

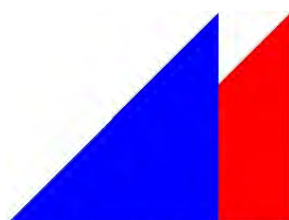
# TriangelTajM

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



Olof - distriktsmästare x2

**Nr 3 - 2014**



Tumba-Mälärhöjden OK



## TMOK



Tumba-Mälärhöjden OK

### Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Vice ordförande	Staffan Törnros	646 16 32
Kassör	Tor Lindström	532 532 17
Sekreterare	Karin Skogholm	778 82 56
Ledamot	Johan Eklöv	530 33 453
Ledamot	Thomas Eriksson	530 395 34
Ledamot	Bosse Skoog	530 398 04
Suppleant	Fredrik Huldt	531 731 66
Suppleant	Matilda Lagerholm	070 438 57 49

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

Teknikträningar	Anders Boström	070 228 27 75
Teknikträningar	Emma Englid	073 789 32 95
KTK	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	070 726 79 49
UK herr	Johan Eklöv	530 334 53
	Matilda Lagerholm	070 438 57 49
	Mikael Tjernberg	070 226 28 48

### Ung-Kommittén

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	Övriga unglédare, se Tumba- och MIK-informationen på nästsista sidan	

### 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-Mälärhöjden OK	1974576-9
----------------------	-----------

### Kassörens adress:

Tumba-Mälärhöjden OK  
c/o Tor Lindström  
Norra Stationsgatan 53  
113 44 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
	Johan Giberg	070 614 11 92
Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32

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

### Preliminära manusstopp 2014:

Nr 4	25 nov
------	--------

Omslagsbild: Olof Rudin vann både Lång-DM och  
Medel-DM - imponerande

### Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Tällbergsloppet	40
Tumbasidan	4	VM i OL-skytte	47
MIK-sidan	6	Riksläget	48
Arrangemangsinfo	7	Konfirmationläger	50
Sommarserien	7	Fundrarn	52
Ungdomsserien	8	USM-läget	53
Planerade arrangeman	9	Domaruddenläger	54
TTK-information	11	Melkers minne	56
O-Ringen 2016 i Sälen	11	Ungdomsserien	57
Minnesord Max Magnusson	13	Bredängsgruppen	60
Intervjuer Arne och Douglas	14	Skogskul	61
KM-tävlingar	16	Juniorprojekt	61
Sommarlandssprinten	22	Skidprogram	62
Lettland	24	Prispallen	63
Island	26	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	64
Schweiz	29	Anslagstavlan	65
O-Ringen	32	X:et	66
Hösten DM-tävlingar	38		



# Redaktionens spalt

Ett riktigt fullmatat nummer av tidningen har ni nu framför er.

Redaktionen har haft möte och diskuterat vad vi vill med tidningen och ni kommer få se några små förändringar här och där. Vi satsar på lite fler intervjuer och har som mål att varje nummer presentera ett par klubbmedlemmar, någon äldre och någon yngre.

Prispallen får vara kvar i år, men görs kanske om till nästa år. Nu tar vi med alla som är på pallplats även om de t ex kommer trea och samtidigt sist (men inte om de är ensamma i klassen). Vi tar också med pallplatser i öppna klasser. Vad tycker du ska vara med? Meddela oss gärna.

Den här gången har vi försökt samla info om olika egna arrangemang under en gemensam rubrik, Arrangemangsinfo. Sedan sist har TMOK arrangerat en Sommarserie och Tumba regionsfinalen i ungdomsserien. Planerade arrangemang finns det en hel del nästa år.

O-Ringen var mycket soligt det var bra tävlingar. Många TMOK-are, var med, varav majoriteten bodde i Degeberga. De flesta var mycket nöjda med veckan och jag tror de flesta ungdomsfamiljerna vill återkomma flera år. Det är redan nästan 50 st som sagt att de vill åka till Sälen om två år.

Flera TMOK-are har också varit utomlands och tävlat. I det här

numret kan ni läsa om orientering på Island, i Lettland och i Schweiz.

Glädjande nog har vi fått in ett rejält reportage om OL-skytte-VM i Tyskland. Flera medaljer blev det, tre till Johan och en till Anders. Terese som har skrivit reportaget blev tyvärr utan medalj i år. Men det kommer nog fler chanser.



Vid Ungdomsserien visade TMOK-ungdomarna återigen att det är full fart på ungdomssidan. Ska bli spännande att se hur bra det kan gå vid finalen i oktober. Ni har väl inte missat att Lilla Sportspegeln har gjort ett rejält reportage om TMOK och Kerstin Åberg. Jag har nyss sett programmet men det finns kvar på svtplay i ett helt år. Jag kan rekommendera alla att gå in och titta på det om ni missade det.

Staffan och jag har en spännande höst framför oss. Vi, liksom även Carina Johansson och Pia Rydh, åker iväg till Veteran-VM i Brasilien i slutet av oktober. I nästa nummer av TT så kommer ni att få höra mer om vår resa.

**Helen**

## Rekrytering

Fortfarande ser det ut som att vi tappar medlemmar ur vårt medlemsregister på IdrottOnline! 289 namn, men bara 220 har betalt avgiften för 2014. Vi försöker bearbeta de som finns i registret och hoppas på fler skidåkare, när säsongen närmar sig. Inga förslag har kommit in för att aktivera gamla medlemmar, men vi jobbar vidare med de idéer vi har.

Olle Laurell jobbar oerhört ambitiöst vidare med skolorna och hösten verkar redan fulltecknad med Säby, Malmsjö, Tuna och Kassmyra!

Vi hoppas också på fler medlemmar genom det Vasaloppsprojekt, som Conny lanserat, enligt nedanstående annons:

**Träna för Vasaloppsveckan 2015!**  
*Tänker du göra ditt livs lopp under vasaloppsveckan 2015?*

*Vi kan hjälpa dig att nå ditt mål med både fysisk, skidteknisk och mental träning.*

*Välkommen till vår träningsgrupp som minst en gång i veckan träffas för träning, föreläsningar och gemensam utveckling!*

*Mer information får du hos Conny Axelsson, 0709 15 42 99 eller [conny.axelsson100@gmail.com](mailto:conny.axelsson100@gmail.com)*

## Motionsorienteringen

Torsdagen den 21 augusti arrangerade vi årets andra "MOL" vid Harbrostugan. Tävlingsledare Olle Laurell såg till att allt fungerade perfekt. 62 anmälda, varav 13 klubblösa.

## Naturpasset

Efter en nedåtgående trend de senaste åren (2009 443 st mot 252 st 2013) är prognosen för 2014 en bit över 300 sålda Naturpass. Som förklaring tror Olle att den fina artikeln i Södra Sidan i våras betytt en hel del. Olle har också mailat till alla som uppgivit mailadress bland förra årets deltagare.

Friluftsförbundets mulleverksamhet har köpt 17 pass till sina ledare. Det påminner återigen om att det borde vara möjligt att övertyga kommunerna och de större företagen att köpa Naturpass till sina anställda i hälsans tecken!

Årets Naturpassträff i Harbro blir den 9 december.



Starten har gått i Harbrofajten

## Harbrofajten

När detta skrivs är tävlingsledare Lennart Hyllengren i det närmaste klar med förberedelserna.

20 skolklasser har anmält sig och 526 ungdomar är anmälda. Onsdagen den 10 september är det dags med första start 09:30. Harbrofajten är en alldeles speciell upplevelse! Kunde du inte vara med i år, så boka in i nästa års almanacka så fort

datum är fastställt! Då är det dags för 20-årsjubileum!

## **Utveckling av Friluftsområdet Lida**

Det var rubriken för en diskussions-träff på Lida den 3 september med ett trettiotal deltagare. Katarina Berggren, Kommunstyrelsens ordförande och Krister Kalte, VD för Upplev Botkyrka AB inledde. Man förklarade hur viktigt man tycker att utvecklingen av Lida som rekreationsområde är!

Stefan Lindeberg från Sveriges Olympiska Kommitté berättade om bakgrunden till att Sverige tog tillbaka sin kandidatur. En massa felaktiga budgetsiffror var en av anledningarna. Det mest intressanta för vår del var alla fantastiska lyriska uttalanden som man fått från olika utländska experter om Hamra grusgrop. Den har förutsättningar att bli den bästa skidstadion som världen skådat! SOK (dvs Sveriges Olympiska Kommitté) har inte gett upp hoppet om att få arrangera OS, 2026, 2030 eller 2034!

Anders Nilsson från Botkyrka kommun berättade om att man jobbar vidare på att få till skidtunneln med olika varianter för finansieringen. Lars Olsson kompletterade med info om framtida förbättringar av kommunikationer och infrastruktur.

Leif Wallin, Lida, visade alla stora idrottsarrangemang som har ersatt Popgalor och Country-festivaler. Barnens Vasalopp, Stockholm Ski Marathon och 25manna fanns med på Leffes bilder! Roger Vintemar,

verksamhetschef på Kultur och Fritid, framhöll kommunens intresse och ambitioner att förbättra möjligheterna att öka kvaliteten på bl.a. skidspåren.

Per-Åke Yttergård, Svenska Skidförbundet och Erik Björelind, Stockholms Skidförbund framhöll båda hur viktigt det var att förbättra spårkvaliteten genom att bl.a. bredda spåren genom avverkning av träd längs spåren. Steg 2 i en förbättringsplan är att förbättra kapaciteten på produktionen av konstsnö för att kunna ha åtminstone några kilometers bra spår hela vintersäsongen.

Kvällen avslutades med diskussion i fyra grupper. Johan Faskunger, Olle Hjerne och jag själv deltog i tre av grupperna. Vi tryckte återigen på behovet av breddade spårgator och bättre konstsnö! Hela kvällen kommer att dokumenteras så håll ögonen öppna på [ifktumbasok.se](http://ifktumbasok.se)

Ett nytt möte ska äga rum snarast efter valet med Upplev Botkyrka AB:s styrelseordförande, Tuva Lund, för att konkret komma vidare med bl.a. spårutveckling och skidlekplatsen på Harbro Gärde.

## **Harbrostugan**

Vi har undersökt några baracker för utbyggnaden av Harbrostugan, men utan att få till någon positiv lösning. Måndagen den 8 september träffar vi Roger Vintemar på Kultur och Fritid för att klargöra förutsättningarna för utbyggnad av stugan och parkeringsytan. Håll tummarna!

**Lasse Stigberg**  
**Ordförande**



## MIK-sidan



I förra numret kunde ni läsa om att Mälärhöjdens IK håller på att omvandlas från en huvudförening med sektioner till en alliansförening med fristående föreningar för varje idrottsgren.

Den 2 september höll vi med anledning av detta ett extrainsatt årsmöte i MIK. På årsmötet beslutade vi att bilda den nya föreningen Mälärhöjdens IK Orientering. Vi antog stadgar för denna förening och valde en interimsstyrelse, som utgörs av samma personer som redan sitter i styrelsen för MIK:s orienteringssektion. Protokoll och de nya stadgarna planerar vi att lägga upp på MIK:s hemsida.

Under hösten kommer styrelsen att jobba med formalia runt bildandet av en ny förening, så att allting är klart

till årsskiftet. Det är bankkonton, försäkringar, hemsida m m som måste fixas.

I övrigt känner jag mig något yrva-ken efter semestern. Kan bara konstatera att hösten är en härlig tid att tillbringa i skogen. Passa på och njut!

***Elsa Törnros***



*Sätterskogen i höstskrud*

## Kartinfo



*Vårbergstoppen – en del av Korpbergetkartan*

En ny skolkarta har tagits fram över Bandhagens Skola.

Omritning av Korpberget har påbörjats och beräknas färdigställas under hösten.

Vi har även initierat ett samarbete med Mälärhöjdens Skola, vilket förhoppningsvis leder till att skolan får en skolkarta ritad, samt ett abonnemang vilket ger tillgång till Mälärhöjdens alla kartor, och därigenom goda möjligheter att bedriva en relevant orienteringsundervisning.

***Per Forsgren***



# Arrangemangsinformation

## Sommarserien

*I år var det TMOK, och inte MIK, som arrangerade en sommarserie, enligt den nya överenskommelsen mellan klubbarna. Det var lite svårt att hitta funktionärer då många TMOK-are skulle befinna sig på O-Ringen.*

*Anders Käll var banläggare och Johan Eklöv fixade dit både funktionärer och material, men jag tror inte att någon av dem kunde vara med på kvällen. En som var med var Bengt Branzén som nedan berättar lite om arrangemanget.*

Sommarserien gick i år som flera gånger tidigare med start och mål vid Sättrastrandsbadet. Denna dag, den 22 juli, bjöd på 30-gradig värme.

Att sätta upp tält var inte aktuellt, däremot att hitta skugga. Borden för start/mål var placerade bakom en liten dunge i närheten av minigolfbanan. Efterhand som solen vred sig (eller var det jorden) blev även denna plats solstekt.

Datorerna försörjdes av ett bilbatteri vilket funkade perfekt. (Detta förutsätter dock att kartutskrift är gjord i förväg.)

Banläggaren hade lagt knepiga banor med rejäla backar. Även de kortare banorna bjöd på uppförslut och

utförslöpor. Trötta och svettiga löpare tog sig i mål. En del glömde målstämpla norr om caféhuset eftersom hettan grumlade koncentrationen. Det blev en extra vända ca 40 m t o r för att fullborda loppet.

Men utöver detta var det väldigt få felstämplingar. Vi var ganska många funktionärer vilket medgav att några av dessa även kunde springa en bana. Undertecknad ångrade att inte orienteringsdräkten fanns med.

Sättrastrand var verkligen perfekt denna dag med möjligheten till svalkande bad efteråt.

Trots att det var O-Ringenvecka kom ca 90 startande.

***Bengt Branzén***



*Sommarserien vid Sättrastrandsbadet*

## Ungdomsserien

Onsdagen den 27 augusti arrangerade Tumba Ungdomsseriens regionfinal för klubbarna i södra Stockholm. 14 klubbar och strax över 600 ungdomar anmälda, dvs. nytt rekord!



*Många funktionärer inför Ungdomsserien*

En kvällstävling i slutet på augusti innebär vissa problem ur funktionsynpunkt. Många funktionärer har svårt att komma loss till förberedelserna på eftermiddagen och alla ungdomar måste fokusera på sitt och klubbens viktiga lopp.



*Resultatplanket ska upp*

Det innebär också att 250 bilar kommer till Broängsskolan ungefär samtidigt! Tur att rutinerade Olle

Laurell med personal fanns på plats och klarade ut anhopningen. Det fanns inte många lediga platser kvar!

Startlistan blir också väldigt kompakt (600 starter under en knapp timme) och det blev en hektisk stund med några barn som fick svårt att passa tiden. Carina Johansson med inarbetad stab och några nya stjärnskott klarade arbetet galant!

Tre nya blockchefer såg dagens ljus! Dan Giberg svarade för Tävlings-teknikblocket, Torbjörn Lindsten för Tävlingsadministrationen och Thomas Eriksson för Arenaservice. Allt fungerade perfekt! Ett speciellt tack till Mats Käll som lagt ned månader på den perfekta banläggningen, som också fick mycket beröm av ledare och deltagare!



Ungefär 60 funktionärer bidrog till en ny arrangörssuccé som vi kan vara mycket nöjda med. Glädjande att vi hade åtta nya funktionärer som snabbt kom in i rutinerna!

P-gänget fick in över 6 000 kr och den välsorterade serveringen sålde

för mer än 10 000 kr!

Att sedan TMOK:s duktiga ungdomar klättrade upp på 5:e plats av 24 klubbar (det finns tio norr om Stockholm också) gjorde inte kvällen sämre precis!

**Lasse Stigberg**



*Stort tryck vid starten av ungdomsseriens regionsfinal*

**natur  passet**

Missa inte att kontrollerna till Naturpasset sitter uppe ända tills den sista oktober.

## Planerade arrangemang

### World Cup i OL-skytte 2014

Det inställda Stockholm Ski Marathon sabbade vår budget redan i början på året. Vi har nu fått en chans att delvis reparera skadan genom att vi blivit tilldelade World Cup-helgen den 3-5 oktober.

Det är tufft med tre dagar och vi behöver drygt 70 funktionärer. Vår förhoppning är förstås att ett antal personer kan ta mer än ett pass.

Tävlingarna hålls vid Hemvärnets Stridsskola i Vällinge.

Sprintdistansen avgörs på fredag eftermiddag, klassisk distans på lördag och stafetten på söndag. Som vanligt drar OL-skyttarna Tor Lindström, Johan Eklöv och Anders Boström ett tungt lass, men många fler har blivit intrimmade på olika uppgifter.



### **25manna 2014**

Årets sista arrangörsinsats är 25manna den 11 oktober i Rudan, Västerhaninge. Även i år får Tumba jobba vid kartplanket, där vi behöver 30 personer under hela dagen.

Vi jobbar i två pass, 09:30-12:30 och 12:00-16:00. Har du inte fått någon förfrågan om att vara funktionär, får du gärna höra av dig till undertecknad och meddela om du kan ställa upp ett eller två pass!



### **Skidarrangemang 2015**

Vi hoppas förstås på en tidig och snörik vinter, så att vi i lugn och ro kan förbereda oss inför den stora skidhelgen 24-25 januari. Barnens Vasalopp på lördagen och Stockholm Ski Marathon på söndagen. För att blidka skidförbundet och arrangera något annat än SSM har vi åtagit oss "DM i åldersjakt"!

### **DM i åldersjakt 2015**

Spännande tävling med åldershandikapp (finns utarbetad tabell, damer ingår också), där äldst startar först och blir jagad av resten och först i mål vinner. En klass, ganska lättarrangerad. 10 km, typ 4 varv på

Lida elljusspår. Tävlingen bör gå en torsdagskväll i februari.

***Lasse Stigberg***

### **Vårtävling MIK 2015**

MIK planerar att arrangera en medeldistanstävling i april 2015.

Exakt datum håller vi på och diskuterar med StOF. Planen är att vi ska hålla till på Korpberget-kartan, som Per Forsgren håller på och reviderar för fullt.



*Korpberget sett från vattnet*

Det känns jättekul att kunna ha en tävling där, då det var länge sen vi hade något arrangemang på den kartan, och det är ju en ganska speciell och omväxlande terräng med sin branta detaljerade sluttning ner mot vattnet, den rejäla Vårbergstoppen i mitten och en del fina höjdparter.

Så nu drar vi igång förberedelserna, hoppas ni är många som vill vara med och göra detta till ett kul arrangemang!

