

# TriangelTajM

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



Ungdomarna på gång

**Nr 2 - 2013**



## TMOK



Tumba-Mälarhöjden OK

### 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	Thomas Eriksson	530 395 34
Ledamot	Bosse Skoog	530 398 04
Ledamot	Staffan Törnros	646 16 32
Suppleant	Daniel Torén	070 461 85 98
Suppleant	Matilda Lagerholm	070 438 57 49

### TTK (Tränings/Tävlingskommittén) - [ttk@tmok.nu](mailto:ttk@tmok.nu)

	Anders Boström	070 228 27 75
UK herr	Johan Eklöv	530 334 53
Teknikträningar	Emma Englid	073 789 32 95
KTK	Thomas Eriksson	530 395 34
	Matilda Lagerholm	070 438 57 49
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
	Mikael Tjernberg	070 226 28 48

### Ung-Kommittén

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	Övriga unglédare, 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
	<a href="http://www.tmok.nu">http://www.tmok.nu</a>	

### 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](mailto:tmokkassor@gmail.com)

### TriangelTajm

E-postadress:	<a href="mailto:triangeltajm@hotmail.com">triangeltajm@hotmail.com</a>	
Redaktionen	Helen Törnros	646 16 32
	Bosse Skoog	530 398 04
Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32

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

### Preliminära manusstopp 2013:

Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Omslagsbilden är tagen vid ungdomsserien, andra kretstävlingen vid Flottsbro.

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a fam Adebrant, Håkan Elderstig, Mikael Tjernberg och Jenny Warg och fam Östervall. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

### Innehåll:

Redaktionens spalt	3	10MILA	24
Ordförandens spalt	4	Tysklandstävlingar	30
MIK-sidan	5	På ungdomsfronten	36
Ungdomsseriearrangeman	6	Melkers minne	38
Tumbasidan	9	Tumbas nybörjarkurs	39
Karta & Mark BSKK		Ungdomsserien	40
TAKK	12	MIK:s nybörjarkurs	42
TTK-information	14	StOF:s Ungdomsläger	43
Sommarserien	15	Tävlingsprogram undom hösten 2013	46
Medel-KM	16	Anslagstavlan	46
Resultat KM	17	Prispallen	47
Fundrarn	18	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	48
KM-cupen	19	Tillsyn av Harbrostugan	49
Sprinttävlingar	20	X:et	50

# Redaktionens spalt

*Är det redan sommar? Vart tog egentligen våren och vårsäsongen vägen?*

Först var det snö långt in i april, och dessutom har jag varit rejält förkyld i flera omgångar. Det känns inte som om jag kommit igång att orientera på allvar ännu i år.

Som tur är finns det några andra som gjort det. Ungdomarna är många och de har varit framgångsrika i Ungdomsserien. Just nu ligger TMOK sju i sammanställningen. Ungdomsledarna och ungdomar har skrivit en hel del läsvärda bidrag om ungdomsserien, StOF-lägret och de olika ungdomsträningarna.

10MILA är en viktig tävling för många av våra bästa orienterare och den gick av stapeln en fantastisk fin helg i maj. Läs coacherna syn på tävlingen som gick bra för TMOK.

Våren är också sprinttävlingarnas tid. Hela sex tävlingar kan ni läsa om och se lite kartor.



*Vi börjar våra sommarorienteringar med Havs-OL på Tjärö*

Micke och Jenny har varit i Tyskland flera gånger (även om visst våren kom av sig där också) och du kan läsa rejäla reportage om det inne i tidningen.

Två KM har vi hunnit med hittills, både Medel-KM och Sprint-KM. Sprint-KM samlade hela 70 deltagare, medan Medel-KM en bit bort lockade mindre än hälften. Både resultaten från båda tävlingarna och KM-cupställningen finns förstås med i tidningen.

Vad som händer i de olika klubbarna har våra tre ordföranden skrivit om. Tyvärr verkar dock utredningen av framtida klubbstruktur stannat upp igen. Synd, det borde finnas något annat alternativ än antingen som nu eller bara en klubb. Kanske utökat samarbete? Hoppas att utredningen kommer igång igen i höst.

Nu är det snart dags för semester för de flesta och kanske för lite sommarorienteringar. Vi själva har valt bort O-Ringen i Boden då vi tycker att det är lite för långt att åka med husvagnen. Istället kommer vi ge oss ut på en turné till Blekinge, Småland och Gotland.

Redaktionen vill önska alla en trevlig och aktiv orienteringssommar, oavsett om det blir orientering i Stockholm, på O-Ringen eller någon annanstans. Hoppas ni kommer ihåg att ta bilder och berätta om era upplevelser i nästa nummer av TriangelTajm.

***Helen***

# ORDFÖRÄNDENS SPALT

## *Vilken vår!*

Vad kul det är att se alla positiva resultat och andra händelser under vårsäsongen.

- Ungdomarnas flitiga tävlande i Ungdomsserien, 7:e plats i nuläget, vilket är klubbrekord.
- Herrarnas plats 100 i 10-mila.
- Mycket folk på tordagssoppan.
- Många deltagare på KM.
- Många TMOK:are på OL-skytte DM. Klubben vann i samtliga klasser.
- Hyfsat många medlemmar som springer övriga tävlingar.



*Conny och Jette vid Sprint-KM*

Det känns positivt!

Tyvärr är det inte lika lätt att komma fram i organisationsfrågan mellan våra klubbar. Vi samarbetar bra i de flesta frågor men det är svårt att komma framåt vad gäller gemensamma TMOK arrangemang. Ett samgående till en klubb känns avlägset, vi får jobba vidare i befintlig struktur ett tag till. Det händer en del centralt, på 25-manna sidan, nya klubbar kan bli aktuella att komma in i 25-manna föreningen så vi får se vad som händer framåt och hur det påverkar våra klubbar.

Så vi inom TMOK fokuserar på att vara en tävlingsklubb.

Vi håller på att se över klädlagret och troligtvis beställer vi overaller och tävlingströjor i funktionsmaterial och tränings T-shirts, lite beroende på efterfrågan. Ofta beställer vi ett antal överexemplar av overallerna, så även om du inte hunnit med nu, så kan det finnas i vårt klädlager om du skulle vilja ha. Tävlingströjor finns i stort sett alltid i både nylon och funktionsmaterial.

Fortsätt träna och tävla i sommar!

*Vi ses därute!*

**Conny**



# MIK-sidan



## Arrangemang

Tack alla funktionärer för en väl genomförd kretstävling i ungdomsserien! Mer om detta kan ni läsa på annan plats i tidningen.

Nästa års huvudfokus blir att vi ska arrangera Sprint-DM 6 maj. För närvarande pågår funderingar om plats för arrangemanget. Per Forsgren har aviserat att han kan tänka sig att antingen utvidga Vintervikenkartan, eller rita en helt ny sprintkarta någonstans. Så fältet ligger öppet, var tror vi att vi kan åstadkomma ett jätteroligt sprint-DM nästa år? Och var vill vi ha en sprintkarta som vi kan använda i rekrytering och ungdomsverksamhet på sikt? Styrelsen kommer att gnugga geniknölarna och ge oss ut och reka lite områden i sommar. Bidra gärna med idéer! I början av hösten räknar vi med att spika plats.



*Ängen vid Hägerstenshamnens skola – tänkbar arena för Sprint-DM 2014?*

Sen är det dags att börja dra igång med planeringen för själva tävlingen. I MIK finns en liten grupp med stor erfarenhet av arrangemang, och en hel del nya medlemmar som kanske aldrig arrangerat en orienteringstävling, eller som arrangerat förut, men aldrig i MIK. Dessa vill vi nu koppla ihop genom en studiecirkel i

arrangemang, med planerad start i oktober. Vi återkommer med mer info.

Redan i sommar ska vi arrangera sommarserien, tisdag 9 juli. Bengt Branzén är banläggare och platsen blir Flottsbro. Lite knepigt mitt i semestertider, men för dem som är hemma i stan är det ju ett trevligt tisdagsnöje. Hör av er om ni kan hjälpa till! Även nybörjare med föräldrar är välkomna!

## Idrottslyftet

Totalt fyra skolor får hjälp med orienteringsundervisning denna vår. Den ständiga knäckfrågan är hur vi ska lyckas locka duktiga elever att komma med i vår verksamhet. Vi får se om vi lyckas nå ut via idrottslärarna. Bengt Branzén aviserar att det vore bra med fler funktionärer till hösten och/eller nästa vår.

## Ekonomi

Förra året var sista året med stora inkomster från arrangemang, då MIK nu har gått ur 25manna-föreningen (en vanlig tävling ger betydligt mindre intäkter än 25manna). För närvarande har vi hyggligt med pengar i kassan men på sikt måste vi fundera över inkomster och utgifter och hur vi får balans i vår verksamhet. Jag hoppas på att vi ska hitta en nivå där det är roligt att arrangera tävlingar och där vi samtidigt kan finansiera vår verksamhet på ett bra sätt.

## Lite av varje

Våra kartor finns nu upplagda i ett digitalt kartarkiv, som de som har behov av (de som lägger banor) kan

få tillgång till. Kontakta Per Forsgren.

MIK:s huvudstyrelse har börjat utreda om sektionerna ska ombildas till egna föreningar och huvudstyrelsen bli en alliansförening (ett liknande upplägg som Tumba har

idag). Anledningen är dels att klubbarna ska få helt egen ekonomi och dels att det nuvarande upplägget har en del juridiska komplikationer. En utredningsgrupp har tillsatts och beslut fattas på nästa årsmöte.

**Elsa Törnros**



*Ungdomsserien vid Sätrastrandsbadet*

## Ungdomsserien

*I år var det Mälarhöjdens tur att ordna en kretstävling i ungdomsserien. Vi försökte ändra dag från tisdag till måndag men fick inte gehör från de andra klubbarna för det.*



*Jocke – utmärkt som arenaansvarig*

Vi valde Sätrastrandsbadet som arena och Frida Simensen fick uppdraget att vara tävlingsledare (med Annica Sundeby som stöd). Frida fick främst ägna sig åt att få fram personal till de olika funktionerna.

Joakim Törnros erbjöd sig att vara banläggare. För att åstadkomma riktigt bra banor gjordes ordentlig rekning med hjälp av främst Fredrik Hult. Dessutom hjälpte Mats Käll till med bankontroll.

Jocke Jörgensen tog på sig uppdraget att bygga upp arenan och

hjälpte också Mattias Boman att bygga upp starten. Jocke var en verklig klippa och fixade förutom allt material även ett elverk till datorerna.



*Några av funktionärerna i sekretariatet*

Staffan fixade som vanligt datorerna och sekretariatet.

Förutom de nämnda personerna på nyckelposter så var det minst 10 personer till som hjälpte till på olika sätt. Bygga TC, bemanna starten och sekretariatet, vara vägvakter, eller hjälpa till med kontrollutsättning eller -intagning.



*Simon – först i mål*

Det är alltid spännande att se om allting ska fungera och det gjorde det nästan perfekt. Vid starten var det kö till de klasser som hade fri starttid, men det går inte att undvika när det är 60 anmälda bara i U1.

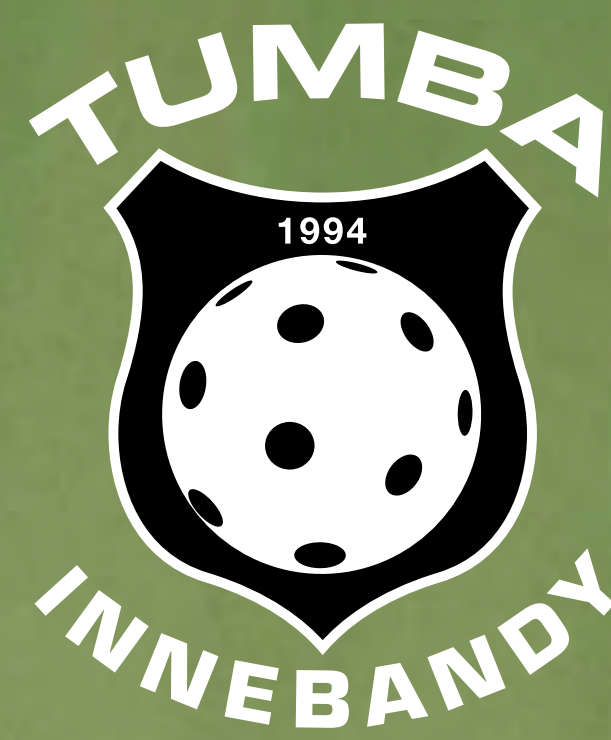
Vi hade också en krånglande skrivare som hängde sig ett par gånger, men annars tror jag både vi och de tävlande var nöjda.



*Natalie (som vann D14 K) tillsammans med Siri*

Totalt var det 138 ungdomar som sprang. Extra kul att det var hela 43 st från TMOK och att det gick bra för många. Det var dessutom 11 vuxna som sprang någon av våra två direktbanor. Inte särskilt många alltså, men de som sprang var glada över möjligheten.

***Helen Törnros***



# Lokala Klubbmålet

I samarbete med IFK Tumba, Tumba Tennis och Tumba Innebandy.

Stora klubbmålet  
78 kr

Lilla klubbmålet  
45 kr



Vid köp av stora eller lilla klubbmålet sponsrar du dina lokala klubbar med 8 kr respektive 4 kr.

Vi ses på McDonald's® Tumba!

Stora klubbmålet innehåller: BigMac®, cheeseburgare, mellan pommes frites, mellanlänk och dipsås.  
Lilla klubbmålet innehåller: Cheeseburgare, liten pommes frites, liten länk och dipsås.





