53,53	7,1	214	Matilda Lagerholm	49,06	8,0
					Snitt	6,41			Snitt	8,9

Halikkokavlen

En höstresa till Finland kan vara blöt, kall och regnig, eller alldeles, alldeles underbar.

Håller med de finska arrangörerna i Angelniemen Ankkuri. Var nånstans är ni alla svenskar? Halikko Viesti, Halikkokavlen, är värd så många fler svenska deltagare än de har haft de senaste åren. De har till och med anpassat sig för svenska klubbar, och flyttat tävlingen en vecka, för att inte krocka med Daladubbeln. Men då väljer många från mellansverige att åka till Gotland i stället. Säkert toppenbra det, men ni missar ju Halikko!

Carina – lagledare på Halikko

Vad är det då som är så speciellt? Det är en kavle av 25manna-typ fast med 15 sträckor av varierande längd och svårighet. Det som är lite roligt är att man får lägga upp laget hur man vill. H21 elitkillar får springa korta lätta banan, om lagledaren tycker att det är bäst för uttagningen.

Lalle OK (som arrangerar svenska Jukola-resor) är reseledare även för denna tävling. Ni som varit på Jukola ”know the drill” – man ses på Silja-terminalen på fredagskväll och åker båten över till muminland i Åbo. Där väntar bussar som kör direkt till tävlingen.

Arrangörer är alltså Angelniemen Ankkuri från Salo, och tävlingen går ofta i närheten av orten Halikko, max 45-60 min resa från Åbo-terminalen. Skönt! På vägen dit önskar man nästan att bussen skulle ta en liten omväg. Båten kommer ju i land klockan 07.00 finsk tid, vilket är timme tidigare svensk tid.

Före 08.00 lokal tid var vi ute på TC. Då är det bara svenskar på plats och några morgontidiga funktionärer. Rutinerade svenskar springer direkt till ”Sunnistajat Kauppa”, orienterings- och sportaffären där de sedvanligt rear ut årets modeller av skor, kläder och kompasser.

Ellinor på Halikko

Sen en musta kahvi, svart kaffe, innan tältet kan resas. Det enda som är negativt, som jag ser det, med Halikkohelgen är den tidiga ankomsten till TC.

Ingen ont om 25manna, men de flesta deltagarna tycker att tävlingsmomentet är lite roligare på Halikko. Mycket ”berg-i-dagen” (det gråa på kartan) och oväntade gafflingar. Den korta ”lätta” banan är lite svårare än i Sverige, men våra ungdomar Ellinor Östervall och Moa Hill var mycket duktiga och tog sig runt på ett bra sätt. Även vi mer rutinerade hittade runt banan på OK sätt. De flesta kom tillbaka till det leriga uppploppet med i alla fall ett halvt leende på läpparna, även om fler än undertecknad gjorde onödiga besök på flera näst sista kontroller.

Damduschen var i år av modell annorlunda. Det trevliga var att de utnyttjade en skyttebana, med ombyte under tak. Men själva duschen var 75 meter bort vid måltavlorna. Varma duschar, som man gärna inte ville lämna för att korsa 75 meter våtmark tillbaka till ryggsäcken och kläder. Och lite märkligt såg det allt ut.

Efter målgång kan man köpa Makkara eller Hampurilainen. Hur gick det då för oss? Vi kom runt, och det var huvudsaken. Vann gjorde Rajamäen Rykmentti och Tullinge var bästa svenska lag.

Efter en hel lång dag ute i friska luften är det skönt att gå ombord på färjan för hemresan. Gemensam klubbmiddag avslutade en trevlig helg. Ankomst till Stockholm är väl på gränsen till för tidigt på söndagsmorgon, men skönt att man har hela söndagen kvar hemma. Förr hade vi alltid två lag på Halikko, nu har vi svårt att få ihop ett eget lag. Hoppas att ni, som läser det här, blir i alla fall lite sugna att följa med nästa år, för det är ett roligt höstäventyr för alla åldrar.

Annica Sundeby

Lerigt upplopp på Halikko

Helg utan Älg 2011

Årets ”Helg utan Älg” genomfördes i Hejnum c:a 25 km NO Visby och bestod som vanligt av en medeldistans- och en långdistansetapp.

Hejnum Hällar är nog det finaste och kanske största hällmarksområdet på Gotland. Det är en fantastisk terräng att orientera i. Skogen i området är omväxlande mycket karg och ibland bördig. Terrängen är mycket öppen, lättlöpt och flack. Detta innebär att här gäller det verkligen att ibland kunna kombinera kompassriktning med avståndsbedömning.

Kartprov från etapp 1

Årets upplaga av Helg utan Älg blev nog lite speciell för Åke. Efter att nyligen ha passerat 70-strecket firades den inte ont anades Åke grundligt efter första etappen. Barn och barnbarn med flera hade i lönndom planerat en fest som ägde rum på kvarterskrogen Gamla Masters i Visby. Åke blev minst sagt lite konfunderad när så många av hans nära dök upp redan på färjan till Gotland.

I år var vi inalles tio TMOK-are som var med och sprang på Gotland.

Ebba vid en av sommarens tävlingar

Banläggaren varnade för att det var många kontroller och tätt mellan dem. Varnade även för att man inte skulle ha för bråttom. ”Kommer man upp i tempo och inte hänger med på kartan är det svårt att läsa in sig, mycket ser likadant ut.”

Ebba Adebrant gjorde en suverän insats och försvarade med den äran klubbens färger under såväl etapp ett som två i D10. Ebba vann totalt med sammanlagt över minuten före en tjej från Gotland. Björn Nilsson gillar Gotland och placerade sig som 3:a i klassen H35. I H21-matchen mellan Ulrik och Per F drog Ulrik det längsta strået. Vann i H21 gjorde inte oväntat Peter Öberg som hade smått fantastiska 48 minuter på en 10-km bana.

Bosse S

Tyska mästerskapen i långdistans (även kallat Pre-WMOC)

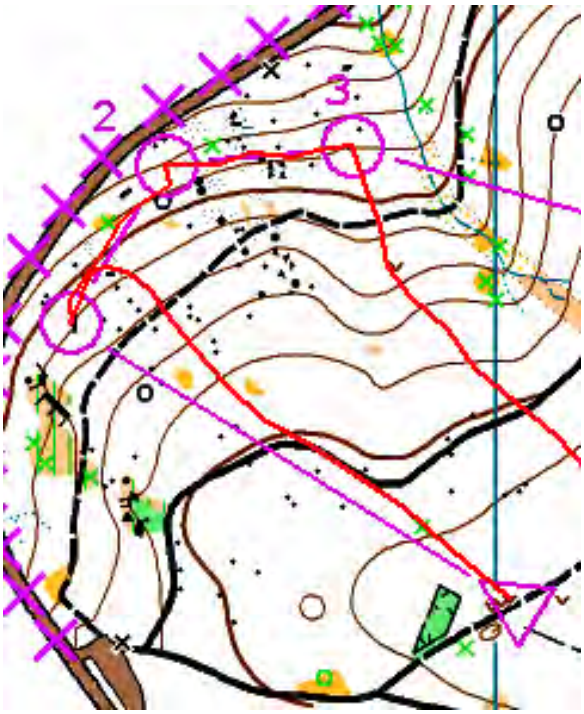
Bad Harzburg
1.-2. Oktober 2011
Deutsche Meisterschaften
Lang
und Deutschland-Cup
im Orientierungslauf

Första helgen i oktober åkte jag och Jenny ner till Tyskland för att springa de tyska långmästerskapen samt Deutschland-Cup, som är tyskarnas motsvarighet till 25-manna, men med bara 5 sträckor.

Så här gick det till: Efter en bilresa till Skavsta, flyg till Lübeck och sedan hyrbil 30 mil söderut, kommer vi fram till vårt hotell i Bad Harzburg. Där ska vi övernatta och ladda upp inför helgens tävlingar som går en bit upp i bergen strax söder om staden. Denna vackra kurort är även värd för Veteran-VM nästa år och tävlingarna i år kallas också Pre-WMOC.

Mikael med törstsläckande veteöl

På lördagsförmiddagen beger vi oss av till tävlingen. Det är strålande solsken och varmt, otroligt varmt för att vara oktober egentligen. Helt enkelt mitt favoritväder! TC är beläget på en äng ute i skogen och de flesta deltagarna söker skugga under träd eller i klubbtält. Tävlingen har samlat nästan 1000 deltagare och startdjupet är hela 5 timmar. Jag springer H35 och Jenny kör D21E. I alla klasser är det omvänd startordning utifrån rankinglistan och vi har därför fått tidiga starttider i respektive klass, eftersom vi inte springer så många rankingtävlingar.



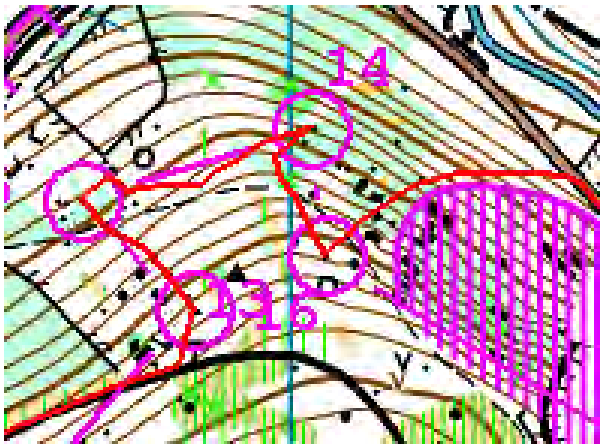
Början av H35-banan

Så är jag på väg mot första kontrollen. Svagt utför i lättlöpt terräng och det blir lite brantare hela tiden ner mot skärmen. Här är det plötsligt mer detaljer på kartan, flera små branter och gott om sten. Jag är för långt åt höger, men kan styra upp det och hittar kontrollen ganska snabbt. Ett par kortsträckor följer och därefter en rejäl långsträcka

tvärs över hela kartan. Först uppför nästan förbi starten och sedan nedför och därefter rejält uppför igen. Jag pressar på så gott jag kan och får kontrollen bra. Därefter följer några skråsträckor och på en av dem gör jag dagens största bom (en dryg minut). Sedan går det utför och efter lite väglöpning kommer jag till banans brantaste avsnitt där det verkligen känns i benen i uppförsbackarna. Banan går till största delen i rejäl granskog med lite undervegetation. Det är ganska gott om stigar och skogsvägar. Nu är det bara hemvägen kvar! Det är många kontroller kvar så det gäller att hålla i och det lyckas jag ganska bra med, även om det blir några små krokar på slutet. När jag spurtar mot mål efter mina 9,9 km vet jag att jag har gjort ett ganska bra lopp och fjolårets tiondeplats kanske kan bli något bättre denna gång. Jenny möter mig vid målet, hon ska precis ge sig av mot start. Hon har det roliga kvar!