***Elsa Törnros***

# Info från TTK

*Så var det höst och dags att ge sig ut i skogen och springa stafett! Ju fler som springer desto roligare blir det så gå in och anmäl ditt intresse på eventor/klubben/klubbaktiviteter.*

Höstens program ser ut ungefär som vanligt, det vore också kul att få ihop lag till SM som i år avgörs i närheten av Uppsala. Vi gör också ett nytt försök att åka till Halikko i slutet av oktober.

- DM-stafetten, sön 14 sep
- SM-stafetten, sön 28 sep (utanför Uppsala)
- Natti Natti, ons 1 okt
- 25-manna, lör 11 okt
- Halikko, lör 25 okt (tävling i Finland av 25-mannamodell med 15 löpare i laget)

Teknikträningarna på tisdagar kl 18 har redan dragit igång och som vanligt vill vi slå ett extra slag för dem! Det är bra, roliga och genomtänkta träningar så passa på och spring.

Träningarna är på olika platser söder om stan och håller på en bra bit in i oktober med natt-OL de sista gångerna. Skriv gärna på klotterplanket om du åker så kanske du får sällskap!

På torsdagarna kör vi löpträning ifrån Harbro tillsammans med de äldre ungdomarna.

**TTK**

## Boende O-ringen Sälen 2016

Boendebokningen för Sälen 2016 öppnar 1 oktober 2014. Vill vi ha ett boende centralt i Lindvallen och tillsammans måste vi göra en första bokning nu. Du anmäler ditt intresse under klubbaktiviteter i Eventor.

Det finns inte så mycket info ännu, men gå gärna in på O-Ringen och läs.

Förra gången O-Ringen gick i Sälen bokade vi 50 platser och de fyllde vi. Kan vi bli flera denna gång? Då bodde vi i Lindvallen 200 m från C-ort och sista etappen och då stod jag som nummer tre i bokningskön. Det finns inga uppgifter om priser eller hur man kan önska ännu.

[johansson-carina@live.se](mailto:johansson-carina@live.se)





# 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.



# Max Magnusson 1957-2014

*Det är med stor sorg vi har mottagit beskedet att Max Magnusson omkom plötsligt och helt oväntat av hjärtproblem den 20 juli under en löprunda på Gotland.*



Max växte upp i Visby och startade tidigt sin orienteringsbana i klubben SOK Svaide. Han flyttade så småningom till området som gotlänningarna definierar som "fastlandet", d.v.s all svensk landmassa som inte utgör Gotlands län. Mer specifikt så blev det villa och familj i Uttran.

För några år sen kom Max med i klubben via nybörjarkursen i Harbro med sonen Micke. Snabbt blev Max en god hjälpledare i kursen, tack vare sina stora orienteringskunskaper och sin goda pedagogiska förmåga. När sen Mickes lillasyster Sandra fyllde nybörjarkurs, var det naturligt att hon också började skolas in i orienteringen, med pappa Max som ständig skugga.

I början av juni i år, på StOF:s ungdomsläger, var Max med som förälder och ledare för våra TMOK-

ungdomar. Redan vid tältresningen visade Max hur man enklast reser ett militärtält. En enkel sak för ett proffs, men svårt för oss andra. Trots ruggväder var Max hela tiden på gott humör, skojade och lyfte stämningen i hela gänget. Under lägret visade han också prov på en varm själ och ett stort hjärta. På läger behöver en ledare både trösta, uppmuntra och pusha. Det gjorde Max med stor finess.

På begravningen i hemvärnets kapell hängde Anders Winell en liten grankvist med en fastsatt minikontroll över fotänden på kistan. Med ett hav av rosor som bakgrund, utgjorde den lilla kontrollen en vacker vy, som jag tror Max hade gillat. Den blev Max sista kontroll på jorden, och kanske den vackraste.

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



## Vem är Arne Åhman

*Flera TMOK:are har säkert sett ett nytt ansikte ute på tävlingarna i år. En lite äldre man som springer flitigt och framgångsrikt i H75. Redaktionen tog reda på vem det är och här får ni också veta lite mer om Arne.*

Fullständigt namn:

Arne Åhman

Ålder?

79 år

Familj?

Fru, två barn och fyra barnbarn.

Hur kommer det sig att du bytt klubb till TMOK i år?

Byter nu för att komma närmare klubb och tävlingsverksamhet. Jag flyttade från Gnesta till Vårsta 1973, så det är inget förhastat beslut.

Vilken typ av klubbarbete gör du helst?

Jag hjälper gärna till som jag börjat, d.v.s med banläggarens skogsjobb: uthängning/bevakning/intagning av kontroller, snitsling av stigar och viltzoner samt viltavdrivning. Jag har oCad9 i min dator.

Vad är det bästa med orientering?

Rolig motion i egen takt i alla åldrar.

Din styrka som orienterare?

Att tolka kartan mot terrängen.

Vilken orientering gillar du bäst och varför?

Långdistans passar bäst nu för tiden. Tidigare när synen var OK var nätter roligast.

Favoritterräng för orientering?

Vildmark, med få ledstänger.

Vilka orienteringstävlingar tycker du bäst om?



Flerdagars typ: Eskilstuna weekend, Hallands 3-dagars, Älgdrevet m.fl.

Vilka andra klubbar har du sprungit orientering för?

Som junior orienterade jag för Mölnbo IF, Järna SK och IFK Gnesta, alla i östra Sörmland. 1965 bildade vi OK Klemmingen som jag tillhört sen dess.

Vilka andra idrotter har du hållit på med?

Lite cykel som junior.

Valfrågor

**Frukt/godis?**

**Hamburgare/varmkorv?**

Hav/**insjö?**

**Kött/grönsaker?**

**Läsa bok/lyssna på musik?**

**Skidsemester/badsemester**

**Sommar/vinter?**

**Tights/nylon?**

Tumkompass/**traditionell**

**kompass?**

TV/**bio?**





# Vem är Douglas Rämme?



Fullständigt namn:  
Douglas Rämme

Ålder?  
9 år

Familj?  
Mamma och pappa  
Lillebror som gillar att springa orientering!

Varför började du springa orientering?  
Gillar att springa mycket i skogen, jag gillade också att använda karta.

Vad är det bästa med att vara med i klubben TMOK?  
En klubb som är nära för mig och det är bra svårighet på träningarna. En bra och rolig klubb där jag har många kompisar.

Vad tycker du om träningarna?  
Dom är roliga det är väldigt mycket löpning. Jag gillar dom helt enkelt.

Den roligaste tävlingen?  
DM-tävlingarna förra hösten! Då det gick väldigt bra.

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?  
Det var också under DM då jag fick en silvermedalj och blev mycket glad!

Kommer du alltid hålla på med orientering?  
Ja, det kommer jag.

Vilken distans tycker du är roligast, varför?  
Alla distanser är kul men sprint är en distans som jag tycker är extra kul. Jag har sprungit många sprint lopp. Det är mycket löpning som är mitt syfte med sporten.

Vad tycker du om skidåkning?  
Gillar inte skidåkning lika mycket som orientering, men min kompis gillar det väldigt mycket. Jag är mer för att springa.

Har du sprungit några lopp enbart med löpning?  
Ja, jag har sprungit Minimaran, Gnagisloppet, lilla Göteborgsloppet och andra lopp.

Valfrågor – du måste välja ett alternativ  
Hamburgare/**varmkorv**?  
**Hav**/insjö?  
Tights/**nylon**?  
**Tumkompass**/traditionell kompass?  
TV/bio? **Bio**

# Sprint-KM vid Storvreten

*Conny Axelsson arrangerade Sprint-KM en solig kväll i juni. Samlingen var vid Harbrostugan och därifrån gick vi i samlad tropp upp till Storvreten. Starten gick i den östra kanten av kartan och banorna utnyttjade i stort sett hela sprintkartan.*

Det är ganska många berg i Storvreten och det hade Conny utnyttjat även om banorna inte var elakt lagda. Mestadels gick det att springa på fort, om man orkade, även om underlaget var en blandning av gräs, skog och asfalt.

Conny hade efterlyst funktionärer och det gav resultat. Åtminstone Kerstin och Bosse Skoog, Olof Rudin och Pär Ånmark hjälpte till.

Någon startlista fanns inte utan vi fick helt enkelt ställa upp oss i två led, ett för ungdomar och ett för äldre och sedan släppte Conny iväg oss med lagom stora avstånd. Fungerade alldeles utmärkt.

En kontroll som orsakade problem för många var den sista, en sten i en skogssluttning. Jag tog det ganska

lugnt uppför och tittade mig noga omkring. Fick syn på kontrollen betydligt tidigare än jag väntat mig, vid en ganska liten sten, men tänkte inte mer på det. Däremot var det en hel del som sprang direkt till den sten som var med på kartan, men där satt ingen kontroll. De irrade sedan omkring ett antal sekunder innan de hittade stenen där kontrollen satt.

Inga protester lämnades in utan de flesta var nöjda med tävlingen ändå. Tyvärr var det inte så många startande, vilket kanske delvis berodde på att skollovet redan hade börjat. HD21 saknades nästan helt och det blev inte ens några klubbmästare utsedda i seniorklasserna. Desto tuffare var det i H40-klassen med hela sju startande.

***Helen***



*Upställning inför start på Sprint-KM*



# Medel-KM i skärgårdsterräng

*Per och Sofia Forsgren bor numera med sina tre barn långt ute i Tyresö, nära kusten och nära skogen. Då måste man ju ha en karta över skogen tycker Per och Söders SOL-Tyresö också. På deras uppdrag har Per ritat en karta över Telegrafberget och Klövberget som ligger på en halvö som sticker ut i Östersjön.*

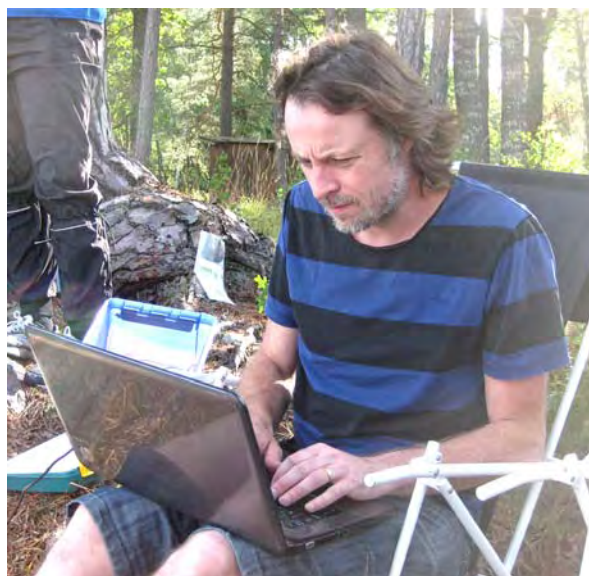


*Noretbadet – samlingsplats för medel-KM. I bakgrunden berget vi skulle uppför på väg till start.*

Kartan invigdes vid Söders sommarserie, men nu var det dags för TMOK att ha sitt Medel-KM där. Per var tävlingsledare, banläggare, sekreteriatsansvarig m m. Han höll till nere vid samlingsplatsen som var vid Noretbadet på den västra sidan av halvön.

Starten gick hemma hos Per och Sofia och sköttes av Sofia med hjälp av Åke och Birgitta Samuelsson.

Vid starten serverades lite förfriskningar som kaffe och rabarbersaft, så det var bra att vara lite tidig till start. Vilket inte var det lättaste, vägen dit tog, för många, längre tid än man väntat sig. Inte nog med att



*Per – banläggare, tävlingsledare m m*

det var ca 1500 m, utan det var ganska många meter i höjddled



också, som ni kan se på en den första bilden. Dessutom fick vi på mästerskapsvis en karta över vägen till start, där några grottor och utsiktspunkter var utsatta.



Karta med sevärdheter på väg till start

Efter start gick det uppför, upp på Telegrafberget, men väl uppe var det ganska plant och fint ett tag, åtminstone på min bana. Halvvägs på min bana skulle jag byta berg till Klövberget och då var det både brö-

tiga, branta nedförsbackar och flera berg att klättra uppför. Jag lyckades hålla i min orientering ända tills sista kontrollen då jag gjorde en bom på drygt en minut. Målet låg uppe på berget, så vi slapp springa nedför trapporna till Noretbadet, utan kunde gå dem i lugn och ro.

Det var riktigt många TMOK:are som ville springa Pers roliga banor denna söndag. D21 var största klassen med sex startande, följt av H21 med fem st. På damsidan tog Karin hem en knapp seger 38 sek före Elsa, medan Lars Soldagg hade ännu mindre marginal till Joakim, 36 sek.



En del av deltagarna vid Noretbadet

Dagen började soligt och många tog chansen till bad efter sina lopp. Framförallt småbarnsfamiljerna passade också på att besöka grotterna. Tyvärr kom det några lättare regnskurar innan de sista kommit i mål och samlingsplatsen tömdes ganska snabbt.

**Helen**

# Resultat Sprint-KM 16 jun 2014

Plats: Harbro/Storvreten Banläggare: Conny Axelsson

## HD10 1500m

1.	Elsa Käll	18:08
2.	Vilma Ågren	18:29
3.	Oscar Ericsson	20:37
4.	Agnes Persson	32:39

## HD12 1500m

1.	Elias Adebrant	14:56
2.	Kim Örnberg	15:09
3.	Emelie Lilja-Malmström	15:15

## HD14 1500m

1.	Ebba Adebrant	11:05
2.	Lukas Brodin	12:46
3.	Hanna Åberg	13:19
	Alexander Käll	Felst.

## HD16 3000m

	Moa Hill	Felst.
--	----------	--------

## D40 3000m

1.	Carina Johansson	37:49
2.	Helen Törnros	39:16

## H21 3500m

1.	Anders Boström	25:08
----	----------------	-------

## H40 3500m

1.	Anders Käll	24:32
2.	Jerker Åberg	25:40
3.	Kjell Ågren	26:04
4.	Patrik Adebrant	27:01
5.	Erik Sandelin	33:35
6.	Fredrik Huldt	38:55
7.	Ulrik Lindström	39:55

## H50 3000m

1.	Ulf Örnberg	28:48
2.	Mats Nord	32:44
3.	Thomas Eriksson	33:02

## H60 3000m

1.	Staffan Törnros	32:58
2.	Kurt Lilja	38:25
3.	Anders Winell	41:20
4.	Bengt Branzén	43:10

# Resultat Medel-KM 24 aug 2014

Plats: Noretbadet, Tyresö Banläggare: Per Forsgren

## D10 2100 m

1.	Elsa Käll	29:06
2.	Vilma Ågren	34:40
3.	Matilda Hedberg	51:55

## D12 2400 m

1.	Malin Ågren	72:08
----	-------------	-------

## D14 2700 m

1.	Ebba Adebrant	55:41
2.	Siri Rosengren	66:12

## D16 3700 m

1.	Ellinor Östervall	56:41
2.	Emma Persson	65:37

## D21 4200 m

1.	Karin Skogholm	44:16
2.	Elsa Törnros	44:54
3.	Terese Eklöv	48:40
4.	Diana Soldagg	49:01
5.	Sanna Steen	53:55
6.	Emma Englid	71:17

## D40 3100 m

1.	Helena Adebrant	43:18
2.	Charlotta Östervall	58:35

## D50 2200 m

1.	Helen Törnros	44:59
	Carina Persson	Felst.

<b>H10</b>	<b>2100 m</b>		5. Linus Rispling	59:03	
1.	Anton Ågren	55:49			
<b>H12</b>	<b>2400 m</b>		<b>H40</b>	<b>4200 m</b>	
1.	Elias Adebrant	29:11	1.	David Hedberg	42:38
2.	Teodor Hedberg	72:27	2.	Kjell Ågren	47:28
<b>H14</b>	<b>2700 m</b>		3.	Thomas Eriksson	56:00
1.	Alexander Käll	31:15		Ulrik Lindström	Utg.
2.	Lukas Brodin	58:36	<b>H60</b>	<b>2900 m</b>	
<b>H21</b>	<b>4900 m</b>		1.	Staffan Törnros	54:32
1.	Lars Soldagg	42:19	2.	Tor Lindström	57:31
2.	Joakim Törnros	42:55	3.	Per Ånmark	61:46
3.	Johan Eklöv	43:52		Bo Skoog	Felst.
4.	Anders Boström	54:51	<b>Öppen</b>	<b>2700 m</b>	
			1.	Anton Steen	67:48

## KM-Cupen 2014

*Poängställningen i KM-Cupen inför höstens natt-KM och ultralång-KM.*

	Lång	Sprint	Medel	Totalt	
<b>KM-Cup A</b>					
1.	Anders Boström	-	25	18	43
2.	Lars Soldagg	-	-	25	25
3.	Joakim Törnros	-	-	22	22
4.	Johan Eklöv	-	-	20	20
5.	Linus Rispling	-	-	16	16
6.	Per Forsgren	-	-	5	5
<b>KM-Cup B</b>					
1.	Kjell Ågren	18	20	18	56
2.	Elsa Törnros	25	-	20	45
3.	Karin Skogholm	20	-	22	42
4.	Anders Käll	15	25	-	40
5.	Patrik Adebrant	16	18	-	34
6.	David Hedberg	-	-	25	25
7.	Mikael Tjernberg	22	-	-	22
8.	Jerker Åberg	-	22	-	22
9.	Ulrik Lindström	-	14	5	19
10.	Terese Eklöv	-	-	16	16
11.	Erik Sandelin	-	16	-	16
12.	Fredrik Huldt	-	15	-	15
13.	Diana Soldagg	-	-	15	15
14.	Sanna Steen	-	-	14	14
15.	Jenny Warg	14	-	-	14
16.	Thomas Eriksson	-	-	13	13
17.	Emma Englid	-	-	12	12



18.	Sofia Forsgren	-	-	5	5
19.	Kristoffer Hylander	5	-	-	5

### **KM-Cup C**

1.	Helena Adebrant	18	-	25	43
2.	Thomas Eriksson	22	20	-	42
3.	Mats Nord	16	22	-	38
4.	Charlotta Östervall	5	-	22	27
5.	Alexander Käll	25	-	-	25
6.	Ulf Örnberg	-	25	-	25
7.	Ruben Hylander	20	-	-	20
8.	Carina Johansson	-	18	-	18
9.	Conny Axelsson	-	5	-	5

### **KM-Cup D**

1.	Staffan Törnros	25	25	20	70
2.	Helen Törnros	20	20	16	56
3.	Ellinor Östervall	22	-	25	47
4.	Per Ånmark	16	-	15	31
5.	Emma Persson	5	-	22	27
6.	Kurt Lilja	-	22	-	22
7.	Ebba Adebrant	18	-	-	18
8.	Tor Lindström	-	-	18	18
9.	Anders Winell	-	18	-	18
10.	Bengt Branzén	-	16	-	16
11.	Moa Hill	-	5	-	5
12.	Carina Persson	-	-	5	5
13.	Birgitta Samuelsson	-	-	5	5
14.	Åke Samuelsson	-	-	5	5
15.	Bo Skoog	-	-	5	5

## **KM-tävlingar i höst**

### **Natt-KM**

Onsdag 24/9 tillsammans med Snättringe SK vid Visättra IP.

