TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

Johan – vilken USM-helg
2:a, 9:a och 3:a!

Nr 3 – 2015

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

MOIK 1924

TMOK

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Elsa Törnros	073 647 97 98
Vice ordförande	Staffan Törnros	646 16 32
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Karin Skogholm	778 82 56
Ledamot	Johan Eklöv	530 334 53
Ledamot	Thomas Eriksson	530 395 34
Suppleant	Fredrik Huldt	531 731 66
Suppleant	Lotta Östervall	070 161 53 19
Suppleant	vakant	

TTK (Tränings/TävlingsKommittén) - 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	070 1615319
	Övriga ungledare, 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
	http://www.tmok.nu	

Plusgiro

Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Tor Lindström
Norra Stationsgatan 53
113 44 Stockholm

epost: tmokkassor@gmail.com

TriangelTajm

E-postadress:	triangeltajm@hotmail.com	
Redaktionen	Helen Törnros	646 16 32
	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 2015:

Nr 4	10 nov

Framsidan:
Johan Giberg gjorde succé vid USM., tog silver på sprint, 9:e plats på lång och brons på stafett (bilden från 10MILA)

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a fam Adebrant, Bengt Branzén, Dan Giberg, Lars Stigberg, Jenny Warg och Mikael Tjernberg,. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Ordförandens spalt	5
Arrangörsgrupper	6
TTK-info	8
Klubbdag 8 nov	9
MIK-sidan	10
Tumbasidan	11
TAKK-information	12
Motionsorientering/Naturpasset	14
Sommarserien	15
Medel-KM	16
Jukola	18
O-Ringen	21
Franska 4-dagars	26
Skottland 6-dagars	27
Intervju	29
OL-skytte	30
Skidor	34
Anna&Emil camp	36
På ungdomsfronten	38
Vinst på Natt-DM	39
Melker på Gotland	39
Domaruddenläger	40
Nybörjargrupp i Harbro	42
USM	44
Juniorprojekt	45
Prispallen	46
Fundrarn	47
Anslagstavlan	48
Värdpar och skötsel av Harbrostugan	49
X:et	50

TriangelTajM är medlemsorgan för Tumba-Mälarhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Redaktionens spalt

Den här gången har det varit ovanligt segt att få ihop tidningen. Det beror inte på er, vi har (efter lite påminnelser) fått in en hel del bidrag och bilder. Snarare har det varit ovanligt många andra saker som pockat på tid och uppmärksamhet. Om det inte varit helgresor och orienteringstävlingar så har det varit kontrollutsättning, bär- och svampplockning, barnvaktande och mycket annat.

Jag hoppas att ni inte misstycker alltför mycket att det gått några veckor sedan manusstopp när ni får tidningen i er hand.

En fördel har det varit med en fördröjd tidning och det är att vi fått med Johans fantastiska USM-helg. Stort grattis Johan! Vi har t o m i sista minuten lyckats få med ett USM-reportage.

Johan på prispallen i USM-stafetten

Även på OL-skyttefronten har det blivit ett SM-guld. Den här gången var det i stafett där herrlaget med Johan Eklöv och Anders Boström förstärktes med Terese Eklöv. Grattis!

En stomme i tidningen är de fasta avdelningarna. Våra ordförande och kommittémedlemmar sprider i varje nummer information om vad som händer i klubben. Det ska bli spännande att följa hur det kommer att fungera med våra nya arrangörsgrupper.

Jag vill uppmärksamma ett par bidragsgivare lite extra. Bosse Skoog och Lars Soldagg som, till varje nummer, orkar åstadkomma en ny Fundrar'n och ett nytt kryss. Imponerande!

Annars hittar ni en del reportage från sommartävlingarna i tidningen. Utöver Sverige, så har TMOK-are åtminstone varit i Finland, Frankrike och Skottland. Jag själv har utöver Jukola varit på ett mycket bra genomfört O-Ringen i Borås. Synd bara att inte fler från klubben var där.

Vad som händer framöver kan ni också läsa om. Närmast är det förstås SM-stafetten. I nästa nummer kan ni säkert läsa om en bra genomförd tävling.

En annan aktivitet som jag tycker att ni ska skriva in i era kalendrar redan nu är klubbdagen den 8 november. Då är det dags för Lång-KM följt av TMOK:s årsfest.

Helen

Lokala Klubbmålet

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

Stora klubbmålet

Lilla klubbmålet

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

Välkommen in till McDonald's® Tumba!

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

i'm lovin' it®

ORDFÖRANDENS SPALT

Sitter hemma i soffan och laddar inför kvällens medel-KM. Ser ut att bli en lurig historia med hela åtta anmälda i D21.

Karin Skogholm är det som dragit ihop evenemanget denna gång. Annars är ju Thomas Eriksson vår klubbtävlingsguru, som ser till att vi får chansen att tävla mot våra klubbkamrater/konkurrenter lite då och då. Tack för det!

Med höstens nyordning: arrangörsgrupperna (läs mer om dem på annan plats i tidningen), blir vi ju nu fler som får chansen att bjuda våra klubbkamrater på roliga klubbtävlingar, det ser jag fram emot!

Sommaren är ju inte bara semestertid, utan också flerdagartävlings- och lägertid, och många har tagit chansen att tävla och träna i nya terränger. Förutom att det ju är himla roligt så är det också ett bra sätt att utveckla sin orienteringsteknik, varje terräng bjuder på sina svårigheter. Själv tillbringade jag ett par dagar i Ankarsrum i Småland tillsammans med nuvarande och före detta klubbkamrater. Tjust tvådagars var det som lockade dit oss och bjöd på rejält tuff terräng som fick mig att önska att jag tränat lite bättre i vintras.