# Tumba-sidan



## **IFK Tumba Orientering 70 år – Håkan Allinger 90 år**

Tisdagen den 23 april firade vi födelsedagen för Tumba Orientering då OL-sektionen bildades 1943. Det var tårtkalas i Harbrostugan med ett 20-tal medlemmar. Samtidigt passade vi på att hylla Håkan Allinger som fyllt 90 år! Håkan kom med i sektionen som 20-åring, samma år som den bildades. I debutloppet för klubben blev det seger direkt. Sedan blev det mängder av starter med bl.a. 18 lopp i 10mila, det senaste 1966. Redan 1946 blev han kassör och året därpå ordförande!

Det är väl som ordförande och tävlingsledare Håkan betytt otroligt mycket för klubben! Jag sprang Skol-SM 1957 med mål på Salemsvallen. 20 år senare upptäckte jag att Håkan varit tävlingsledare! Mängder av Tumbaträffar, Tumbanatta, DM och 25manna 1984 har burit Håkans signatur! Över 30 Tumbalopp är en annan av Håkans meriter! Håkan brukar själv framhålla första etappen på 5-dagars 1975 vid Riksten som det finaste minnet!

Övriga punkter på programmet var

- **Vårt huvudmål – 325 medlemmar**

Vi jobbar med detta och ser med spänning fram mot avstämningen mot slutet av året! Har du som medlem försökt värva nya medlemmar bland dina bekanta?

- **Harbros framtid**

Vi kan konstatera att om vi lyckas med medlemsmålet så är Harbrostugan för trång. Det finns några alternativ som diskuteras och vi har också tagit de första kontakterna med kommunen.

- **Tävlingsarrangemang 2013-2015**

Läs mer på TAKK-sidan.

- **25mannas framtid**

Läs mer på TAKK-sidan

- **IFK Tumba SOK:s vara eller inte vara**

Tyvärr har det utvecklats två fallanger som ser för- och nackdelar med en respektive tre klubbar. Fortsatta diskussioner är att vänta!

## **Rekryteringskommittén**

Olle Laurell har haft en intensiv vår! Årets Naturpass är tillbaka i skogen mellan Tumba och Lida. Naturpass nr 2 finns på Söderbykartan. Hittills är över 100 pass sålda, så vi hoppas att kunna nå den magiska gränsen 300 sålda Naturpass!

Sju stycken av Botkyrkas och Salems skolor har haft besök av Olle och fått sig en första inblick i orienteringsganska svåra konst!

2 maj körde vi årets första motionskväll från Harbro. 59 starter, varav 10 personer var klubblösa, men hela 40 löpare var våra egna klubbkompisar. Vi måste hitta nya sätt att marknadsföra motionskvällarna! Nästa tillfälle är torsdagen den 22 augusti. Tänk om alla medlemmar fick med sig en intresserad person!

Lördagen den 25 maj var det dags för Hjärta Botkyrka i Hågelbyparken. En fin vårdag med många besökare i parken. I år hade vi frångått stämpelbanan och ersatt den med en vanlig orienteringsbana med 11 kontroller runt parken. Efter en lite trög start blev det till och med kö vid startenheten. 48 starter blev det till slut från entusiastiska ungdomar.

Vår satsning med pensionärsträffar började bra med ett tiotal deltagare på mötesplats Grödinge i Vårsta. Flera personer var intresserade av en fortsättning. Vi ordnade en kartpromenad med kontroller från förra årets Naturpass måndagen den 3 juni. Tio entusiastiska och pigga pensionärer stormade ut i skogen tillsammans med guiderna Olle Laurell och Rudin, Thomas Eriksson och undertecknad för att hitta de små rödvita skärmarna. Som avslutning blev det en fin kaffestund vid badet med till synes mycket nöjda deltagare! Kan det bli en fortsättning?

Lennart Hyllengren är i full färd med att planera Harbrofajten, så pricka för onsdagen den 18 september för en härlig dag i Harbro!



Årets nybörjare framför Harbrostugan

### **Ungdomskommittén**

(skrivet av Patrik Adebrant)

### **Nybörjarkursen i orientering**

startade 11 april med Patrik och Helena Adebrant som ledare. Ca 20 ungdomar 8-12 år deltar varje torsdag i Harbrostugan tillsammans med någon vuxen som "skugga" i skogen.

Vi ökar successivt svårighetsgraden och ungdomarna är fantastiska och suger snabbt i sig kartans symboler, väderstreck och hur man planerar en kontrolltagning. Vi väntar med att använda kompassen och försöker verkligen att fokusera på bara kartan och förstå att den innebär "ett flygfoto" av verkligheten.

I vår nystartade grupp Skogskul (4-7 år) är det också ca 20 barn med och leker varje torsdag. Ledare är Lisa Falk, som är ett nytt ansikte i klubben. Gruppen har blivit något av en succé och en bra rekryteringsbas till vidare aktiviteter i klubben. (läs nybörjarkurs i orientering). Lisa och hennes assistent Karin Zachrisson använder skogen och kontroller på ett lekfullt sätt som barnen gillar.

Gemensam plats för både Skogskul och Nybörjarkursen är till stor del det uppiffade Harbro Gärd. Efter att ha växt igen med nässlor och annan trist vegetation fick vi till en slagning av gärdet i höstas och en ny strålkastare i gärdets ena hörn. Det kan låta futtigt, men för oss orienterare var det här ett mirakel som har lyft hela verksamheten. Äntligen har vi en ordentlig öppen plats där vi kan ha våra samlingar övningar och lekar! Framtiden ser ljus ut!

Med hopp om en fin OL-sommar för alla!

**Lasse Stigberg, Ordförande**



## **KARTA & MARK**

### **BSKK organisation**

Under 2013 tar Per-Ove Kivisäck över ordförandeskapet och undertecknad blir sekreterare. I övrigt är

Mats Käll, Thomas Eriksson och Roland Gustafsson (kartor) med i kommittén. TSK representeras, förutom av Per-Ove, av Ingemar Lars-

son (kassör) och Lars Sjöberg. D.v.s. inga nya namn sedan året innan. Per Ericsson har anmält att han inte kan medverka på grund av sitt arbete.

### **Kartdatabasen**

Kommitténs kartor är nu upplagda och tillgängliga på Google Drive. 23 personer (mitten maj) inom våra 4 klubbar – IFK, MIK, TMOK och TSK - har behörighet att utnyttja kartorna. Initiativ har kommit från TSK och det goda arbetet utförts av Per-Ove Kivisäkk. Vi hoppas att åtgärden innebär ökad tillgänglighet till kartorna.

*Behöver även du denna möjlighet talar du med Mats. Sedan får BSKK döma av.*

### **Tumba-Tullingekartan**

Fram till mitten av september i år pågår projektet STÄDNING av 25mannaområdet 2012. 8 klubbmedlemmar anmälde sig raskt vid klubbens 70-årsjubileum som städare till var sitt område. Eftersom några områden måste anses som stora vore det en god gärning om några kunde avlasta de "värsta" städarna genom att ta en del av deras områden.

Välkommen att ta en dag eller 2 och plocka snitsel och riva en och annan gisten kontrollställning från gamla tider. TSK har redan tagit sitt ansvar inom kartans östra område.

*Kontaktperson: Anders*

### **Söderby-Tumbakartan**

Äntligen är kartan klar. Crane AB (g:a Tumba bruk) har begärt och fått igenom att fabriksområdet täcks med svart färg för att förhindra "insyn".

*Kartan ska skrivas ut i 50 ex för försäljning men finns som fil att utnyttja.*

### **Tullinge-Grantorpkartan**

Mats ritar vidare på kartan och har hunnit till skogen öster om Pålamalmsvägen. Det nya är partiet mellan Riksten friluftsstad och Pålamalmsvägen. Kartan omfattar till stora delar bebyggelse varför utnyttjandet främst blir som träningskarta. Klar slutet av året. TSK utnyttjar bl.a. kartan vid årets novembertävlingar.

BSKK:s egen kartritare är värd allt stöd! Bra jobbat Mats! Kartkontroll genom Gert Pettersson TSK - tidigare med i BSKK.

*Vill du veta mer kontaktar du Mats.*

### **Brosjökartan**

IFK avser att genomföra Ungdoms-seriens regionfinal Södra kretsen på kartan i augusti 2014. En översyn av kartan behövs till tävlingen.

*Översynen kommer att genomföras.*

- 
- Vill du ha tillgång till kartfiler pratar du med Per-Ove Kivisäkk med ansvar för kartdatabasen.  
[per-ove.kivisakk@telia.com](mailto:per-ove.kivisakk@telia.com)
  - Vill du ha svar på vem som äger eller jagar på våra marker kontaktar du Anders Winell  
[vellingetxtochbild@teila.com](mailto:vellingetxtochbild@teila.com)
  - Vill du köpa redan tryckta kartor kontaktar du Roland Gustafsson. Lagret i Harbrostugan.  
[roland.g@telai.com](mailto:roland.g@telai.com)
  - Info om våra kartor hittar du på  
[www.tullinge.sk/kartor](http://www.tullinge.sk/kartor)

---

Detta var artikel 6 om våra kartor!

Tyck till!

**Anders Winell**

# TAKK – Lite information

## **Botkyrka kommun**

Vi har två stora projekt med kommunen som påverkar våra arrangemang i allra högsta grad. Det ena är IP Skogen som kommer att finnas vid Lida. Från den specifikation vi varit med om att ta fram, kan nämnas målvagnar, tält, duscharrangemang, golv, staket, elverk och mycket annat. Upphandling är på gång och man tror att t ex målvagnar ska vara klara att användas till DM-stafetten!

Det andra viktiga projektet är den trädrensning utefter skidspåren som är nödvändig för att vår ungdomsträning och Stockholm Ski Marathon ska kunna hålla hög klass. "Trädägare" är både Hamra och kommunen. Ansvariga på kommunen tror på en lösning till kommande säsong, men det är inte helt beslutat än.

## **DM-stafetten 15 sep vid Åvinge**

Planeringen för DM-stafetten är förstås i full gång. Tävlingsledare är Conny Axelsson och Jörgen Persson, banläggare Mats Käll och Johan Eklöv. Banläggning och planering av arenan är i det närmaste klart. Anders Käll basar över Tävlings-tekniken (TT), Patrik Adebrant har Tävlingsadministrationen (TA) och Anders Boström leder Arenaservicen (AS). Anders Winell ordnar som vanligt alla markägarkontakter med bravur. De första preliminära personalistorna är utskickade och drygt 50 % har svarat JA. Min ambition är att alla ska ha svarat före midsommar, så nu har ett påminnelsemail gått ut. I sista hand kommer du att få ett telefonsamtal från mig☺ Vi har fått en del nya skidåkare till klubben, som förmodligen gärna vill åka Stockholm Ski Marathon 26 januari!

För att lösa funktionärsfrågan då med våra orienterare, så hoppas jag att skidåkarna kan hjälpa till den 15 september. Vi återkommer med detaljer under sommaren.

## **Stockholm Ski Marathon 26/1**

Vi har just fått vår ansökan om tävlingen godkänd från förbundet så nu ska det gå att anmäla sig. Helena Adebrant har av sagt sig tävlingsledarskapet, så just nu är det jag som har den rollen. Vill du vara tävlingsledare, så hör av dig! Vi kan också lösa det med någon form av mentorskap.

I stort blir det samma upplägg som i år. Vi diskuterar att undvika starten i slalombacken, men lugn, den kommer att vara kvar för målgången! En annan fråga är manuell eller elektronisk tidtagning, som vi ännu inte beslutat om. Vi kommer att höja maxantalet för anmälan till 650 från 500. Vi återkommer med mer detaljer, men pricka för söndagen den 26 januari för en fin dag vid Lida och i skogarna norröver om du får jobb ute på tävlingsspåret!

## **Nationell tävling sön 27/4 2014**

Ett samarrangemang med Snättringe SK, bl.a. för att bli ännu mer bekanta inför SM 2015! Arenan beräknas ligga vid Ågesta värmeverk. Vi har lovat att ställa upp med 25 % av personalen, vilket motsvarar i runda svängar blocket Tävlingsadministration. Den 12 juni hade vi ett möte med Snättringe (efter manusstopp) som vi hoppas gick bra.

## **Regionsfinal i Ungdomsserien onsdagen den 27 augusti 2014**

Åter dags för Ungdomsserien, den här gången regionsfinalen för de 14 södra klubbarna. Förra hösten var 542 anmälda, men bara 415 startande! Preliminär arenaplats är Broängsskolan. Ansvarig banläggare är Mats Käll. Vi söker kandidater för banläggningen med stöd från Mats. Kanske något för dig, men helst bör du ha gått steg 1-kursen i banläggning.

### **Stafett-SM september 2015**

Samarrangemang med Snättringe. Anders Winell håller som bäst på att förhandla med olika markägare på Södertörn. Huvudalternativ just nu är Kungstorp, söder om Tungelstavägen, där vi arrangerade DM-helgen 2004, i samarbete med Skarpnäck. Vi avvaktar ett planeringsmöte med Snättringe innan vi börjar diskutera arbetsuppgifter. Det behövs också ett antal personer som jobbar med frågor som är gemensamma för alla SM-tävlingarna i Stockholm. Attunda arrangerar Natt-SM i april, Haninge är ansvariga för Lång-SM, Tullinge och Skarpnäck för Medel-SM. Det gemensamma arbetet kommer bl.a. att bestå av marknads-

föring, sponsring, inköp av gemensamma resurser, utveckling/val av gemensamma rutiner, fältmåltider m.m.