Start och mål vid elljuspåret.

Banor för ungdomarna kommer också att finnas.

Inbjudan kommer att läggas upp på Eventor.

### **Ultralång-KM**

Information kommer på hemsidan.

# Sommarlandssprinten Skara juni 2014

*Pang! Starten går. Löparna rycker åt sig kartorna och försvinner iväg i ett dammoln. Kvar på startlinjen står en stackars TMOK:are och tittar förvirrat på kartan och har ingen aning om vart han är.*

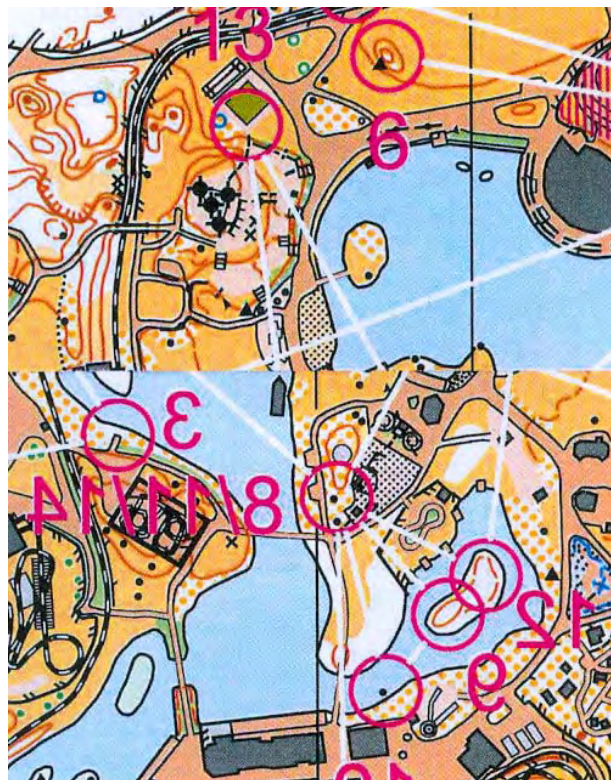
Snart samlar jag mig och lommar efter de andra uppför grusvägen. Där står strax min bror snällt och väntar. Han ser lika förvirrad ut som jag. Det är hans fel att vi står här. Orienterande Skövdebo som han är (IF Hagen) tyckte han att orientering på Skara sommarland var bästa sättet för våra familjer att umgås på.

Naturligtvis kunde han inte motstå frestelsen att anmäla sig och sin lillebror till Extravaganzaklassen:

*"För dig som söker större utmaningar, som tål mentala utmaningar utöver det vanliga, för dig som kan bibehålla tankeförmågan till sista metern, för dig som kan tänka dig, och ta dig, under ytan, förbi kartan, för dig som mentalt kan vara på fler än två ställen samtidigt, för dig som vill ha lite extra knorr på orienteringen".*

Vi springer efter de andra vidare uppför grusbacken och inser nu det som alla andra redan från början insåg: starten låg ett par hundra meter utanför kartan. Men nu har vi åtminstone hittat startpunkten som ligger uppe på en kulle mittemellan åkattraktionerna Cobra och Big Drop.

Försöker lista ut hur jag ska springa till första kontrollen och inser då att alla siffror är spegelvända, kartan är klippt mitt itu och sedan har man spegelvänt ena halvan av kartan. Fixar inte att mappa om spegelvändningen i hjärnan utan ger upp och hakar helt enkelt på brorsan.



*En liten del av Extravaganzabanan, delar av kartan spegelvänd*

Hittar så småningom ettan och tycker att nu har jag hundra koll på hur jag ska tänka spegelvänt. Tvärsäkert springer jag rakt österut till tvåan medan brorsan lika tvärsäkert springer västerut. Vänder snabbt om efter honom och hittar snart Tyrannosaurus Rexen och tvåan.

Fortsätter följa brorsan några kontroller till innan jag får självförtroende nog att lita på mitt eget omdöme. Försöker nu utnyttja min löpstyrka för att dra ifrån honom. Går sådär eftersom hans rutinerade vägval snabbt gör att han hämtar in mitt försprång.

Snart behöver jag dock inte bekymra mig mer om honom. När det börjar

bli dags för de obligatoriska badkontrollerna (där man tar sig ut till en ö ett par gånger) har nämligen banläggarna börjat sprida oss så kontrollerna ligger i helt olika ordning för oss två. Nu har jag äntligen börjat hittat rytmen och plockar raskt kontroll efter kontroll: fontänen, slänggungan och stegosaurusen.

Men vid den extravaganta avslutningen blir det stopp. Naivt tror jag att sista kontrollen precis som i alla andra tävlingar ska vara en tydlig "no-brainer" mitt på spurtrakan till målet. Tji fick jag. Letade och letade. Sprang tillbaka en bit innan jag blir tvärsäker på att jag måste varit rätt från början. Till slut hittar jag den vid ett buskage vid sidan om upploppet och kan spurta i mål.

Till min förtret ser jag att min bror redan står där. Hade hoppats slå min bror i hans favoritgren. Snart kan jag dock glädjas åt att han bommade ännu värre än mig på sista och helt enkelt stämplade fel slutkontroll. 1-0 till mig i brödrakampen!

Innan jag ger mig i kast med vattenrutschkanorna konstaterar jag dock att även övriga familjemedlemmar har gjort bra ifrån sig: Viktor sprang H10 utan några som helst bekymmer och Lukas hittade alla kontroller på U1:an.

Roligast tyckte dock barnen var att detta är den enda orienteringstävling där det är OK att springa på järnvägsspåren.



*Lukas följer ledstången*

Fast dagens prestation stod Isak (5 år) för. Utan en sur min hoppade han runt hela dagen med nygipsad fot och fick bara titta på när storebrorsorna och kusinerna hoppade och plaskade i alla vattenrutschkanorna (Ja, vi har lovat honom ett återbesök!).

Summa summarum en väldigt kul tävling. Har du nån gång funderat på att besöka sommarlandet är detta den perfekta kombon.

**Erik Sandelin**



# KAPA 2014

*Staffan hade ovanligt lång semester i år och vi hittade en 3-dagarstävling i Lettland i slutet av juni, som passade in i vår sommarplanering. Dessutom hade vi inte varit i Lettland tidigare och det kunde ju vara ett bra tillfälle att också upptäcka lite av landet.*

Tävlingen gick en timmes bilfärd väster om Riga, men för att undvika att behöva flytta på oss under veckan så bokade vi in oss på hotell i Jurmala lite nordväst om Riga. Jurmala är en härlig gammal bad- och kurort som är mest känd för alla sina hus i art nouveau stil, mer eller mindre välrenoverade.



*Typiskt hus i Jurmala*

Första etappen gick i Brizule på fredag eftermiddag, men vi tog en omväg dit för att turista lite på vägen. Solen lyste men temperaturen lockade inte direkt till bad.

På tävlingen träffade vi på en f d kollega till mig som ofta varit i Lettland och sa att terrängen var platt och lättsprungen (där det inte var grönt på kartan). Men det stämde inte denna dag. Jag hade en långsträcka till första kontrollen, över 1.1 km, och strecket gick över fem rejäla höjder. Jag funderade länge på om

det gick att hitta ett bra runtomvägval, men såg inget. Det var bara att sätta fart och försöka runda de högsta topparna. Särskilt lättsprunget var det inte heller, ca hälften av kartan var grön eller grönstreckad. Dessutom gjorde jag en kontrollbom på första kontrollen, så det började inte så bra. Men sedan gick det hyfsat denna dag.

Dag två och tre gick vid Sveikuļi strax norr om Tukums. Där var också "Event Centre" och det gick bra att campa, vilket en hel del löpare gjorde. Tävlingen var riktigt stor, mellan 1500 och 2000 deltagare. Min klass samlade t ex 20 deltagare, vilket är ovanligt mycket.

Andra dagen var det också en hel del grönstreckat på kartan och fortfarande en del höjder. Jag gick bra och Staffan åtminstone något bättre än första dagen.



*Staffan byter om framför ett vanligt "vindskydd" i Lettland*



Den här dagen var det riktigt soligt och Staffan passade på att bada i Rigabukten på hemvägen från tävlingen. Det visade sig bli veckans enda bad!

Vägen till parkeringen gick via en redan rejält lerig väg och vi var lite oroliga för dag tre då det utlovades rejält med regn. Som tur var hade arrangörerna flyttat parkeringen och vi drog en vinstlott och hamnade på en lite äng alldeles intill TC.

Staffan gick riktigt bra och kom i mål alldeles innan jag skulle gå till start och regnet började. Jag gjorde helgens sämsta lopp, gjorde en jättebom på en ganska lätt kontroll, ett galet parallellfel, efter det fortsatte jag dessutom med flera mindre bommar. Både Staffan och jag hamnade till slut ungefär mitt i resultat-

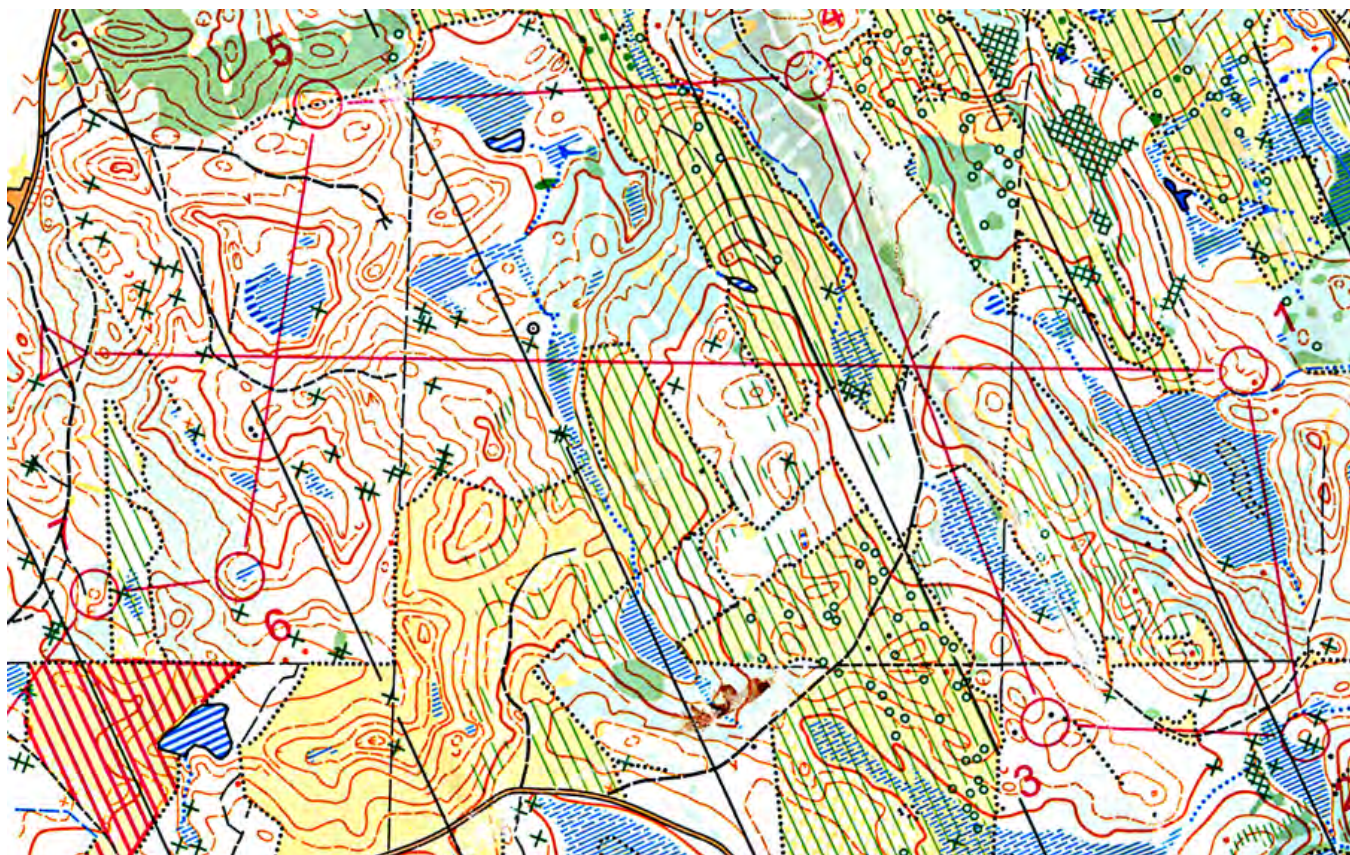
listan.

Orienteringstävlingar i Lettland skiljer sig inte så mycket från dem i Sverige. Toalettköer till bajamajor och halvdana duschar är vi vana vid. Markan var desto bättre, mer riktig mat, t ex grillat kött med stekt potatis.

Turistandet i Lettland blev det lite si och så med. Vi spenderade en hel dag inne i Riga, mestadels under paraplyer. Ytterligare en helregnig dag gick vi en dagspromenad i Jurmalatrakten iförda regnkläder.

Trots vädret kan vi rekommendera Lettland som orienteringsland och vi kan mycket väl tänka oss att återvända.

***Helen***



*En del av Helens karta första dagen. Hittar ni något bra vägval till ettan?  
(OBS! kartan något förminskad och ej rätt orienterad mot norr)*

# ICE-O 2014

*Två timmar med internationellt flyg till närmsta grannklubb. Det är verkligheten för Hekla Rathlaupafélagid, Islands hittills enda orienteringsklubb. För femte gången bjöd de in till ICE-O i månadsskiftet juni-juli.*

ICE-O är en tredagarstävling med sprint, lång- och medeldistans med ett gemensamt slutresultat. Vill man kan man även springa på Grönland och Färöarna för att bli någon slags nordatlantmästare. För oss räckte det dock med Island.

## Húsreglur

### Eldhús



- Purrka af borðum
- Ganga frá hráefnum aftur í skáp
- Ekki setja í ísskáp það sem getur skemmst!
- Ganga frá mataráhöldum
- Setja í uppvottavél og setja hana í gang
- Sópa gólf
- Fara út með rusl



*Regler på isländska*

Vi landade vid lunchtid på fredagen på Keflavikflygplatsen. När man tar flygbussen mot Reykjavik (ca fem mil), så finns det ett obligatoriskt turiststopp man måste göra på Blue Lagoon. I ett svart lavalandskap finns det varma källor med ljusblått varmt härligt vatten. Det ska vara nyttigt att bada i detta mineralrika vatten och smörja in sig med lera, mineralerna ser man inte, dock luktar det redigt med svavel. Detta visade sig vara en av de finaste

dagarna på Island denna sommar och efter några timmar hade min kompis och tillika resesällskap t o m bränt sig i poolen.

Kanske var inte en halvdag på utomhusspa optimal uppladdning för kvällens orientering, men det var som tur var sprint på programmet första dagen. Det var bara att fortsätta flygbussen och gå av i Reykjaviks förort Hafnarfjörður (som för övrigt spelade Europa cup fotbolls-kval mot Elfsborg i sommar).

Hafnarfjördurs slogan är "the city in lava" vilket visade sig vara helt sant. Man sprang förbi ett vanligt centrum och villakvarter och där det i "vanliga" samhällen öppnar upp för grönytor och lekplatser så var det i stället lavaformationer. Så klart var de flesta kontrollerna i lavalabyrinterna. Kartan var kanske inte helt korrekt. Eller så har kanske inte IOF en klockren definition hur man ska redovisa lava? En del lavaformationer var bara markerade som stora svarta klumpar, lite svårt att veta om kontroller är placerade över, under eller mitt i. Men helt klart en kul sprintbana!

Vi hade bokad boende via arrangörerna och blev efter tävlingen skjutsade till en fin och modern scoutlokal i en annan förort, Gardabaer, lite närmare huvudstaden. På gångavstånd från boendet fanns det ett utomhusbad med varma källor. För att vara en sån liten tävling var det brett internationellt deltagande. Förutom de vanliga orienteringsländerna från Norden, Baltikum, Tjeckien och



Schweiz fanns det löpare från både England, Frankrike, Luxemburg, Japan och Kanada. Det exotiska landet vid polcirkeln lockar!

För att ligga så pass långt norrut har Island i allmänhet och Reykjavikbukten i synnerhet mycket milt väder. Vintrarna är varmare än i Sverige, mycket sällan de får snö. Det tråkiga är väl att det inte blir mycket varmare på sommaren. Milt, blött och täta väderomslag. Tror att vi hade en oerhörd tur, under de tre tävlingsdagarna regnade det inte droppe (turistdagarna måndag och tisdag var dock mycket blöta).



*Arenan för lördagstävlingen*

På lördagen var det dags för den stora utmaningen, långdistans i vildmarken. Vi som bodde på scoutlokalen blev hämtade med buss. De lokala arrangörerna var mycket trevliga och gästfria. På väg till tävlingen så passerade vi fyra olika golfbanor. Ser lite märkligt ut att de har anlagt golfbanor och lyckats så gräs bland lavan.

Vid vägens slut fanns det inga golfbanor. Där bredde vidderna ut sig, kändes som att man var i fjällen. Jag var nästan lite nervös. Dambanan mätte 7 km, vilket är i längsta laget för mig. Sju km i isländsk vildmark kändes lite läskigt. Men det är bara att se det som "en fjällvandring utan ryggsäck" och ett äventyr. Och ett

äventyr blev det. Terrängen var karg som på ett fjäll, med utslängda lavaformationer och områden med klippblock som skulle passeras.

Kartan kändes kanske lite handritad, ibland upplevde både jag och andra deltagare att det kanske var lite skevt på något ställe, men i stort sett fungerade kartan bra. Jag gjorde några onödiga misstag, men det var fantastiskt roligt och vackert.