Nu rullar vi in i den intensiva höstsäsongen, och den har börjat bra på flera sätt. Ett DM-guld till Arne Åhman i H80 på medeldistans, och Ellinor Östervall (D16) och Micke Tjernberg (H40) lyckades båda slå sig in topp 5 både på lång-DM och på medel-DM. Grattis till er och alla andra som gjorde fina lopp!

Att ungdomsverksamheten frodas visar inte minst regionfinalen i ungdomsserien, där ett stort deltagande och fina insatser gjorde att vi fortsätter att försvara vår femteplats från i fjol. Jag håller tummarna inför finalen!

Mikael 5:a och 4:a på Medel-DM respektive Lång-DM

Nästa år tar de äldsta av vår stora ungdomskull steget in i junioråldern. Detta har vi börjat förbereda oss för i styrelsen, TTK och ungdomskommittén. Förhoppningen är att vi ska kunna skapa så bra förutsättningar som möjligt för våra blivande juniorer att utvecklas och ha kul. Dan Giberg kommer att fungera som junioransvarig. De äldre ungdomarna har själva haft ett möte och pratat ihop sig om hur de vill träna och tävla framöver. Något som många uttryckte var att det är kul att springa stafetter och till nästa år blir det satsning på U10mila och/eller ungdomens Jukola. Jag (och jag vågar nog tala för övriga seniorer också) ser också fram emot att få

påfyllning i seniorlagen på 10mila etc! (några har ju redan tjuvstartat.)

Tillbaka igen från medel-KM. En fajt ute i skogen blev det, jag blev ikappsprungen av både Terese och Sofia, försökte springa ifrån dem, lura av mig dem och huka bakom buskarna, men fick till slut ändå stryk av båda. Efteråt sommarens kanske sista kvällsdopp i Tullingesjön. KM när det är som bäst alltså!

Elsa Törnros

Presstopp!!
Stora framgångar i USM!

Ett jättestort grattis till Johan Giberg som gjorde en kanonhelg på USM i Sundsvall. Silver på sprinten, niondeplats på långdistansen och brons i stafetten som en del av Stockholms 4:e lag!
Bra jobbat även övriga TMOK-ungdomar som var med.

Elsa Törnros

Arrangörsgrupper TMOK

Nu är arrangörsgrupperna version 1.1 klara! Gruppindelningen hittar ni på nästa sida.

Arrangörsgrupperna ska turas om att ordna våra mindre arrangemang som klubbmästerskap, sommarserien /vinterserien, Söderskidan och liknande. Syftet med arrangörsgrupperna är att vi alla ska hjälpas åt att arrangera och att man inte ska behöva ringa runt och jaga folk till varje enskilt arrangemang.

Vi har försökt ta med alla som är tävlingsaktiva i grupperna. Övriga tyckte vi inte vi kunde förvänta oss att ni skulle vara med i en grupp, men är förstås glada om fler vill vara med. (Som ni förstår var det ju inte alldeles lätt att dra gränsen heller). Så om du inte hittar ditt namn i en grupp, men gärna hjälper till på KM, vinterserien, sommarserien etc, kontakta mig via e-mail. Vi är glada för alla som vill vara med)!

Några grupper sätter igång redan i höst med att ta hand om Mila by Night och Ultralång-KM (dessa är vidtalade). För övriga blir det premiär nästa år. Styrelsen återkommer med schema.

Elsa Törnros
elsa_tornos@hotmail.com

På nästa sida ser ni sammansättningen av alla arrangörsgrupper som de ser ut just nu. De kan komma att ändras efter behov.

Understrukna namn är sammankallande.
**Grupper som kan arrangera både skidor och orientering. Övriga enbart orientering*

TMOK:s arrangörsgrupper

Grupp 1
Daniel Lind
Mattias Allared
Fam Giberg
Fam Clevesson
Fam Sörqvist
Lars Stigberg
Olle Laurell

Grupp 2
Johan och Terese Eklöv
Karin Näslund
Fam Anders Käll
Fam Sandelin
Gunilla och Kjell Häggstrand

Grupp 3
Fam Kjellstrand
Fam Ågren
Per och Sofia Forsgren
Fam Ericsson
Daniel Mathlein
Mikael Mellberg

Grupp 4
Fam Persson
Fam Rosengren
Ulrik Lindström
Mia Mikaelsson
Karin och Jacob Skogholm
Eva Englid

Grupp 5
Fam Boman/Kolmodin
Per Ånmark
Fam Boljang
Ulrik Englund
Olle Rudin
Arne Åhman

Grupp 6
Elsa och Joakim Törnros
Harald Nordlund
Tor Lindström
Fam Elderstig/Kajanus
Fam Brodin

Grupp 7
Staffan och Helén Törnros
Fam Östervall
Fam Hylander
Fam Lilja
Micke Tjernberg och Jennifer Warg
Alve Wandin
Kalle Ryman

Grupp 8*
Conny och Jette Axelsson
Fam Adebrandt
Fam Hjerne
Fam Ljungberg
Fam Nord

Grupp 9*
Matilda Lagerholm
Thomas Holmberg
Carina Johansson
Ronja Hill
Monica Nygren
Fam Hedberg
(Fam Lange)

Grupp 10*
Sanna och Anton Steen
Thomas Eriksson
Bengt Branzén
Fam Biander
Fam Claesson (end. skidor)
Anders Winell

Grupp 11*
Annica Sundeby
Fam Åberg
Anders Boström och Emma Englid
Fam Zackrisson
Fredrik Huldt

TTK-info hösten 2015

Stafetter
I höst blir det tre stafetter vi satsar på, DM-stafetten, Natti-Natti och 25-manna. När ni läser detta har DM-stafetten redan avklarats men det som är kvar är ju inte illa!

- DM-stafetten, sön 6/9
- Natti-natti, ons 30/9
- 25-manna, lör 10/10

Till 25-manna behöver vi just DIG så glöm inte att gå in och anmäla ditt intresse på Eventor/klubben/ klubbaktiviteter. För att komma till Eventor (Tävlingsanmälan) kan ni gå in på TMOK:s hemsida under Klubb-information/ Tävling och träning, längst bort till höger i menyn.