Jenny vid varningen

Efter ombyte och intagande av föda och alkoholfri veteöl (en riktig törstsläckare!) så hör jag att speakern pratar om H35. Favoriterna börjar närma sig mål men samtidigt pratar de om mig och mitt ”mycket starka lopp”. Jag leder tydligen och det är bara den sist startande kvar som kan slå mig! Snart kommer han på upploppet, men han är för sen för att slå mig och speakern säger att jag har vunnit. Jag har svårt att fatta det och frågar ett par om det verkligen var så han sa. Men det stämmer och jag kan därmed titulera mig tysk mästare!



Brantaste delen av banan

Jenny startar först i sin klass och hon blir även först i mål i klassen. Hennes bana var nästan 11 km och gick ungefär i samma område som min. Hon har bommat en del, bland annat en femminutare men hon avslutar starkt och plockar ett par platser så hon slutar åtta. Det är även det en förbättring från fjolåret då hon slutade tia. Märkligt är att favoriten Karin Schmalfeld bara blir trea.

Till kvällen blir det prisutdelning i societetshuset i Bad Harzburg. Som så ofta vid tyska tävlingar samlas de flesta deltagarna vid prisutdelningen, så lokalen är fylld till sista plats. Här serveras rejäl tysk mat och dryck och många blir kvar hela kvällen för att umgås. Det är en härlig känsla att få kliva upp överst på prispallen!

Guldmedaljen

Dagen efter är det dags för stafetten Deutschland-Cup. Här utses Tysklands bästa klubb på samma sätt som världens bästa klubb utses på 25-manna. Omkring 100 lag startar i huvudklassen och närmare 70 i den öppna klassen. Kartan är densamma som dagen innan och de längre banorna innehåller flera tunga backar. Benno på första sträckan har det kämpigt i backarna men sedan plockar Silke på andra, Birgit på tredje, Jenny på fjärde och jag på sista många platser och vi slutar på en fin trettiofjärde plats. Benno har det extra jobbigt för han får ta hand om sista sträckan i vårt lag i den öppna klassen också. Det blev bara 3 minuters vila mellan loppen för hans del!

Nu är det dags att resa hemåt igen efter en helg som jag kommer att minnas hela mitt liv!

För de som är intresserade av veteran-VM första veckan i juli nästa år eller vill titta på kartan från ovan nämnda tävlingar finns mer info här: www.wmoc2012.de

Mikael Tjernberg

Fler medaljer och en pokal

Ni som läste om Weinberg-OL i förra utgåvan kommer kanske ihåg att deltävling fyra i Weinberg-Cupen skulle avgöras i november och att både Mikael och jag hade chansen att ta hem hela serien i år.

Men vår Tysklandsresa började redan helgen innan sista Weinberg-OL, med distriktsmästerskapet, Hessische Meisterschaft. I år hade man valt att inte genomföra tävlingen i Hessen utan i angränsande delstat Bayern. Området var ett bra val, skogen var väldigt fin och som gjort för intressanta banor. Det utnyttjade den finska banläggaren (som på min kommentar att banorna var utmanande och svåra svarade: Nja, för svårt får jag ju inte göra det i Tyskland).

Både Mikael och jag hade väldigt intressanta långsträckor till första kontrollen. Många vägvalsmöjligheter (över berget, runt, stig, genom skogen?) generade jobb åt hjärnan – och båda två tappade vi bort oss lite grann. Men sedan gick det bättre. Otur för mig var att jag och de andra två medaljaspiranterna startade direkt efter varandra. Tre minuters startmellanrum räckte inte till för att separera oss. Efter mina bommar och lite osäkerhet i början kom, den precis efter mig startande, löparen ikapp mig. Trots lite osäkerhet nådde

vi den blivande bronsvinnaren tillsammans. Trots flera försök lyckades jag inte skaka av mig de två andra, trots att jag var mer löpstark än de den dagen. Men silver blev det!

Jennifer vid start på Hessische M-schaft

Även Mikael var framgångsrik och lyckades ta brons i herrklassen. Prisutdelningen ägde rum i en bra restaurang och framgångarna firades med Weissbier och schnitzel.

Sedan några år tillbaka består andra dagen av distriktsmästerskapet av en sprinttävling med två lopp som räknas ihop, i år med ”jaktstart” i andra omgången (ledande efter första omgång startar först, de följande med 1 min startmellanrum).

Jag hade äran att starta först – konsekvens: Jag var så nervös att jag knapp visste hur man hålla kartan rätt. När hon som startade efter mig hade kommit ikapp blev det lite bättre. Min osäkerhet gjorde dock att vi inte sprang bra alls utan visade vägen för de efterföljande i stället. Så fick jag nöja mig med en fjärde plats totalt.

Bättre gick det för Mikael, som kom trea efter att äntligen lyckats slå en av konkurrenterna som brukar vara några sekunder före och som bland andra meriter redan har blivit dubbelmästare på Veteran-VM.

Rothenbuchs ojämna vägnät med blandad karaktär, stigningar, små vägar med trappor, infarter och till detta öppna ytor med lite skog och mark utnyttjades utmärkt för att lägga intressanta sprintbanor. Många av kontrollerna krävde snabba beslut – som inte alltid blev så bra. (Vilket man till exempel upptäckte när man såg att det hade funnits en trappa som hade underlättat ett annat vägval, eller när man plötsligt fick springa uppför en ganska brant backe.). En riktigt bra sprinttävling helt enkelt. Det tyckte nog inte bara de från Hessen, utan även de talrika andra, som hade rest långt för den här tävlingen, var väldigt nöjda. De var så många att även de utmärktes på prisutdelningen i egna klasser för ”utom tävlande”.

Mikael stämplar på sprinten

Jennifer och Mikael med Glühwein efter målgång

Den 5 nov var det dags för vår säsongsavslutning – Weinberg-OL i Saulheim. Till skillnad från de övriga deltävlingarna som brukar pricka in de absolut varmaste dagarna på året brukar det vara blåsigt och kallt på Saulheims tävlingen. Inte i år dock – för första gången sedan jag har varit med (2001) var det så varmt att man utan problem kunde springa i nylon och ändå njuta av Glühwein efter målgång i lugn och ro utan att bli kall.

Efter två speciella tävlingar (poängol och kontroller i delvis valfri ordning) var det den här gången en vanlig bana. Med mycket stigning och en del knepiga vägvalsalternativ och till och med en del kontroller som var ganska bra gömda. Ändå sprang Mikael och jag bra – jag vann och Mikael kom trea, bara lite efter framgångsrika Ingo Horst, som har många tyska mästartitlar och även en åttonde plats på VM på sin meritlista, samt en tysk landslagslöpare. Efteråt var det prisutdelning i en aula och det blir alltid en trevlig säsongavslutning där man kan umgås med de andra (och dricka vin, äta korv och kaka). I år ärades även arrangörerna – det var 30 år sedan Weinbergorienteringen initierades.

Och med våra bra lopp i Saulheim tog både Mikael och jag hem totalsegern i årets Weinberg-Cup! Detta resulterade i en intervju och därefter fina artiklar i tyska regionala tidningar. Och den 15/4-2012, på nästa års första Weinberg-OL, ska vi ta emot våra pokaler – kanske har jag väckt lite intresse och någon av er vill se till att vi inte vinner för mycket vin då?

Jennifer Warg

Vintercupen etapp 1 avklarad

Måndag 7 nov avgjordes vinterns första deltävling i vintercupen. 21 löpare i alla åldrar deltog och segrare blev Lotta Östervall, grattis!

Tävlingsmomentet var helt nytt i vintercupssammanhang: linje-foto-OL. Man fick en karta med en linje på samt ett papper med nio foton, tagna någonstans längs linjen. Sedan gällde det att pricka in på kartan var varje foto var taget.

Annica, Eva och Linda

Banorna varierade från 3 till 13 km och man fick själv välja banlängd. För att minska hängningsrisken var det gafflat, även det med helt ny metod. Alla med samma banlängd hade samma bana, men olika foton. På så sätt kunde man ta sällskap runt men ändå tävla mot varandra.

Dags för ungdomarnas start

För att vinna gällde det i först hand att hitta så många foton som möjligt, i andra hand att springa fort. Fem deltagare hittade alla sina foton, snittet låg på sju rätt. Noterbart är att de som var snabbast på respektive bana i snitt hittade färre kontroller än de övriga.

Banläggare var Karin Skogholm, fotograf var Elsa Törnros med viss hjälp av Helén Törnros, och dessa tre var även arrangörer på plats, med hjälp(?) av Klara och Samuel.