Målet var förlagt vid en liten scoutstuga. Efter ett rejält dagsverk i terrängen (att kalla det skog är fel benämning) var det mycket trevligt att besöka markan där. Våfflor gräddades, grillen var tänd, hembakt och isländska läsk med märkliga smaker kompletterat med tio varianter av isländsk lakrits. Trots att vi var ute i vildmarken i en marka bara för dagen så kunde man betala med kreditkort i kiosken. Över huvudet taget under fem dagar på ön så behövde man aldrig betala med kontanter. Island i framkant!

På lördagskvällen fortsatte arrangörerna att leverera och bjöd in till grillfest till självkostnadspris. Grillat lamm smakade helt fantastiskt! Kul att få lära känna de isländska orienterarna, där kan man snacka om entusiaster. De sög åt sig av alla tips från övriga nordiska deltagare. Hekla Rathlaupafélagid har fått bidrag från de övriga nordiska förbunden för att kunna köpa in SportIdentutrustning.

Tävlingshelgen avslutades med en medeldistans vid Heklas klubblokal. De delar klubblokal med en seglingsklubb och den låg vid en fin sandstrand vid atlantkusten nära Reykjaviks centrum. Bra val av läge för klubblokalen då den ligger precis bredvid en av Island mycket få skogar.

Ni kommer väl ihåg från mellanstadielectionerna. Vikingarna som kom till Island högg ner skogen för att bygga hus och skepp. Det blev för kargt och jorden blåste helt enkelt bort. Islands förra president (tillika världens första kvinnliga) Vigdis Finnbogadóttir lät 1980 plantera en skog nära huvudstaden. De 34 år som sedan gått har gett en riktigt tät skog. För tät för trevlig orientering kunde man bitvis tänka. De verkar rädsla att skogen skulle försvinna om de gallrade den.

Det var ganska många stigar kors och tvärs i kuperingen, men kontrollerna satt mest vid gömda stenar eller klapperstensfält i skogen. Behöver jag säga att banläggaren utnyttjade kuperingen maximalt upp och ned? Helt klart helt annan terräng än på lördagen! Även om det inte var jätterolig terräng var den kul att pröva. Riktigt klurig banläggning.

Vid målgång kunde man springa vidare ut i Atlanten. Ja, jag provade. Ja, det var kallt. Men som kompensation kunde man hoppa i den kommunala varma källan strax bredvid. Tror att alla internationella deltagare tyckte att det var värt flygresan att få prova orientering på Island. Ja och de lokala orienterarna tyckte så klart att det var roligt att springa riktiga tävlingar. Även om de

sällan får springa tävlingar, verkar Hekla vara en livaktig förening.



*Annica vid en kontroll på lördagen*

Efter tävlingarna flyttade vi ur scoutlokalen och in till centrala Reykjavik. Det var nästan chockartat att komma till shoppingstråken där amerikanerna trängdes. Hörde att ifjol var första gången som turistnäringen var den största inkomstsektorn på Island. Men det fanns mycket vackert att se även som "vanlig" turist. Golden circle med Gullfossen, Geysir och Tingvalla var riktigt trevligt. Vid denna tid på året skiner ju solen nästan hela tiden (när det inte regnar). Om det inte redan framgått så kan jag sluta med att säga att jag rekommenderar ett besök på Island, varför inte ICE-O 2015?

***Annica Sundebly***



*Vid startpunkten på lördagen*



# Orienteringsvecka med variation i Schweiz

*Mikael hade sett fram emot den här tävlingen sedan vi sprang Swiss O Week i Flims/Laax 2011. Jag var däremot lite tveksam – för 3 år sedan tyckte jag inte att det var så roligt: Uppsvullen hand och yrsel efter getingstick, skadad fot. Enda lilla lyckokänsla när jag slog den skadefria blivande världsmästaren Helena Jansson på en etapp (hon gick också bara – men långsammare).*



*Matterhorn – utsikt från lägenheten*

I år gick tävlingen i Zermatt och närliggande skidområdena. Liftkort för de talrika banorna ingick för de tävlanden vilket var en upplevelse för sig. Till exempel åkte vi upp till den 3 135 meter höga bergskammen med Europas näst högsta bergbana Gornergratbahn. Och till glaciären Klein-Matterhorn på 3 383 m höjd. Man kan tänka sig att det blev många kontraster under veckan.

Efter 35 grader och sol i Wiesbaden var det ganska skönt med 25 grader när vi anlände i Zermatt. Tiden, som vi hade tänkt använda till att lämna bagaget i lägenheten, gick istället åt att få ut nummerlappen. För dem som ändå hade bråttom till sin start hade man att byggt in en extra utmaning: Hitta till den flyttade uthämtningen utan information och köa sedan i 30 min.

Otroligt att jag hann iväg till sprinten genom Zermatt ändå. Efter en hal början på blöt och brant gräsmatta ledde banan genom små gränder med mycket folk. Lyckades precis undvika frontalkrock och följande hjärnskakning och kom i mål oskadad - för första gången på en etapp på Swiss O Week! Och som tur var höll det i sig. Inga skador alls i vårt sällskap (vi var där med 5 tyska orienterare). Med tanke på den delvis steniga, branta eller hala terrängen var detta verkligen imponerande.



*Jenny – på väg uppför*

De som inte sprang elitklassen hade sin sprint dagen efter, eliten behövde vila efter sina jobbiga 1,8



km? Kontrollerna satt kvar på samma ställen, man passerade dem vart man än gick. Dessutom hade man kontrollsiffrorna för sin bana samt elitkartorna så det var inte så svårt att räkna ut hur banan skulle gå. Regn och 12 grader och därför tomma gator gjorde skillnaden till elitens sprint komplett.



*Fin utsikt – nästan överallt*

Nästa dag fick vi äntligen springa på riktigt! I alla fall en halv kilometer. Sedan gick det brant nerför genom väldigt stenig och hal terräng – för farligt för mig att springa. Jag såg hur min tyska klubbkompis tog det lika försiktigt som jag, medan övriga verkade springa utan rädsla. Sedan 1 km stiglöpning, sedan samtliga höjdmeter upp igen (ja, det var brant. Nej, det var ingen som sprang uppför). Sedan två lite svårare kontroller (i alla fall när jag sprang – solen hade nämligen plötsligt blivit dimma – man såg inte en meter framåt). Sedan var banan slut.

Mikael hade ungefär samma bana, men i alla fall med en liten utmaning i form av några kontroller i svårare terräng. Det som gjorde dagens lopp på mellan 2200 och 2450 m höjd intressant var vädret – några sprang

i strålande solsken (som vi i början), andra i regn, andra i dimma. Variation!

Dag 3 var väldigt annorlunda. På grund av det dåliga vädret flyttade man fram etapp 5 istället. Väldigt bra sikt, väldigt platt, liknande stråk för många banor = snabba lopp.

På följande vilodag tog Mikael och jag chansen att äntligen utforska det jättevackra landskapet ordentligt. 22 km och ca 1700m stigning blev det.

Gissa hur glada våra ben var på den så kallade medeldistansen dagen efter (några meter kortare än mina längsta långdistansetapper, men den med mest stigning)! Eliten hade äran att starta i masstart och springa uppför en lång, brant backe direkt (med publiken i baken). Efter varvningen fick man plåga sig upp igen. Jag lyckades tappa bort mig och resten av löparna redan innan första kontrollen och hade en jobbig dag i skogen den dagen. Men det hade andra också, det var nog orienteringsmässigt lite mer utmanande.



*Arenan med Jenny uppför backe till startpunkten*



*Etapp 5 nära glaciären*

Etapp 5 var roligare och vackrare igen och till detta sken solen. Nära glaciären, väldigt speciell terräng, med stenar, branter, snö, sjöar. Delvis ganska svårt att hitta rätt.



*Mikael ibland sten och is*

Som bonus fick de flesta en promenad genom den fina naturen efter tävlingen. Liften hade gått sönder och enklast var det då att gå nerför en bit. Det passade ganska bra som avslutning, när de flesta skulle åka hem efter sista etappen dagen efter.

Och den överraskade med riktigt dåligt väder igen. Det regnade, det var dimmigt, det var kallt. Ska vi verkligen ut?



*Jenny – i snön efter målgång*

När det blev dags att starta kändes det lite varmare. Av med superstället igen och in i liften till start. Vänta – lift? För sent. Det gick uppför berget, där var det naturligtvis ännu kallare och äckligare och första delen av banan präglades mest av kyla. Denna effekt förstärktes av att orienteringen var svår i början – stenar överallt, hur ska man läsa kartan här? Sedan blev det lättare och varmare. Nerför, en bit längs med backen (som var väldigt brant), nerför igen. Och till slut en bit uppför igen.

Trots vädret en ganska trevlig och varierande avslutning för den här varierande veckan som bjöd på sol, vind, snö, regn och dimma, brant och platt terräng, många kilometer och mycket stigning till fots och med många olika bergbanor, fin natur och mycket mer. Trevliga prisutdelningar och någorlunda bra fungerande tävlingsdagar jämnade ut kaoset första dagen. Men om man kallar det för långdistans skulle man kunna fundera på att låta damerna springa mer än 5,5 km någon gång.

***Jenny Warg***



*Efter tre låta, soliga veckor på lantstället, packade vi träningsväskorna och tog bilen ner mot Kristianstad. Två av oss var redan anmälda, Siri till D14K och jag, mamma Jenny, till D40M. Pappa Olof och lillasyster Klara skulle anmälas på plats. Det kändes roligt och lite spännigt innan vi kommit fram, ¾ av familjen har ju aldrig varit med på detta jätteevenemang tidigare och visste inte riktigt vad de skulle förvänta sig.*



*Sista etappen - vägen från parkering till Arenan med havet i bakgrunden*

Väl framme installerade vi oss i vår stuga i Degeberga. Helena Adebrant hade mycket framsynt bokat ett helt gäng med stugor och sedan låtit folk boka sig på dem via henne. Några av familjerna bodde i tält eller husvagn och på vandrarhemmet bredvid stugorna. Alldeles förnämligt ordnat, och mycket uppskattat när alla barn och vuxna kunde umgås så lätt efter tävlingarna.

Första dagen blev nog lite av en chock för flera av oss, rent terrängmässigt. Snudd på bergsklättring. Klara anmäldes till U2 och sprang lycklig iväg tillsammans med Ingrid André. För småtjejerna gick det bra, men tyvärr var det många andra som inte var särskilt nöjda med sitt lopp.

För mig var det lite av en flashback från O-ringen 1990 som gick i Göte-

borg, också i mycket kuperad terräng, vill jag minnas. Men det var bara att slicka såren och så på igen, nästa dag.



*Klara Rosengren och Ingrid André*

Dag två utgick från samma tävlingsarena. Nu kändes det betydligt bättre, i alla fall för undertecknad. Lite hade man kanske vant sig vid terrängen. Efteråt stannade vi och badade i Ivösjön ett stenkast från





*Ovanligt många badande efter målgång i etapp tre vid Friseboda*

tävlingscentrum, tillsammans med familjen André.

Dag tre gick strax söder om Degeberga, mycket smidigt för oss i TMOK. Tävlingen var förlagd i ett långsmalt naturreservat, Friseboda, som låg utmed kilometerlånga sandstränder. Terrängen var platt och sandig med god sikt genom tallskogen. Här gällde det att springa fort, själva orienteringen verkade flera uppleva som ganska lätt. Nu äntligen var det som att något lossnade för Siri, som kapade sin kilometertid med uppskattningsvis 10 minuter!



*Klubbkväll i Degeberga*

Även denna dag var det ju stekhet med gassande sol, och vi var inte ensamma om att gå direkt ner till stranden efter loppet. Det var länge sedan jag såg en så fullpackad strand och så många i havet. I vanliga fall blir man kanske lite störd över sådant, men nu kändes det nästan bara roligt. Tänk, så många människor som gillar samma underbara sport.

På vilodagen tog vi vägen ner förbi Ale stenar för att hälsa på goda vänner i Abbekås. De är skådespelare och driver även Hotell Vagabond, där man inte bor i vanliga rum utan i zigenarhusvagnar. De står uppställda som små smycken på deras gård, där de även har grillplats och vagnsflak de brukar uppträda från vissa kvällar. Bohemiskt och spännande!

På hemvägen hade vi bokat bord på Pizzeria Friden vid vägs ände, vid Brösarps backar. Åh, vilken trädgård att äta i! Fikon, persikor och mandlar dignade från träden och med de vita små husen var det precis så idylliskt som vi hört. En perfekt uppladdning för nästa dag.





*Toalettköer ingen ovanlig syn på O-Ringen – här på etapp fem*

Dag fyra åkte vi norrut igen, upp mot Bromölla. Här fanns det rejält med tydliga saker att läsa på, något som passade mig utmärkt. Riktigt rolig bana.

Dag fem: finaldag. Några av oss fick till slut riktigt fina totalresultat: Dan Giberg 11 plats och Karin Skogholm och Elsa Törnros med 15 respektive 16 plats. Imponerande.

Både Siri och jag hade klättrat rejält i våra resultatlistor sedan första dagen och kände oss mycket nöjda. Även Klara och Olof kände sig glada efter veckan och chansen att få Rosengren återkommer till O-ringen är stor!