### **25manna i framtiden**

25mannaledningen letar efter nya klubbar för att förstärka funktionärsstyrkorna. Vi kommer den 18 juni att diskutera med Tullinge som är mycket intresserade att komma med i organisationen. Det finns flera intresserade, kanske även några utanför distriktet! Vad som än händer är det först 2017 som vi får ett större engagemang som en av huvudarrangörerna.

Som du kanske vet bidrar vi dock varje år med 30 funktionärer på tävlingsdagen. I år går 25manna den 12 oktober vid Brunna i Upplands Bro kommun, inte långt från vårens 10mila. Våra uppgifter är preliminärt

- 15 pers Start/Växel
- 10 " Mål
- 2 " Avläsning

Du kan redan nu anmäla till mig vilken grupp du vill arbeta i!

**Lasse Stigberg**  
**TAKK-ansvarig**

## **SVEA**

*Har du ett spelkort hos Svenska Spel?*

Känner du till att SVEA är en helt ny form av sponsring där Svenska Spels kunder får vara med och dela på 50 miljoner kronor per år till landets idrottsklubbar. Du kan registrera upp till tre favoritklubbar hos Svenska Spel som du vill skall få del av pengarna. Varje gång du spelar med ditt Spelkort får din/dina klubbar poäng. Ju fler poäng klubben har vid årets slut, desto mer pengar får klubben. Läs med på [svenskaspel.se/svea](http://svenskaspel.se/svea).

Det går att välja IFK Tumba SOK eller Mälarhöjdens IK, däremot inte TMOK just nu.

## Info från TTK

Nu under sommaren tar vi en paus från de vanliga teknikträningarna tillsammans med Snättringe och Södertörn på tisdagar och de traditionella torsdagsträningarna vid Harbro. Vårens sista teknikträning hålls den 11/6. Samma vecka serveras vårens sista sopptallrik i Harbro.

Teknikträningarna börjar igen tisdagen v33 (dvs 13 augusti). Torsdagsträningarna i Harbro drar igång på allvar veckan därefter med en motionsorientering och höstens första soppservering. Men redan torsdagen veckan innan kan de träningssugna samlas vid Harbro för en löprunda tillsammans.

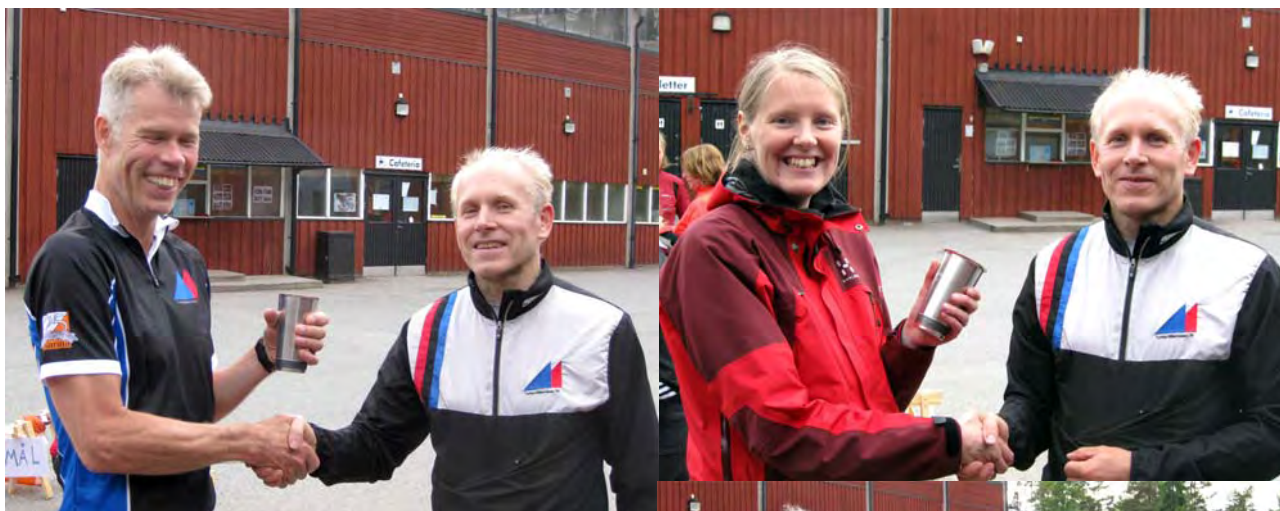
Under sommaren hänvisar vi till Sommarserien på tisdagar samt de

talrika sommartävlingarna runt om i landet (och i utlandet). De sommartävlingar som ligger närmast oss geografiskt är Ravinens 3-kvällars i början av juli, Eskilstuna weekend i mitten av juli samt OK Hällens 3-dagars i slutet av juli.

Ett annat sätt att få orienteringsträning under sommaren är att införskaffa Naturpasset som finns på två olika kartor i Tumba under hela sommaren och ända fram till sista oktober.

På världens största orienteringsstafett Jukola/Venla i Finland ställer vi i år upp med ett damlag. Lycka till!

***TTK genom Mikael Tjernberg***



*Thomas passade på att dela ut 2012 års KM-cup priser i samband med Sprint-KM. KM-Cup B till Karin, KM-Cup C till Conny och KM-Cup D till Helen. Tyvärr var inte vinnaren av KM-Cup A, Anders Boström där.*



# Sommarserien 2013

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

Starttid: 16:00-19:00  
Banor: 7-9 km svart, 4,5-5,5 km svart, 3-4 km blå, 2,5-3 km gul samt oftast 2 km mycket lätt.  
Startavgift: Kostnaden för att starta anges av arrangören och är vanligtvis 50:- vilket inkluderar omklädning inomhus, inritad karta och startavgift. Vid omklädning utomhus minskas avgiften med 10:-

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

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

25 jun	Ågesta friluftsgård, Huddinge	IFK Enskede
2 jul	hänvisar till Ravinen 3-kvällars	
9 jul	Flottsbro Friluftsområde, Huddinge	Mälarhöjdens IK
16 jul	Mastloppet, Ådran	Hellas Orientering
23 jul	Alby friluftsgård, Tyresö	Söders Tyresö
30 juli	Norra Djurgården	Skarpnäcks OL
6 aug	ingen plats angiven ännu	Gustavsbergs OK



*MIK ordnade 2012 års Sommarserie vid Sättrastrandsbadet. I år blir det vid Flottsbro.*

# Medel-KM 25 maj

*En lördag i maj borde det väl vara bra att ordna Medel-KM tyckte TTK. Jättebra idé tyckte en del och anmälde sig till tävlingen. Men andra tyckte det kolliderade med Hjärta Botkyrka, tyckte det var för långt bort eller kunde inte vara med av andra anledningar. Så uppslutningen blev inte rekordstor.*

Totalt var det 27 st som startade på Medel-KM och tillsammans med familjer var vi nog ett 40-tal. Samlingsplats var Sandtorp utanför Nykvarn vid nordvästra spetsen av sjön Norra Yngern. Det fanns en lite badplats vilket glädde både svettiga tävlande och badsugna barn.



*Barnen uppskattade badplatsen*

Thomas hade anlitat Södertälje Nykvarn Orientering för att lägga banor och sätta ut kontroller. Självtog



*Skönt med bad efter loppet*

tog Thomas hand om starten och startade själv sist. Pär Ånmark skötte sekretariatet efter att ha sprungit själv. Det fungerade alldeles utmärkt.



*Pär skötte sekretariatet*

Banorna såg ganska lätta ut på en lättläst karta, men i praktiken var det betydligt svårare. Det blev ibland lite tätare runt kontrollen och höjderna var inte lika lättlästa som de såg ut att vara. Min bana drabbades dessutom av ett purfärskt hygge på slutet, där stockarna låg kvar kors och tvärs. Tufft bara att ta sig fram, De längre banorna slapp det hygget men hade några mörkt gröna områden som var svåra att undvika helt.

Klubbmästare i seniorklasserna blev Elsa Törnros respektive Johan Eklöv som båda tog hem sina klasser med stor marginal.

***Helen***



## Resultat Medel-KM 25 maj

### D21 3600 m

1. Elsa Törnros	34.11
2. Karin Skogholm	42.15
3. Charlotta Östervall	51:56
4. Diana Soldagg	58.34
Johanna Lagerholm	felst

### D14 2900 m

1. Emma Persson	32.19
2. Ellinor Östervall	37.14
3. Ebba Adebrant	45.29

### H14 2900 m

1. Alexander Käll	26.37
-------------------	-------

### HD10 2000 m

1. Elsa Käll	22.53
2. Elias Adebrant	25.21

### D55 3300 m

1. Helen Törnros	50.50
2. Eva Boström	63.17

### H21 5300 m

1. Johan Eklöv	37.37
2. Joakim Törnros	49.39
3. Anders Boström	56.49
4. Jakob Skogholm	66.07

### H40 3600 m

1. Anders Käll	33.10
2. Patrik Adebrant	49.47
Björn Nilsson	utg

### H50 3700 m

1. Thomas Eriksson	38.31
2. Tomas Holmberg	62.11

### H60 3300 m

1. Staffan Törnros	40.10
2. Bo Skoog	55.09
3. Per Ånmark	56.07

### H70 3300 m

1. Olof Rudin	39.40
2. Åke Samuelsson	75.12

## Resultat Sprint-KM 3 juni

### D21 3.1 km

1. Ronja Hill	25:18
2. Jennifer Warg	27:36
3. Eva Englid	29:03
4. Jenny Asztalos	33:13
5. Johanna Lagerholm	41:54

### D40 2.3 km

1. Lotta Thuresson Giberg	17:58
2. Helena Adebrant	19:05

### D50 2.4 km

1. Carina Johansson	21:13
2. Helen Törnros	24:56
3. Jette Axelsson	29:59
4. Annette Adolfsson	57:09

### H21 3.6 km

1. Joakim Törnros	23:03
2. Olov Wetterlund	33:48

### H40 3.1 km

1. Mikael Tjernberg	20:48
2. Jerker Åberg	21:23
3. Mattias Boman	22:21
4. Anders Käll	23:00
5. Kjell Ågren	24:35
6. Patrik Adebrant	25:26
7. Kristoffer Hylander	26:41

### H50 2.3 km

1. Thomas Eriksson	18:51
2. Conny Axelsson	19:29
3. Tomas Holmberg	20:11
4. Håkan Elderstig	21:22

### H60 2.4 km

1. Staffan Törnros	18:42
2. Kurt Lilja	25:01
3. Olof Rudin	25:50
Bengt Branzén	Felst.

**D10 1.8 km**

1. Emelie Lilja
2. Lydia Hylander
3. Hilma Claesson
4. Elvira Wetterlund
5. Elsa Käll  
Kerstin Åberg

**Tid**

- 19:47  
22:09  
25:04  
28:49  
31:15  
Felst.

**H14 2.4 km**

1. Johan Giberg
2. Ruben Hylander
3. Adrian Wetterlund
4. Lukas Brodin
5. Erik Åberg  
Alexander Käll

- 15:31  
19:23  
24:56  
28:03  
28:37  
Felst.

**D12 2.3 km**

1. Ebba Adebrant
2. Malin Ågren

- 22:21  
51:06

**D14 2.4 km**

1. Ellinor Östervall
2. Emma Persson
3. Moa Hill

- 19:13  
20:47  
26:46

**H10 1.8 km**

1. Elias Adebrant
2. Leo Kajanus
3. Martin Sundberg
4. Mikael Magnusson-Alm

- 16:32  
22:12  
26:57  
29:16

**H12 2.3 km**

1. Maler Wetterlund

- 41:48

**U1-Grön 1.5 km**

1. Kim Karlsson
2. Vilma Ågren
3. Arvid Ringqvist
4. Ingrid André
5. Sonja Thunell
6. Olle Sellén
7. Julia Olofsson
8. Ebba Kolmodin
9. Agnes Persson
10. Douglas Hicks Rämme
11. Ville Enzell
12. Natalia Malik
13. Adam Areschough
14. Alice Ringqvist
15. Elsa Strålin
16. Joel Van Berlekom
17. Zuzanna Staszal
18. Victoria Lindberg  
Nils-Elis Lehorst  
Paulina Bustos

- 15:48  
18:59  
19:47  
19:56  
20:06  
21:13  
22:54  
23:37  
25:25  
25:50  
26:34  
28:29  
32:05  
33:18  
33:53  
36:28  
36:56  
46:01  
Felst.  
Felst.