Elsa Törnros

Genomgång i Puckgränd

Vintercupen 2011-2012 - Resultat etapp 1

Plac	Namn	Bana km	Hittade bilder	Tid	tid efter på bana	poäng
1	Lotta Östervall	3	9	29,31	13%	50
2	Linda Ruthström	6	9	55,05	55%	49
2	Annica Sundeby	6	9	55,05	55%	49
4	Vidar Österlund	3	9	43,10	65%	47
5	Elvira Wetterlund	3	9	45,13	72%	46
6	Micke Tjernberg	13	8	82,50	28%	45
7	Matilda Lagerholm	6	8	46,00	29%	44
8	Eva Carlsund	6	8	55,05	55%	43
9	Jakob Larsen	9	7	52,45	0%	42
10	Jenny Warg	13	7	82,50	28%	41
11	Anders Boström	13	6	64,36	0%	40
11	Thomas Holmberg	6	6	35,32	0%	40
11	Håkan Elderstig	3	6	26,14	0%	40
14	Eva Englid	6	6	40,19	13%	37
15	Ellinor Östervall	3	6	33,00	26%	36
15	Max-Igor Kajanus	3	6	33,00	26%	36
17	Adrian Wetterlund	3	6	37,27	43%	34
18	Maler Wetterlund	3	6	38,23	46%	33
19	Siri Rosengren	3	6	42,59	64%	32
20	Ola Envall	6	5	36,35	3%	31
21	Jonathan Envall	6	4	36,35	3%	30

Dags att ge sig ut i mörkret, först Jonathan, Tomas och Mikael

Ultralång-KM

Under många år har Ultralång-KM arrangerats i samarbete med Hellas i början av juni. I år hoppade Hellas av och TTK tyckte det kunde vara idé att testa att ha UL-KM som en start på vintersäsongen (eller slut på höstsäsongen).

Per Forsgren upptäckte att Älvsjö-Örby lagt banor år Järfälla/Bromma-Vällingby till deras UL-KM. Varför inte utnyttja dessa till fler arrangemang? Mats Zachrisson, OK ÄÖ, tillfrågades och var villig att sätta ut kontroller för oss också.

Trots (eller tack vare?) den sena tiden på året var det hela 20 TMOK-are som anmält sig. Det blev några återbud, men det var i alla fall 16 st som ställde upp i år. Förutom UL-KM för TMOK passade Centrum OK på att utnyttja banorna för träning. Så det blev 30-40 orienterare i skogen.

Linus pustar ut knappt slagen av Anders

Samlingsplats var Älvsjö-Örbys stuga, Årtorp, 400 m promenad från Paradiset. Stugan låg väldigt fint precis vid Ådran. Vädret var typiskt novemberväder, eller kanske lite varmare. De flesta hann nog också i mål innan det började duggregna. Bra väder för långorientering alltså.

Utmattad Johan efter målgång

Vi brukar oftast ha individuell start även vid UL-KM, men i år var det gemensam start för alla. Jag sprang den kortaste banan, 4,8 km (inte så långt för att vara UL-KM, men åtminstone en km längre än jag normalt har). Mina medtävlare på den banan var Åke S och Olle R.

Redan i backen upp från starten mot Paradiset, blev jag som väntat ifrånsprungen av de övriga. Jag såg Åke framför mig några gånger, men efter andra kontrollen var jag ensam i skogen hela tiden. Området runt Paradiset är inte lättorienterat, så jag var extra noggrann i min orientering. Det gick bra hela tiden, men jag blev ändå förvånad när jag kom i mål och upptäckte att jag var först av alla i mål.

H21 sprang 15 km och hade varning vid stugan. Efter varvningen hade de nästan fem km kvar. Trots detta var det ingen av de startande som bröt

där. Bra gjort. Bara Sofia (småförkyld) och Åke (hittade aldrig tvåan) utgick. Johan E och Karin S vann de båda seniorklasserna.

Efter loppet gick det bra att duscha i varmt sjövatten och i storstugan höll Jakob Larsen brasan och datorn igång hela tiden.

Helen

Ultralång-KM vid Årtorp

Natt-KM

Årets Natt-KM avgjordes vid två olika tillfällen för ungdomar respektive vuxna, men båda tävlingarna gick vid Harbrostugan.

Ungdomarna var först ut i oktober och hela 16 ungdomar kom till start. Största klassen var utan tvekan HD12 där åtta st startade. Det var också den jämnaste klassen med tre st inom två minuter. Ruben drog det längsta strået den här gången.

De vuxnas Natt-KM avgjordes den 24 nov, även det vid Harbrostugan. 13 löpare kom till start. Tomas Holmberg var funktionär och banorna som Mattias Allared lade till Ericssons Natt-KM 2009 användes på nytt.

Staffan sprang faktiskt samma bana som 2009, men hade ingen aning om det och hade den här gången tio minuter längre tid. Men han missade faktiskt näst sista kontrollen på ungefär samma sätt (gick in från en stig för tidigt).

Klubbmästare i seniorklasserna blev Mikael Tjernberg och Karin Skogholm. Något mer överraskande var att Jerker slog Mats i H40-klassen. Kanske berodde det på synen. Mats kommenterade i efterhand på klotterplanket: *”Tack för en bra tävling ikväll Tomas! Synd bara att det inte räcker med lupp, linser och superlampa. Ser inget ändå! Hur kunde det bli så här!”*

Helen

Resultat Ultralång-KM 20 nov

H21 15 km

1.	Johan Eklöv	2:09:26
2.	Per Forsgren	2:20:06
3.	Anders Boström	2:28:10
4.	Linus Rispling	2:30:27
5.	Daniel Torén	3:08:03

D21 11,2 km

1.	Karin Skogholm	1:48:35
2.	Elsa Törnros	1:52:21
	Sofia Forsgren	Brutit

HD40 8,8 km

1.	Thomas Eriksson	1:53:52
2.	Staffan Törnros	1:56:52
3.	Helena Adebrant	2:03:44

H60 7,0 km

1.	Per Ånmark	2:02:47
2.	Tor Lindström	2:05:12

D60/H70 4,8 km

1.	Helen Törnros	1:04:20
2.	Olof Rudin	1:11:55
	Åke Samuelsson	Brutit

Resultat Natt-KM 20 okt (ung) och 24 nov (övriga)

H21 5.8 km

1.	Mikael Tjernberg	44:39
2.	Anders Boström	49:05
3.	Daniel Torén	59:05

D21 4.6 km

1.	Karin Skogholm	40:59
2.	Emma Käll	49:37
3.	Jennifer Warg	51:40

H40 4.6 km

1.	Jerker Åberg	44:43
2.	Mats Käll	45:08

H50 4.6 km

1.	Staffan Törnros	62:59
	Thomas Eriksson	Felst.

D40 2.7 km

1.	Lotta Östervall	38:49
2.	Carina Johansson	46:05

D21-Kort 2.7 km

1.	Emma Englid	41:08

HD14 2,7 km

1	Jonathan Envall	23.42
2	May Hylander	Utgått

HD12 2,2 km

1	Ruben Hylander	17.56
2	Johan Giberg	18.59
3	Alexander Käll	19.26
4	Ellinor Östervall	24.47
5	Jack Wrethed	26.00
6	Erik Åberg	28.59
7	Markus Sörkvist	40.51
	Adrian Wetterlund	Utgått

HD10 1,9 km

1	Ebba Adebrant	28.48
2	Hanna Åberg	49.45

U2 1,9 km

1	Kerstin Åberg	37.10
2	Emelie Lilja	39.40
	Maler Wetterlund	Utgått
	Elvira Wetterlund	Utgått

Nu har klubbens alla fem KM avgjorts. Totalt har drygt 100 TMOK-are gjort 207 starter. Tre personer har varit med vid alla fem KM, nämligen Anders B, Daniel T och Staffan T. På ungdomssidan har hela sex ungdomar full pott, fyra KM (de har inte Ultralång-KM). Det är Ebba A, Ellinor Ö, Alexander K, Erik Å, Johan G och Ruben H.
Starkt jobbat allihop!

IFK TUMBA-MÅLET

Var med och sponsra din klubb!
Vid varje köpt IFK Tumbamål går 5 kr till IFK Tumba!
Välkommen till McDonald's® Tumba!

Tumbamålet består av Big Mac™, Cheeseburgare, valfri dipsås, stor pommes frites och stor läsk.

IFK TUMBA

Fotboll, Friidrott,
Handboll, Ishockey,
Skid- och Orienteringklubb

i'm lovin' it

Lerig avslutning på World Cup i orienteringsskytte

Tidigt på morgonen fredagen den 4 november samlades fem sömniga TMOK:are på Södertälje Syds parkering i väntan på en buss som skulle ta oss ner till sydligaste delen av Jylland. Där nere strax norr om den tyska gränsen och Flensburg skulle finaltävlingarna i World Cup avgöras. Resan var arrangerad av Svenska Mångkampsförbundet och traditionsenligt var det Peter Tengbrand som körde en hyrd buss från Tuna Trafik. I bussen satt (=sov) ett gäng från Njurunda OK och Häverödals SK.

I Värnamo var det dags för lunchpaus och påfyllning av tävlande från Anderstorps OK och Bredaryds OK (inklusive en ny chaufför, Mats Nylund). På E4 söderut är det motorväg hela vägen till Helsingborg med undantag för ett par mil 2+1-väg förbi Lagan och Ljungby. Naturligtvis var det en trafikolycka och stopp på den delen när vi kom, men Mats blev informerad på telefon och kunde med sin lokalkännedom lotsa oss förbi olyckan utan nämnvärd försening. I Helsingborg klev de två sista passagerarna på innan det var dags för en kort färjetur över till Helsingör. Motorväg igen genom Själland (middagspaus), Stora Bältbron till Fyn och Lilla Bältbron till Jylland.

Inkvartering på Søgård slott

Sent på kvällen anlände vi till Søgård slott där vi inkvarterades i ett 12-bäddslogement. Slottet hade bränts ned 1643 av en svensk här under ledning av vår eminente härförare Lennart Torstensson, men blev senare återuppbyggt. Redan i början av 1644 hade vi besatt hela Jylland och genom freden i Brömsebro 1645 fick vi Jämtland, Härjedalen, Gotland, Ösel samt Halland på 30 år. Även de erövrade socknarna Särna och Idre förblev svenska.

Slottet med dess marker kom i danska försvarets ägo 1935 och används nu som utbildningscenter av Hemvärnet (Jämför HvSS i Vällinge).