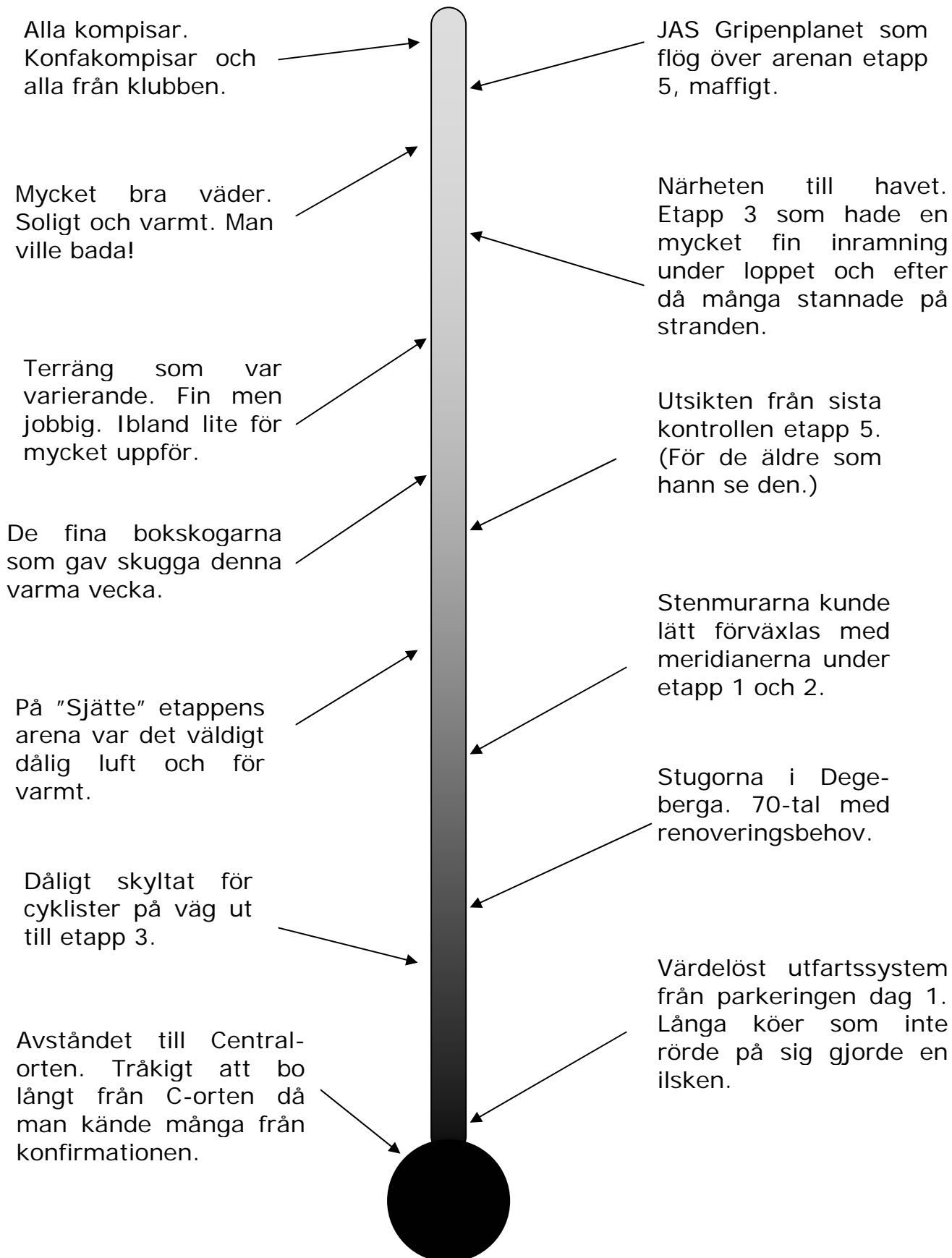
***Jenny Rosengren***



*Jenny på etapp två*



*Leo, Johan och Helena orkade spurta i värmen*





# O-Ringen - resultat för Tumba-Mälärhöjden OK

Klass	PI	Namn	Totalt			Etapp 1			Etapp 2			Etapp 3			Etapp 4			Etapp 5			
			Tid	Tid+		PI	Tid	Tid+		PI	Tid	Tid+		PI	Tid	Tid+		PI	Tid	Tid+	
D10	25	Elsa Käll	102:56	23:12		27	24:54	7:42	14	19:16	3:28	37	19:07	6:37		57	22:00	5:47	51	17:39	4:25
D10	81	Ebba Kolmodin	131:09	51:25		103	35:44	18:32	104	29:12	13:24	94	22:54	10:24		78	23:20	7:07	95	19:59	6:45
D10	117	Vilma Ågren	146:03	66:19		155	47:06	29:54	128	33:20	17:32	90	22:46	10:16		91	24:18	8:05	68	18:33	5:19
H10		Leo Kajanus	Ej godk.				Ej godk.		142	32:17	19:04	140	25:43	12:24		99	22:31	8:27	215	44:31	32:30
H11	40	Elias Adebrant	143:40	54:17		54	33:29	13:11	15	26:30	7:57	61	25:23	11:39		50	25:58	7:41	74	32:20	13:49
H11		Teodor Hedberg	Ej godk.			139	54:50	34:32		Ej godk.		129	33:54	20:10		164	48:26	30:09	170	72:15	53:44
D12	156	Malin Ågren	347:25	231:59		172	86:48	62:06	162	87:07	62:17	178	47:56	32:44		175	72:08	51:39	161	53:26	33:13
H12 K		Marcus Giberg	Ej start			12	30:16	8:28	14	27:26	9:25		Ej godk.			24	24:50	9:14		Ej start	
D13	79	Ebba Adebrant	237:58	97:27		109	72:12	38:02	60	49:29	17:43	81	31:34	12:23		80	43:41	16:31	104	41:02	15:41
D14 K	21	Siri Rosengren	236:14	94:23		31	67:09	31:42	27	66:01	33:01	22	34:17	11:22		14	36:27	10:01	14	32:20	8:17
H14	50	Alexander Käll	172:07	49:53		47	38:50	12:24	11	33:18	6:03	39	23:00	5:32		99	39:48	14:21	99	37:11	12:35
H14	169	Erik Åberg	313:37	191:23		176	69:12	42:46	197	109:08	81:53	153	33:29	16:01		152	48:22	22:55	179	53:26	28:50
H14 K	24	Max Igor Kajanus	196:44	76:42		19	44:27	18:19	27	45:33	19:48	28	25:33	9:13		40	42:34	18:27	35	38:37	16:47
D15	63	Ellinor Östervall	228:06	61:18		110	58:21	24:15	31	45:03	8:47	79	36:46	13:23		44	39:42	11:06	99	48:14	15:20
D15	79	Emma Persson	241:14	74:26		90	55:49	21:43	115	60:44	24:28	86	38:18	14:55		57	41:17	12:41	78	45:06	12:12
H15	26	Johan Giberg	203:48	37:01		27	48:56	10:07	23	43:36	7:06	41	27:37	6:49		23	36:30	7:03	39	47:09	10:39
D16 K		Moa Hill	Ej start			46	82:00	42:28	45	72:08	37:31	54	46:50	22:25			Ej start		52	77:08	42:35
D21	15	Karin Skogholm	264:12	24:26		23	65:04	9:56	21	60:19	12:10	31	31:02	6:13		12	54:13	5:10	19	53:34	3:47
D21	16	Elsa Törnros	264:43	24:57		18	63:47	8:39	19	59:59	11:50	35	31:26	6:37		21	56:15	7:12	17	53:16	3:29
H21	47	Joakim Törnros	320:10	51:41		39	74:25	12:16	38	75:59	11:32	80	40:24	9:27		72	69:54	17:37	63	59:28	9:59
H35	49	Patrik Gunnarsson	389:56	126:10		57	94:48	36:06	60	105:14	41:52	27	36:51	8:11		53	77:04	25:15	51	75:59	23:22
D40 K	95	Charlotta Östervall	245:40	94:04		113	56:29	23:00	128	52:50	20:19	100	36:17	15:32		108	54:24	22:40	133	45:40	15:27
D40 M	28	Karin Kolmodin	240:25	63:38		25	52:16	11:09	26	53:37	17:33	36	35:10	9:49		105	59:44	26:18	22	39:38	8:31
D40 M	43	Jenny Rosengren	254:23	77:36		105	75:33	34:26	23	52:37	16:33	80	42:37	17:16		20	41:33	8:07	36	42:03	10:56
D40 M	48	Emma Vivall Käll	261:17	84:30		67	64:49	23:42	27	53:46	17:42	90	44:13	18:52		88	54:36	21:10	49	43:53	12:46
D40 M	111	Katja Hedberg	368:42	191:55		108	77:06	35:59	128	99:00	62:56	122	57:23	32:02		119	67:48	34:22	126	67:25	36:18
H40	66	Mattias Boman	318:44	82:52		62	68:56	18:37	55	76:03	18:37	44	33:01	7:28		72	65:53	17:43	106	74:51	25:04
H40 K1	11	Dan Giberg	219:20	26:27		7	52:07	6:32	15	52:10	7:48	24	27:06	4:13		27	48:04	8:29	13	39:53	4:54
H40 K1	18	David Hedberg	226:10	33:17		19	54:37	9:02	29	54:43	10:21	40	29:08	6:15		21	47:37	8:02	17	40:05	5:06
H40 K1	56	Anders Käll	256:09	63:16		50	59:38	14:03	27	54:32	10:10	79	35:37	12:44		92	64:54	25:19	30	41:28	6:29
H40 K1	71	Kjell Ågren	271:10	78:17		73	66:04	20:29	63	61:56	17:34	111	40:16	17:23		67	57:06	17:31	55	45:48	10:49
H40 K1	72	Patrik Adebrant	271:31	78:38		78	66:39	21:04	68	63:55	19:33	101	38:49	15:56		48	53:43	14:08	69	48:25	13:26
D45 K	22	Helena Adebrant	186:44	30:06		91	54:29	17:15	12	36:30	2:48	24	28:13	6:17		14	37:15	5:11	42	30:17	6:50

H45 K1		Magnus Kjellstrand	Ej start					106	68:52	28:07		Ej start		66	54:40	16:35		Ej start	
D50 K	25	Carina Johansson	187:20	27:44	16	44:10	8:10	23	39:44	7:16	30	31:40	7:40	35	37:01	8:42	54	34:45	7:36
H50 K	136	Håkan Elderstig	285:26	111:28	160	71:35	34:33	166	67:07	32:40	169	42:51	21:18	147	57:16	24:26	105	46:37	14:58
H50 K		Jörgen Persson	Ej start		211	94:34	57:32	197	76:26	41:59	181	44:04	22:31		Ej godk.			Ej start	
H55	108	Conny Axelsson	315:47	112:08	131	75:20	28:58	117	67:39	24:06	80	38:13	13:01	97	66:33	24:11	146	68:02	26:35
D60		Helen Törnros	Ej start			Ej start			Ej start			Ej start		80	62:08	30:59	61	60:33	25:48
D60 M	37	Kerstin Skoog	311:36	145:29	43	76:04	38:52	45	75:36	38:24	34	44:36	17:24	44	53:35	26:13	36	61:45	28:16
H60	61	Staffan Törnros	285:21	88:42	89	68:17	23:15	75	64:50	22:20	85	44:31	18:19	43	57:55	18:18	79	49:48	15:10
H65	185	Per Ånmark	381:22	183:55	200	84:20	41:06	189	80:48	40:59	165	46:05	20:02	174	73:52	35:56	213	96:17	57:15
H65 K	116	Bo Skoog	307:07	142:20	54	50:21	19:00	168	94:28	58:34	43	37:53	12:31	75	55:59	18:33	152	68:26	39:35
H70 K	74	Anders Wineil	273:59	100:47	99	65:55	29:40	90	67:38	32:14	69	51:53	21:24	87	44:44	15:16	79	43:49	14:38
H70 M	11	Lennart Hyllegren	236:19	49:47	25	56:02	17:28	16	55:36	14:27	13	32:34	10:27	12	45:53	13:30	13	46:14	5:36
H70 M		Alve Vandin	Ej godk.		62	75:37	37:03	55	82:03	40:54		Ej godk.		50	62:10	29:47		Ej godk.	
INSK		Matilda Hedberg	Godkänd			Godkänd			Godkänd			Godkänd			Godkänd			Godkänd	
INSK		Johanna Skogholm Allared													Godkänd				
U1	74	Alice Ljungberg	97:32	33:43	110	19:44	7:11	93	21:55	9:22	101	21:20	8:11	115	15:51	6:04	74	18:42	5:59
U1	173	Simon Adebrant	129:51	66:02	283	33:03	20:30	160	26:20	13:47	135	23:11	10:02	264	21:07	11:20	224	26:10	13:27
U1	174	Anton Ågren	130:05	66:16	290	33:56	21:23	216	31:04	18:31	138	23:19	10:10	140	16:24	6:37	209	25:22	12:39
U1		Sara Kolmodin															117	21:01	8:18
U2	40	Kajsa Ljungberg	123:33	37:59	73	27:10	9:44	20	19:11	4:04	68	28:54	10:39	80	22:56	7:24	64	25:22	8:32
U2	120	Klara Rosengren	159:28	73:54	95	28:48	11:22	174	32:41	17:34	180	37:50	19:35	156	28:21	12:49	153	31:48	14:58
U2		Ingrid André	Ej start		94	28:47	11:21	173	32:37	17:30	69	29:00	10:45	153	28:16	12:44		Ej start	
U2		Ludvig Lange			103	29:09	11:43												
Open 1	34	Anna-Lena Hyllegre	230:20	109:54	100	55:05	31:42	96	55:20	35:40	127	41:15	24:27	143	41:32	24:03	118	37:08	23:14
Open 1		Liselotte Karlöw									179	54:42	37:54						
Open 3		Liselotte Karlöw			276	77:45	75:53	200	59:25	59:10				118	39:22	39:04	305	42:27	42:27
Open 3		Hanna Persson																	
Open 5		Hanna Persson															230	45:11	19:25
Open 5		Jette Axelsson	Ej godk.		261	65:11	30:46	323	74:26	46:48		Ej start		282	52:29	30:41		Ej godk.	
Open 5		Carina Persson												322	55:18	33:30			
Open 7		Carina Persson			253	75:27	48:17				309	47:39	29:37				258	37:34	20:06
Open 8		Andreas Skoog			127	57:33	26:18	32	41:48	14:13	163	52:04	23:55				106	39:46	17:11
Open 10	17	Lena Ljungberg	258:01	144:37	34	61:27	61:00	39	57:41	57:04	41	50:45	50:00	34	44:33	12:59	32	43:35	13:51
Open 10		Maria Mikaelsson									34	46:49	46:04						
Open 11	5	Stefan Ljungberg	313:30	82:18	19	73:32	27:43	16	68:32	24:53	20	62:17	24:56	15	51:38	13:18	15	57:31	20:01
2-d W	39	Maria Mikaelsson	134:59	65:28										37	62:41	27:37	47	72:18	37:51

# Höstens DM-tävlingar

*Alla höstens DM-tävlingar har gått på den norra sidan av Stockholm och har varit samarrangemang med Uppland. Det har varit riktigt stora tävlingar och alla arrangörer har haft tur med vädret.*

Här kommer lite resultat och kommentarer. Tyvärr var varken jag eller Staffan ute på Natt-DM eller Stafett-DM så därifrån blir det bara resultatrapporter.

## **DM Lång 6 sep**

Långdistansen inledde DM-helgerna och det var Sigtuna och Skogsluffarna som arrangerade strax norr om Märsta.

Dagen började dimmigt, vilket jag inte var så ledsen för, det blev ganska skönt att springa. Fram emot lunch kom solen fram och det blev riktigt varmt.

Terrängen var ganska lättsprungen och våra banor var bra. Jag gjorde någon bom, men lyckades ändå placera mig som trea i D60 för Stockholms DM. Även David Hedberg kom trea, i H40. Ännu bättre gick det för Gunilla Häggstrand, tvåa i D70, och allra bäst för Olof Rudin som tog en överlägsen seger med åtta minuter i H80.



*David 3:a på lång och Jerker 4:a på medel*

Bland ungdomarna lyckades syskonen Käll bäst, både Elsa och Alexan-

der kom femma i D10 resp H14.

Det var korta avstånd till parkering och start. Lite sämre med duschen som hade knappt ljummet vatten som dessutom tog slut. Mycket tog också slut i markan, vilket inte minst sent startande seniorer märkte.

## **DM Medel 7 sep**

Den här dagen flyttade vi till andra sidan E4:an och arenan låg vid Gådersta en bit nordöst om Arlanda. Det var Rånäs OK som arrangerade i strålände sol.



*Olof och Gunilla – båda dubbla pallplatser (bilden från 2013)*

Även den här dagen var det nära till parkeringen. Duscharna var varma, nästan för varma, och servicen på arenan helt OK.

Skogen däremot var inte lika vänlig. Jag tyckte det var rejält risigt på marken och svårt att springa någonsans. Dessutom var mina ben tunga som bly, så någon pallplats blev det inte den här dagen. Däremot var banläggningen bra även den här dagen. Ett lite minus för några



staket i närheten av målet som inte var med på kartan, vilket förvillade en del ungdomar.

Olof Rudin, H80, och Gunilla Häggstrand, D70, upprepade sina placeringar från dagen innan. Olof tog t o m en ännu mer överlägsen seger med hela 10 minuter (på medeldistans!). Bra gick också Jerker Åberg, han kom fyra i H40 och missade pallen med 20 sek.



*Kerstin 3:a och Elsa 2:a på Medel-DM (bilden från Tällbergssloppet)*

På ungdomssidan slog Elsa Käll och Kerstin Åberg till med dubbla pallplatser, Elsa tvåa och Kerstin trea i D10.

### **DM Natt 12 sep**

Natt-DM arrangerades av Täby OK i vid Rösjöskolan i Sollentuna.

TMOK hade 16 startande, där den enda pallplatsen i huvudklasser togs av Annica Sundeby som var trea i den lilla D35-klassen.

Bäst gick nog Elias Adebrant med en sjätteplats i den stora H12-klassen. Även Kerstin Åberg sprang bra, men

i brist på D10-klass fick hon springa U2 och kom tvåa där.



*Karin Skogholm och Mattias Boman, med på tre av fyra DM-tävlingar*

### **DM Stafett 14 sep**

Sundbybergs IK arrangerade och terrängen låg inom livgardets övningsområde i Kungsängen.

Tyvär fick inte TMOK ihop några seniorlag i år, men det var ändå ganska många som sprang, hela 39 st i 12 olika lag plus några i öppna klasser. Dessutom kom alla lag utom ett i mål som godkända.

Några medaljplatser blev det tyvärr inte, men flera bra resultat ändå. T ex en sjätteplats för H14-laget där Erik Åberg vann andrasträcka. På ungdomssidan gjorde också Johan Giberg en utmärkt förstasträcka för H16-laget och var bara sekunder efter täten.

Karin Skogholm hade i brist på D21-lag gått upp till D120 och var med i tätklungan på förstasträcka. Laget kom till slut på en sjundeplats.

***Helen***

# Tällberg Halvmarathon

## Tällberg halvmarathon – ett lopp med utsikt

Tällberg, orten mellan Leksand och Rättvik som har tre ggr så många hotellbäddar som bofasta, arrangerar sedan några år tillbaka en löptävling. Tävligen har sedan första året, 2011, vuxit snabbt och i år ställde 950 löpare upp i de olika klasserna.

Starten för de längre banorna är förlagd till majstångsplatsen och banan slingrar sig sedan upp och ner efter sluttningen mot Siljan, med hänförande utsikt för den som orkar njuta, där slutligen målet är förlagt till stranden vid Siljan. Minimaran, som loppet kallas för de yngre löparna, har start och mål vid stranden.

I år ställde 8 st TMOK löpare upp i de olika klasserna.



*Kerstin vann sin klass*

Första loppet som avgjordes var minimaran, där killar och tjejer upp till 12 år sprang 1,7 km och 13-14 år 3,4 km. De 3 deltagarna från TMOK svarade för imponerande löpning där Kerstin Åberg var snabbast av alla i klassen Flickor 9-10 år med Elsa Käll

på en 10:e plats. I Flickor 11-12 år slutade Hanna Åberg på 13:e plats.



*Fem TMOK-are sprang milloppet*

Efter prisutdelningen för Minimaran, där TMOK:s gäng hejade högst av alla, gick startskottet för Tällbergsmilen med 5 st TMOK:are på startlinjen. Snabbast ut från startgärdet var Jerker Åberg tätt följd av Johan Giberg, Anders Käll, Alexander Käll och Emma Persson.

Efter halva loppet hade Johan tagit kommandot med Jerker strax bakom. Alexander och Anders hade en tuff fight i familjekampen. Löparna hade stort stöd av hejarklackar utmed banan av både orsbor och klubbkamrater.

Johan var till slut starkast av TMOK:arna följd av Jerker, Anders, Alexander och Emma.

Strålande sol från en klarblå himmel gjorde att dagen i Tällberg avslutades med ett efterlängtat bad i Siljans svalkande vatten.

***Dan Giberg***



# VM i orienteringsskytte utanför Berlin



*Efter många försök att få ordning på knäna som jag har haft problem med i halva mitt liv så hittade jag tillslut en läkare som lyckades operera menisken i båda knäna och gav utlåtandet att det borde gå att börja idrotta igen. Efter 1,5 år sjukgymnastik blandad med lätt stegrande träning så är jag nu på rätt väg men det är att balansera på en smal stig, då jag verkligen inte vill riskera att överbelasta knäna.*



*Hela svenska truppen till OL-skytteVM*

Förra sommaren bestämde jag mig för att försöka bli uttagen till landslaget i orienteringsskytte. Nu under våren har jag varit med på tävlingar både i Danmark, Finland och Sverige. Jag har känt att jag har kapaciteten att placera mig riktigt bra om jag kan hålla ihop orienteringen och skyttet. Jag är väldigt ringrostig men viljan är stark. Då jag låg 2:a i Världscupen så var det inga diskussioner, jag blev uttagen till VM laget.

Tisdag kväll började vi packa inför resan. Då det är ganska dyrt att flyga med vapen hade vi blivit ombudda att försöka sampacka 2 stycken vapen i en och samma vapenväska. Mitt och Johans vapen fick precis plats i en väska. Johan var

märkbart stressad då han sprang runt i huset och letade efter sitt vapenpass och vapenlicens. Som tur var hittade han dem och lugnet kunde infinna sig, tillsammans med fjärlarna som började smita in i min mage.

Onsdag morgon hämtade vi upp Bosse (dvs Anders Boström) och fortsatte vår färd mot Arlanda. På Arlanda väntade vi in Annika Björk som Bosse skulle sampacka sitt vapen med. Det såg inte ut som Bosse tyckte det var helt komfortabelt att packa vapen mitt i avgångshallen men sen kunde vi fortsätta till incheckningen. Denna gång behövde vi inte betala avgiften för vapenhanteringen hos SAS. Det verkar vara ett lotteri om de tar



betalt eller inte. Vi flög via Kastrup ner till Berlin där vi hyrde minibussar för att åka ner till Braunsdorf där vi skulle bo.



*TMOK-gänget*

Jag har varit med på många VM-tävlingar i orienteringsskytte men enbart som landslagsledare. Det är en helt annan sak att vara med som aktiv. Istället för att springa runt på lagledarmöten, bestämma i vilken ordning de aktiva ska starta, ta ut lag, se till att de aktiva får all information de kan behöva och serva dem så gått man hinner med, så kan jag lägga all min energi på mig själv och förbereda mig att göra så bra täv-

lingar som möjligt. I år var det dessutom fem stycken ledare och en massör som följde med.