Träning
Under hösten fortsätter teknik-träningssamarbetet med andra söderklubbar på tisdagarna. Dessa är till för alla i klubben från att man klarar orange bana. Kolla i kalendern efter tid och plats. Skriv också gärna på klotterplanket att du åker så kan det blir fler intresserade som hänger med.

På måndagar finns det möjlighet att träna tillsammans med våra ungdomar och juniorer, anmäl dig i förväg till ungdomsledarna.

Torsdagar är som vanligt klubbkvällar i Harbro och vi löptränar tillsammans med våra äldre ungdomar och juniorer.

I slutet på oktober byter träningen karaktär och teknikträningen upphör och istället blir det löpträning på måndagar ifrån Västertorp. I skrivande stund fortfarande oklart om vi får tillgång till gympasal och omklädningsrum i Västertorpsskolan.

På torsdagarna blir det fokus på distans, natt-OL och reflexslingan.

TTK genom Karin Skogholm

Klubbmästerskap 2015

Nu är Sprint-KM och Medel-KM avgjorda, men det återstår fortfarande tre klubbmästerskap.

- **Natt-KM** – 23 september vid Farstanäset. Mer info på hemsidan.
- **Lång-KM** – 8 november i samband med Tullinges novembertävlingar, se separat inbjudan till klubbdag.
- **Ultralång-KM** – Preliminärt datum 24 oktober. Mer info kommer på hemsidan.

Inbjudan till Klubbdag 8 nov

Boka in söndagen den 8:e november redan nu. Då avrundar vi året med lång-KM och fest.

Lång-KM

Efter lite strul i våras blev det aldrig något Lång-KM. Därför avgör vi Lång-KM på Tullinges SK:s novembertävling 8:e november. För att lättare få ihop KM-klasser för gubbar och gummor är det jämna tiotalsklasser som gäller (dvs 40,50 osv).

Anmälan till tävlingen görs via Tävlingskalendern på Eventor på vanligt sätt.

TMOK:s Årsfest

Senare på eftermiddagen/kvällen är det dags för årsfest för alla åldrar.
Planeringen har precis dragit igång men räkna med lekar och aktiviteter, prisutdelningar, underhållning, god mat och inte minst – trevligt sällskap.

Anmälan via Klubbaktiviter på Eventor.

Håll utkik på hemsidan efter mer info om både Lång-KM och Årsfesten.

Fredrik Huldt / Styrelsen

MIK-sidan

Ordföranden har ordet

I början av sommaren hoppades jag kunna springa åtminstone en etapp i femdagars, direktanmäld. Husläkaren gav emellertid domen artros. Hon tyckte jag kunde springa på smärtstillande. Det vill jag inte. Att hjälpa till med banläggning och med utsättning och inplockning till skolelever inom idrottslyftet får väl bli min melodi. Och det är kul, riktigt kul.

Detta skrivs onsdag 26/8. Igår hjälpte jag Älvsjö-Örby OK med deras sprint-KM i Hägerstenshamnen. Jag hade rekat i juli och på kartan lagt in byggavspärrningar runt skolan. Skolan var planerad att rivas och byggas upp i större format 2016. Nu blev det ett år tidigare pga att halva skolan brunnit, troligen förorsakad av stulen moped som satts i brand. I går hade avspärrningarna gjorts om radikalt och jag fick handrita in nya staket mm i sista stund. Tävlingen kom igång en kvart sent men blev trots allt lyckad även om glädjen grusades en smula när en SI-enhet på långa banan stals mellan utsättning och första tävlande.

Vad lär man sig av allt detta? Hm, att vara ute i god tid, men ändå vara beredd på korrigeringar in i slutet. Och att känsliga kontroller bör bevakas. Eller att acceptera stiftklämmor på vissa kontroller? Inte populärt, men hellre stiftklämma än inget alls, kanske. Tja, jag vet inte.

Vädret igår var i alla fall utmärkt, varmt och skönt. Duggregn kom precis när vi plockat in kontrollerna. Augusti har ju bjudit på sol och värme. Annat var det i juli. Jag deltog inte i O-ringen som sagt men hörde igår att det inte var så illa med regnet den veckan. Det mesta kom under vilodagen.

Idrottslyftet vid Hägerstenshamnen

Nu väntar hösten med många tävlingar. Tävla flitigt. Själv ska jag ägna mig åt styrelsen och åt idrottslyftet. Idrottslyftet har en nästan fullbokad höst. Jag såg just i mailhögen att någon mer skola vill ha hjälp. Snart måste jag säga nej. Det vill jag förstås inte, men tiden är en knapp resurs. Som vanligt är den mest använda startplatsen Sätra varv, men också Sätra strand, Lugnet (Västertorp), Flottsbro och skolgårdskartor kommer att användas.

Och som hjälp åt ungdomsorientering och annan träning kommer vi denna vecka att sätta upp fasta kontroller i Hägerstenshamnen-Eolshäll.

Ha en bra orienteringshöst!

Bengt Branzén

Tumbasidan

Sponsoravtal med Botkyrka
Medlemsutveckling
Vi fortsätter vårt arbete med att öka antalet medlemmar. Varför vill vi bli fler?

Vår tävlingsklubb, TMOK, har som ambition att vara en framgångsrik orienteringsklubb. Konkret har vi under många år pratat om att vara bland de 50 bästa på 10MILA och 25manna. I Ungdomsserien nådde vi 2014 en fin 5:e plats, som vi just nu efter tre omgångar (av fyra) försvarar! En av moderklubbarnas uppgifter är att rekrytera nya medlemmar. Tyvärr finns det ”hål” i olika åldersgrupper framförallt på junior- och seniorsidan, men även på ungdomssidan! I vår relation till kommunen finns en social sida som är viktig för det stöd vi får från kommunen i olika sammanhang. Ju fler ungdomar vi kan sysselsätta, ju mer stöd får vi.