Efter lördagens frukost i cafeterian var det så dags för en kort bussresa till Gråsten Skov för en masstarttävling. Gråsten Slott är för övrigt drottningens sommarresidens.

Skjutningen var ordnad på en sluttande och slagen åker och den vattensjuka marken gjorde att sjöstövlar hade varit den bästa fotbeklädnaden. Fyra orienteringsslingor i ett relativt begränsat skogsområde med efterföljande skjutningar (två liggande och två stående). H21 och

D21 startade först och övriga tävlande fick hjälpa till på skjutvallen.

Det var stor skillnad i de olika orienteringsslingornas längd så det var svårt att få en överblick över hur ställningen i tävlingen var. Det var inte förrän vid sista skjutningen man kunde se ställningen. Det blev dubbelt danskt i topp i H21 med bröderna Nicolai och Ulrik Nielsen. Både Johan Eklöv och Anders Boström hade segerchanser, men mindre lyckade skjutningar (Anders hade 6 straffrundor och Johan 10) gjorde att placeringarna blev 4 och 5 i stället. Av oss övriga lyckades Patrik Axelsson bäst med en andraplats i H20. Conny Axelsson och jag sprang alldeles för många straffrundor i lervällingen.

Skyttet klickade för Johan i världscupsfinalen

Som alltid i Danmark ordnas det en trevlig kamratmiddag med prisutdelning på lördagskvällen.

Söndagens tävling var en sprinttävling med individuell start och två orienteringsslingor med efterföljande skjutningar. Samma skogsparti som på lördagens masstarttävling.

Återigen danskt i topp i H21, men efter fyra danskar var Johan bäste svensk på 5:e plats. Johans skytte var inte att känna igen, 1+4 straffrundor, och det hade räckt med en straffrunda mindre för att bärga totalsegern i World Cup. Nu segrade Robbin Kantarp på 184 poäng med Johan på andra plats med 183 poäng. Anders B var 10:a på sprinten och 5:a totalt i World Cup.

Conny siktade bättre på sprinten och tog fin andraplats i H40 endast 1,44 efter segraren. Jag sköt lika uselt på söndagen, men genom lite bättre fart i skogen undvek jag den här dagen jumboplatsen i H60.

Efter dusch och skotvätt på slottet var det dags att åter sätta sig i bussen för en lång resa tillbaka till Sverige. Klockan 01.30 på måndagen var det ett trött TMOK-gäng som anlände till Södertälje Syd. Njurundagänget skulle åka bil från Strängnäs till Sundsvall på natten för att hinna till jobben på måndag morgon. Tufft!

Tor Lindström

Tor var med i Danmark
(bild från UL-KM)

Skid-OL och skidor vintern 2011/2012

Ni vet väl att det är större sannolikhet, att det efter en vargavinter blir en till, än att det inte blir det. Nu hoppas vi att det sannolika blir sant!!

Med denna tro följde vi upp vårens skidmöte med ett ytterligare ett möte nu i september. Verksamhetsplanen 2011/2012 ser i dagsläget ut så här:

1. **Organiserad skidträning på torsdagar**. När det finns snö och spår vid Harbrostugan kör vi igång skidskola för barn från 8 år samt skidträning för de äldre ungdomarna. Helena A, Carina J, Kjell Å, Jerker Å, Anders Kä, Lotta Ö kommer hjälpas åt att dra detta. Vill du haka på och vara med i vårt ledargäng så hör vara av dig! Ju fler vi är, desto bättre!

Vi tänkte informera på kommunens hemsida, våra egna hemsidor, i denna eminenta tidning, lite annonsering på lämpliga tavlor runt om. Sist men inte minst: mun till mun. DU, ni alla är viktiga för klubben även i det avseendet: Berätta för alla presumtiva skidåkare du träffar, att vi finns, och vad vi lever för!

2. Skidläger
Vi kör ett skidläger 8-11 december i Grönklitt. Vi är 21 pers i dagsläget. Några få sängar finns det ännu kvar. Kan man tänka sig en madrass på golvet finns det fler. Hör av dig till Helena_adebrant@hotmail.com.

3. Få fler att pröva skid-ol. Vi vill få i gång så många av våra egna ungdomar på skid-ol. Tar vi en titt på tävlingsprogrammet så är det flera klubbar som är på hugget att arrangera skid-ol i vårt distrikt. Kul! Nedan ett axplock av det som arrangeras närmast oss geografiskt. Hela

Hanna Åberg – flitig i skidspåren

programmet ser du på Eventor, (klicka skid-ol uppe till höger). Lite extra fokus på skid-ol DM ska vi ha med målsättning att vara många TMOK:are som kör. Ett skid-ol läger i samband med någon av nedan tävlingar är en idè vi har.

14-15/1: Säterträffen (Säterbygden sprint + medel)
22/1: DM skid-ol Sigtuna/ Stockholms OF
28/1: Häverödal
29/1: Haninge skid-ol
5/2: Skarpnäck skid-o medel
11/2: Bromma Vällingby SOK:s skid-O medel

Erik Åberg – flitig i skidspåren

Kikar vi på längdprogrammet så hittar man
14/1 DM klassisk stil, Sundbyberg

4. Barnens Vasalopp
Vi ska arrangera Barnens Vasalopp på Lida tillsammans med Lida friluftsgård lördagen den 21 januari.

5. Spårkvalitén vid Harbro
Vi har haft kontakt med Lida om detta. Pistmaskiner kommer inte till vårt elljusspår pga av dåliga, smala broar och för att det bitvis är för brant och trångt. Vad gäller söndertrampning av spår kan Lida tänka sig att komplettera redan befintliga skyltar med ”Gå ej i spåren”. Det bör i alla fall inte bli sämre av det, även om det flesta är ense om att det inte hjälper så mycket. Bästa sättet är kanske att prata *vänligt* med ”söndertramparna” man möter, bjuda in dem på soppa kanske? Att lägga spåret på ena kanten, där det är enkelspår kanske kan hjälpa något.

Vi har blivit lovade av Lida att de ska hjälpa oss med extraspår på Harbro gärde även nästa år. Det finns också några granar som står väldigt nära med grenar över spåret. Här ska vi höra oss för om vi kan få bort några av dessa granar. OK, viss söndertrampning får vi kanske leva med, men barr och kottar kan vi påverka. Många bäckar små, så ska det nog bli lite bättre i alla fall!

Skidspår vid Brantbrink

6. Klubbtillhörighet
Skidorienteringen tillhör nu Svenska orienteringsförbundet. Så här tävlar vi för TMOK. Om man tänker att längdskidåkning och skid-ol är ett bra sätt behålla orienterare under vintern så är det smidigare tycker jag, att vi tävlar även längdskidor i samma förening. Därför vore det klokt att Tumba Mälarhöjden OK betalar in licens till Svenska skidförbundet och att vi från och med vintern 2012/13 ändrar klubbnamn till Tumba Mälarhöjden SOK.

Helena Adebrant

Ungdomsträningen

Borta i MIK vid Gröna stugan har vi under hösten haft vi både nybörjarträning och träning för de mer rutinerade ungdomarna på måndagarna. Några nya ansikten har dykt upp och tagit de första stegen inom sporten. Riktigt roligt att se dessa ungdomar utvecklas och bli allt bättre! Ungdomarna från vit nivå och uppåt har även de utvecklats och säkerheten i orienterandet har blivit riktigt stabil.

Frida med Kerstin, Erik och Hanna

Gröna stugan har varit utgångspunkten där vi också började säsongen med räv-ol. Sedan har vi såklart besökt närliggande skogar för att få springa på andra kartor. Vi har även haft gemensamma träningar med Tumba några gånger vilket har varit uppskattat, både av ungdomarna och ledarna. Så efter en höst med bland annat regnbågs-ol, poker-ol, brunbild och natt-ol avrundades orienteringssäsongen med en resa till Dalarna.

I mitten på oktober åkte vi tillsammans med Tumba i en stor buss för deltagande i DalaDubbeln. Vilken resa! Som vanligt bra arrangerat, fin skog och spännande disko på lördagskvällen. Våra ungdomar stod för fina insatser i det kyliga höstvädret.