Torsdagen är en förberedelsedag och invigning av tävlingarna. Du får möjlighet att springa på en karta som ska vara relevant tävlingsterräng och möjlighet att skjuta in dig på skjutbanan med ditt vapen som du måste sätta ihop efter transporten till tävlingen.

Invigningen skedde mitt i staden Storkow där varje nation marscherade in med sitt lands flagga i spetsen och efter ett antal tal så var tävlingen äntligen öppnad.

Först ut var den klassiska distansen, den mest ärofyllda tävlingen att vinna. Jag gick ut näst sist av svenskarna i startfältet men lyckades tyvärr inte något vidare.

Första momentet var punktorientering och det tog ett bra tag innan jag hittade startpunkten. När jag väl hade hittat den så hade jag svårt att läsa in mig på den negativa kurv bilden och väldigt snabbt så kom



*Invigningen*

första punkten i banan. Jag stod i dryga 4 minuter och kliade mig i huvudet innan jag stack nålen vid en höjd (tyvärr helt fel) och fortsatte över höjden och väl uppe på höjden såg man nästa kontroll som var en syftkontroll. Det blev några millimetrar även här men sen flöt det som det skulle resterande av punktbanan. Vid sista syftpunktkontrollen saknades skärmen, det skulle vara ett torn så det var bara trycka dit nålen på ett torn och springa vidare in till liggande skyttet.

På inskjutningen satt skotten samlade som de skulle men på tävlingen började jag med en bom. Ändrade lite i skjutställningen och fick då en träff följt av en bom. Fick det verkligen inte att fungera. Det blev 50% träff, vilket inte är godkänt i liggande för mig.

Jag var väldigt missnöjd men när jag fick tag i orienteringskartan tryckte jag bort den känslan och startade om. Nu var det en vanlig orienteringsbana på 8,4 km som gällde. Jag lade kompassen på sträcket och började springa. Hade förväntat mig att det skulle vara upptrampade spår i det höga gräset men det var få ställen som jag såg några spår på. Det började illa även här, kom till min 22:a kontroll istället för 1:a, fortsatte med en till större bom till 2:a kontrollen och blev nu omsprungnen av finskan som startade 4 minuter efter mig och som jag hade lyckats springa ifrån på punktbanan. Resten av banan gick skapligt men jag lyckades stuka foten rätt ordentligt. Efter halva banan tog orken slut så sista delen gick på ren vilja med några stapplande vilosteg då och då.

Efter orienteringen var det dags för stående skytte. Första fem skotten

gick blandat men de sista fem skotten satt där de skulle, vilket kändes väldigt skönt! Full fart mot målet, tyvärr uppfattade jag inte målet och såg inte kontrollenheterna så jag sprang förbi och vidare till avläsningen några hundra meter bort, innan jag fick veta vad jag hade gjort och fick vända tillbaka. (Ibland är det dumt att läsa tävlings-skissen innan, i detta fall så hade de flyttat placeringen av målet)

Summa summarum så var detta tyvärr ett dåligt genomfört lopp av mig. Jag klarade inte att hålla ihop helt, så det får bli nya tag till imorgon.

Bosse var ganska nöjd med punktorienteringen och den fria orienteringen men lyckades inte hålla ihop skjutningen. Johan gick som vanligt ut bland de sista (sist av svenskarna) och genomförde ett skapligt lopp. Med en väl genomförd punkt, några mindre missar på den fria och ett något sämre skytte än önskat.



*Johan tog guld på klassiska distansen*



Placeringar då, jo Johan kom 1:a med 6 sekunders marginal, Bosse blev 18:e och jag 7:a.

På lördagen var det dags för sprintdistans. Kvällen innan fick vi som vanligt veta i vilken ordning som vi svenskar skulle starta. Bosse skulle starta i mitten bland de svenska herrarna och jag och Johan startade 3:e sist.

Jag fick hjälp av vår massör att fixera min fot, så jag skulle ha en möjlighet att ta mig runt banan. Denna dag hade jag 4,1 km där större delen av banan gick i knähögt gräs. En fördel att starta bland de sista var att det till och från var något nedtrampat i gräset. Jag insåg snabbt att om jag skulle ha en minimal chans att nå pallen var det att springa så fort jag orkade och hoppas på att det skulle räcka. Jag gjorde mitt bästa men in till liggande skjutningen så sinade krafterna.

På sprintdistans så är det straffrundor som gäller om man missar i skyttet men jag hade innan tävlingen joggat igenom straffrundan och insåg att det gällde att skjuta fort och i värsta fall springa någon runda. Tyvärr blev det nu inte bara någon runda utan 3 rundor i liggande.

Därefter var det en väldigt kort orienteringsbana som jag stapplade runt innan det avslutande stående skyttet. När jag skulle börja skjuta kändes mina ben som överkokta spagetti och det var svårt att stödja på foten. Det var bara att försöka få iväg skotten så fort som möjligt och hoppas på någon träff i alla fall. Tyvärr blev det 5 rundor för en mycket trött kropp. Dagens placering räckte till en 8:e plats. Orienteringen är jag rätt nöjd med, trots några små missar, men skyttet är under all kritik.

Johan gjorde som vanligt ett bra lopp och ett godkänt skytte med 2 rundor i liggande och 1 runda i stående, vilket räckte till en delad 2:a plats, 11 sek efter segraren ifrån Finland. Bosse var rätt nöjd med orienteringen men sköt lika illa som jag och sprang in på en 19:e plats.

Efter tävlingen hade vi några timmar på oss att vila innan det var dags att åka till banketten på slottet i Storkow. Som vanligt var det en lång prisutdelning, med tal av borgmästare och en massa annat löst folk som sedan följdes av en buffé innan det var dags att åka tillbaka för den obligatoriska genomgången inför söndagens tävling.



*Bankett på slottet i Storkow*

Tävlingarna avslutades med stafetten. Jag sprang andra sträckan i Sverige lag 2 med Ellinor Fransson. Även denna dag fick jag hjälp att fixera min fot. Johan sprang även han andra sträckan men i Sverige lag 1 i H21 där även Bosse sprang fast 1:a sträckan i Sverige lag 2.

Jag var väldigt nervös inför tävlingen, vi hade en bra chans att springa in på en 3:e plats men det var tuff konkurrens. Ellinor skickade ut mig på en 4:e plats men redan vid 2:a kontrollen var jag ikapp de som hade gått ut som 2:a och 3:a. Tyvärr gjorde jag ett parallellfel som tog ca 3 min av dyrbar tid. Det kändes riktigt surt och jag visste att chanserna till medalj hade blivit minimala.

Jag fortsatte orienteringsbanan och hoppades på att få kontakt med Sverige lag 3 som låg på 3:e platsen. När jag kom in för liggande skytte, mötte jag Sverige lag 3 som hade skjutit klart. Med två reservskott så fick jag ner mina 5 prickar och kunde ge mig ut på andra orienteringsslingan, tyvärr gjorde jag här ett ytterligare rejält misstag då jag slarvade med kompassriktningen.

När jag kom in till skjutbanan igen så mötte jag återigen Sverige lag 3. Jag tog det lugnt och fokuserade på att skjuta fullt. Första blev en bom, likaså andra skottet. Nu gällde det att skärpa till sig, jag vill undvika att springa en straffrunda då den är på ca 60-90 sekunder. Träffade tredje och fjärde skottet men sen en till bom. Fick ta till reservskotten. Träff, träff och sista reservskottet blev tyvärr en bom, vilket innebar en straffrunda och den var smärtsam att springa med en trasig fot.

Som ni nu har räknat ut så räckte tyvärr detta inte till för att ta medalj men det blev en fin 4:e plats. Det känns riktigt surt att missa pallen när det fanns en möjlighet att komma dit men när jag rannsakar mig själv så har jag gjort ett enormt VM med de förutsättningar som jag hade. Först och främst alla år som jag har varit skadad och därefter att jag gick "in i väggen" med dunder och brak. Detta har jag fortfarande besvär av och det är inte konstigt att hjärnan blir överbelastad och inte orkar fungera helt ut.

Hur gick det för grabbarna då? Jo det blev en rafflande strid om prispallen. Jag kommer nu till det.

Johan försökte jaga ikapp Finland som ledde på sträcka två. Johan var själv i skogen hela första slingan och klarade liggande skyttet utan problem. Under andra orienteringsslingan fick han kontakt med Finland och var ca 40 meter efter in till stående skyttet.

Han försökte skjuta snabbt, tyvärr så blev det 3 stycken straffrundor. Johan skickade ut sista sträcklöparen ca 4 minuter efter Finland. När Finland hade skjutit klart sina sista skott på stående skyttet, med 1 straffrunda, kom Sverige lag 1 in med Andreas Holmqvist. Andreas tog sitt vapen och sköt snabbt och träffsäkert och behövde bara använda ett reservskott. Med full fart lämnade han sitt vapen och spurtade i mål framför Finland och tog därmed hem segern för Sverige lag 1.

Bosse var nöjd med orienteringen och lyckades betydligt bättre med skyttet än tidigare VM-dagar. Jag vet att han kan bättre men det är svårt att få allt att fungera på ett VM. Det



*Bosse (Anders) med medaljen*

är många moment som ska fungera. Inför sista sträckan så var Finland lag 2 inne och sköt och fick 2 st straffrunder. Martin Jansson som sprang sista sträckan i Bosses lag, kom in när Finland höll på att avsluta sitt ståendeskytte. Martin lyckades hålla ihop sitt skytte och fick 1 straffrunda och slog Finland med längden av en ¼ straffrunda och kom därmed på en fin 3:e plats.

Detta blev Bosses första VM medalj i seniorklass. Grattis Bosse! Jag ser fram emot att följa din framtida karriär inom orienteringsskytte.

Efter tävlingarna fick vi lite vila innan det var dags att äta av maten som vårt juniorlag hade tillagat. En mycket trevlig kväll avrundade en härlig VM vistelse. Imorgon blir det tidig uppstigning för att hinna med flyget hem till Sverige.

Jag har haft en underbar vistelse med ett helt fantastiskt gäng. Önskar att alla kunde få uppleva detta!

Vår massör vill att jag skriver ett citat ifrån henne: "Terese nådde sitt mål att ta sig till VM och har här hanterat den fysiska och mentala pressen på det sätt som visar vad som finns på insidan av en elitidrottare. Att som på sista skyttet stå i en VM-stafett och bomma de först två skotten och därefter samla ihop sig och endast få en straffrunda, visar att Terese är starkt på G"

Är ni intresserade av att läsa mera utförligt om placeringarna så finner ni resultaten på: <http://biathlon.orientering.de/language/de/>

**Terese Eklöv**





## På ungdomsfronten

*Nu är sommaren slut och höstträningarna är i full fart. Tävlings schemat för hösten rullar på och är i ett hektiskt skede.*

Vi ungdomar har haft mycket för oss, många saker som hör till årets sommar och höst. Men några saker har varit långt utanför det vanliga under en sommar och höst. Då tänker jag främst på SVT:s Lilla sportspegeln inspelning på en träning med TMOK.

En annan sak som inte hör till det vanliga för ungdomars sommar är att genomgå en konfirmation. Både vanliga konfirmationer och några gjorde en OL-konfa.

Sommaren har också fyllts upp med många bra läger som många av TMOK:s ungdomar har varit på. Två exempel är Riksläggret uppe i Sälen där Ebba och Alexander var. På Domaruddsläggret i Stockholm var det sju TMOK-ungdomar.

Gå in på youtube för att se många roliga och bra klipp om de två läggren. Kan rekommendera klippet från Domaruddsläggret då man ser många TMOK-tröjor och en rumpa. Gissa vems!

Tävlingar har många ungdomar varit på. Melkers minne och ungdomsserien är två tävlingar där vi har haft många ungdomar. En riktig höjning med antalet löpare i ungdomsserien! Om ni har någon hejarramsa till ungdomsseriefinalen är det bara att bjuda på den!

Allt det här kan ni läsa mer om på följande sidor.

***Johan Giberg***



*En del av de ungdomar som var med på O-ringen – från vänster: Leo, Elias, Marcus, Simon, Erik, Max-Igor, Alexander, Ebba, Siri, Moa, Klara och Elsa*

# Rikslägret

*Rikslägret höll på i 6 dagar. Vi åkte dit i Stockholmsbussar med resten av Stockholms ungdomar. Man bor även med alla andra från Stockholm. Vi fick ett aktivitetskort som vi kunde använda för att bada i Experium.*

Dagarna började med en tidig väckning klockan 7. Sedan var det frukost mellan 7.30 och 8.00. Sedan var det träning klockan 10. Den höll på ett tag och när alla hade sprungit klart åkte vi tillbaka till stugorna där vi duschade och gick till maten.

Maten på lägret var välgjord och smakade bra. Efter lunchen var det ca 2 timmars uppehåll innan nästa träning. Då fick man göra vad man ville.

Eftermiddagens träning började klockan två. Den höll på i ca två timmar. När den var avklarad hade ingen mycket kraft kvar. Väl i stugan duschade vi och pustade sedan ut ett tag innan middagen.

Middagarna var väldigt lika lunchen med god och bra mat. Efter mid-

dagen ville nog alla bara ta det lugnt och sova, men innan dess var det fika och genomgång av morgondagens träning i en av Tullinges stugor.

På träningarna sprang vi både långt och kort, lätt och svårt. Träningarna var både roliga och utmanade och jag lärde mig mycket. Den tuffa fjällterrängen slet på krafterna och efter varje träning blev man trött, men när man var klar fick man samla ihop krafter snabbt inför nästa träning.

Även om vädret inte alltid var det bästa så rekommenderar jag starkt att åka på Rikslägret. Jag bodde med Tullinge men jag hoppas att Tumba snart har tillräckligt många så att vi kan åka som en klubb.

**Alexander Käll**



*Ebba och Alexander bland Tullingeungdomar*



Nu ska jag berätta om rikslägret från torsdag till lördag, 7-9 augusti. Jag bodde på övervåningen i en stuga med några andra tjejer från Tullinge. På torsdagen var det äventyrsdag. Man blev indelad i lag med fyra andra tjejer och killar från hela Sverige. När man kom till tävlingsplatsen letade man upp sitt lag och väntade på startskottet.

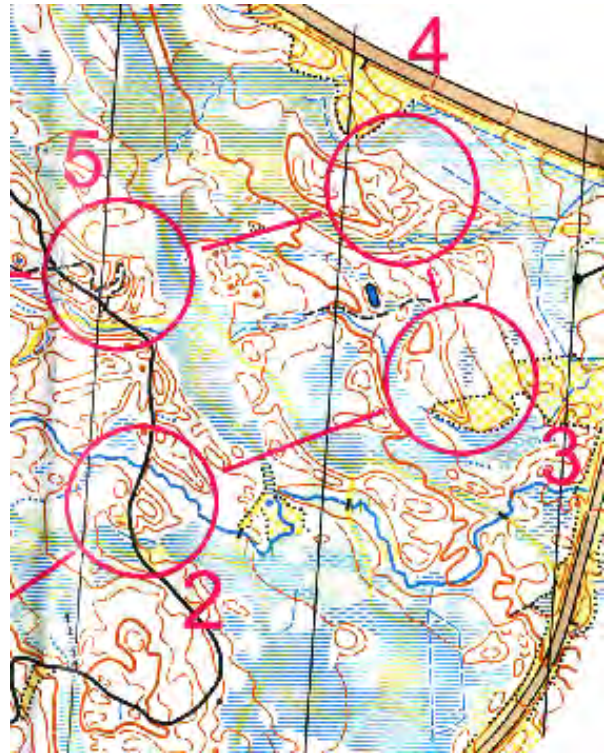
När startskottet hade gått fick man en karta med massor av kontroller. Man fick ta hur många man ville på max fyra timmar. Man var också tvungen att ta matkontrollen inom en viss tid. Om man inte tog den eller kom försent blev man diskad. Man måste ju äta för att orka☺

På vissa kontroller skulle man klara vissa övningar, lösa en kluring eller bara stämpla med en stiftklämma. Det var roligt förutom det dåliga vädret, det regnade i princip hela tiden. På kvällen åt vi middag och efter det var det prisutdelning.

På förmiddan på fredagen var det träningsstafett, vi körde masstart och det fanns tre korta slingor. När jag sprang min andra slinga började det regna och blåsa jättemycket, så det var bara några få som hann köra alla tre slingorna. Efter det var det en lång varm dusch som väntade.

På eftermiddagen var det en sprintbana i det område vi bodde i. Men vi bangade för vi hade ingen lust att sticka ut i regnet igen. På kvällen var det middag och efter det pratade Linnea Gustavsson om sin resa till

VM. Det var intressant och hon sa väldigt bra saker t.ex. att om man vill lyckas inom sin idrott måste man tro på sig själv. Någon timme efter det var det disco, det var också lyckat.



*En del av banan vid slump-OL*

På lördagen var det slumpmästerskap på schemat då slumpen skulle avgöra. Det fanns tre klasser, "någonstans i ringen", "kluringar" och "frågor om ledarna". Jag körde "någonstans i ringen" vilket var roligt men svårt för vissa kontroller var väl gömda.

Efter det packade vi ihop våra saker och städade. På hemvägen åt vi på McDonalds. Rikslägret är ett jätteroligt läger där man lär sig massor och får köra många bra träningar. Det är ett minne för livet.

***Ebba Adebrant***

# Konfirmation Sälen

## Konfirmationsläger Sälen

*Sommaren började med att slänga sig in i bilen efter skolavslutningen och gasa upp till Sälen. Med tio minuter kvar till samling anländer jag och Ellinor till Tandådalen.*



*Konfirmanderna Emma och Ellinor*

Vi lastar av all packning inklusive cyklarna och hänger på en rolig namnlek, det var 34 konfirmander från hela Sverige, från Kiruna i norr till Kristianstad i söder. Vi var bara fyra st från Stockholm.

Dagarna började 7.15 med väckning

av ledarna följt av snabbt ombyte från pyjamas för att sedan gå ut till den oftast tråkiga morgonaktiviteten. Nån gång var det charader och en annan morgongympa. Efter det blev det frukost i Vårdshuset efter bordsbönen.

Sedan var det dags för avfärd till dagens träning, antingen en rolig bussresa full med allsång eller en jobbig cykeltur upp mot Sälens fjäll. Träningarna var mestadels på fjället men även inslag av skog. Vi körde keps-ol, downhill sprint, intervall-ol och mycket mer.