År	Verkligt antal	Mål	Ökning/år
2011	225		
2012	228		3
2013	246		18
2014	260		14
2015		285	25
2016		305	20
2017		325	20

Medlemsstatistik 2011-2017

Vårt mål är ju att ha 325 betalande medlemmar 31 december 2017. Det låter inte så upphetsande eftersom vi i vårt medlemsregister har 328 namn! Å andra sidan är det ”bara” 265 som idag har betalat medlemsavgiften. Styrelsen försöker på olika sätt få kontakt med dessa 60 personer för att klara ut om de vill vara medlemmar i fortsättningen. Om JA, vill dom på något sätt utveckla medlemskapet. Om NEJ, varför?

Vi jobbar hårt med nybörjarkurser både i orientering och längdskidåkning. Skogskul och Skidkul fångar upp de yngsta. Olle Laurell bearbetar skolorna med ett 10-tal OL-dagar varje år, vi arrangerar MOL-kvällar för allmänheten och Naturpasset går ut till runt 300 personer.

Kurt Lilja registrerar deltagarna vid MOL-kvällen

Varje år ”säljer” vi orientering till 500 femteklassare i den mycket uppskattade ”Harbrofajten”. I år är det 20-årsjubileum, varav Lennart Hyllengren varit tävlingsledare de senaste 10! Barnens Vasalopp har blivit en fin tradition i slutet på januari varje år!

En annan viktig uppgift för moderklubbarna är att stödja TMOK ekonomiskt. Medlemsavgifterna är förstås en viktig del, men de största intäkterna kommer från våra tävlingsarrangemang. För att vi ska kunna klara våra arrangemang behöver vi också bli fler medlemmar som är beredda att hjälpa till några gånger per år.

Kan vi utveckla betalningsrutinerna? Idag får man en anmodan genom TriangelTajms första nummer för året. Får alla TriangelTajm? Borde skidåkarna betala i december inför säsongen och inte efter?

Det är viktigt att värva nya medlemmar, men också att behålla de vi har! Har du några idéer, hur vi kan bli bättre? Hör av dig!

Olle Laurell har koll på parkeringen

Harbrostugan med omnejd
Fler medlemmar betyder att tillgängliga utrymmen inte räcker till. Parkeringen har utvidgats och med fyra rader på gruset plus användning av gräsytan mot Huddingevägen ser det ut som att vi klarar oss för tillfället.

För utbyggnaden av klubbstugan kommer bygglovsansökan att lämnas in i början på september. Därefter tas byggnadsritningar fram, byggmästare ska väljas och finansiering ska ordnas. Vi hoppas på byggstart i april och inflyttning nästa höst. Frågan är hur vi ska klara oss under byggtiden? Vi kanske får tälta!

Vi väntar på redovisning av den analys av kommande satsningar på friluftslivet som kommunen genomfört. Där hoppas vi på utbyggd belysning av Harbro gärde, bättre preparerad skidplats och någon form av förvaringsplats. Vi har också fått OK med trädfällning på SSM-spåret och sträckan från Övre Dammen upp till Harbro gärdes sydspets. Förhandling för avverkningen pågår med Lida.

Lasse Stigberg
Ordförande

Lite TAKK information

SM-stafetten
Söndagen den 20 sep går SM-stafetten vid Kungstorp söder om Tungelstavägen. Vägvisning finns från Rosenhill vid förgreningen av vägarna 225/257. Vi hoppas att drygt 300 lag kommer till start, fördelat på klasserna D20, H20, D21 och H21.

Arrangörer är Snättringe SK och IFK Tumba SOK förstärkt med 5-6 MIK:are. Grundidén är att varje block och stab leds av två personer, en från varje klubb. Pär Ånmark är tävlingsledare, Anders Winell ansvarar för markfrågorna, Lennart Hyllengren för ekonomin, Jörgen Persson för sponsring och Hans-Göran Melander för ceremonidelarna. Blockansvariga är Dan Giberg, Tävlingsteknik, Kalle Ryman, Tävlingsadministration, Kjell Ågren, Informations- och Kommunikationsteknik och Anders Käll, Arenaservice. Själv är jag personalansvarig och har du inte fått någon uppgift är du välkommen att höra av dig!

Förberedelserna har varit intensiva och allt ser bra ut! Vi är beredda att bjuda på en utmanande SM-stafett. Läs mer på annan plats i tidningen.

25manna 2015
Lördagen den 10 oktober går årets 25manna vid Lövsättra i Vallentuna kommun. Vi har fått samma funktionärsuppgift som 2014, kartplanket. Vi ska bidra med c:a 30 tjänster 08:30 – 16:00. Du får gärna jobba hela dagen, men det går också jobba halvdag. Du behöver inga förkunskaper förutom ett gott humör. Det är en upplevelse att möta nästan 10 000 löpare av alla åldrar! Hör av dig om du vill vara med!

En härlig morgon vid 25mannas kartplank 2014

Stockholm Ski Marathon (SSM)
Nästa datum att boka in i almanackan är söndagen den 24 januari (reservdag 14 februari) med SSM vid Lida. Efter succén i vintras tror vi på minst 500 deltagare. Det innebär att vi behöver ett tiotal fler funktionärer vid vätskekontrollerna! Som vanligt är vi beroende av snötillgången och vi får hoppas att vi inte behöver skotta lika mycket som senast! Vi räknar med att vi får bort de träd som mest har hindrat snön att nå spåren.

Toughest
Vi räknar med att ställa upp som funktionärer även nästa år, kanske till och med att vi kan bli några fler för att tjäna ett antal tusenlappar ytterligare. Preliminär tävlingsdag är lördagen den 4 juni.