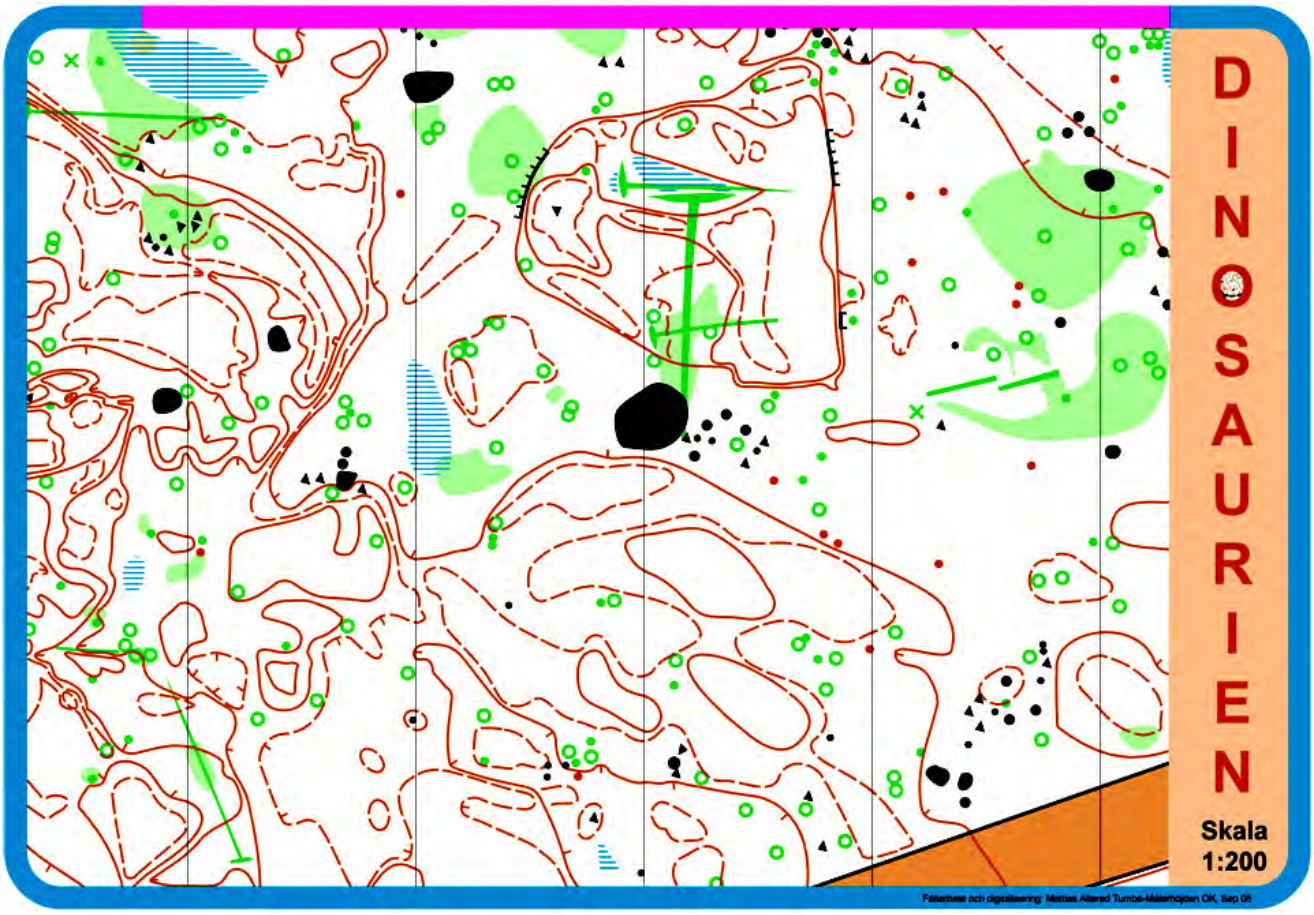
En nyhet för i år är att ungdomsträningarna fortsätter på måndagarna även under vintern. Klockan 18 är det löpträning från MIK:s klubblokal Puckgränd som gäller. Alla som är springsugna är varmt välkomna! Vi kommer att köra dessa träningar parallellt med juniorerna och seniorerna i klubben och vissa måndagar kommer det att bjudas på plojorientering i form av Vintercupen. Sedan rekommenderas även deltagande på KM vinter efter jul!

Ungdomsledarna i MIK genom Frida Simensen

Grön-vit grupp i Harbro på torsdagarna. Den 18 augusti drog vi i gång, vi körde på tills det vart FÖR mörkt, i mitten av oktober. Nu har övningarna varit vita, dvs. vi har tränat på

- Att hitta kontrollföremål vid sidan om en ledstång med hjälp av en säker sista säkra.
- Att ha tummen där man är hela tiden!
- Lära sig att se när man tjänar på ett gena och att våga göra det!
- Att våga springa själv.
- Att ha en plan hela vägen fram till nästa kontroll. Att ha planen klar för sig innan man springer i väg.

De sista gångerna har vi avslutat passen inomhus och tränat på att ”ha en plan” med hjälp av scannade kartor. Avslutade gjorde vi 13 oktober och då gällde det att hitta små skärmar som banläggaren Monika



Dinosaurie-OL skala 1:200 (ej skalenlig här)

Nygren satt på kluriga ställen. Prisutdelning och fika blev det förstås. Goda bakverk hade Emelie och Kurt Lilja fixat.

Vit-violett grupp har tränat på måndagarna, här tränar alla TMOK-ungdomar, som är självgående, från vit nivå. Träningarna läggs på olika kartor, denna höst har gruppen varit vid Möllebadet, Brosjökartan, Söderby, Travbanan, Nytorp, Björnkulla och Harbro. Det har varit korridor-ol, dinosaurie-ol, vanliga banor. På träningen i Björnkulla var kartkontakt en viktig ingrediens, kompasser var inte tillåtna. Ungdomarna fick ett kartsnitt där man inte kunde lista ut vad som var norr och söder. Här var man tvungen att följa det som fanns i terrängen och lita på det! Det har varit ett riktigt bra tryck på dessa träningar, 30 ungdomar på många av dem. Dessa träningar har drivits av Anders Käll, Carina Johansson, Dan Giberg, Lotta Österwall samt Patrik Adebrant.

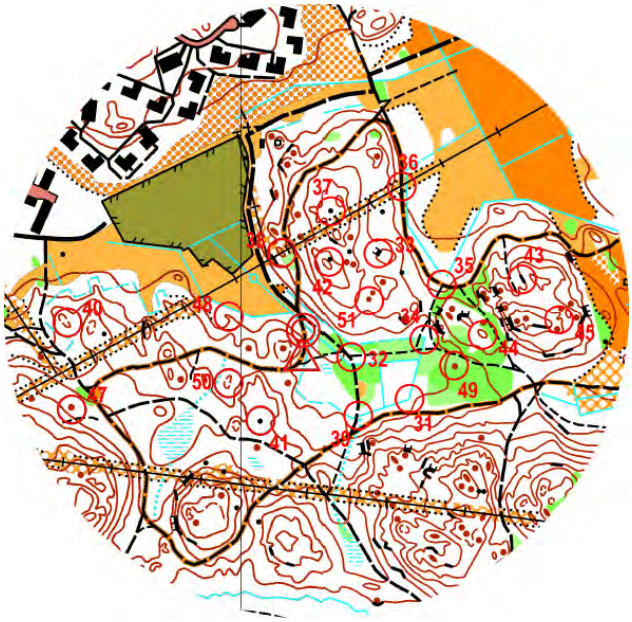
Tankar om organisationen framöver. Klubben ska ha en nybörjarkurs varje vår, som startar vid samma tidpunkt. Det ska spridas ”på byn” att det är så. Vi behöver fylla på i våra led! Vi kör i gång i mitten av mars, med lite teori ett par gånger med karttecken & färger. Då har man redan kommit en bit på väg när vi ger oss ut i skogen. Vårens kurs är på ca 10 träffar och på GRÖN nivå. Efter denna vårkurs är målet att barnen ska

- Trivas och tycka det är så kul att de vill fortsätta!
- Kunna passa kartan smidigt.
- Kunna kartans karttecken och färger.
- Deltagit i ungdomsseriens deltävlingar samt ett helgläger.

Det bygger förstås på att man har deltagit vid de allra flesta tillfällena. Vi behöver bli tydliga med att det blir roligast då. Då vi fortsätter till hösten är nivån till en början grön-vit. Mot slutet vit. Målet inför år två är att dessa ungdomar börjar träna på olika kartor i måndagsgruppen. Har man nu av olika anledningar missat för många gånger år ett, ja då kör man denna torsdagskurs ett år till helt enkelt.

Att uppleva orienteringens ALLA dimensioner. De flesta ungdomar tycker om läger och resor (helst i buss!) Om orienteringen endast består av träningar varje torsdag, då missar man ju så mycket! Hur ska man veta hur roligt det är på tävlingar, StOF:s sommarläger, Dala-dubbeln, klubbdagar. Först när orienteringen innefattar även dessa dimensioner kan barn och föräldrar avgöra om det var kul eller ej. Vi tappar ungdomar innan de kommit ”in i matchen” helt enkelt. Alltså torde en viktig grej för oss ledare vara att få ut nybörjarkursens deltagare på dessa aktiviteter tidigt.

Jonathan och Anton i vit-violett grupp



Träning på rund karta vid Björnkulla

En idè kan vara att

- nybörjarkursen till våren innefattar två ungdomsserier samt ett helgläger förutom träningarna vid klubbstugan. Det är det man anmäler sig till.
- Att vi tidigt måste ge föräldrar en ärlig bild av vår idrott, - alla dimensioner! (Det är inte att lämna barn kl 18 i Harbro och sedan hämta en timme senare)
- Att engagera föräldrar i ungdomsarbetet tidigt, från början. Ge dem små uppdrag så de känner sig delaktiga.
- Tydligare byte till nästa nivåfärg. Någon belöning när man klarat en nivå och är redo för nästa. Då borde motivationen att komma på träningar öka.

Helena Adebrant

Ansvarig för ungdomsverksamheten i IFK Tumba SOK

På tävlingsfronten för ungdomarna

Ungdomsseriefinalen arrangerades av Bromma-Vällingby SOK på Ekerö. Vi hade många ungdomar som kämpade på bra. Bästa placeringarna fick Ebba och Sonja på varsin 4:e plats i D10 resp D14. I ungdomsserien slutade vi i år på en 13:e plats (av 24). Det tre platser sämre än förra året men ändå helt godkänt. Väl kämpat alla!

Ungdomsseriefinalen var även den sista deltävlingen i UP. Det har genomförts 11 deltävlingar, varav de fem bästa resultaten räknas. TMOK har i år haft 13 ungdomar som har tagit poäng. Bäst var Ellinor i D12, hon kom på en 6:e plats med 69p, men inte mycket sämre var Sonja med en 7:e plats i D14 med 59p. Men klassen som vi tagit totalt flest poäng i är H12, hela 99p. H12 har i år varit en tuff klass med 105 st ungdomar som deltagit.

Ellinor – bästa TMOK-are i UP

Hela resultatlistan finns att studera på www.orientering.se/stockholm

UP-avslutningen arrangerades av Tullinge SK i Brantbrink. Där var Emma, Ellinor, Sonja, Alexander, Erik, Jonathan och Anton. Det var en rolig sprintstafett, med hamburgare och prisutdelning efteråt.

Daladubbeln tycker många ungdomar är höstens höjdpunkt. Förutom att Sveriges bästa ungdomar är med och tävlingen är tuff (ultralång distans), är det ju även en utklädningstävling. Det sociala inslaget är väldigt stort och det tycker vi är viktigt. Att få åka på läger en hel helg är förstås alltid kul, men genom att få åka i en stor buss blir det ju extra roligt.