# FUNDRAR'N



# KM-Cup 2013 – aktuell ställning

KM-Cup A	Medel-KM		Sprint-KM		Totalt poäng
	Plac	Poäng	Plac	Poäng	
1. Joakim Törnros	2	22	1	25	47
2. Johan Eklöv	1	25			25
3. Olov Wetterlund			2	22	22
4. Anders Boström	3	20			20
5. Jakob Skogholm	4	18			18

## KM-Cup A

1. Anders Käll	1	25	4	18	43
2. Patrik Adebrant	4	18	7	14	32
3. Karin Skogholm	3	20	Arr	5	25
3. Mikael Tjernberg			1	25	25
5. Elsa Törnros	2	22			22
5. Jerker Åberg			2	22	22
7. Mattias Boman			3	20	20
8. Kjell Ågren			5	16	16
9. Lotta Östervall	5	16			16
10. Ronja Hill			6	15	15
11. Johanna Lagerholm	Ej godk	5	12	9	14
12. Kristoffer Hylander			8	13	13
13. Jennifer Warg			9	12	12
14. Eva Englid			10	11	11
15. Jenny Asztalos			11	10	10
16. Björn Nilsson	Ej godk	5			5

## KM-Cup C

1. Thomas Eriksson	1	25	2	22	47
2. Tomas Holmberg	2	22	5	16	38
3. Lotta Thuresson Giberg			1	25	25
4. Helena Adebrant			3	20	20
5. Conny Axelsson			4	18	18
6. Håkan Elderstig			6	15	15

## KM-Cup D

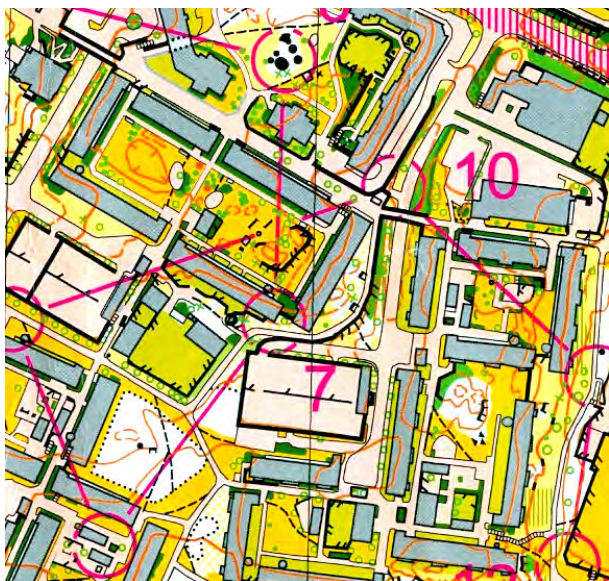
1. Staffan Törnros	2	22	1	25	47
2. Olof Rudin	1	25	5	16	41
3. Helen Törnros	3	20	3	20	40
4. Carina Johansson			2	22	22
5. Bo Skoog	4	18			18
5. Kurt Lilja			4	18	18
7. Pär Ånmark	5	16			16
8. Jette Axelsson			6	15	15
9. Eva Boström	6	15			15
10. Åke Samuelsson	7	14			14
11. Bengt Branzén			Ej godk	5	5

# Sprint, sprint och åter sprint

*Maj och juni har de senaste åren inneburit många sprinttävlingar, när vårdatumstoppet hindrat vanliga skogstävlingar. I år har jag och många andra från klubben hunnit springa hela sex stycken sprinttävlingar i Stockholmsområdet.*

## Sprint-DM

Först av sprinttävlingarna var DM som i år gick i Husby på en nyritad karta. 23 st TMOK-are startade med varierande framgång.



*Många missade min 10:e kontroll*

Hela min bana gick i bostadsområdet med flerfamiljshus och innehöll inte så många svårigheter. Det gällde bara att hålla reda på var det plan-

skilda korsningar och opasserbara murar. Min tionde kontroll ställde till det för flera i min klass och jag kunde därför ta hem en bronsmedalj i D60. Ännu bättre gick det för Olle Rudin som kom tvåa i H75 och Ulrik Englund som vann H45-klassen.



*Olle, tvåa, här tillsammans med Gunilla*

Bland ungdomarna var det Johan Giberg som lyckades bäst med en strålande 5:e plats av 54 startande.

## Centrum Teamsprint

Centrum har under några år kört en teamsprint, dvs en stafett där två personer springer två sträckor var. Vi har inte varit med tidigare, men lockades av tävlingsplatsen i år. Det var Djurgården som gällde och en av banorna gick t o m inne på Skansen.

Det var gott om TMOK-are där inte minst ungdomar. Hur många är lite svårt att räkna ut, då man hittar på ett eget lagnamn och dessutom kan

bilda lag med någon från en annan klubb. Staffan och jag hade anmält oss i HD110 och fick där tävla även mot betydligt yngre orienterare.

De två banorna vi sprang var av helt olika karaktär. Staffan startade med en bana ute i Djurgårdsskogen. Där var det nästan bara skog även om det var öppet och många vägar och stigar.



*Den här kontrollen, inne i en grotta på Skansen, ställde till problem för många.*

Min första bana gick inne på Skansen. En helt annan typ av karta och terräng. Många inhägnader och hus och det gällde att ta snabba beslut innan man kom fram till nästa korsning. Jag får erkänna att jag inte hann se många djur, även om de fanns där.

När även Staffan hunnit med sin Skansenbana var det min tur att ge mig ut i Djurgårdenskogarna. Jag

## Stockholm City Cup

Tre etapper var det även i år, alla på Södermalm och alla på nyritade eller reviderade kartor. Jag får erkänna att jag inte är helt förtjust i sprintkartorna, även om de är helt korrekta. Det är ofta förfärligt svårt att se alla trappor och prång som är viktiga för vägval. Jag tror att jag numera använder förstoringsglasat oftare på sprint än ute i skogen.

Första etappen gick huvudsakligen på Reimersholme och arenan låg längst ut på västra spetsen. Fantastiskt vackert i kvällssolen. Det var första gången jag (och många

blev ganska förvånad då banan började med en sträcka på nästan en km till första kontrollen. Verkligen en långsträcka för att vara sprint. För övrigt kändes det snarare som en lätt medeldistans än som en sprint. Jag lyckades ändå bomma en kontroll med nästan en minut men totalt sett var vi ganska nöjda.



*Samuel på väg mot mål*

I avsaknad av Miniknat gjorde Samuel Törnros, 2 år, debut på en öppen bana. Han fick "pipa" vid varje kontroll, även om han fick hjälp av pappa med orienteringen.

andra) var på Reimersholme fast jag bott i Stockholm i över 40 år.



*Starten vid etapp 1 av SCC*

Reimersholme är rejält kuperad och det utnyttjade banläggaren till fullo. Det fanns också en hel del trappor



Några TMOK-are i Blecktornsparken

och opasserbara murar. Det blev en trevlig och utslagsgivande sprint med andra ord.

Andra etappen gick mellan Blecktornsparken och Vitabergsparken. Kartan var ritad av Per Forsgren och området var mest flerfamiljshus med några parker insprängda. Det fanns

några vägvalssträckor men det här var kanske den enklaste sprinten av alla. Definitivt den snabbaste. Tyvärr var inte vädret det bästa, det var lite duggregn då och då.



Mor och dotter Adebrant springer samma bana på SCC



D17-banan vid Tantolunden

Tredje etappen gick vid Tantolunden med arenan inne på Zinkendamms IP. Banorna började dock med en sväng bland flerfamiljshusen mot Hornsgatan. Gissa om det fanns trappor där. Vi skulle dessutom upp och ner för nästan samma trappor flera gånger. Sedan var det dags för trapporna upp mot själva Tantolunden. Över till andra sidan och tillbaka igen. Tror att det var en av de mest kuperade sprinter jag sprungit.

## Sprint-KM

Karin Skogholm arrangerade nästan på egen hand Sprint-KM vid Källbrinks IP en måndagskväll i början av juni. Viss hjälp hade hon bl a av Mikael Tjernberg och Carina Persson vid. Det verkligen myllrade av ungdomar där eftersom måndag är en ordinarie träningskväll för många. Över 40 ungdomar deltog och totalt var det 70 st startande. Kul.



*Karin fixade det mesta vid Sprint-KM*

Vädret hade varit växlande under dagen, men vi hade tur och regnet höll sig undan hela kvällen. Kartan var bara delvis ritad med sprintnorm (mest själva idrottsplatsområdet), så det blev en lite annorlunda sprint.

Definitivt den med flest trappsteg. Men samtidigt är det nog den mest varierade sprinten i år. Olika typer av terräng, vägvalsproblem och kortsträckor där det gällde att undvika fällor. Så trots att det var den jobbigaste var det också den roligaste av vårens sprintar.

SCC är populärt i klubben, totalt har 37 st deltagit i minst en etapp.



*Många vid starten*

Det svåraste var att bedöma var det var snabbare att gena än att ta stig eller väg runt.



*"Gubbarna" diskuterar vägval*

Klubbmästare i seniorklasserna blev Ronja Hill respektive Joakim Törnros. Största klass var annars U1 där det var hela 20 startande.

***Helen Törnros***

## Damstafetten

*Detta år gick ju 10MILA av stapeln i Stockholms närhet så chansen att få ihop tre lag kändes ganska stor. I februari hade vi en damträning och efter den hade vi redan 8 namn på listan. d.v.s. nästan två lag. Efter att anmälningstiden gått ut var vi väldigt nära 15 namn och efter att ha frågat runt en extra gång så hade vi drygt 15 namn och tre lag kändes inom räckhåll! I slutändan blev det ändå några avhopp och vi fick leta upp reserver men i stort sett inga sena sjukdomsåterbud vilket var skönt för UK.*



*Damstarten*

Dagen började förstås med ungdomskavlen som jag gissar att ni kan läsa om på annan plats i tidningen. Undertecknad, samt Elsa och Mia skulle komma ut i god tid till damstarten (Mia skulle ju starta i andralaget) men efter en liten försening hemma samt bilkö genom stan var vi kanske inte i lika god tid som vi hoppats. Väl på parkeringen fick vi ringa ett lugnande telefonsamtal till coachen för andralaget: Olle Laurell och meddela att Mia var på väg, ca 45 min före start.

Övriga damcoacher var Staffan Törnros och Pär Ånmark nu när vår tidigare ständige coach och UK Lasse Stigberg dragit sig tillbaka från dessa poster. Lasse var dock plats för att heja ☺. Iva startade sin vana trogen för förstalaget och Lena Ljungberg hade fått den äran i tredjelaget. Det

var långt att springa från själva starten till startpunkten och det fanns bra möjligheter att heja på löparna. Inga varvningar att se på men väl flera TV-kontroller på storbildsskärmen. I mål var Iva på placering 152, drygt 8 min efter täten. Lena kom in som 297:a och Mia hade det lite ringrostigt men kul i skogen och tog sig i mål på 316:e plats.

På andrasträckan följde Jenny W upp med ett bra lopp och plockade 35 platsen fast hon inte var helt nöjd i mål. I andralaget sprang Ronja ikapp och förbi tredjelagets Lotta Ö som övertalats att ställa upp veckan före.

Tredjesträckan som var rak sprangs av Matilda L i förstalaget och även hon gjorde ett bra lopp, tappade bara några platser. Både Emma E i



andralaget och Carina J i tredjelaget sprang ungefär som förväntat och plockade.



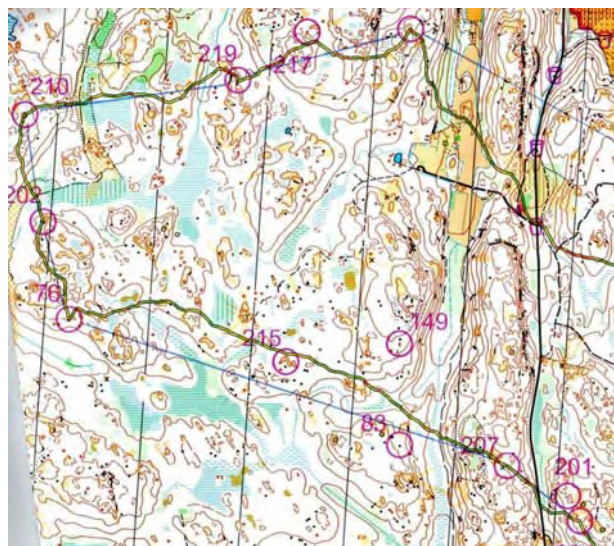
*Matilda sprang tredjesträcken*

Sen var det dags för mig själv att ge mig ut på fjärde sträckan. Gravid i fjärde månaden var jag lite tveksam till hur bra det skulle gå att springa då det inte hade gått bra alls på 10-milarepet en och halv vecka tidigare. Men efter en kur järntabletter och turen att ha en bra dag så gick det helt OK att springa.

Till första kontrollen (och startpunkten) var det som sagt mycket stig och väg och jag kunde läsa in i princip hela banan. Stig nästan hela vägen fram till första och in och runda en höjd. Inga problem. Till andra kontrollen tog jag rakt-på-vägval över en höjd då ekvidistansen inte var så avskräckande. Kortsträcka till tredje där jag passerade Emma E på tredjesträcken som blev glad över att inse att det var fjärdesträckor som sprang förbi och inte massa löpare på hennes egen sträcka.

Till fyran var det långsträcka. Fint och ganska detaljfattigt vilket gjorde

att jag halvvägs blev lite osäker på min position men räddades av ett torn. Ingången till kontrollen gick bra och jag kom ihop med en stor klunga som bommat. Då var det bara att lägga sig i ledet och försöka hänga med! Lättare sagt än gjort med min inte helt fulla löpkapacitet. Jag gjorde i alla fall mitt bästa och såg svansen på klungan ända till halvvägs på kontroll 9 då jag kände att nu hade det varit skönt att vara i mål. Men det var ju bara att kämpa vidare och långsträckan till 9:an och de avslutande kontrollerna vållade heller inga problem. Höll på att springa åt fel håll vid förbjudet snitseln vid TV-kontrollen men insåg det innan jag började springa nedför backen.



*En del av Karins bana*

Växlade över till Elsa på placering 105 vilket hon förvaltade väl och spurtade i mål som 81:a!

I andralaget så fortsatte Hanna K på fjärdesträcken att plocka placeringar men hon hann tyvärr inte i mål innan växeln stängde så avslutaren Helena A fick gå ut i omstart liksom tredjelagets Eva E. Annica som sprang fjärde sträckan i tredjelaget var ute ganska länge i skogen och hade haft problem med ryggen veckorna innan

men vad jag vet så kände hon inte av det denna dag.