OL-skytte
Johan Eklöv undersöker möjligheterna att arrangera en OL-skyttehelg 2016. Några personer får jobba hårt, men totalt går det åt färre funktionärer jämfört med en vanlig OL-tävling. Intäkterna skulle innebära en utmärkt förstärkning av vår kassa!

25manna 2017
Jakten på en bra arena med en fungerande trafiklösning fortsätter. Enstaalternativet är beroende av att vi hittar en lösning på busshanteringen. 150 bussar dyker upp under en dryg timme på lördagsmorgonen. Den lösning vi jobbar på nu, är att ta in 30-50 bussar till Brosjöbadet och resterande drygt 100 på busslingan upp till Bremora. De busschaufförer som vill stanna dirigeras därefter till Kassmyragropens södra del. Nästa knepiga fråga är hur man får fram bussarna i samma ordning, som klubbarna är beredda att lämna arenan.

Vi har fått positiva svar från flera av markägarna i Kassmyragropen, men det ännu oklart hur gropens exploateringsplaner ser ut. Besked förväntas under oktober vad gäller själva arenan. Om allt fungerar är fördelen med Kassmyra en smidigare trafiklösning.

Närmast studerar vi bussvägarna tillsammans med Daniel Mathlein (tidigare Torén) som tidigare jobbat på bussbolaget Kreolis i Botkyrka. Våra busspecialister, Olle Laurell och Kurt Lilja, kommer att studera bussmönstret vid årets 25manna.

Vi hoppas att mycket har klarnat till nästa nummer av TriangelTajm!

Lasse Stigberg

Motionsorientering 2015-08-20

Torsdagen den 20 augusti ordnade Tumba årets andra motionsorientering vid Harbrostugan i samband med klubbens träning. 76 personer hade hörsammat inbjudan fördelat på 51 st TMOK:are, 15 st klubblösa och 10 st från andra klubbar.

De yngsta medlemmarna i klubben fick nu en chans att pröva på riktig bana med SI-enheter och SI-pinne inför påföljande veckas ungdomsserie.

Här måste jag bara nämna Isabella Heineborn. Hon hade tagit kontakt med klubben och ville börja med orientering. Lasse tog på sig att vara privatlärare på onsdagen före vår MOL. Och dagen efter var det alltså debut med SI-system och bana. På lördagen tog Isabella några naturpasskontroller och på söndagen var hon för första gången på en nationell tävling (Sadelmakartorp). Och med en veckas introduktion var hon sedan med och knep poäng på ungdomsserien. Bara att säga ”Välkommen i klubben Isabella!”

Anders Käll hade lagt lagom kluriga banor och Thomas Eriksson hjälpte till att producera kartorna. Nu blev väl en kontroll lite tokig denna gång. Anders hade markerat en brant några meter in från Himmelsbodavägen där den korsar den södra övergången av elljusspåret. Väl på plats konstaterade Lasse som utsättare att ormbunkar och annat sly var ”elakt” för de yngsta på gröna banan. Han placerade då helt enkelt kontrollen intill vägen i stället. Men denna kontroll ingick också i några längre banor vilket fick till följs att några löpare hamnade vid branten där det nu inte fanns nån skärm och enhet. För att röra till det ytterligare kom en av våra medlemmar och konstaterade ”den här kontrollen sitter fel” och flyttade den under pågående tävling! Tur att det inte var SM-stafetten denna gång.

Men med ovanstående fadäs avklarad så var alla nöjda och glada. Flera av de klubblösa lovade komma tillbaka i någon form – som medlemmar eller som MOL-deltagare hos oss och andra klubbar.

Olle Laurell

Naturpasset 2015

En påminnelse om att Naturpasset finns och att kontrollerna finns ute i skogen hela hösten till och med den sista oktober. Vi har ju ett Naturpass i Salem och ett Naturpass från Harbro ner mot Lida.

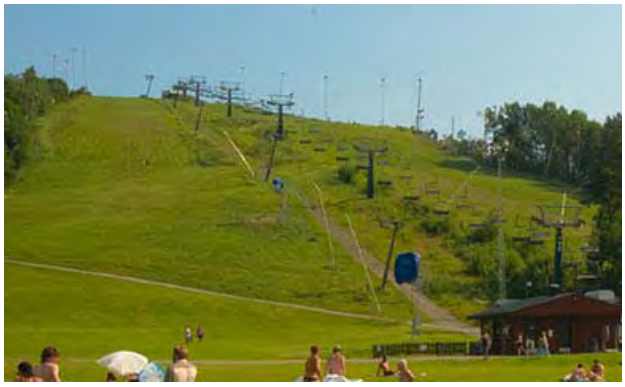
Naturpassen kan bl. a. köpas i Harbrostugan på torsdagskvällarna.

Olle Laurell

Sommarserien 21 juli

Nytt för året är indelningen i arrangörsgrupper, som ni kan läsa om på annan plats i tidningen. Som en första test, och lite av en tjuvstart, tänkte vi att det skulle passa bra om vår grupp tog hand om det första arrangemanget, årets sommarseriedeltävling.

Efter lite strul i planeringen blev vi tilldelade det datum som vi kanske minst av allt ville ha, mitt under O-Ringenveckan. Alltså semestertid och många annars presumtiva deltagare som istället åkt till Borås. Inte så många från arrangörsgruppen som hade möjlighet att hjälpa till. Ett tag såg det ut som att vi skulle bli lite väl få funktionärer, men till slut lyckades vi få ihop en gedigen skara och väl på plats var vi på gränsen till övertaliga.



Flottsbro – plats för TMOK:s sommarserie

Harald strängade banorna i den fina, men bitvis tuffa, Flottsbroskogen. Visa av erfarenhet från tidigare arrangemang i terrängen, har vi lärt oss att inte lägga onödigt långa banor i skogarna runt skidbacken och det hördes inga klagomål på att längsta banan var för kort (knappt 7 km).