Konfirmationsläsningen var på eftermiddagen, vi lärde oss lite om kristendomen men det var mest gruppövningar. Vi fick skriva böner och dramatisera verser från bibeln. Vi tittade även på tre filmer och hade diskussioner efter det. Efter en oftast mycket god middag var det dags för en kvällsaktivitet som var mycket roligare än morgonaktiviteten. Innan läggdags var det en mysig kvälls-andakt, mobilerna hamnade i ledarnas mobildagis över natten.

Två dagar under lägret var det fjällvandring med övernattnig i tält, snöbollskrig och blåsig vandring.

Hela lägret avslutades med Sälen 3+3 i terrängen runt Hundfjället på smidigt cykelavstånd från våra fina lägenheter. Själva konfirmationen ägde rum i Transtrands kyrka med efterföljande lunch och små skådespel i Experium.





Alla Sälenskonfirmanderna i OL-kläder

De tre veckorna i Sälen var bland de bästa veckorna i mitt liv, trots det kyliga vädret med inslag av snö, var det superkul och det är ett måste för alla att konfa sig.

Om ni vill veta mer om lägret kan ni gå in på [konfirmationsalen.se](http://konfirmationsalen.se) och läsa bloggen som ledarna tvingade oss att skriva varje dag. Tack o hej.

**Emma Persson**

## Konfirmationsläger Eksjö

*Ja då var man konfirmerad och har haft en bra sommar, en superbra sommar! Tankarna var lite smått skeptiska innan konfans start. Jag tänkte mycket på den kyrkliga biten som inte är min favoritdel. Tankarna ändrades relativt snabbt och man såg bara glädje till allt. Framför mig väntade nästan en månad med orientering, bus, kyrka och framför allt kamrater.*

Konfirmationen startade den 19 juni i det regniga Eksjö. När allt var urpackat sa man ett hejdå och såg mamma och pappa åka iväg på en semester med saker som gjorde en avundsjuk.



Johan på O-Ringen i konfalägertröja

Alla orienteringskonfirmander var uppdelade i två läger. Vi på läger nord började lära känna varandra bättre och bättre. Efter ett tag kände man varandra så pass bra att man använde varandras tandkräm, cyklar, pengar. Man lärde känna varandra väldigt bra.

Varje dag hade samma rutin utom helgerna. Man blev väckt runt tjugo i åtta och fick då köra lite morgonlekar. Ibland var man så pass trött att man inte orkade med det/helst skulle ha velat stå över. Sedan gick vi och åt en bra frukost. Efter att man var i ordning skulle vi till Eksjö kyrka där vi hade morgongudstjänst. Sen fick vi göra lite olika saker för att lära oss mer. Det kunde vara praktiskt, t ex teater eller skriftliga uppgifter.

Efter förmiddagen i kyrkan och församlingshemmet åt vi lunch. Innan träningen som var på eftermiddagen gjorde alla sina sysslor, dvs städa, tvätta kläder etc.

För att ta oss till träningarna cyklade vi. Det var olika långt. När vi skulle ha en stafettävling för att utse bästa stafettlag var vi tvungna att cykla mer än 10 kilometer.

Det var många bra träningar. Alla träningar hade ett speciellt moment eller inriktning. Det kunde bli vara helt vanliga banor med uppföljning, att stressa varandra eller höjdkurvor. Efter träningarna hade vi fritid, åt middag och vi hade kvälls andakt.

Helgerna var uppdelade så att lördagen var tränings- och aktivitets-

dag och söndagen var vi i kyrkan. Vi konfirmander sjöng ibland på gudstjänsten.

Konfirmationen kommer man alltid att komma ihåg. Alla bus mitt i natten (även om man inte fick gå upp mitt på natten), triathlonorienteringen, discot och så mycket mer. Man får inte glömma att man har fått så många vänner och lärt känna många i sin ålder och klass. Orientering blir roligare när man känner många!

*Johan Giberg*

# fundrar'n





# USM-lägret

*USM-lägret är ett läger för 15-16 åringar. Det är på olika ställen varje år eftersom man tränar på liknande terräng där USM senare går under hösten, vilket i år är Köping. De från TMOK var jag, Emma och Johan. Stockholm får sedan ett antal platser till USM, som man kan bli uttagen till.*

Lägret var i tre dagar och två träningar per dag, vilket om man räknar lite snabbt blir 6 träningar totalt. På väg till Köping stannade vi till i Västerås och körde det första träningspasset, vilket var sprint. För mig gick det väl sådär.

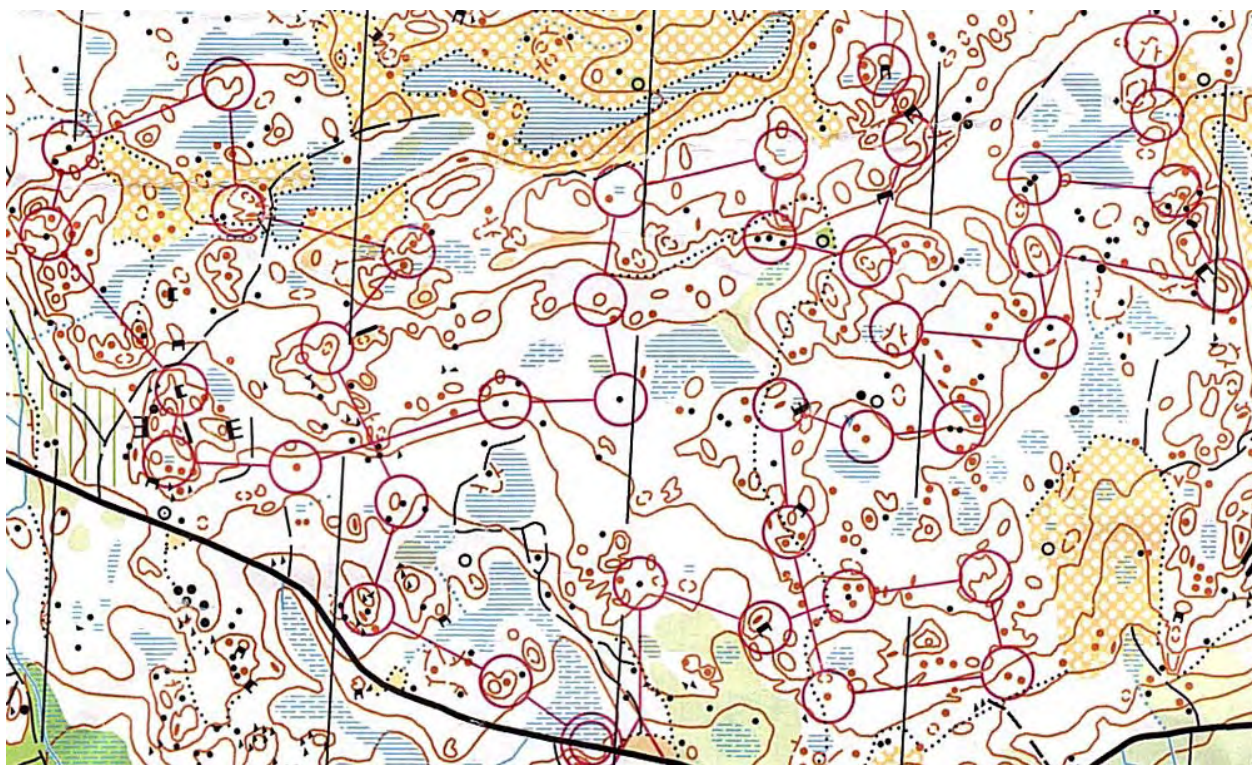
Vi sov på hårt underlag i ett folkets-hus liknande hus. Väckningen gjorde ledarna ganska enkelt för sig och satte på Stockholmslåten på högsta volym. Låten vi Stockholmare kommer dansa in till under invigningen på USM. Själva dansen tränade vi på några gånger, den var inte så svår

men det blir jobbigt att förklara i en text så tänker inte ens försöka.

Några andra träningar som vi gjorde var kontrollplock, riktningssändringar, långsträckor & intervallkontroller. Efter alla träningar badade vi, ibland i en brun liten sjö men en gång i ett 130 meter djupt gruvhål. Vilket var lite häftigare.

Lägret var sammanfattat helt enkelt grymt & man fick lära känna alla stockholmare bättre. Så jag rekommenderar verkligen lägret till alla som blir 15-16 snart.

**Ellinor Östervall**



*En del av kontrollplockningsbanan*

*Tillägg från redaktionen! Glädjande nog är hela fyra ungdomar från TMOK uttagna till USM. Johan Giberg, Ruben Hylander, Emma Persson och Ellinor Östervall. Läs i nästa nummer av TT hur det gick för dem.*

# Domarudden - StOF:s talangläger

## HD14

*I augusti fick Alexander, Siri, Max Igor, Ebba och jag åka på talangläger vid Domarudden.*



Då vi kom fram sken solen och de röda husen lyste. Alexander kilade iväg till några kompisar han kände medan jag, Siri och Ebba stod allmänt förvirrade. Sedan förstod vi att det stod på dörrarna till de sex små röda husen var man skulle bo.

Vi var tidiga så vi fick vänta ett tag innan träningen drog igång. Innan träningen hade vi samling med namnlekar och genomgång av karta. Det var galet varmt och alla svettades så det rann om oss. Sedan drog träningen igång med långsträckor. Det var en bana på drygt fyra kilometer med kanske sex kontroller. Sedan blev det bad i den fullpackade sjön. Det var varmt i vattnet men väldigt mycket folk.

Sedan var det lunch i matsalen och efter det träning igen och så såg ungefär alla dagar ut. Därför ska jag berätta om det speciella som hände. Det var allmänt känt att vi skulle nattorientera första kvällen men då

vi klockan 10 blev utsläpade för att springa var ingen särskilt taggad. Det var becksvalt ute och alla sprang runt med starka lampor förutom Rasmus vars lampa var från 70-talet. Efter alla hade sprungit klart var det dags för nattbad. Det var helt svart och man såg inte ett dugg om det inte hade varit för ficklamporna som ledaren Olle hade med sig. Efter det blev det kvällsmacka och sedan var klockan 12 så alla gick och la sig.

Dagen efter följde mönstret - träning, bad, mat - men idag mer teknikriktade pass. Sedan på kvällen var det grillkväll. Det hela inleddes med ganska konstiga lekar, som en lek då man skulle grymta som en gris utan att börja skratta. Sedan var det dags för uppträdande man skulle göra någonting som innehöll alla ledares namn och Domarudden. Nästan alla sjöng sånger men några läste dikter. Sedan var det korv och marshmallows grillning och sedan satt vi vid elden tills alla blev trötta.

Dagen efter var sista dagen så på morgonen packade vi innan träning och sedan var det äventyrsstafett. Det fanns fyra sträckor med olika namn, det var Sportnörd, Matintres-serad, fjäskare och badkrukan. Man skulle springa till en ledare och få sin ledtråd sedan kunde man springa vidare till platsen man trodde var rätt hämta en stämpel och sedan växla.

Efter det var det prisutdelning där TMOK fick många priser. Siri och Max Igor fick båda priset lägreets kompis medan Erik fick det mest



upphöjda och eftertraktade priset av alla - lägrets bom! Sedan var det tröjutdelning och hemfärd. I bilen

hem diskuterade vi lägret och kom fram till att det varit väldigt roligt.

**Erik Åberg**

## HD12

*Först ska jag berätta om hur jag hamnade där, på Domarudden alltså. Det började med att mamma sa att jag var tillräckligt bra för att åka på lägret, för det är bara de 15 bästa som får åka på det lägret.*

Jag tvekade lite först men sedan, efter sommaren ville jag absolut åka på det. Efter 1-2 dagar fick jag veta att Hanna Åberg också skulle dit. Om jag ska säga sanningen så blev jag lite mindre nervös när jag fick veta det. Vi skjutsades dit av Olof Rosengren.

Domarudden låg väldigt nära en sjö så jag antog att vi skulle bada väldigt mycket. De ropade för samling och alla samlades vid ett stort träd. Ledarna var åtta pers så de var rätt många.

Alla gick och packade upp för att sedan byta om för första träningen. Träningen gick väl bra, men det var inte så komplicerat. Efter träningen gick vi och badade i sjön. Sedan gick vi och latade oss lite för att därefter byta om till nattorienteringsträningen. Den träningen var också bra. Vi gick och badade, mitt i natten, sedan gick vi och la oss.

När vi vaknade nästa morgon pratade vi först lite sittandes i sängarna för att sedan gå och äta frukost. Efter frukosten gick vi och bytte om för nästa träning. Träningen gick ganska bra, det var sprintbanor. Det var kul för att om man fick en bättre tid än någon ledare fick man en glass. Efter det gick vi och badade. Sedan, när vi gick tillbaka, så köpte jag en glass.

Efter lunchen gick jag och bytte om för den näst sista träningen. Den

träningen var kontrollplock och det gillar jag inte. Jag bommade väldigt mycket till åttan. Efter den träningen gick vi och badade, sedan åt vi middag. Efter det gick vi och köpte en glass. Vi lekte lite till och sen gick vi till den planerade kvällen vid stranden. Vi grillade korv och marshmallows. Det var kul.

Nästa morgon låg vi bara i sängarna och väntade på att frukosttiden skulle börja. Kanske efter en halvtimme, då vi redan hade ätit frukost, började jag klä om för sista träningen. Den träningen tyckte jag var roligast. Efter den träningen gick vi och badade för att sedan gå tillbaka och börja packa ihop.



När alla hade packat klart så samlades alla för att säga hej då och om man kunde allas namn så fick man en tröja. Jerker Åberg kom och hämtade oss.

**Elias Adebrant**



*Melkers minne är en ungdomsstafett som anordnades av Södertälje-Nykvarn i mitten av augusti.*

I HD16-20 var man två löpare i varje lag och sprang två sträckor var. Varje sträcka var ungefär 2 km lång och det var mycket folk ute i skogen. En sak som var annorlunda mot andra stafetter är att man bara har en SportIdentpinne som man använder för att växla med.

Den första i laget började sin sträcka vid arenan. Alla växlingar var på samma ställe en bit ut i skogen. Jag sprang tillsammans med Markus Sörqvist. Han sprang den första sträckan och hängde på dom bästa väldigt bra. Han kom bara ett par minuter efter de bästa i H16, som vi sprang.



*TMOK-gänget vid Melkers minne*

När jag sprang iväg så hade jag inte någon från min klass att hänga på men vid andra kontrollen träffade jag på 4-5 tjejer som hade samma bana som jag (dom var tydligen de bästa i Stockholm). Det var bra för mig som inte är så säker på min orientering. Så när jag växlade över till Markus igen så låg vi hyfsat bra till.



*Lukas (bilden från Medel-KM)*

Men det var nu som problemet började. Markus hade väldigt stora problem att hitta kontrollerna. Jag stod där i växlingsfällan och väntade och väntade. Jag såg lag efter lag växla iväg så efter drygt en timmes väntan stack jag iväg utan pinne (jag var klart sist kvar).

Jag tog det ganska lugnt på min sträcka eftersom jag visste att vi ändå inte skulle få någon tid. Jag tog mig i mål utan några större problem. Då fick jag stora applåder eftersom vi var sist och nu kunde alla gå hem (Markus kom tillbaka medan jag var ute i skogen.)

***Lukas Brodin***



# TMOK ligger 5:a i Ungdomsserien

*Klubbrekord igen! Och igen! Vad är det som händer? Ungdomsverksamheten i TMOK sjuder av aktivitet. Börjar vi bli en storklubb?*



*Hejaramsan leds av Johan Giberg*

Stockholms Orienteringsförbund arrangerar varje år en Ungdomsserie, där klubbarna tävlar lagvis mot varandra. Poäng ges för varje startande ungdom enligt ett sinnrikt system. Mer poäng delas ut i huvudklass och allra mest delas ut om deltagaren dessutom springer bra. Men huvudsaken är att ha många deltagare på startlinjen.

Förra året kom vi 7:a av 24 deltagande Stockholmsklubbar, vilket var nytt rekord. Vi firade och ungdomarna bestämde själva målsättningen inför 2014, att klättra till 6:e plats. Kan vi verkligen komma så bra? tänkte nog någon.

Efter vårens två etapper låg vi på just 6:e plats, precis i hasorna på Järla, men jagade av Järfälla. Som tur var för oss var det IFK Tumba SOK som skulle arrangera etapp 3, d.v.s hemmaplan! Vi började tidigt att sprida budskapet och vi fick till slut ihop 59 föranmälda TMOK-ungdomar. Behöver jag säga att det är

nytt klubbrekord? Stärkta av hejaramsan gav sig till slut 53 TMOK-are ut på resp. bana, också det ett klubbrekord, okej ni fattar!

Banläggaren Mats Källs banor var kluriga och det fanns många stigar att välja på. Men för de allra flesta gick banan bra.



*Siri kom trea i D14K*



Emil Öhrsvik (m skugga) mot mål i U2H

Speciellt kul är att många av förra årets nybörjare nu börjar springa huvudklass HD10/HD12 (utan skugga). Sju startande i D10 och sex startande i H10 gör de yngre åldrarna till vårt starkaste fäste. Vi hade faktiskt deltagare i samtliga åldersklasser, vilket gjorde att poängformligen rasade in. Totalt sett kom vi 5:a på etappen och ligger efter tre etapper också på 5:e plats. En plats bättre än årets målsättning!

Pallplatser togs av en kvartett unga damer:

1. Ingrid André (U2D)
2. Elsa Käll (D10)
3. Sara Kolmodin (U1D) och Siri Rosengren (D14 Kort)



Kim Örnberg kom 18:e av 46 i H12.

På 4:e etappen den 5:e oktober (Finalen) i Åkersberga delas dubbla poäng ut. Då gäller det att vi blir riktigt många för att kunna försvara 5:e platsen. Järla och Järfälla sägs vara revanschsugna!