Så slutresultatet blev tre godkända damlag på plats 81. 249 och 296 av

## Herrstafetten

*Tiomilanatten ur coachstolen.*

*Min 23:e Tiomilanatt fick jag förmånen att uppleva delvis ur en ny vinkel – ur den coachstol som sedan TMOK startade 1997 varit besutten av Lasse Stigberg. Dessutom har väl Lasse suttit i nämnda stol ytterligare ett stort antal år, men då under Tumba-flagg.*



*Supén med wok mellan dam- och herrstafetten är populär*

Då jag tursamt för mig, trots ett knä som inte alls fungerar för skogslöpning, med stor hjälp av ett antal återbud blev inslängd på en kortsträcka i förstalaget så krävdes att någon besatt coachstolen under inledningen av den ljumna vårnatten. Denne ersättare blev – ingen mindre än Lasse Stigberg.

I förstalaget tog Pavel Kosarek sig an förstasträckan och gjorde det med den äran. Tack vare den rutin och orienteringskicklighet Pavel har så belade han plats 119, dryga 12 minuter efter.

För första gången sedan Micke Hill skickade ut mig i täten på Långa Natten i Rudan 1998 så var jag riktigt nervös inför loppet. Oträning och

317 fullföljande lag! Nästa år går 10-mila i Eksjö i Småland. Vi får hoppas vi lyckas locka med oss lika många löpare då!

**Karin Skogholm**

status på knäet gjorde mig mycket osäker på hur jag skulle kunna klara min korta nattsträcka. Själva orienteringsmomentet kände jag inför loppet ingen större oro inför, men när jag studerade kartan under den långa startsnitseln så insåg jag direkt att här skulle även de kunskaperna sättas på ordentliga prov. Den utomordentliga banläggningen bjöd på varierande svårigheter, där inläsningsmöjligheterna vid många av kontrollerna var minimala och där intelligent gaffling gjorde att den som bara låg med i en klunga spelade ett högt spel.



*Iva och Pavel, startmän som vanligt*

Kroppen kändes ungefär så dålig som jag räknat med; ingen motor

som kunde driva på, ingen styrka i knäet i ojämn terräng, och nästan hopplöst att ta sig nerför även små backar. Haltandet gjorde att jag fick krampkänning i typ hälften av alla tänkbara muskler. Tack och lov så höll alla delar ihop, och med bara några få sekunder i missar så kunde jag begränsa skadan till att tappa ner till 143:e plats.



*Per, både löpare och coach*

Marcus, vårt Ålandsboende nyförvärv 2012, gjorde sedan ett fantastiskt fint lopp på den tuffa tredjesträckan och tog oss in i matchen om topp-100 igen då han växlade på 106:e plats.

Mattias, som ju tränar bra mycket mer löpning än orientering nuförtiden, gjorde sedan en stabil insats på Långa Natten, även om jag tror att han med ett par orienteringslopp till i benen hade kunnat kapa en hel del tid. Tror visst att det blev ett extra träningspass efter loppet för att runda en sjö.

Micke Tjernberg och Joakim följde sedan upp att göra halvdana lopp under sina gryningsträckor, utan att för den sakens skull göra bort sig. När Linus gav sig ut på sin kort-

sträcka låg vi på plats 128, och här påbörjades vår plockning.

Linus lämnade över till Johan E som tryckte gasen i botten direkt. De som sprang samtidigt som Johan fick se sig rejält akterseglade. När sedan även Danne Lind följde upp med ett riktigt bra lopp så var vi vips uppe på en 99:e plats.

Vår ankarman Anders B fick dock ett tufft jobb, då flera starka löpare utmanade bakifrån. Tack vare bra orientering så gav han sig chansen att genom en seger i en spurtstrid löpa in på 100:e plats. Helt perfekt!

I vårt andralag gjordes som vanligt en stor mängd bedrifter, långt bortom GPS-trackingens värld. Det var flera som fick dra mycket tunga lass, och gjorde det på förtjänstfulla sätt.

Jenny dubblerade efter sin sträcka i damtävlingen, och lyckades faktiskt ha bäst km-tid i laget. Tyvärr drabbades Jerker av att registreringen på förvarningskontrollen saknades, vilket gjorde att laget diskvalificerades.



*Lasse, inte coach i år ("bara" ersättare)*

Något jag upplevde som väldigt positivt var stämningen i tältet och i lagen. Jag kan starkt rekommendera att uppleva en Tiomilanatt från

coachstolen, och så vill jag förstås tacka Lasse för alla de år han stött oss löpare!

*Per Forsgren*

## Resultat 10MILA

### Ungdomar

Str	TMOK1	Längd	Str plac	Str.tid	Efter täten	Totalt Plac	Tid
1	Emma Persson	4.9	240	54:44	27:10	240	54:44
2	Siri Rosengren	3.1	382	47:02	27:12	252	101:46
2	Natalie Carlén	3.1	383	47:10	27:20		
3	Erik Åberg	4.0	307	50:04	23:55	245	151:50
3	Max Igor Kajanus	4.0	311	51:02	25:53		
4	Alexander Zackrisson	5.9	236	69:21	36:14	231	221:11
<b>TMOK2</b>							
1	Alexander Käll	4.9	173	42:02	14:25	173	42:02
2	Ebba Adebrant	3.1	Ej godk.	.			
3	Ellinor Östervall	4.0	135	35:34	9:25		
4	Johan Giberg	5,9	167	54:39	21:32		

### Damer

Str	TMOK1	Längd	Str plac	Plac	Str.tid		Km-tid	
					Täten	TMOK	Täten	TMOK
1	Iva Kosarkova	7.9	152	152	47:55	56:38	6.1	7.2
2	Jenny Warg	7.9	122	117	49:55	61:21	6.3	7.8
3	Matilda Lagerholm	5.9	111	122	39:00	47:30	6.6	8.1
4	Karin Skogholm	7.9	96	105	49:20	63:40	6.2	8.1
5	Elsa Törnros	10.3	78	81	61:05	75:38	5.9	7.3
<b>Str TMOK2</b>								
1	Mia Mikaelsson	7.9	316	316	47:55	86:51	6.1	11
2	Ronja Hill	7.9	239	290	49:55	73:51	6.3	9.3
3	Emma Englid	5.9	245	276	39:00	58:10	6.6	9.8
4	Hanna Käll	7.9	225	257	49:20	76:04	6.2	9.6
5	Helena Adebrant	10.3	262	249	61:05	90:17	5.9	8.8
<b>Str TMOK3</b>								
1	Lena Ljungberg	7.9	297	297	47:55	77:04	6.1	9.8
2	Lotta Östervall	7.9	306	298	49:55	88:16	6.3	11.2
3	Carina Johansson	5.9	282	295	39:00	64:08	6.6	10.9
4	Annica Sundeby	7.9	309	303	49:20	114:07	6.2	14.4
5	Eva Englid	10.3	313	296	61:05	113:32	5.9	11

## Herrar

Str	TMOK1	Längd	StrPlac	Plac	Str.tid		Km-tid	
					Täten	TMOK	Täten	TMOK
1	Pavel Kosarek	13.6	119	119	73:25	85:58	5.2	6.2
2	Per Forsgren	8.1	184	143	45:49	62:26	5.4	7.4
3	Marcus Brandt	13.6	73	106	76:41	89:19	5.4	6.3
4	Mattias Allared	17.9	158	117	97:58	128:22	5.3	7.1
5	Mikael Tjernberg	10.7	174	123	59:54	82:22	5.4	7.4
6	Joakim Törnros	10.7	187	128	54:28	82:50	5.1	7.4
7	Linus Rispling	7	138	125	35:16	53:18	5.0	7.4
8	Johan Eklöv	13.5	35	103	68:21	78:05	5.0	5.5
9	Daniel Lind	9.6	77	99	48:58	61:57	5.1	6.3
10	Anders Boström	15.5	100	100	78:20	109:34	5.0	7.0
<b>TMOK2</b>								
1	Kjell Ågren	13.6	281			116:55		8.4
2	David Hedberg	8.1	234			68:33		8.3
3	Anders Käll	13.6	238			122:18		8.6
4	Jerker Åberg	17.9	Ej godk.			163:35		9.1
5	Daniel Torén	10.7	305			121:48		11.2
6	Mats Käll	10.7	272			102:14		9.3
7	Thomas Eriksson	7	272			73:43		10.3
8	Patrik Adebrant	13.5	290			107:38		7.6
9	Jennifer Warg	9.6	244			75:00		7.5
10	Conny Axelsson	15.5	252			126:11		8.1



60 % av damernas förstalag (Karin, Elsa och Jenny) tillsammans med coachen Staffan

# Auf geht´s ins warme Deutschland!

## Eller? En väderrapport



*Weinberg-Cup – orientering i vinfälten*

Snart är april månaden slut. Snön smälter, våren börjar. SNO:s Kringelträffen är första tävlingen utan snö (men den planerade parkeringen är påverkad av snösmältningen => 2 km att gå). Mamma är på besök, hon säger att det är mycket varmare i Tyskland och att vi kommer vara överraskade när vi ser hur mycket allt växer och blommar.

Veckan efter Kringelträffen blir varm och solig, på fredagen flyger vi till "Sommartyskland" – och blir överraskade. Det stämmer, skogen är mycket grönare, det blommar. Men vädret då? Vi är tvungna att ta på oss allt vi har därför att det är så kallt.

Även på Weinberg-OL i Ingelheim (där det brukar vara 30 grader oavsett hur vädret var innan) lyser solen med sin frånvaro. Det är roligt att springa ändå, korven är god och prisutdelningen trevlig. Men vi längtar efter soliga Sverige. Två veckor senare: 24h-OL i tyska Thüringen. Bättre väder? Nja. Inte riktigt lika kallt i alla fall.

I Sverige övergår det som verkade som vår väldigt snabbt till sommar. Vad varmt det blev! Trots detta hin-

ner Sverige inte ikapp Tyskland vilket vi konstaterar när vi kommer till Tyskland den 24/5: Gräset på ängen är högre än min brorson är lång. Och grönområdet på nästa Weinberg-OL grönt! Och det är KALLT! Ännu kallare än på första Weinberg-OL. Går det? Jag trodde inte men, tydligen. Underställ räcker inte i det kalla regnvädret, jag önskar att jag hade tagit med mig vantar.



*Lerigt i Tyskland*

Orienteringen då. De flesta startar ändå. Kartan går knappt att läsa (därför att tryckaren hade semester och plastficka runt pga regn inte var planerat). Och inte att hålla i heller (kalla händer). Och det fina sommarvädret? Jo, det kan säkert ha hälsat på under veckorna tänker jag när jag plötsligt står mitt bland jättehöga brännässlor.

Jag kommer ikapp en annan i min klass. Tillsammans väljer vi att slå oss igenom ett grönområde – vilket misstag: Igenväxt, taggbuskar, brant GRÖNT! Jag vet inte hur, men vi lyckas ta oss igenom. Vi måste ha tappat massor tid men kommer ändå ikapp nästa tjej: "Ah, jag slog mig igenom ett grönområde och sedan konstaterade jag att kontrollen var på andra sidan om detta, där jag var först". Hmm. Annars brukar Weinberg-OL vara lätt.



*Mikael med priser*

Efter att ha hamnat i nästa taggbuskage under försöket att komma ut från ett litet skogsområde (typ ett av de två som finns på kartan) konstaterar vi att det borde vara bättre att inte springa ihop. Jag springer ifrån min konkurrent. På väg till "Bergsprinten" (det hade annonserats innan att de snabbaste på en

backig sträcka mellan två kontroller får ett speciellt pris) fastnar jag igen. Den här gången precis innan kontrollen: ner genom en rad med vinplantor – plötsligt "ställer sig" ett staket i vägen som stänger av denna rad (och inte finns med på kartan). Alltså upp för raden (och backen) igen och nytt försök. Och upp igen, och snabbt, sträckan kallas ju för bergsprint.

Glad att mina skor fortfarande sitter ihop trots all lera som har fastnat under dem kommer jag till slut i mål och längtar efter en varm dusch.

Min familj hälsar mig välkommen och säger att miniknaten är inställd pga vädret. Nej! Jag övertalar dem att prova en "riktig" bana i stället. Strax efter det har arrangörerna fixat fram en H10-karta, en SI-pinne samt startenheten (starten hade redan plockats ner) och min bror och hans son Tom (6 år) är på väg till start. "Kompass? Vad ska vi ha det till?" Jag unnar mig en snabb dusch ändå och ge mig ut i regnet igen för att hjälpa dem. Men jag ser att det går bra (min bror läser kartan och skickar Tom till kontrollerna). Tom springer jättesnabbt (medan min bror vilar upp sig). De kommer 2:a i H10).



*Jenny med priser och släkt*

På prisutdelningen (inomhus – vilken tur!) är alla glada och nöjda. Och vi och klubben fick massor med fina priser – inte bara för bergsprint och pallplatser utan också för födelsedagar, därför att man är Bayern-supporter eller bara därför att man

vill tacka för den trevliga tillställningen.

Vilken lyckad tävling trots vädret! Och det första man tänker när man kommer tillbaka till Sverige? "Vad varmt det är!"

*Jenny Warg*



## 24h-OL i Martinroda (Thüringen, Tyskland)



*Nu var det äntligen dags igen för 24h-OL, den längsta (och trevligaste?) orienteringsstafetten i världen. Starten går klockan 9 på morgonen, sedan turas sex personer per lag om att klara så många banor som möjligt. Eller har så roligt som möjligt. Eller äta så många Eierkuchen som möjligt (eller varför är de alltid slut när vi vill köpa?!)? Eller vad man nu har för målsättning?*

Tävlingen börjar med en gafflad startbana. Sedan får varje löpare välja bland fyra olika kategorier: Short och Long Difficult samt Short and Long Easy. Naturligtvis är antalet banor begränsade och vill man hinna med så mycket som möjligt krävs planering. På kvällen lanseras det en kort och en long Twilight bana, efter dessa måste man springa nattbanor (samma kategorier som på dagen, men kortare och lättare). Hinner man med dem innan kl 9 får man fortsätta med resterande dagbanor. Är alla avklarade beger man sig ut på slutbanorna som är gafflade med startbanan.