Vi avslutade hösten i år med en Halloweenfest i Harbro. Både träning och mycket kul stod på programmet.

Har du förslag på vad du vill göra för att det skall bli extra kul? Tala om det för någon av dina tränare då!

Träning under vintern

Glöm inte att hålla igång trots att det blir mörkt på kvällarna. Egen alternativ träning funkar också bra. Kika i kalendern på www.tmok.nu för att hålla koll på klubbens gemensamma träningar. Träningen kommer att anpassas till vad det blir för slags vinter. Alltså hur mycket snö som kommer och alltså hur mycket skidåkning det då blir. Passa på då att prova skid-orientering!

Måndagar	löpning från Puckgränd
Torsdagar	löpning/skidåkning från Harbro
Söndagar	Vinterserien

Lotta Östervall

Fler ledare behövs till ungdomsverksamheten!

Vår ungdomsverksamhet består av
- Nybörjarkurser och träning vid Gröna stugan, i Harbro och på andra platser
- Läger, tävlingar, kavlar, andra sociala aktiviteter.

Nyrekryteringen till klubben är en gemensam angelägenhet som vi behöver engagera fler i. Vi behöver ständigt fylla på i våra led, om vi tänker oss att vår klubb ska lysa med sin närvaro även framöver. Och det vill vi.

Vi behöver vara många ledare som kan stötta våra ungdomar på alla olika nivåer. Ett system med en ledare på ca 3 ungdomar är optimalt. Då kan man följa upp ungdomarna bättre, vad gäller ol-tekniken och deltagande i olika aktiviteter som vi tycker är viktiga.

Vi har ambitioner och idéer i massor, men vi är för få för att utföra det vi vill.
- Vi behöver dig som vill vara en av oss ledare på de olika nivåerna.
- Vi behöver dig som kan tänka dig att göra en punktinsats, ex sätta ut eller ta in kontroller till träningarna.
- Vi behöver dig som kan hjälpa till med sociala aktiviteter.
- Vi behöver er alla som sprider till vänner och bekanta om vår verksamhet.

Det bästa du kan göra nu är att du mailar någon av oss och tala om vad du kan tänka dig bidra med.

Lotta Östervall ungdomsansvarig TMOK (c.ostervall@telia.com)
Jerker Åberg ungdomsansvarig MIK (jerker.aberg@telia.com)
Helena Adebrant ungdomsansvarig Tumba (helena_adebrant@hotmail.com)

Helena, Lotta och Jerker vill ha fler ledare och mer hjälp

Inbjudan till skidskola 2011-2012
för barn och ungdomar!

IFK Tumba Skid-och Orienteringsklubb kör i gång skidskola för barn & ungdomar, **på torsdagar kl 18.00 vid Harbrostugan så fort snöläget tillåter.** Vi kommer att träna teknik på olika sätt! Målet med träningen är att du ska förbättra din teknik och tycka att det är roligt med längdskidåkning!!

Start: Vi kör i gång så snart snö och spår finns vid Harbro. I anmälan anger du din e-postadress, (alternativt SMS-nummer) så meddelar vi dig.

För vem? Vi kommer att ha en barngrupp, (från 8 år) Om man inte kan hantera sin utrustning själv ska förälder vara med. Vi kommer även ha grupper för äldre ungdomar, där vi delar in efter färdigheter.

Plats: IFK Tumba SOK:s klubbstuga: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

Utrustning: Det är viktigt att du har skidutrustning som fungerar. Lämpliga kläder för skidåkning är ett underställ samt vindoverall el dylikt. Vid första träffen går vi igenom lite praktiska detaljer.

Anmälan och frågor: Du anmäler dig till helena_adebrant@hotmail.com. Ange följande: namn, postadress persnr, mailadress (ev SMS nr), något kort om dina färdigheter - om du har åkt något tidigare och hur mycket.

Löpande information om spårförhållanden vid Harbro skriver vi på **www.tmok.nu: Klotterplanket**

Arrangör: IFK Tumba Skid- och Orienteringsklubb

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

VÄLKOMNA!

Måndagsträning för ungdomar

Var: Puckgränd 19, Västertorp (i källaren).

När: 18:00 till 19:00 varje måndag (om det inte är julafton typ).

Hur: Vi springer 3-4 km, vissa lite längre, vissa lite kortare. Vi anpassar träningen efter de som kommer.

Vem: Alla som vill bli bättre på att springa och orka mer.

I vad: Springskor, inte för varma kläder och reflexväst.

Mamma och Pappa: Får gärna följa med.

Men om det regnar eller är -20°: Blir det riktigt ruskväder är vi inne och kör orienteringsteori. Det går också att lämna överdragskläder i lokalen.

Välkomna
Ungdomstränarna genom Jerker

Harbrofajten 2011

Det är tävlingsdag och klockan är strax före sju när jag kommer till Harbro för att förbereda inför tävlingen, bland annat med att sätta upp skyltar på vägen mot Himmelsboda om att en orienteringstävling pågår.

Endast en bil finns inom området, Olle Rudins, och då vet jag att han är ute i skogen för att sätta ut kontroller och ledsna gubbar.

”Ledsna gubbar” används för att informera deltagarna om att de är på väg att springa på en felaktig stig som leder ut från tävlingsområdet.
Klockan åtta samlas alla funktionärer. Det är 29 stycken, alla med den kvalifikation som krävs för att vara funktionär på denna tävling, som jag lite skämtsamt brukar säga, nämligen att de är pensionärer.

Många av funktionärerna ser man bara vid detta tillfälle, så det är verkligen trevligt att möta alla dessa veteraner. Det är en skön känsla när arbetet har kommit igång, alla funktionärer på plats, startfållan i ordning och kontrollerna utsatta.

Första start är 9.30 och sedan är det en start var femte minut fram till 10.15. Strax före klockan nio börjar de första eleverna samlas. Det är 537 anmälda från 20 klasser. Det känns som om ett härligt kaos, men likt fågel Fenix uppstår ordning och reda och vid start klockan 9.30 kommer den första gruppen iväg.

I varje startgrupp startar cirka femtio deltagare. Före start har vi personal på plats, som svarar på deras frågor. Det finns två vägvalsalternativ och vid de första kontrollerna har vi också funktionärer som kan hjälpa deltagarna till rätta, det gäller bland annat att stämpla i rätt ruta.

De tävlande får vara ute i 45 minuter, och därefter blir det poängavdrag. Banan går i stort sett runt elljusspåret vid Harbro, och där har

Start för en av grupperna vid Harbrofajten

vi satt ut 22 kontroller på upp till 100 meter från spåret. För varje kontroll de hittar får de två poäng. Tävlingen är en klasstävling, och den klass som har högst medelpoäng segrar.

Sedan ser vi gärna att alla skall känna stolthet över sin prestation och att de fått en fin dag i skogen.
När eleverna kommit i mål och tagits emot av Håkan Allinger, som så många gånger förr, och övriga målfunktionärer, är det upp till sekretariatet att jobba för fullt. Prisutdelningen är satt till klockan 12.00 och den tiden lyckades vi hålla.

Prisutdelningen är en stor fest med många högljudda, förväntansfulla och entusiastiska deltagare.

I år vann Skogsängsskolan dubbelt. Rönninge skola tog den sista pokalen och Malmsjö skola samt Trädgårdsstadsskolan kom tätt därefter.

Det känns bra när klasserna går hem efter prisutdelningen och allt har fungerat. Då går en tacksamheten tanke till alla som lagt ner arbete för tävlingen, markägare, kommun och alla funktionärer.

Så nu är det bara att se fram emot nästa års tävling.

Så tyckte och kände
Lennart Hyllengren
som hade glädjen att vara tävlingsledare för sjätte gången

Hallowenfest i Harbro

Hallowenfesten i Harbro började med en nattorienteringsbana. Banan var på en åker och det fanns en kort och en lång bana. Dom var lite svåra men korta. Banorna var roliga. Anders hade gjort banorna.

Efter banan skulle vi gå och duscha, och sen skulle vi sminka oss läskigt och klä ut oss. Carina och Moa hade pyntat jättefint och lagat häxkräk med avhuggna fingrar.

Sen fick vi höra en berättelse om Tumbatarzan. Sen kom Tumbatarzan och drog ner alla proppar så det blev jättemörkt. Först trodde vi att det var en galen joggare men sen visade det sig vara Håkan E.

En liten stund senare blev det tipspromenad om monster som Elisa hade ordnat. Frågorna var roliga och kluriga. Sen blev det tårta, tårtan var jättegod! Vi som var med på festen heter Ellinor, Emma, Moa, Alexander, Max-Igor, Leo, Ebba och Elias. Tack till alla som anordnade denna läskiga Hallowenfest!!

Skrivet av
Ebba och Elias Adebrant

Daladubbeln 2011

Helgen den 14-16 oktober åkte 27 st TMOK:are till Daladubbeln i Falun.

Uppskattad buss på Daladubbeln

Vi åkte gemensamt i en buss från Sätra IP som Danne Toren hade arrangerat. Fikastopp i Gävle och framme i Falun vid 22.30-tiden. Nä, nu tänker jag låta de duktiga ungdomarna berätta:

Markus och Natalie

Markus

Vi har varit på Daladubbeln. Det började med att vi åkte buss i 4 timmar. Andra halvan av resan fick i se filmen Harry Potter. Vi sov i en gympasal. Vi bytte om och borstade tänderna i omklädningsrummen. Första dagen hade vi stafett-orientering. Vädret var väldigt fint. På kvällen hade vi disco. Det var en labyrint mellan alla personer. Nästa dag hade vi grupporientering. Alla fick klä ut sig till vad de ville. Nu åker vi bussen på väg hem.

Natalie

Vi åkte buss till Dalarna. Vi bodde i en gympasal i 2 dagar. På lördagen och söndagen tävlade vi i Daladubbeln. Det var kul och lite jobbigt. Första dagen var det stafett, det va kul. Sen på kvällen var det DISCO. Det var superkul. På söndagen var det typ att man skulle spinga 2 st och man skulle klä ut sig till något. Det var kul men jobbigt för det var så lång bana. Det var superlång kö till duscharna så det tog jättelång tid. Vi hade tur med vädret båda dagarna.