**Patrik Adebrant**  
**Ungdomsledare**

Ungdomsserien 2014						
	Klubb	Kretstäv. 1	Kretstäv. 2	Regiontäv.	Totalt	Efter ledaren
1	OK Ravinen	2 652	2 054	2 033	6 739	
2	Snättringe SK	1 978	2 070	1 547	5 595	1 144
3	OK Södertörn	1 765	1 754	1 227	4 746	1 993
4	Tullinge SK	1 495	1 650	1 277	4 422	2 317
5	Tumba-Mälarhöjden OK	1 301	1 250	1 198	3 749	2 990
6	Järfälla OK	1 130	1 301	1 044	3 475	3 264
7	Järla Orientering	1 331	1 223	715	3 269	3 470
8	Sundbybergs IK	821	979	800	2 600	4 139



9	Attunda OK	1 032	814	685	2 531	4 208
10	Täby OK	928	770	656	2 354	4 385
11	IFK Lidingö SOK	981	662	469	2 112	4 627
12	Waxholms OK	778	533	502	1 813	4 926
13	Skogsluffarnas OK	743	555	436	1 734	5 005
14	Haninge SOK	720	545	463	1 728	5 011
15	Gustavsbergs OK	453	730	406	1 589	5 150
16	Skarpnäcks OL	536	428	542	1 506	5 233
17	OK Österåker	441	584	455	1 480	5 259
18	Söders-Tyresö	378	596	193	1 167	5 572
19	OK Älvsjö-Örby	416	371	283	1 070	5 669
20	IFK Enskede	311	358	381	1 050	5 689
21	Bromma-Vällingby SOK	347	489	126	962	5 777
22	Hellas Orientering	370	96	261	727	6 012
23	Väsby OK	118	153	48	319	6 420
24	Solna OK	24	77		101	6 638

## Ungdomsserielotteri

Som ni kanske vet kom vi på en fantastisk 7:de plats i Ungdomsserien 2013. Men vi tror att vi kan komma ännu bättre om vi lyckas få ännu fler att komma. Därför har vi kommit på ett system som ska motivera fler att delta. Vid säsongens avslutningen kommer det att uppföras dignande prisbord.

Om priserna på detta bord kommer det dras lotter om vem som får börja välja pris. Du får 1 lott med ditt namn på för varje ungdomsserie etapp du deltagit i och om du har varit med på alla får du 3 extra lotter. Så om du har varit med på

alla tävlingar har du 7 lotter. På dina lotter står ditt namn och då du får ditt namn uppropat får du välja pris. Så desto fler tävlingar du är med på desto större chans att få bäst pris. Så kom på Ungdomsserien!

Vi ligger 5:a!!!! Det är otroligt bra - vi ungdomar har tagit klubben till nya höjder. Nu måste vi bara hålla det här uppe och vi lovar att slutar vi topp 5 så kommer det bli ett prisbord vars like ni aldrig skådat. Så kom på tävlingarna och ge inte upp - alla poäng är fortfarande poäng.

**Erik Åberg**

### **Boka in Finalen i Ungdomsserien!**

*När: Söndagen den 5 oktober, start kl 11.00*

*Var: Hakungekrossen, Åkersberga*

*Hur: 8-12 år: Prata med din ledare.*

*13 och uppåt anmäler sig själv.*

**NU KÖR VI!**

# Bredängsgruppen

*Träningen fortgår som vanligt med utgångspunkt från Bredängs camping. Denna höst har Olle, Ebba och Ludvig börjat träna med fortsättningsgruppen i Tumba men det fyller på med nya orienterare, både äldre och yngre som vill pröva på.*

Vi kör på samma koncept som tidigare och återanvänder banor från tidigare år vilket är skönt för det minskar förberedelsearbetet men som Helen påtalat finns det upprepningar i kontrollval och man skulle kunna skapa mer varierade övningar. Jag tycker ändå att det är ett bra upplägg att återanvända äldre banor.

Det vi skulle behöva göra är att sätta oss några stycken och förädla de banor vi har. Om vi gör på detta sätt behöver vi bara kontrollera år för år om det krävs modifieringar i takt med förändringar i miljön och på kartan.



*Ingrid byter kanske träningsgrupp i vår*



*Håkan – ledare för Bredängsgruppen*

Just nu finns det ett visst behov av uppdatering av kartan eftersom en discgolfbana och en båtuppläggningsplats tillkommit.

Genom att vi har färdiga banor blir det lättare att lämna över träningen till andra ledare, kanske till och med föräldrar som inte har orienterarbakgrund. Detta kommer att bli aktuellt till våren då Ingrid och Leo förmodligen kommer att börja träna i Tumba. Vi får ta en diskussion om vilka som fortsätter som ledare i Bredäng.

***Håkan Elderstig***



# Skogskul

Vi är igång med ytterligare en säsong med Skogskul där vi leker, springer, klättrar, lär oss karttecken, löser uppdrag och hittar på kartan.

Den här säsongen är vi tre ledare som hjälps åt att ta hand om våra skogskulingar, det är Mona Lif, Ingemar Sörqvist och Henrik Falk.

Vi träffas vid Harbro klockan 18 varje torsdag fram till den 9 oktober, varje träning håller på i ungefär en timme.

Anmäl dig till [henrik.falk@centerpartiet.se](mailto:henrik.falk@centerpartiet.se) eller dyk upp vid Harbro!

**Henrik Falk**

## Juniorprojekt i TMOK

*Denna höst startar vi upp ett projekt som har som mål att bilda ett stabilt juniorgäng om några år. Inom de närmsta åren kliver våra äldsta ungdomar ur ungdomsklasserna och då vill vi öka antalet i denna ålderskategori. Det är således ungdomarna 13-16 år som projektet riktar sig till.*

Vår tanke är hitta på lite nya aktiviteter jämte de vi redan åker på. En träningsresa till Spanien påsken 2015 är en idé som vi har. Vi ska lägga in en ansökan till Idrottslyftet för projektet. Beroende på hur det faller ut, får vi se vart resan går.



*Blir det orientering i Spanien i påsk?*

Projektet startar upp denna höst, med olika samlingar. Mer kartteori

under hösten/vintern samt mer träning på karta under vintern tror vi är bra. Johan, Emma, Ellinor driver redan i dag sociala gemenskapsaktiviteter för gruppen. I maj var gänget på Tom Tits i Södertälje och för några veckor sedan drog de i väg till Boda Borg i Oxelösund. Att ungdomarna har kul är det viktigaste för att nå våra mål!

### **Delmål som projektet har**

2013 var ett framgångsrikt TMOK-år för ungdomarna. Vi blev årets bubb-lare och på våren fixar ungdomslaget en 50:e plats i ungdomskaveln på 10-mila. Till 2015 är målet att

- Öka antalet 13-16 åringar i klubben.
- Tangera 50 bästa vid ungdomstävlingen 10-mila i maj 2015
- TMOK ska etablera sig bland de 5 bästa klubbarna i Stockholm.

***Ungdomsledarna***

# Skidprogram.

*Nu är orienteringssäsongen fortfarande igång. Men snart kommer vi ledare att smått påbörja träningar som är allt mer inriktade på vinterns skidåkning.*

Här kommer ett preliminärt program för hösten. Kontrollera alltid TMOK:s hemsida för aktuell information.

## **Måndagar kl 18-19**

Fr o m 13 okt är det rullskidor varje måndag (löpning för den som inte vill rulla) från Puckgränd i Mälarhöjden 18-19.

## **Torsdagar kl 18-19**

Fr o m 25 okt är det någon form av stavträning från Harbrostugan. Bastu och soppa efteråt.

## **Lördagar kl 10**

1 nov Rullskidor/löpträning från Harbro

22 nov Stavgång Flottsbro (eventuellt lunch med materialsnack i Harbro och efterföljande rullskidor)

29 nov Stavgång Lida

6 dec Stavgång Flottsbro

## **Helgen 11-14 dec**

Skidläger i Grönklitt (se nedan)

Träningarna är till för alla grupper; lilla, mellan och stora.

***Ungdomsledarna***



## Skidläger i Grönklitt 11-15 dec

5 stugor är bokade, 30 platser.

Du anmäler dig på Eventor under klubbaktiviteter, där ser du vilka fler som anmält sig. Du bekräftar sedan din anmälan genom att betala in avgiften 500 kr. Blir stugorna fulla bokar vi flera, om det finns att få tag på, så anmäl dig snarast.

I priset ingår 1 st sängplats i stuga, skidträning under ledning av våra utmärkta skidinstruktörer samt fika fredag och lördag kväll.

Tveka inte utan säkra din plats redan idag.

Frågor till [johansson-carina@live.se](mailto:johansson-carina@live.se)

***Carina Johansson***



# Prispallen 2014

2:a plats
<b>Idre 3-dagars E1 24/6</b> Kajsa Ljungberg U2
<b>Tjust 2-dagars E1 1/7</b> Johan Giberg H16
<b>Tjust 2-dagars E2 2/7</b> Johan Giberg H16
<b>Eskilstuna Weekend tot 4-6/7</b> Olof Rudin H80
<b>Gotland 2-dagars tot 5-6/7</b> Linus Rispling H35
<b>Gotland 3-dagars E1 8/7</b> Marcus Giberg ÖM2
<b>Gotland 3-dagars E2 8/7</b> Dan Giberg H45 Gunilla Häggstrand D70
<b>Gotland 3-dagars E3 9/7</b> Elsa Käll D10
<b>Gotland 3-dagars E4 10/7</b> Gunilla Häggstrand D70
<b>Gotland 3-dagars tot 8-10/7</b> Elsa Käll D10
<b>Halland 3-dagars E1 11/7</b> Arne Åhman H75
<b>Wörrstadt Weinberg-OL 13/7</b> Mikael Tjernberg H19
<b>Andrarums 3-kvällars E3 16/7</b> Arne Karlsson H55
<b>Stigfinnarcup dag 12/8</b> Arne Åhman H75
<b>Svartviksmedeln 16/8</b> Elsa Käll D10 David Hedberg ÖM8
<b>Oppsättralången 17/8</b> Marcus Giberg ÖM2 Helen Törnros D60
<b>Ungdomsserien region 27/8</b> Elsa Käll D10
<b>För-SM Hemfosa medel 30/8</b> Arne Åhman H75 Kerstin Åberg D10 Helen Törnros D60
<b>För-SM Hemfosa lång 31/8</b> Elsa Käll D10 Emil Nygren ÖM1

1:a plats
<b>Idre fjällorientering 22/6</b> Kajsa Ljungberg U2
<b>Hudiksvall Norrklubbs 28/6</b> Mattias Boman H40 Karin Kolmodin D14?
<b>Ravinen Trekvällars E1 30/6</b> Elsa Käll D10 Mikael Tjernberg H40
<b>Ravinen Trekvällars E2 1/7</b> Kerstin Åberg D10
<b>Hälsinglands 3-dagars E1 1/7</b> Ebba Kolmodin ÖM1
<b>Hälsinglands 3-dagars E2 2/7</b> Ebba Kolmodin ÖM1
<b>Eskilstuna Weekend E2 5/7</b> Olof Rudin H80
<b>Gotland 2-dagars E1 5/7</b> Patrik Adebrant ÖM8
<b>Gotland 2-dagars E2 6/7</b> Linus Rispling H35
<b>Gotland 3-dagars E1 8/7</b> Gunilla Häggstrand D70
<b>Gotland 3-dagars E3 9/7</b> Gunilla Häggstrand D70
<b>Gotland 3-dagars tot 8-10/7</b> Gunilla Häggstrand D70
<b>Wörrstadt Weinberg-OL 13/7</b> Jennifer Warg D19
<b>Svartviksmedeln 16/8</b> Teodor Hedberg ÖM1 Olof Rudin H80
<b>Oppsättralången 17/8</b> Elsa Käll D10
<b>Storviksnatta 20/8</b> Arne Karlsson H55
<b>Attunda medel 24/8</b> Olof Rudin H80
<b>Ungdomsserien region 27/8</b> Ingrid André U2D
<b>För-SM Hemfosa medel 30/8</b> Olof Rudin H80 Teodor Hedberg ÖM1 Daniel Mathlein H35
<b>För-SM Hemfosa lång 31/8</b> Olof Rudin H80 Arne Åhman H75

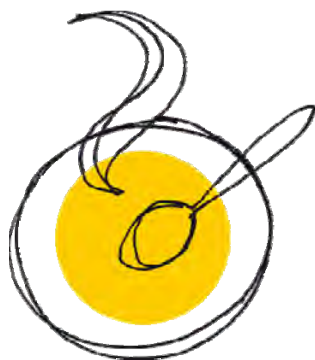
3:e plats
<b>Idre fjällorientering 22/6</b> Alice Ljungberg U1
<b>Idre 3-dagars E3 26/6</b> Alice Ljungberg U1
<b>Sälen 3+3 E1 27/6</b> Moa Hill D16K
<b>Sälen 3+3 E2 28/6</b> Ronja Hill D21K Moa Hill D16K
<b>Sälen 3+3 tot 27-29/6</b> Ronja Hill D21K
<b>Ravinen Trekvällars E1 30/6</b> Kerstin Åberg D10
<b>Ravinen Trekvällars E2 1/7</b> Hanna Åberg D12 Johan Eklöv H21
<b>Ravinen Trekvällars E3 2/7</b> Jerker Åberg H40
<b>Eskilstuna Weekend E1 4/7</b> Olof Rudin H80
<b>Eskilstuna Weekend E3 6/7</b> Olof Rudin H80
<b>Gotland 2-dagars E1 5/7</b> Gunilla Häggstrand D70
<b>Gotland 2-dagars E2 6/7</b> Elias Adebrant H12
<b>Gotland 3-dagars E1 8/7</b> Elvisa Wetterlund ÖM2
<b>Gotland 3-dagars E2 8/7</b> Helena Adebrant ÖM8
<b>Gotland 3-dagars E4 10/7</b> Elsa Käll D10
<b>Svartviksmedeln 16/8</b> Ulf Örnberg ÖM5 Ronja Hill D21
<b>Oppsättralången 17/8</b> Martin Sundberg ÖM2 Kerstin Åberg D10 Ronja Hill D21K
<b>Ungdomsserien region 27/8</b> Sara Kolmodin U1D Siri Rosengren D14K
<b>DM Natt Norrbotten 30/8</b> Arne Karlsson H50
<b>För-SM Hemfosa lång 31/8</b> Daniel Mathlein H35 Helen Törnros D60

Totalt hittills under 2014 (hela 2013)

59 (60) 2:a platser
---------------------

56 (45) segrar
----------------

57 (65) 3:e platser
---------------------



# VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro  
torsdagar hösten 2014



Datum	Namn	Telefon	Städning
25/9	vakant		herrarnas omkl
2/10	Familjen Mats Käll	778 87 58	damernas omkl
9/10	Mats och Evely Nord	070 303 15 93	stora rummet
16/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95	hall + kök
23/10	Familjen Nygren, Familjen Lindsten	650 40 10 778 19 50	herrarnas omkl
30/10	Ingen soppa		
6/11	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	530 304 73	damernas omkl
13/11	Jenny Warg, Mikael Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	stora rummet
20/11	Familjen Östervall	532 530 69	Hall + kök
27/11	Anders Boström och Eva Englid	530 433 71	herrarnas omkl
4/12	Fam Zackrisson	532 522 37	damernas omkl
11/12	Vakant		stora rummet

## Städorganisation för värdparen

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, lister, dörrar osv.

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

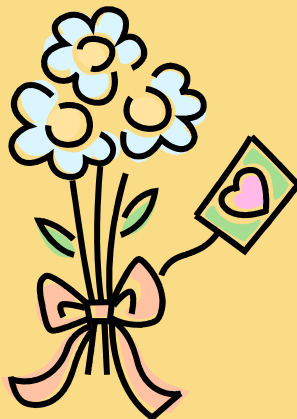


# ANSLAGSTAVLAN

## Födelsedagar – Grattis!

70 år

Pia Eriksson  
3 okt



70 år

Lennart Hyllengren  
28 okt

70 år

Jan-Erik Hagman  
21 dec

70 år

Maj-Lis Melander  
11 dec

50 år

Jörgen Persson  
28 okt

70 år

Björn Rispling  
28 nov

85 år

Olov Elovsson  
4 okt

## Nygifta - grattis



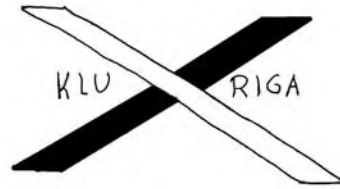
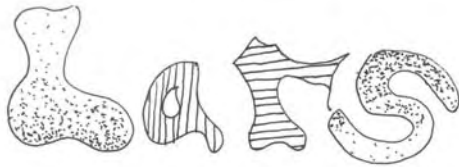
Daniel Torén och Anna Karpe  
12 juli

Paret heter numera Mathlein

## Nyfödda - grattis

Per och Sofia Forsgren fick  
tvillingdöttrar, Hilma och  
Maja, den 13 juni





Förra numrets lösenord var Balvenie, vilket X:et rävarna Arne Åhman och Bengt Huldt lyckades klura ut, bra jobbat!

Jag besökte detta destilleri 2003 (ligger ganska långt söderut för att vara en Highland):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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

Vår egen riktning-visare			De får jobba hårt med tävlingarna	Kommer väl denna tidning ut i	Kön	6	Förort till Tumba	Fingersmycke
Kul sport					Hans-Petter ... (Elektroprofessor)	9		
Terrängen							5	Vill man inte ha i tand
Kostar 30kr på Stockholms-tävlingarna						3		10
Gillar väl mörat kött		4	Mamma till alla gudar i Vedas	Bestående sår	Vattenväxt			
					Natrium			Kan bo i flaska
Vit visare							Kan man göra bastupanel av	Bra i röken
Är väl kontrollerna						1		
En bokstav bland de sista			11	Slingarfisk				
				Röda ungdomar				
	2				Inte vår	Överblivet	Basmati	8
							Erfaren	
Bra i röken			Består av koppar och fat					
Mindre än två								
Dess rum gillar vi att springa i						7		

## IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

### Styrelsen

Ordförande	Lars Stigberg	070-318 11 36
Vice ordförande	Thomas Eriksson	070-519 87 91
Sekreterare	Kurt Lilja	073-346 64 16
Kassör	Lennart Hyllengren	070-571 70 41
Ledamot	Dan Giberg	070-967 50 13
Suppleant	Johan Eklöv	070-309 01 95
Suppleant	Roland Gustavsson	070-556 62 48

### 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	073 647 97 98
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bo Skoog	530 398 04
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43

**Valberedning** Annica Sundebý 0730513931  
vakant

### Ungdomskommittén

Ansvarig	Håkan Elderstig	0702 44 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	25 14 19
	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

### 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)





## Liselottes Sirapsbröd

*Ett lättbakat matbröd som inte ens behöver jäsa.*

### **Ingredienser**

7,5 dl rågsikt  
½ tsk anis  
2 tsk bikarbonat  
4 dl fil  
1 dl sirap  
Lite salt

### **Gör så här:**

Sätt ugnen på 175°.  
Blanda rågsikt, anis och bikarbonat i en skål.  
Tillsätt fil, sirap och lite salt och blanda ihop till en deg.  
Grädda i form på understa falsen i 1 ½ timme.  
Täck med folie efter halva tiden.