Minst lika viktigt är lagnamnet – helst så roligt som möjligt tycker jag ☺. 2005 sprang jag med "Wir sind Helden" den snällare varianten 12h (och Mikael kom 2:a i 24h med Vänersborgs SK (de hade inte förstått det där med namnet... Det hade däremot die Fleischbällchen, Annika, Per, Sofia, Danne T, Lars och Diana. Och Fredde med sitt tyska lag)). 2007 ("Wir sind nur ein Möbelliefe-

rant"), 2008 ("Schwitzende Schweden in der Schweiz", modifierade regler och i Schweiz) samt 2009 ("Oh Danne T" – då med mål att sjunga (skrika?!) så högt som möjligt) sprang jag 24h med ungefär samma lag.



*Laget "Snår Devils" (foto Kadri Kalvo)*

Tävlingen går vartannat år (däremellan ibland i andra länder, som 2008 i Schweiz). 2011 fick vi ställa in. Med andra ord så var det verkligen dags igen i år. Men det såg illa ut igen – tillståndet för tävlingsområdet hade dragits tillbaka. Men arrangörerna försökte allt och i mitten av februari hittade de ett nytt område. Och under den korta tiden lyckades de fixa till allt så att det blev en väldigt lyckad tävling i år igen. Väldigt imponerande med



tanke på tidsbristen och att det bara är några få funktionärer som arrangerar den enorma tävlingen.

I år lyckades vi tillsammans med vår tyska klubb få ihop 2 lag varav ett i det snälla alternativet 12h (samma starttid men målgång redan kl 21). Jag fick förtroendet att starta som tredje löpare i 24h-laget efter Anders Axling och Mikael. Jag växlade till Mikael's bror Daniel, efter honom sprang Benno och Birgit. Benno som knappt hade tränat i år ville egentligen springa i 12h-laget men fick ersätta den skadade Hagen. Vilken tur för mig – "andra halvan" av laget var inte så intresserad av att springa långt (däremot svårt) vilket betyder att jag kunde välja långa lätta banor.

För oss som åkte från Sverige började resan kl 13 på Kristi Himmelfärdsdagen. Vi åkte bil till Malmö, drack cocktails på lastbilsfärjan och fortsatte resan mot Ilmenau i tyska Thüringen. Efter att ha inspekterat TC och byggt upp tälten var det dags att handla. Mikael mådde illa när han såg hur mycket vi skulle köpa. Dagen efter fick han åka och handla mer mat – det räckte inte.



*Mycket planering krävs*

När vi kom till TC:n hade även övriga av våra lag anlämt. Dags för att planera! Vem ska springa vilken sträcka, och när i tävlingen? När är man trött(ast), när är det bra om de andra i laget är ute länge för att förlänga vilotiden? Vilka banor ska vi spara om vi inte hinner med allt och vem får springa dessa på morgonen om vi hinner ändå?



*Klubben vid Biertischgarnitur"*

Nu får ni inte misstolka det, det är inte jobbigt att planera – snarare roligt. Framförallt med omständigheterna: Klubbkompisarna hade med sig ett klubbttält samt en "Biertischgarnitur" (bord och bänkar), många hade inte setts på länge, alla var glada och förväntningsfulla och i bakgrunden hördes alla andra glada orienterare samt livemusiken från det traditionella diskot.

Efter en kanske lite för kort natt var det dags. Byta om, springa, skicka ut nästa löpare, duscha, äta (kommentar från en 12h-löpare: "Ska du äta så där mycket pasta nu igen?!"), byta om igen. Emellan heja på när övriga växlar. Och kanske vila lite också. Och planera om så klart. Även om vårt lag klarade schemat imponerande bra kom det upp nya funderingar hela tiden.

Stora osäkerheten är när man måste gå ut på Twilightbanorna. I år var denna fråga speciellt intressant:

Vädret kan sammanfattas som "aprilväder" (en mer utförlig berättelse om vädret i Tyskland kan ni läsa i en annan del av tidningen). Arrangörerna bestämde en (tidig) tid för övergången. Sedan kom solen. Sedan åskade det. Resultatet: De ändrade sig, nu fick alla lag bestämma själv om de vill gå ut på twilight banorna halv 8 eller 8. Inte bra för mig. Men jag fick ta ett beslut och därmed inledde vi natten.



*Jenny stormar fram*

Sedan blev det spännande – snart stänger målet för 12h-tävlingen. Vårt 12h-lag (Irrlichter) hade gjort en riktig bra tävling. Förutom två ganska bra orienterare som dock inte tränar mycket längre bestod laget av en ungdom, en som springer snabbare än jag men ännu mer vilse samt en som springer orientering högst var tredje år och bara har sprungit med Sportident en gång (och då stämplat fel). De sprang snabbt, de hittade runt. De spräckte

sitt tidsschema vilket betydde att de fick gå ut på en lång difficult därför att de hade hunnit med alla andra banor. Och även den klarade de med bravur. Men det blev ont om tid och när skymningen började stod vi förvåningsfullt vid växeln och väntade på Rebecca som var ute på sista sträckan. Hon kom i mål 21:00:51. Plats 15 i stället för 10 med 13 (tyvärr inte 14) avklarade banor.

Nattbanorna var kortare men inte så mycket lättare tyckte vi. Det gick ganska dåligt på våra första nattbanor, vilket nog inte bara berodde på banorna utan även på att vi redan hade sprungit några mil och att kroppen tyckte att det var dags att sova. På morgonen blev det intressant igen: Vi hinner med nattbanorna – men fixar Anders och Mikael de två sista dagbanorna som vi inte hade hunnit med dagen innan? Det verkade svårt. Men som det brukar vara glömdes strapaserna bort när det började ljusna och då går det att springa snabbt igen. Och att ha roligt! Mikael kom i mål med 4:39 min kvar till målet stängde hade vi klarat av alla "normala" banor. Vi kom på plats 14 av



*Mikael på väg mot mål med resten av laget (foto Marcus Lauterbach)*

84 lag (och precis som 12h-laget nästan 10:a, men vi fick tyvärr stryka en av banorna därför att vi har hoppat över en kontroll).

Sedan var det bara prisutdelning, packning och hemresa kvar. I tid till prisutdelningen kom regnet igen för att blöta ner alla tält som skulle bli bortplockade. Vi var verkligen trötta och vilade en stund innan vi packade ihop. Allt vi längtade efter var en säng. God tysk mat på vägen till båten hjälpte en stund men sedan blev längtan stor igen. Och då tätade trafiken till – "Stau". Räkna med 2,5 h extra restid sa de på radion. Så mycket marginal hade vi inte. Vi fick boka om och jag behöver inte beskriva hur glada vi var när vi kunde lägga oss strax efter 2 på natten.

Något som gjorde tävlingen ännu mer trevlig var de som inte sprang men hjälpte till med allt möjligt (matlagning, motivation etc). Och väldigt fina bilder – tack Kadri! Och vår lagmedlem som behövde mest stöd – Canto, Bennos hund. Han var så ledsen när husse var i skogen. Framförallt på natten. När alla försökte sova var han så ledsen att han "grät" tills Mikael gick upp och tog honom till växlingen. Där var det bättre, han visste ju att Benno skulle komma i mål där. Så folk kunde sova igen (förutom Mikael).

Terrängen och orienteringen då? Det var förvånansvärt varierande, Mikael och jag hade knappt några kontroller flera gånger och till och med till sista

...

kontrollen kom man i princip alltid från olika håll. Det var delvis bökigt i skogen, växter osv som gjorde det svårframkomligt. Men det fanns ganska många stiger också. Kartorna var väldigt bra, men ibland var det svårt att hitta kontrollerna (inte bara när de var gömda mitt bland täta buskar och man är den första som ska ha den).



*Mikael och Canto väntar på Benno*

Och vad tänker Mikael och Jenny efter 45,5/38 km i skogen? Hur ska vi klara oss, nästa tävling är först om 2 år. Hur många Tumbalöpare får vi ihop?

***Jenny Warg***

# TMOK ungdom

*Nu är våren slut. Den dröjde lite med inställda tävlingar som följd, men sedan blev det full fart på allt som vanligt. Förutom alla träningstillfällen som vi erbjudit har det varit UP-tävlingar, två ungdomsserietävlingar, 10-mila, sprinttävlingar, Centrum Teamsprint, StOFs Sommarläger och några har provat OL-skytte igen. Rekordstort deltagande på ungdomsserien var jättekul. Nu hoppas jag att vi får se fler på de vanliga tävlingarna också.*

Många av våra 13-15 åringar har fått mentorer utsedda i klubben, i flera fall någon som vanligtvis inte är med i ungdomsverksamheten (och absolut inte mamma eller pappa). Deras roll har bl a varit att ha kartgenomgångar, teorisnack, prata om mål och även vara med och skugga i skogen minst en gång per termin. Det har fungerat olika bra så det får vi ta och utvärdera till hösten.

## **StOFs ungdomspriser (UP)**

Hittills har 10 ungdomar tagit poäng i UP. Det har varit fyra deltävlingar och sju återstår i höst. Eftersom det är de fem bästa tävlingarna som räknas är det inte för sent för dig som inte varit med att börja i höst och ha bra chans att placera sig ändå. Nytt för i år är att även kort-

klasserna ger poäng. Ställningen hittills:

D12 (53st)

3. Ebba Adebrant 42p

D14 (39st)

3. Ellinor Östervall 39p

26. Moa Hill 3p

33. Emma Persson 1p

H14 (78st)

7. Johan Giberg 31p

32. Alexander Käll 3p

45. Ruben Hylander 2p

58. Erik Åberg 1p

D14K (8st)

5. Siri Rosengren 1p

H16K (3st)

1. Alexander Zackrisson 3p



*Martin, Markus och Kerstin efter en torsdagsträning i Harbro*



*Ungdomslagen på 10MILA*

*Max-Igor, Johan, Alexander K, Erik. Alexander Z, Emma, Ellinor, Ebba, Siri och Natalie*

### **Ungdomsklassen på 10MILA**

I år ställde vi upp med två lag igen, det var några år sedan sist. Stafetten gick ute vid Gällöfsta vid Kungsängen och det var en fin dag. Förväntningarna och spänningen var stor. Många skulle vara med på 10-mila för första gången.

Det rutinerade laget som bestod av Alexander K, Ebba, Ellinor och Johan sprang även förra året (då var även Moa med). Ett ungt, men duktigt lag. Då händer det som man inte vill skall hända, de blir inte godkända. På andra sträckan blev det strul med stämplingen. Men de kämpade bra och skulle ha hamnat på en placering runt 167:e plats.

I det andra laget var det första gången på 10MILA för hela laget. Laget bestod av; Emma, Siri, Natalie, Erik, Max-Igor och Alexander Z. Hela laget gjorde ett bra jobb och alla var nöjda och glada efteråt. Laget placerade sig på en fin 231:e plats (av 293).

På alla sträckor får man vara upp till 16 år. Det innebär alltså att många av ungdomarna fortfarande har några år tillgodo. Så nästa år kommer vi igen och kanske med tre lag!

### **Vad gör man när det inte blir som man tänkt sig?**

Orientering är inte alltid så lätt och det där perfekta loppet väntar många som är äldre fortfarande på. Men som orienterare behöver man vara lite envis.

Många nybörjare tycker att det kan vara lite läskigt att börja springa själv. Dom blir lite extra osäkra och försiktiga och är rädda för att det skall bli fel. Men vad är det värsta som kan hända? Att man springer bort sig och aldrig kommer hem igen? Jag känner inte till någon orienterare som sprunget vilse och aldrig mer kommit hem, men däremot vill jag påstå att alla orienterare har sprungit bort sig många gånger. Jag vill även påminna föräldrarna om att vi inte skickar ut

barnen själva om vi inte tror att de klarar av det. Vi måste alla hjälpas åt att bygga deras självförtroende så går det jätte bra, en ängslig förälder brukar inte hjälpa. Men som sagt, de kommer inte alltid bara att springa rätt. Det kommer att bli fel ibland, men det gör inget.

*Men hur gör jag då för att läsa in mig när jag har tappat bort mig?*

Det finns några grundregler. Först tittar du dig runt omkring för att se om det finns något tydligt som du kan läsa in dig på. Om det inte finns det är det ingen idé att börja springa runt runt och leta, utan spring tillbaka till den plats där du senast visste var du var, och börja om där ifrån. Det kan t o m bli förra kontrollen. Om du har en kontroll som ligger inne i skogen som du inte hittar kan det vara idé att försöka ta den från ett annat håll.

*Om jag råkar stämpla vid fel kontroll, är det kört då?*

Nej, det är det inte. Grundregeln är att du måste ta dina kontroller i rätt ordning, men råkar du stämpla på någon annan kontroll däremellan så

gör det inget. Det spelar heller ingen roll om den felaktiga kontrollen råkar vara din egen. Alltså, om du kommer till trean före tvåan och stämplar, går det bra att springa till tvåan och stämpla och sedan tillbaka till trean igen och stämpla för att sedan fortsätta med resten av banan.

Orientering är problemlösning. Banläggaren gör allt för att lägga ut fallgropar och hitta på klurigheter. Men då skall vi helt enkelt bara överlista banläggaren.