Något som möjligen kan ha ställt till det för vissa löpare, men som förvisso var omnämnt i PM, var de otaliga och ej på kartan redovisade nytillkomna MTB-spåren. Dessa slingrar sig fram både här och där, gärna uppe på annars mossbeklädda hällmarkspartier och andra fina områden, vilket förtar lite av vildmarksupplevelsen.

Nåväl, samlingsplatsen hade vi förlagt till foten av skidbacken. Starten placerades uppe vid parkeringen, för att undvika alltför mycket mjölksyra i benen på deltagarna. Målet placerades emellertid nedanför backen, vilket innebar ”netto utför” på banorna (psykologiskt betydelsefullt för vissa).

Efter uträttat lopp fanns möjlighet att svalka sig i sjön, men det aningen usla vädret med regn framåt kvällen medförde att antalet badande inte var så stort.

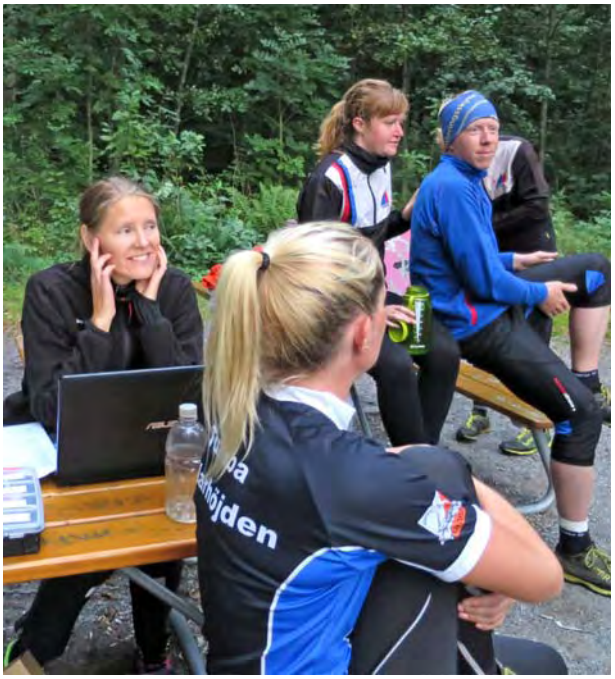
Utöver Harald som la banor och vi (Elsa & Joakim), hjälpte även Tor Lindström, familjen Eklöv, Fredde Huldt, Kjell Ågren, Thomas Eriksson och Mattias Allared till under dagen.

Summa summarum fick vi, trots krock med O-ringen, hela 181 startande. En relativt liten arbetsinsats totalt sett, bortsett från banläggningsarbetet, ger ett hyggligt tillskott i kassan. Med 50 kr i anmälningsavgift och utskrift av kartor som i stort sett enda kostnaden kan den som orkar göra ett snabbt överslag på resultatet.

Joakim Törnros

Medel-KM 31 augusti

Innan sommaren hade endast sprint-KM avklarats och då det således var fyra KM till att hinna med under hösten så blev det lite bråttom att få till ett medel-KM.



Karin med några av sina medhjälpare

Om man ska hinna köra en vardagskväll så bör det ju vara i augusti så jag slängde ihop några banor i Flottsbroskogen och raggade några medhjälpare och så körde vi vid Stendalsbadet den sista kvällen i augusti.

Kul att så många TMOK-are ville springa. Hela 52 st blev det till slut, varav drygt hälften ungdomar. Det var inte så dumt att ha tävlingen en måndagskväll då många ungdomar normalt tränar.

Jag trodde banorna blivit för lätta men det visade sig att det bommades på en del håll ändå. I mål kom alla, mer eller mindre innan mörkret föll. *(Red. anm.- lätta skulle jag inte kalla banorna, Flottsbrobergen är svårorienterade!)*

För dem som ville gick det bra att efter genomfört lopp ta årets sista(?) dopp i Tullingesjön.

Karin Skogholm

Samling vid Medel-DM för både unga och äldre

Resultat Medel-KM

D12, 2,3 km	Tid	Efter
1. Elsa Käll	21:13	
2. Lydia Hylander	23:28	+2:15
3. Hilma Claesson	24:00	+2:47
4. Emelie Lilja	24:39	+3:26
5. Ingrid André	27:17	+6:04
6. Ebba Kolmodin	29:28	+8:15
7. Philippa Biander	40:04	+18:51
8. Klara Rosengren	42:20	+21:07

D14, 2,5 km	Tid	Efter
1. Ebba Adebrant	41:34	

D16, 3,2 km	Tid	Efter
1. Emma Persson	37:41	
2. Ellinor Östervall	45:06	+7:25

D21, 3,7 km	Tid	Efter
1. Sofia Forsgren	37:02	
2. Terese Eklöv	38:51	+1:49
3. Elsa Törnros	40:19	+3:17
4. Emma Englid	45:19	+8:17
5. Jennifer Warg	70:34	+33:32
Johanna Lagerholm	Felst.	
Matilda Lagerholm	Felst.	

D45, 3,2 km	Tid	Efter
1. Helena Adebrant	42:11	
2. Carina Johansson	50:11	+8:00
3. Helen Törnros	64:26	+22:15

Stendalsbadet – plats för Medel-KM

H10, 1,8 km	Tid	Efter
1. Oscar Ericsson	20:37	
2. Emil Enström	27:21	+6:44
3. Ville Enzell	32:03	+11:26
4. Lukas Sandelin	32:38	+12:01

H12, 2,3 km	Tid	Efter
1. Ludvig Lange	17:19	
2. Elias Adebrant	19:17	+1:58
3. Kim Örnberg	24:23	+7:04
4. Viktor Sandelin	25:53	+8:34
5. Stefan Josefsson	61:02	+43:43

H16, 3,7 km	Tid	Efter
1. Johan Giberg	25:05	
2. Alexander Käll	34:53	+9:48
3. Max Igor Kajanus	76:47	+51:42

H21, 4,0 km	Tid	Efter
1. Anders Boström	32:13	
2. Johan Eklöv	32:55	+0:42

H40 3,7 km	Tid	Efter
1. Per Forsgren	30:41	
2. Mikael Tjernberg	36:56	+6:15
3. Fredrik Huldt	53:28	+22:47
4. Erik Sandelin	78:34	+47:53

H45 3,7 km	Tid	Efter
1. Dan Giberg	38:07	
2. Kristoffer Hylander	50:21	+12:14

H50 3,7 km	Tid	Efter
1. Thomas Eriksson	45:08	
2. Staffan Törnros	49:03	+3:55
3. Jörgen Persson	63:39	+18:31
4. Håkan Elderstig	74:54	+29:46
5. Tomas Holmberg	75:16	+30:08

Bana C 3,2 km	Tid
Annica Sundeby	Felst.