Frida, Sonja, Ellen och Matilda

Emma och Ellinor

Emma, Ellinor, Moa och Ebba
Resan började dåligt. Bussen kom tyvärr 2 timmar för sent. På bussen kollade vi på Harry Potter 2. Klockan 12 kom vi fram. Vi sov i en gympasal med 3 andra klubbar. På lördagen sprang vi stafett. Det var 10 lag med från klubben. På kvällen var det dags för disco. Vi tyckte det var helt okey. Söndagen var en tidig morgon. Vi gick upp halv sju. Dom flesta var utklädda.

Erik, Ruben, Alex, Jack och Max-Igor

Moa och Ebba

Alexander, Ruben, Max-Igor
Ultralång. Daladubbeln ligger ganska sent på året, så det var väldigt kallt när vi kom till arenan. På vägen till start såg vi många roliga utklädnader tex svampar, mumintroll, motorbåtar, SI-card pinnar och många smurfar. Väl vid start var det trångt och fortfarande kallt. Vi gick in i fållan och såg banan. Den var väldigt lång. Det var fin och backig terräng. Väl i mål var man väldigt trött. När vi hade duschat gick vi till fältlunchen. Det var risotto med kyckling i. Strax därpå började resan hemåt.

Vi hade som sagt riktigt skoj hela helgen. Resultaten var bra och alla kom runt de banor som de gav sig ut på. Dessutom gjorde undertecknad och busschaufför Torén en del långa utflykter i dalaskogarna.

En alltigenom lyckad helg. Vi hoppas vi blir ännu fler nästa år.

Jerker

Ruben och Johan

Resultat från Daladubbeln

D18 (16 lag)
12:e Matilda Jonasson/Ellen Åström Wessel/Frida Simenson

D14 (117 lag)
40:e Sonja Mellberg/Julia Frejd(Ravinen)

D12 (115 lag)
55:e Ellinor Östervall/Emma Persson
77:e Ebba Adebrant/Moa Hill

H14 (117 lag)
56:e Jonathan Envall/Anton Haeffler

H12 (128 lag)
34:e Johan Giberg/Ruben Hylander
43:e Alexander Käll/Erik Åberg
76:e Jack Wrethed/Max-Igor Kajanus
119:e Markus Sörqvist/Natalie Carlen

Öppna banor
Leo Kajanus ÖM 1 lör 10:e plats
Leo Kajanus ÖM 1 sön 19:e plats

Nästan hela TMOK-gänget samlade

Prispallen 2011

2:a plats

IFK Enskede lång 17/9
Ellinor Östervall D12

Bjursåsluffen 17/9
Johan Giberg H12

Skutskär medel 18/9
Arne Karlsson H50

Skutskär medel 18/9
Arne Karlsson H50

Skogsluffarna medel 18/9
Björn Nilsson H35
Helen Törnros D60

Södertälje IF lång 25/9
Johan Giberg H12
Ebba Adebrant D10
Dan Giberg H40
Lena Ljungberg ÖM5

Helg utan älg Gotland 22 okt
Björn Nilsson H35

Hessische M-schaft 29 okt
Jennifer Warg D19

Rodhenloppet 5 nov
Annica Sundeby D17K (m I Lusensky)

Sthlm Mila by night 16 nov
Karin Skogholm Damer

Mikael - flitigast på prispallen i år

1:a plats

U-serien region 31/8
Kerstin Åberg U1D

DM natt 2/9
Ulrik Englund H40

DM natt Norrbotten 2/9
Arne Karlsson H50

Attundadubbeln lång 10/9
Ebba Adebrant D10
Ola Envall ÖM7

IFK Enskede lång 17/9
Sonja Mellberg D14
Ulrik Englund H40
Ola Envall ÖM7

Skogsluffarna medel 18/9
Ulrik Englund H40

Österåker medel 24/9
Olof Rudin H75

Linnéklassikern 25/9
Ulrik Englund H40

Natti-Natti 28/9
TMOK Stora
(Ulrik E, Mikael T, Anders B, Karin S
Elsa T, Mattias A, Joakim T, Johan E)

Deutsche M-schaft Lang 1 okt
Mikael Tjernberg H35

Helg utan älg Gotland 22 okt
Ebba Adebrant D10

Helg utan älg Gotland 23 okt
Ebba Adebrant D10

OK Enen Oktoberracet 23 okt
Håkan Berglund ÖM8

Weinberg-OL Saulheim 5 nov
Jennifer Warg D19

Weinberg Cup totali
Jennifer Warg D19
Mikael Tjernberg H19

3:e plats

DM natt 2/9
Mikael Tjernberg H35

DM stafett 4/9
H14 (Sonja M, Anton H, Jonathan E)

Attundadubbeln lång 10/9
Sonja Mellberg D14
Olof Rudin H75

Attundadubbeln medel 11/9
Ola Envall ÖM7

IFK Enskede lång 17/9
Jonathan Envall H14
Anders Käll H40
Helen Törnros D60

Skogsluffarna medel 18/9
Olof Rudin H75

Södertälje IF lång 25/9
Alexander Käll H12
Helen Törnros D60

Linnéklassikern 25/9
Håkan Berglund H40

Helg utan älg Gotland 22 okt
Patrik Adebrant ÖM7

Helg utan älg Gotland 23 okt
Björn Nilsson H35
Elias Adebrant ÖM1

Hessische M-schaft lang 29 okt
Mikael Tjernberg H19

Hessische M-schaft sprint 30 okt
Mikael Tjernberg H19

Weinberg-OL Saulheim 5 nov
Mikael Tjernberg H19

Totalt hittills under 2011 (hela 2010)

60 (54) 2:a platser

76 (48) segrar

68 (45) 3:e platser

Statistik 2011
47 personer har varit på prispallen
sammanlagt 204 ggr

Topp 3 på prispallen 2011
Mikael Tjernberg 23 gånger
Ebba Adebrant 21 ggr
Ulrik Englund 17 gånger

Program för Vinterserien 2012

Varje söndag under vintern ordnas som vanligt vinterserien av ett antal söderklubbar. Enkla träningstävlingar där du själv väljer din bana. Starten är mellan 10 och 12 om inte annat anges.

Vid rekningen inför vinterserien 2011

Startavgift: 10: per deltagare, kostnad för karta och omklädning tillkommer, I praktiken är kostnaden oftast 40-50 kr, vilket då inkluderar karta med tryckt bana.

Numera så tas tiden med SportIdent så glöm inte att ta med din bricka.

Åtminstone följande banor ska finnas, men det kan finnas fler.
A: 7 - 9 km svart
B: 4,5 - 5,5 km svart
C: 3 - 4 km blå
D: 2,5 - 3 km gul

Aktuell information finns alltid på www.luffarligan.se, klicka vidare till "Vinterserien". Kontrollera den senaste infon på hemsidan innan du åker iväg. Det händer då och då att platsen ändras.

Mer information samt resultat kommer också att finnas på hemsidan. Just nu saknas en del information om plats för arrangemangen, men mer information kommer närmare varje arrangemang.

Datum	**Klubb**	**Plats**
28 dec	SoIK Hellas	Manillaskolan, Södra Djurgården
1 jan	Skogsluffarnas OK	
8 jan	IFK Enskede	Enskede IP
15 jan	Skarpnäcks OL	Kärrtorps IP
22 jan	IFK Tumba SOK	Broängsskolan, Tumba
29 jan	Söders SOL Tyresö	
5 feb	Mälarhöjdens IK	Sätra IP
12 feb	OK Älvsjö-Örby	Älvsjö gamla IP
19 feb	Järla Orientering	
26 feb	OK Södertörn	
4 mar	Snättringe SK	
11 mar	Centrum OK	preliminärt Visättra sportcenter

Vintercupen 2011-2012

Efter något års uppehåll är det dags för comeback för en gammal favorit från tidigare vintrar: Vintercupen! Detta bjuder vi på i årets upplaga:

- Fyra deltävlingar på måndagskvällar från november till februari
- Plojorientering, dvs orientering med inslag av diverse andra kluriheter
- Anpassat för alla: elit/nybörjare, gammal/ung, träningsnarkoman/soffpotatis
- Handikappsystem så att vem som helst kan vinna
- Alla får poäng varje gång =)
- Platsen är Västertorp. Vi utgår från Mälarhöjdens klubblokal på Puckgränd
- Dusch efteråt i Västertorps skola

Poängberäkning
På alla deltävlingar i vinter gäller att segraren får 50 poäng, därefter fallande för varje placering. Alla som deltar får minst 25 poäng. De första tre deltävlingarna räknas samman och bildar startordning till den fjärde deltävlingen, som förhoppningsvis kommer att ha jaktstart.

Preliminära datum för de återstående tre deltävlingarna: 5 december, 16 januari, 13 februari.
Håll utkik på hemsidan efter inbjudan till varje deltävling och anmäl dig på Eventor (under klubben/klubbaktiviteter).
Väl mött!
TTK

KM vinter

Efter jul kommer det vid tre torsdagar att anordnas klubbmästerskap vid Harbrostugan. Alla kan vara med och det kommer bli superskoj! Skillnaden från de vanliga klubbmästerskapen är att dessa tävlingar inte har något som helst att göra med varken orientering, löpning eller skidåkning. Syftet med dessa KM är att den sociala samvaron i klubben ska öka och att vi ska ha kul tillsammans efter träningarna.

Momenten är än så länge hemliga då arrangörerna inte vill att deltagarna ska ha tid till att öva upp sina färdigheter. Eventuellt kommer tävlingsformen att offentliggöras i samband med intresseanmälan. Men det får vi se.