Tänk på att både träning och tävling är viktigt för att utvecklas som orienterare. Desto fler gånger man orienterar desto mer rutin och erfarenhet samlar man på sig. Olika terrängtyper är också bra att testa, ett sätt kan vara att följ med på ungdomsresan till **Daladubbeln i Falun den 19-20 oktober**. Mer info kommer i höst.

Teknikträningen för vit-violett grupp startar på måndagen den **12 augusti kl 18 vid Harbro**.

*Ha en skön sommar!*

*Lotta Östervall*



*Ungdomar – boka in 14 augusti för en rolig stafett!*

Melkers minne är en stafett för ungdomar upp till 20 år.

- 3-manna lag för HD12 och inskolning.
- 2-manna lag för HD16 och HD20 där varje löpare springer 2 sträckor var.
- Alla banor är raka.

Tävlingen går i år vid hemvärnets stridsskola vid Vällinge och en nyreviderad sprintkarta används.

Vill du vara med så anmäl dig på eventor/klubbaktiviteter eller till [jerker.aberg@telia.com](mailto:jerker.aberg@telia.com) innan den 1 augusti.

# Tumbas nybörjarkurs våren 2013

*Efter en isande vår samlades ett gäng huttrande men glada orienteringsbarn med tillhörande vuxen i Harbrostugan i början av april. Det var dags att skola in en ny årgång adepter i den ljuva skogssporten! Men oj vad mycket snö det var på backen! Efter lite desperat letande hittade vi en snöfri fläck uppe på Harbro gärde och där höll vi till de första gångerna. Där började vi med kul lekar som handlade om karttecken och kartkunskap.*

Trots allt försvann snön så småningom och ett tjugotal barn med skuggor vågade sig ut i skogarna runt stugan, med successivt ökande svårighetsgrad. Vi har undvikit kompassen, utan bara använt karta under våren för att "tvinga fram" passning karta-natur. Något av det svåraste (men viktigaste) är "labyrinten". Labyrinten är en sick-sack-snittsblad bana där man tränar på att flytta fram tummen till dit man är och samtidigt passa kartan vid varje riktningsförändring. Att ha koll helt enkelt. Hela tiden. Något alla klubbmedlemmar borde träna på kanske?



*Kim, Ludde, Douglas och Oskar i förgrunden efter målgång i Labyrinten*

Motionsorienteringen i Harbro den 2 maj kom som en gåva från ovan. Efter lite förhandlingar fixades en grön bana och vi kunde låta våra nybörjare få träna på en "riktig" orienteringsbana med SI-pinne och elektronisk stämpling. Många nya

moment kom då in: Töm, Checka, Pipa (mycket skoj, kan man göra många gånger), Avläsa och Kartanalysera. Det är många moment att förstå, men det gick galant!

Två gånger under våren deltog nybörjarna i Ungdomsserien: På MIK:s arrangemang vid Sättrastrandsbadet och vid Flottsbro. Detta ingår i kursen och är "obligatoriskt", informerar vi föräldrarna tidigt. Nästan alla kom och tyckte att det var kul!

Kvar under våren är StOF:s tävlingar, Sprint-KM, några träningar och avslutningen med den klassiska MOSSFOTBOLLEN. Då blir man garanterat geggig från topp till tå (och mamma och pappa får köra tvättmaskinen).

Vi har också rekryterat en ny kursassistent, Olle Laurell, som efter hård gallring erövrade posten med sina gedigna erfarenheter från Idrottslyftet. Att Olle som pensionär dessutom har möjlighet att hänga ut kontroller dagtid spelade också en viss roll i urvalsprocessen. Tack Olle för hjälpen!

Under hösten vrider vi upp svårighetsgraden till vit nivå. Höstterminen startar 15 augusti. Alltid en torsdag och alltid i Harbro!

**Patrik Adebrant**  
*ledare för nybörjarkursen i Harbro*

# TMOK ligger 7:a i ungdomsserien



Tumba-Mälärhöjden OK

2012 slogs ett nytt rekord i TMOK. Vi kom på 9:e plats i ungdomsserien, dvs nionde bästa ungdomsklubb i Stockholm. (2011 kom vi 10:a.) Vi ungdomsledare skojade i vintras om att om vi fortsätter att klättra en plats per år är vi bäst i Stockholm om 10 år. Men skrattar bäst som skrattar sist. I skrivande stund ligger vi 7:a, en klättring med två platser i år! Oj, vad hände? Och vad många vi är på ungdomstävlingarna!



En härlig lagbild före start vid Sätrastrandsbadet

Pl	Klubb	Poäng
1	Snättringe SK	3 643
2	OK Ravinen	3 617
3	Tullinge SK	3 440
4	OK Södertörn	2 884
5	Järla Orientering	2 616
6	Järfälla OK	2 555
7	Tumba-Mälärhöjden OK	2 205
8	Attunda OK	2 062
9	Täby OK	1 936
10	Sundbybergs IK	1 885
11	OK Österåker	1 578
12	Gustavsbergs OK	1 215
13	IFK Lidingö SOK	1 133
14	Haninge SOK	1 116
15	Skarpnäcks OL	1 026
16	Waxholms OK	976
17	Bromma-Vällingby SOK	809
18	IFK Enskede	724
19	Skogsluffarnas OK	704
20	OK Älvsjö-Örby	687
21	Söders-Tyresö	569
22	Hellas Orientering	518
23	Väsby OK	296
24	Mälärö SOK	46

Första etappen 2013 arrangerades av Mälärhöjdens IK den 14 maj, på ett soligt men blåsigt Sätrastrandsbadet. 43 TMOK-ungdomar kom och var med på samling, fotografering och hejaramsa:

Ledare: "TUMBA"

Alla: "MÄLARHÖJDEN"

Ledare: "TUMBA"

Alla: "MÄLARHÖJDEN"

Alla: "NUUUUUUUUU KÖR VI"



Simon Efremius



Vårt nya stjärnskott Simon Efremius sopade hem U2 på etapp 1 och följde upp det med en seger i U3 på etapp 2. Simon kom till nybörjarkursen i april med en sällan skådad aptit på orientering. Vilken start på orienterarkarriären! Och vilken talang!

6 klassegrar noterades för TMOK på etapp 1: Simon Efremius (U2), Alexander Zachrisson (H16K), Ebba Adebrant (D12), Adrian Cleveson (H14K), Nathalie Carlén (D14K) och Ellinor Östervall (D14). Men framför allt sågs många nya TMOK-ansikten med skuggande föräldrar. Som ungdomsledare är det här en härlig fest där våra adepter får prova på en riktig tävling, i liten skala.



*Alexander Zachrisson*

Andra etappen skedde veckan efter på Flottsbro. Då ökade startantalet till 44 TMOK-are! Tyvärr var inte vädergudarna lika nådiga denna gång, men vad gjorde det? Vi körde fotografering och hejaramsa ändå. Det börjar bli tradition. Sen var det bara att köra ut i skogen och testa OL-kunskaperna. Banorna var svårare denna etapp och de flesta hade längre tider än under första etappen. Den klarast lysande på de svåra banorna var Emelie Lilja, som efter en träningsflitig vår krossade allt

otstånd i D10 och vann över närmaste konkurrent med hela 5 minuter! Då kan man kosta på sig ett V-tecken efter målgång!

Vi lider av att vi inte har någon startande i H16 eller D16 Huvudklasser. Här tappar vi många poäng, tyvärr. Desto roligare är att vi är starka i de yngre åldrarna. D.v.s. om några år kan vi börja skörda frukterna av det jobb vi lägger ner nu!



*Emelie Lilja efter storsegern*

Ungdomsserien fortsätter i höst med Regionfinal i augusti och stora finalen i oktober. Då gäller det! Nu fajtas TMOK med Stockholms storklubbar på ungdomssidan. Och håller prognosen och tillväxt-takten är vi BÄST i Stockholm om 7 år. NUUUUUU KÖR VI!

***Patrik Adebrant  
Ungdomsledare***

# Ungdomskursen i Bredäng

*I vår har vi gjort ungdomskursen lite annorlunda. De äldre ungdomarna har tränat tillsammans med de andra jämnåriga på olika platser i Tumbaområdet. MIK-ungdomarna som börjat i vår eller hunnit upp till vita banor tränade tillsammans i Sätmaskogen.*



*En del av måndagsgänget*

Det var is på gångvägarna när vi startade måndagen den 8:e april med åtta ungdomar. Vi hade en kort välkommensamling och presentation på parkeringen och lärde oss några karttecken. Därefter körde vi grodkull på gräsmattan och alla föräldrar hoppade tills de krokande.

Sedan fick alla springa en kort slinga i skogen. Tanken är att lära barnen springa från början och det är roligare att springa i skogen än på stigar och parkvägar som det ofta blir på gröna banor.

Första banan låg helt nära parkeringen men kommande gånger hade vi omkring en km till startpunkten och då körde Frida en populär löpskolning. Vi utgår alltid från samma ställe för att det ska vara lätt för föräldrar att hitta och hinna till träningen. Det går dessutom att åka tunnelbana. Nu vet alla hur skogs-slingan går och vi har haft samma rutin med teori, kull, terrängbana,

löpskolning och orientering. Jag kallar upplägget för Bredängsarenan eftersom det känns stort trots att vi inte har tillgång till något klubbhus.



*Löpskolning med Frida*

Nackdelen att vi springer i samma skog är egentligen en fördel. Barnen är små och behöver trygghet. Tids nog får de pröva andra skogar men just nu prioriterar vi trygghet, säkerhet och fart. Upplägget bygger på några idéer Jerker och Anders bidrog med på bussen hem från Daladubbeln. Tydligt tränar schweiziska ungdomar länge på lätta banor för att öva upp säkerhet och fart på lätta banor och i känd terräng.



*På väg mot startpunkten*

Vi var ett litet men effektivt gäng ledare; Frida Simensen som hållit i löpskolningen, Staffan Törnros som räknar deltagare, Helen Törnros som sätter ut kontrollerna och under-tecknad som lagt banorna. Eftersom det var många föräldrar med och skuggade sina barn har vi själva inte skuggat så mycket men haft desto mer tid att prata om hur orienteringen gick för ungdomarna.

Ni har inte sett så mycket av oss än på tävlingarna. Hittills har vi haft några startande på Ungdomsserien och sprint-KM. Kanske är Bredängs-arenan fortfarande stor nog men räkna med att vi blir fler på framtida tävlingar. Jag ska peppa alla att delta i Ungdomsserien och andra evenemang.

När det blev varmare och ljusare kom vi nästan upp i 20 ungdomar på träningarna och vi ska fortsätta att rekrytera bland kompisarna till dem

som redan är igång. Då tror jag vi skapar grupper där många fortsätter.



*På terrängbanan*

Till hösten blir det en utmaning att hitta på banor till åtta nya träningar i samma skog och jag ser fram emot att träffa alla ungdomar igen.

**Håkan Elderstig**

## Ungdomsläger Ängsjö friluftsgård

### **Fredag 31 maj**

På grund av köer så anlände de allra flesta nästan precis när första start gick av stapeln. Det var sprint och en fin skog och även lättsprunget med få bommar (felträffar). En ordentlig backe fanns i området och det var självklart att banläggarna inte kunde låta bli att dra banan upp för backen.

Efter målgång så väntade vi ungdomar in varandra och tog det första doppet på det här lägret. Det blev korv till middag och sedan var det dags att kolla vad markan hade att erbjuda. På kvällen så spelade de flesta klubbarna fotboll. Klockan 23.00 var det tyst och alla sov.



*Snygg växling – Leo har redan focus på loppet när han får kartan av Emelie*

### **Lördag 1 juni**

Väckningen var ungefär vid 07.30 då alla gick upp. Frukostbiljetter delades ut och vi traskade mot frukosten. Det serverades gröt, liten yoghurt, två mackor och varm cho-

klad/the/kaffe. Vi åt frukosten och drog på oss träningskläder. Sedan samlades vi för att dela upp oss i två grupper, grön-vit och gul-orange-violett. Grön-vit gick till ett ställe medan gul-orange-violett gick till ett annat ställe. På båda ställena sprang vi olika banor.



*Grattis Elias, Hanna och Ebba - trea på Lilla Lägerstafetten*

De två grupperna åt sedan lunch vid två olika tider. När vi alla hade ätit pasta med köttfärssås så hade klockan börjat ticka mot 15.00 och äventyrsstafetten. Stafetten inleddes med en kontrollplock och följdes av en sträcka där skalan var förvriden. Den tredje sträckan var inte en vanlig sträcka, där fanns det två vattenkontroller. Fjärdesträckan var en snitslad bana med uppgifter på. Sedan avslutades hela stafetten med en klurig orange bana där dom fifflat fritt på något lite konstigt och för-

virrande sätt. Sedan började det regna och alla sökte skydd i tälten.



*Adrian under äventyrsstafetten*

### **Söndag 2 juni**

Dagens lopp var en traditionell stafett. Vi åt frukost och ställde upp vid starten för att heja på den första starten och våra löpare. Den dagen blev det pannkakor och glass till lunch. De flesta duschade. Innan vi åkte hem samlades vi och tog en gruppbild.

***Adrian Wetterlund***



*Den klassiska gruppbilden*

Funderar du på  
att sälja din bostad  
i framtiden?

Ta vårt steget-före-  
paket idag.

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

Välkommen in till oss på Fastighetsbyrån.