Bana D 2,5 km orange	Tid
1. Siri Rosengren	80:21

Bana E 2,3 km gul	Tid
1. Alfred Andreasson	38:35

Bana F 1,8 km vit	Tid	Efter
1. Elin Lilja	31:15	
2. Oskar Eklöv	40:17	+9:02
Erik Eklöv	Felst.	

Jukola 2015

Trots att jag vid det här laget har orienterat i nästan 25 år har jag av någon anledning aldrig varit på Jukola. Jag har förstås hört mycket om tävlingen, så när Elsa och Joakim gärna ville åka dit om de kunde få barnvakt så bestämde vi oss för att vara barnvakt på plats i år.

Staffan och jag åkte, tillsammans med Elsa, Samuel och Teodor, till Åbo en dag tidigare än övriga från klubben. (Vet ni förresten att det går att få familjehytt på färjan, dvs två hytter med en dörr emellan. Det visste inte vi innan, men det passade oss perfekt.) Vi ägnade den extra dagen till att åka till Muminvärlden och tillbringade en hel dag där.

Jag är inte så förtjust i militärtält, utan vi hade bokat ett familjerum på hotell Scandic mitt inne i Åbo. För att vara lite flexibla i våra tider hade vi bestämt oss för att åka buss ut till arenan ett par mil från Åbo. Det var också betydligt närmare att gå från bussen än bilparkeringen.

Arrangörerna hade tur med vädret denna dag och det var soligt och varmt hela dagen, om än lite blåsigt.

Avslappnat i vindskyddet

Arenan låg vid en motorstadion och vår vindskyddsplats låg verkligen längst bort på en gokartbana(?) som var kantad med gamla bildäck. Vet ni hur mycket man kan göra med gamla bildäck? Förutom att ha dem som vikter för vindskyddslinor, kan man leka med dem på åtskilliga sätt. Fråga bara vårt barnbarn, Samuel!

Bildäck kan användas på många sätt tycker Samuel

Klubben hade inte några elitlag på plats utan det som gällde var att de som ville åka till Jukola fick vara med i laget. Längst ville Robban åka, ända från Norge där han numera är bosatt med sin familj.

På herrsidan innebar det också att Staffan tog en sträcka i laget men

jag tyckte att det var lite för långa banor för mig på damsidan. Istället förstärktes damlaget av Diana Soldagg, som visserligen är TMOK-medlem, men som springer för Klemmingen sedan ett antal år tillbaka.

Damstarten gick som vanligt på eftermiddagen och då märktes det verkligen att Jukola/Venla är en stor tävling. Jag stod och tittade några hundra meter efter starten och redan där hade fältet spritt ut sig rejält. Det skilde ca 3 minuter mellan täten och sladdande löpare. Totalt sprang drygt 1.400 damlag.

Stilarna är många på Jukola

Elsa startade med högt startnummer men sprang bra, om än inte perfekt, på förstasträckan. Hon kom in på en 185:e plats, något som Diana nästan höll på andrasträckan. Annica Sundeby på tredjesträckan och Mia Mikaelsson på den långa sista-sträckan skötte sig också bra. Till slut hamnade laget på en 554:e plats, helt OK enligt förutsättning-arna.

Samuel och jag begav oss tillbaka till hotellet i Åbo redan innan Mia hunnit i mål, så jag hann tyvärr inte se någonting av herrstafetten. Även Elsa och Teodor bodde på hotellet, medan Staffan stannade kvar för att springa i herrlaget.

Anders och Joakim väntar på -

- Elsa på väg mot växling

De som stannade kvar ute på tävlingen hela natten fick börja med att flytta militärtältet innan det var dags att sova. Arrangörerna hade nämligen ställt upp alla tälten i snygga raka rader utan att bry sig om att det fanns en del djupa vattenpölar.

Joakim startade, även han, tyvärr väldigt långt bak och hade det trångt

i början. Tyvärr kom också regnet under herrstafetten, mitt under Staffans sträcka. Med tanke på några missöden (en kvist i ögat på en sträcka, en stukad fot på en annan), en 63-åring och ett par halvskadade löpare i laget, så var slutplaceringen (419) riktigt bra.

Mest imponerade Micke Mellberg, som plockade 90 platser trots att han inte sprungit på ett antal månader. Totalt var det nästan 1.800 lag med.

På söndagen hann Staffan till hotellet i tid för att äta frukost och Joakim hann med en varm dusch. Resten av dagen var vi barnlediga och ägnade oss åt att strosa omkring i Åbo i duggregn, medan Samuel utforskade Åbos lekplatser tillsammans med föräldrarna.