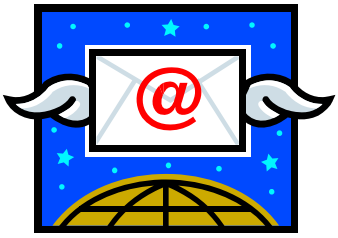
Men som sagt, boka in de tre torsdagarna (en i januari, en i februari och den sista i mars). Exakta datum kommer i kalendern, men starten går den 26:e januari. Förbered er på nya former av klubbmästerskap!
Arrangörerna Emma, Lovisa och Frida

ANSLAGSTAVLAN

Nyfödda - grattis

Diana och Lars Soldagg
fick en dotter, Solveig,
den 26 sep

Adressändringar



TMOK:s kassör har nu en speciell
e-postadress för fakturor

tmokkassor@gmail.com

Födelsedagar – Grattis!

60 år

Kerstin Skoog
11 feb

50 år

Harriet Säfvenberg
24 mar

VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2012

Datum	Namn	Telefon	Städning
12/1	Anders och Emma Käll	646 04 33	hall + kök
19/1	Jonathan och Ola Envall	550 862 88	herrarnas omkl
26/1	Elsa och Joakim Törnros	420 340 92	damernas omkl.
2/2	Karin Näslund och Ann-Britt Sjöberg	532 553 33 532 538 47	stora rummet
9/2	Per och Sofia Forsgren	99 37 15	hall + kök
16/2	Thomas Eriksson och Daniel Torèn	530 395 34 420 093 32	herrarnas omkl
23/2	Anton och Erik Haeffler	749 57 93	damernas omkl.
1/3	Daniel Lind och Mia Mikaelsson	689 90 18	stora rummet
8/3	Staffan och Helen Törnros	646 16 32	hall + kök
15/3	Matilda och Per Jonasson	556 352 66	herrarnas omkl
22/3	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41	damernas omkl.
29/3	Familjen Jerker Åberg	0709-746932	stora rummet

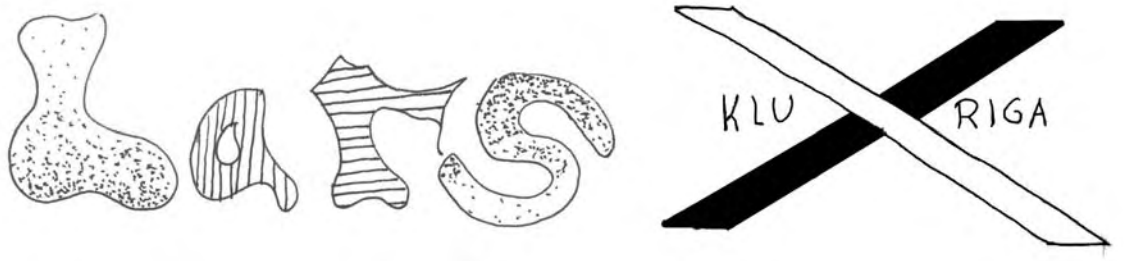
Ny städorganisation för värdparen

Vi ska nu prova en ny städorganisation för värdparen på torsdagarna i Harbro. Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:
1) Diskar och torkar disk
2) Torkar bord
3) Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
4) Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska utföras. Detta uppdrag anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, listor, dörrar osv.

Vi hoppas att detta kan fungera bra. Vi får köra ett år och sedan utvärdera.

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

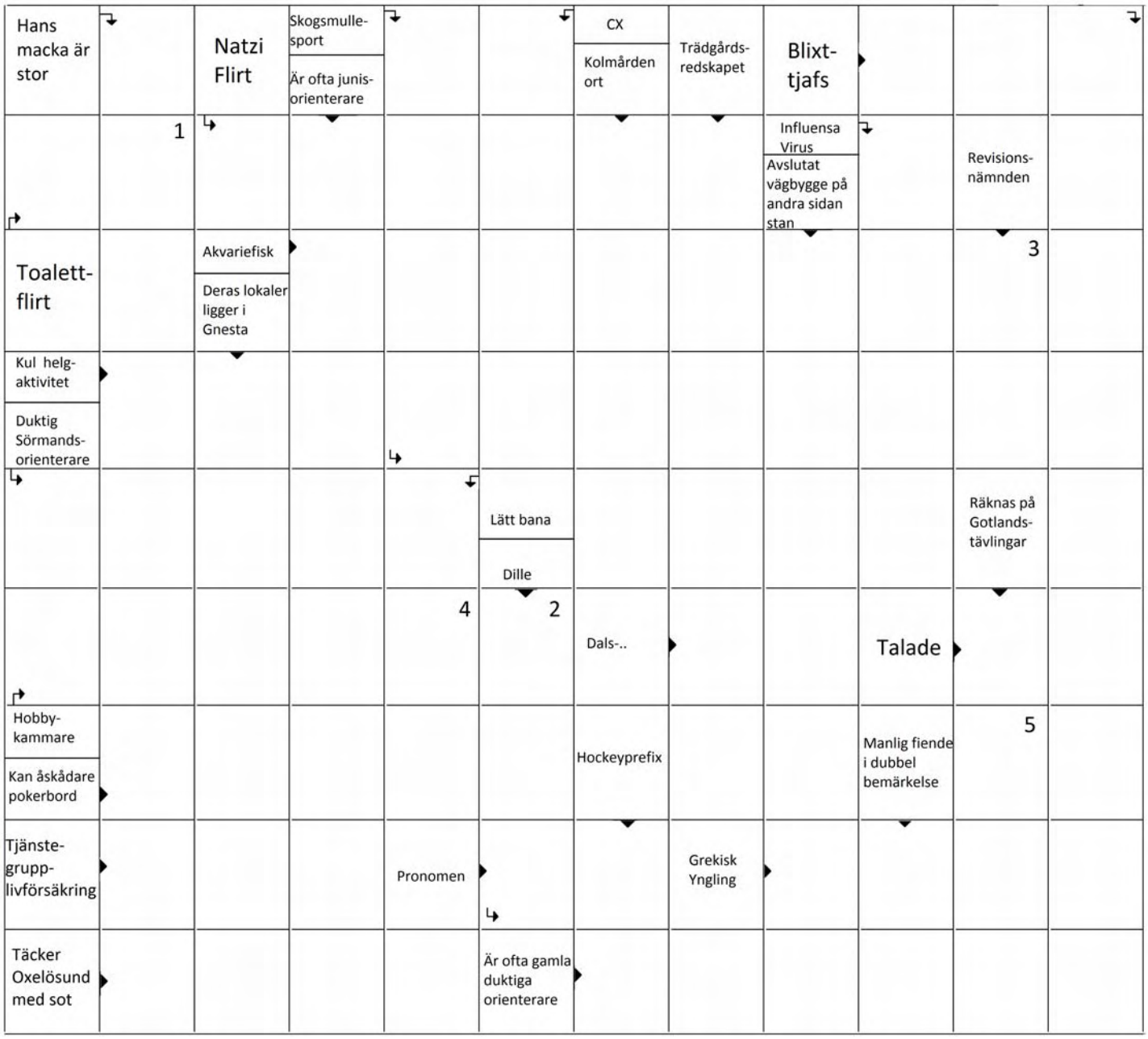


Förra numret lösenord var Oban vilket ingen lyckade klura ut, grattis Lars☺

Smakar inget vidare:

1	2	3	4	5

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



IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen		
Ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Lennart Hyllengren	532 532 08
Sekreterare	Ingegerd Lindström	532 559 96
Ledamot	Lotta Östervall	532 530 69
Suppleant	Håkan Berglund	591 237 91
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Revisorer	Patrik Adebrant	447 61 61
	Christer Bjernevik	530 39 818
(suppleant)	Sören Lindström	532 559 96
Valberedning	Johan Eklöv	530 334 53
	Matilda Lagerholm	530 304 73
	Lars Stigberg	530 344 95
Adm & Ekonomi (AEK)		
Ansvarig	Lennart Hyllengren	532 532 08
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86
Harbrokommittén		
Ansvarig	Roland Gustavsson	530 318 42
	Tore Johansson	530 363 22
	Ove Käll	532 525 36
	Paul Strid	530 318 39
Rekrytering och utbilding (RUK)		
Ansvarig	Helena Adebrant	447 61 61
	Lotta Östervall	532 530 69
Harbrofajten	Lennart Hyllengren	532 532 08
Naturpasset	Olle Laurell	532 552 74
Skidor och skidorientering		
	Thomas Eriksson	530 395 34
Tävlingar/kartor (TAKK)		
Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Anders Käll	646 04 33
	Tor Lindström	532 532 17
	Jörgen Persson	532 503 10
	Anders Winell	530 280 12
	Pär Ånmark	530 345 86
Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)		
Ordförande + SÖKA	Anders Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	Thomas Eriksson	520 395 34
	Roland Gustavsson	530 318 42
	Mats Käll	778 87 58
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 triangeltajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på den här sidan.

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Telefon	Harbrostugan	530 366 70
Hemsida	http://www1.idrottonline.se/default.aspx?id=318697	
Org.nr	IFK Tumba SOK	812800-9639
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	Daniel Torén	420 093 32
V ordf	Joakim Jörgensen	97 92 79
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bo Skoog	530 398 04
Valberedning	Per Forsgren	99 37 15
	Helen Törnros	646 16 32
Ungdomskommittén		
Ansvarig	Jerker Åberg	070 974 69 32
	Frida Simensen	19 71 43
	Håkan Elderstig	073 529 45 49
	Staffan Törnros	646 16 32
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
	staffan.tornros@telia.com	

Sirapskakor

Baka något sött till kaffet. De här kakorna är mycket lättbakade.

200 gram smör
2 ¼ dl socker
1 msk sirap
1 äggula
1 tsk vaniljsocker
2 tsk bikarbonat
5 dl vetemjöl

Låt smöret bli mjukt och blanda sedan i alla ingredienserna.

Dela upp degen i 6 lika delar. Rulla dessa till längder (”korvar”) och lägg på bakplåtspapper (3 st på var plåt).

Grädda i 175°C i 20 minuter varvid de smälter ut och får färg. Skär i sneda bitar innan kakorna stelnat helt.