Swedbank 

Fastighetsbyrån

# Tävlingsprogram ungdomar hösten 2013

Vi vill få ut fler och tävla. I första hand vill vi att alla är med på Ungdomsserien. Sedan finns här ett urval av de tävlingar som finns i Stockholm. Många är väldigt nära. Det krävs föransmälan till alla. Stafetterna samordnar vi, men de individuella tävlingarna anmäler man sig till själv. Prata med någon av ungdomsledarna om du behöver hjälp att komma igång.

14/8	Melkersminne	Arr. Södertälje-Nykvarn	Stafett
25/8	UP-tävling	Arr. Snättringe SK	
<b>28/8</b>	<b>Ungdomsserien del 3</b>	<b>Arr. Söders-Tyresö</b>	
31/8	UP-tävling	Arr. IFK Enskede	
7/9	UP-tävling	Arr. Haninge	DM-lång
8/9	UP-tävling	Arr. Tullinge SK	DM-medel
13/9	UP-tävling	Arr. Tullinge SK	DM-natt
15/9	Stafett	Arr. IFK Tumba	DM-stafett
20/9	UP-tävling	Arr. OK Ravinen	Natt, (HD12-14)
29/9	UP-tävling	Arr. OK Södertörn	
2/10	Natti-Natti	Arr. IFK Enskede	Stafett
5/10	Österåkerskavlen	Arr. OK Österåker	Stafett
<b>6/10</b>	<b>Ungdomsseriefinal</b>	<b>Arr. OK Österåker</b>	
19-20/10	Daladubbeln	Tävlingsresa till Falun	

## ANSLAGSTAVLAN

### Födelsedagar – Grattis!

70 år

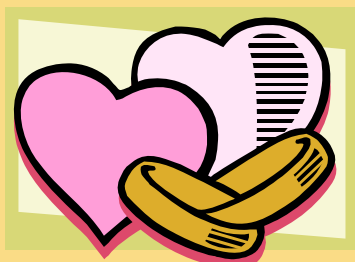
Tor Lindström  
11 juli

50 år

Ulf Lilja  
28 juli



### Nygifta - grattis



Sanna Öhman och Anton Steen  
gifte sig den 15 juni  
Båda heter numera Steen

# Prispallen 2013

2:a plats
<b>Roslagsmästerskap natt 28/3</b> Mikael Tjernberg H35
<b>Kjula IF medel 29/3</b> Alexander Zackrisson H16K
<b>Ärlaträffen medel 31/3</b> Ulrik Englund H45 Joakim Törnros ÖM8
<b>Silva/Rävetofta lång 6/4</b> Arne Karlsson H55
<b>Skärgårdsmedeln Waxholm 7/4</b> Ebba Adebrant D12 Mikael Tjernberg H40 Ulrik Englund H45
<b>OK Grip långsprint 13/4</b> Catina Johansson D50
<b>Kringelträffen lång 21/4</b> Ebba Adebrant D12 Johan Giberg H14
<b>Häringedubbeln lång 28/4</b> Ronja Hill D21 K
<b>Järla långdistans 1/5</b> Dan Giberg H45
<b>10MILA-korten 5/5</b> Helen Törnros D60
<b>DM Sprint 7/5</b> Olof Rudin H75
<b>Skånsk fjäll-OL sprint 10/5</b> Joakim Törnros H21
<b>Närkekvartetten dag 3 medel 11/5</b> Johan Eklöv ÖM8
<b>Almbyträffen lång 19/5</b> Mikael Tjernberg H40
<b>Sommarlägersprinten 31/5</b> Emelie Lilja D10
<b>Bergnäset medel 1/6</b> Arne Karlsson H55

1:a plats
<b>Kjula IF medel 29/3</b> Ebba Adebrant D12 Mikael Tjernberg H40
<b>Ärlaträffen medel 31/3</b> Ebba Adebrant D12 Kajsa Ljungberg U1
<b>Grymnatta Väsby 12/4</b> Mikael Tjernberg H40
<b>Nattinatta Gotland 12/4</b> Arne Karlsson H55
<b>Kringelträffen lång 21/4</b> Kajsa Ljungberg U1 Alexander Zackrisson H16K
<b>Weinberg-cup Ingelheim 28/4</b> Jennifer Warg D19
<b>Järla långdistans 1/5</b> Gunilla Häggstrand D70
<b>10MILA-korten 5/5</b> Carina Johansson D50
<b>DM Sprint 7/5</b> Ulrik Englund H45
<b>Skånsk fjäll-OL sprint 10/5</b> Elsa Törnros D21
<b>Weinberg-cup KI-Wint 26/5</b> Jennifer Warg D19

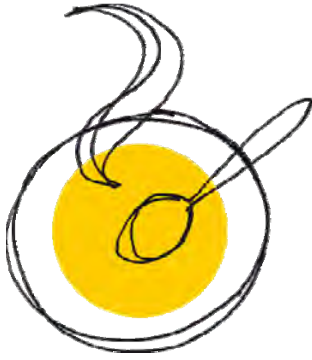
3:e plats
<b>Ärlaträffen medel 31/3</b> Elias Adebrant H10
<b>IFK Lidingsö medel 14/4</b> Mikael Tjernberg H40
<b>Kringelträffen lång 21/4</b> Elias Adebrant H10 Ronja Hill D21 K
<b>Weinberg-cup Ingelheim 28/4</b> Mikael Tjernberg H19
<b>Järla långdistans 1/5</b> Ellinor Östervall D14 Ronja Hill D21 K
<b>DM Sprint 7/5</b> Helen Törnros D60
<b>Roslagshelg lång 9/5</b> David Hedberg ÖM8
<b>Skånsk fjäll-OL lång 11/5</b> Elsa Törnros D21
<b>Almbyträffen lång 19/5</b> Jennifer Warg D21
<b>Sommarlägersprinten 31/5</b> Ebba Adebrant D12
<b>Sommarlägerstafetten 1/6</b> TMOK 1 HD12 (Ebba A, Elias A, Hanna Å)
<b>ÖSA-träffen lång 6/6</b> Dan Giberg H45
<b>Stockholm City Cup E3 12/6</b> Evely Nord M-16
<b>Weinberg-cup KI-Wint 26/5</b> Mikael Tjernberg H19

Totalt hittills under 2013 (hela 2012)

23 (77) 2:a platser
---------------------

15 (54) segrar
----------------

20 (62) 3:e platser
---------------------



# VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro  
torsdagar hösten 2013



Datum	Namn	Telefon	Städning
22/8	Conny och Jette Axelsson	530 362 16	hall + kök
29/8	Fam Moberg	530 328 81	herrarnas omkl
5/9	Fam Hörnell	530 293 03	damernas omkl
12/9	Tage Tammert och Lena Rindevall	530 378 91	stora rummet
19/9	Johan och Terese Eklöv	530 334 53	hall + kök
26/9	Fam Sandelin	647 4517	herrarnas omkl
3/10	Fam Östervall	532 530 69	damernas omkl
10/10	Mats och Evely Nord	070 303 1593	stora rummet
17/10	Lasse och Anita Stigberg	530 344 95	hall + kök
24/10	Fam Nygren och fam Lindsten	650 4010 778 1950	herrarnas omkl
31/10	Karin och Jakob Skogholm	778 8256	damernas omkl

## Städorganisation för vårdparen

Alla vårdpar 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 vårdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.

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



# Hjälp med tillsyn av Harbrostugan



Arbetet består av att kontrollera samtliga byggnader, så det inte har varit något inbrott, samt vid behov klippa gräsmattorna runt Harbrostugan. Gräsklipparen och bensin finns i verkstaden. Larmet är samma som i F1. Kolla att den röda dioden är släckt innan du går in i verkstaden!

17/6-23/6	Olle Laurell	08-532 552 74
24/6-30/6	Patrik Adebrant	08-447 61 61
1/7-7/7	Tor Lindström	08-532 532 17
8/7-14/7	Ove Käll	08-532 525 36
15/7-21/7	Thomas Eriksson	08-530 395 34
22/7-28/7	Lennart Hyllengren	08-532 532 08
29/7-4/8	Alve Wandin	08-531 733 41
5/8-11/8	Ralf Karlsson	08-530 394 97
12/8-18/8	Tomas Holmberg	08-530 304 73
19/8-25/8	Pär Ånmark	08-530 345 86
26/8-1/9	Tore Johansson	08-530 363 22
2/9-8/9	Conny Axelsson	08-530 362 16
9/9-15/9	Roland Gustafsson	08-530 318 42

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

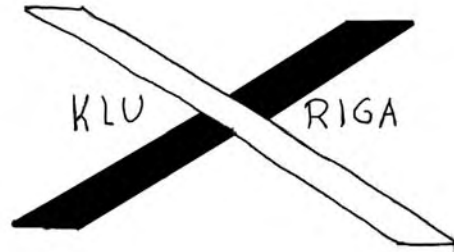
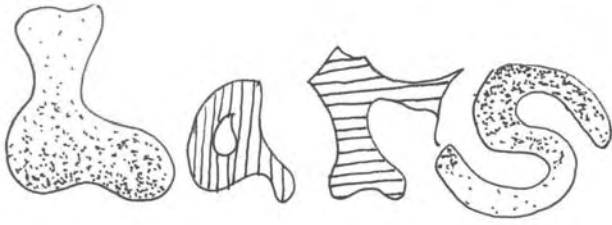
Om det har hänt något med stugan så ring:

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

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



*Gräsmattorna måste klippas under sommaren*



Förra numrets lösenord var Arran vilket Micke och Jenny lyckades klura ut, någon SBG attiralj kommer på en tävling framöver.

Whiskyn kommer från en Ö:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

Bildar hård kontrollpunkt tillsammans		Tillrättalagd		Sekundär stil	Skidort utan °	d'Arc	
						3	
Blir byxa efter kärr-besök		Påtvingat ord i kyrkan		Naturvetenskapliga föreningen	Kan man säga att ett frö gör på vintern	Början & Slutet	
Brittisk Olja							
Ger nödig olja	Hen gillar grönvita flaggor						
			1				
JAG		Kan göra nattorienteringen extra svår		Fin huvudprydnad		Hets	
				Opel variant			Får Bajjen ny
Kyld				Ge löfte			4
Turbo Diesel				De gör våra händer torra			
De kylda dryckerna	Nerkladdad	Militärt idrottsförbund			Inte vår		
	5					Föra samman	
				2		Inte tillgänglig	

## IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

### Styrelsen

Ordförande	Lars Stigberg	530 344 95
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Lennart Hyllengren	532 532 08
Sekreterare	Kurt Lilja	070 929 58 75
Ledamot	Lotta Östervall	532 530 69
Suppleant	Matilda Lagerholm	530 304 73
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68

### Revisorer

	Patrik Adebrant	447 61 61
	Christer Bjernevik	530 39 818
(suppleant)	Sören Lindström	532 559 96

### Valberedning

	Johan Eklöv	530 334 53
	Tor Lindström	532 532 17
	Pär Ånmark	530 345 86

### 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

### Ungdomskommittén (UNG)

Ansvarig	Helena Adebrant	073 9515669
	Patrik Adebrant	073 6902677
	Lisa Falk	072 7163857
	Dan Giberg	070 9675013
	Carina Johansson	070 2514109
	Anders Käll	070 3407725
	Jörgen Persson	070 2661930
	Karin Zackrisson	073 9921247
	Lotta Östervall	070 1615319

### Rekryteringskommittén (RUK)

Ansvarig	Olle Laurell	532 552 74
Harbrofajten	Lennart Hyllengren	532 532 08

### 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

**Adress** IFK Tumba SOK  
Skyttbrinksvägen 2  
147 39 Tumba

**Telefon** Harbrostugan 530 366 70

**Hemsida** <http://www.ifktumbasok.se>

**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](mailto:8666gustafsson@telia.com)

Meddela [triangeltajm@hotmail.com](mailto:triangeltajm@hotmail.com) om du ser några felaktigheter på den här sidan.



## Mälarhöjdens IK, Orientering

### Styrelsen

Ordf	Elsa Törnros	0736479798
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bo Skoog	530 398 04
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Olov Wetterlund	070 769 39 70

### Valberedning

	Per Forsgren	99 37 15
	Helen Törnros	646 16 32

### Ungdomskommittén

Ansvarig	Håkan Elderstig	0702 44 70 22
	Frida Simensen	076 261 72 60
	Staffan Törnros	070 551 16 32
	Olov Wetterlund	070 769 39 70
	Jerker Åberg	0703 63 87 45
Idrottslyftet	Bengt Branzén	073 525 95 92

### Kartansvarig

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

### Adress

Mälarhöjdens IK  
Orienteringssektion  
Puckgränd 19  
129 49 Hägersten

### 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](mailto:staffan.tornros@telia.com)



## Birgittas kuvertbröd

Receptet kommer från Birgitta Samuelsson och ger 32 bröd

### Ingredienser:

50 gram jäst

50 gram smör

5 dl mjök

1 ½ tsk salt

2 tsk socker

13 dl vetemjöl

Pensling: ägg och vallmofrön



### Gör så här:

Smula sönder jästen i en degskål.

Smält smör i kastrull, tillsätt mjök och låt bli fingervarmt.

Häll vätskan i degskålen och rör ut jästen.

Tillsätt salt och socker.

Tillsätt mjöl och arbeta degen smidig.

Jäs degen ca 30 minuter.

Arbeta ut degen och dela den i 4 delar. Rulla ut varje del till en längd och skär längderna i 8 bitar. Forma till runda bullar.

Lägg bullarna på bakplåtspapper och klipp ett kryss i varje bulle.

Sätt på ugnen på medelstark värme (250°C).

Låt jäsa 30 minuter.

Pensla med uppvispat ägg och strö över vallmofrö.

Grädda 10 minuter.