Helen

Str.	*löpare*	*km*	*str.tid*	*str.pl.*	*totplac*
554	**Tumba-Mälarhöjden OK / OK Klemmingen**				**4:57:58**
1	Elsa Törnros	8.0	61:49	185	
2	Diana Soldagg	6.0	48:05	266	208
3	Annica Sundeby	6.2	83:33	1146	484
4	Mia Mikaelsson	8.8	104:30	858	554
419	**Tumba-Mälarhöjden OK**			**12:25:00**	
1	Joakim Törnros	13.8	103:55	261	
2	Per Forsgren	12.3	109:23	567	368
3	Anders Boström	15.8	138:51	671	381
4	Staffan Törnros	8.1	84:17	905	458
5	Fredrik Huldt	8.6	92:16	921	520
6	Mikael Mellberg	12.6	102:57	295	431
7	Robert Tellvik	14.6	113:18	430	419

Dags för herrstarten

O-Ringen Borås 2015

Staffan och jag funderade länge på om vi skulle vara med på årets O-Ringen eller inte. Många verkade tycka att det inte skulle bli någon höjdare. Det som till sist fällde avgörandet för oss var att vi skulle ner på en släktträff i Skåne en vecka efter O-Ringen och då passade det bra att kombinera.

TMOK:s del av campingen på C-orten och hygienstation med vattentoaletter

Vi anlände till C-orten på lördagen och hittade lätt vår campingruta. Campingen var belägen på en yta som efter tävlingen skulle bli till ett industriområde. Vi var lite oroliga för hur underlaget skulle vara, men vi hade tur och hamnade på en del där det växte en hel del gräs. Andra hade mer otur och fick bara grus som underlag.

Vår första utmaning var att få upp förtältet till husvagnen. Det blåste nämligen rejält och att få upp tältet på två man visade sig omöjligt. Som tur var hade vi snälla grannar från Järfälla som erbjöd sin hjälp. Vi upptäckte att campingen var ett riktigt blåshål, minst sagt. Då och då såg man tält som lagt sig ner, men vårt förtält stod pall hela veckan.

Nästa steg var att försöka hinna cykla till Borås Arena, om inte för invigningen, så åtminstone till ungdomarnas AXA-stafett, där Johan Giberg hade fått äran att representera ett av Stockholmslagen.

Staffan och jag åkte buss till de första fyra etapperna och det fungerade oftast bra. Ingen av etapperna gick mer än ett par mil från Borås, men tyvärr låg campingen i norra delen och alla etapperna (utom sista) gick söder om stan, så vi fick se Borås från bussen ett antal gånger.

Generellt sett var det bra tävlingar. Det var vått och tungsprunget i terrängen p g a regnandet i juli. Arrangörerna hade ändå en väldig tur med vädret, det regnade på kvällar, nätter och på vilodagen men inte under själva etapperna.

Jag började första dagen med att missa första kontrollen med över fem minuter. Efter att även ha missat flera minuter på trean insåg jag lite sent att det gällde att vara med på kartan hela tiden. Det här var helt klart den svåraste etappen, bitvis ganska diffus terräng, många grönområden, kärr och småhöjder. Dessutom i princip inga stigar i det område jag sprang. Även Staffan gjorde sin sämsta etapp denna dag. Hälften av veckans bomtid (i Winplits) kom den etappen för både Staffan och mig.

Patrik, Helen och Staffan tittar på något

Andra etappen var det mer distinkta höjder, betydligt fler stigar men också mer vägval. Staffan hade en riktig långsträcka på över 1.5 km där vi fortfarande inte är säkra på vilket som är bästa vägvalet.

Tredje och fjärde etappen gick vid en idrottsplats i utkanten av Borås. Tredje etappen var min bästa vilket märktes i resultaten, en överraskande sjätteplats. Fjärde etappen var det medeldistans och vi hade första startgruppen. Jag missade en kontroll som på kartan låg i ett grönstreckat område men jag tyckte att det var grönt och dålig sikt runt kontrollen.

Sista etappen gick vid Borås Arena där Elfsborg spelar sina hemmamatcher i allsvenskan. Målgång var på fotbollsplanens konstgräs. Den här dagen var den enda som det var mycket löpning på slutet. Övriga dagar var det orientering långt in mot mål, vilket jag föredrar. Banorna började högt uppe på ett höjdparti och avslutningen gick i en kraftig utförsbacke.

Hur gick det då sammanlagt? Jag gjorde egentligen bara ett riktigt bra lopp, men min placering blev ändå så bra som en 16:e plats i D65. Staffan var nöjd med att komma i övre hälften av resultatlistan.

Det är svårt att bedöma vilka som gick bäst från klubben, men det var nog Johan Giberg som kom på en fin 16:e plats i den riktigt tuffa H16-klassen. De flesta föräldrarna som var med sprang kortklass, främst för att kunna välja starttid. De klasserna är numera så stora att de också är väldigt tuffa. Bäst där var nog Dan Giberg som också han tog en 16:e plats bara 21 min efter segraren. Det som var bra var att nästan alla i klubben fullföljde alla etapper. Ni kan själva se resultaten för alla TMOK-are på nästa uppslag.

Utsikt över arenan på Etapp tre och fyra

Dan 16:e i H45 kort

Vad gjorde man i Borås när det inte var orientering? Ja, en hel del var nog på Knalleland eller något inomhusbad men vi tog fasta på att Borås är en textilbygd. På vilodagen åkte vi runt i regnet och besökte bl a ett spinnerimuseum. Vi besökte också Textilmuseum i Borås, som är ganska nytt och fortfarande under uppbyggnad. Mycket intressant med bl a många maskiner!

O-Ringentorget var riktigt trevligt i år, det fanns en hel del aktiviteter, främst för de yngre. Vi bodde nära Torget, men tyvärr var det stängsel runt Torgetområdet så det blev istället en cykeltur på ca 1.5 km.

Det var inte så många från klubben som bodde på campingen i år. Dessutom var det ganska kallt och blåsigt, vilket medförde att det inte blev några sköna klubbkvällar där. Däremot var de allra flesta med sista kvällen då vi gick på en thairestaurang inne i Borås. Tack för det fina initiativet, Lotta Giberg.

Blev O-Ringen någon höjdare i år? Ja, vi tyckte att det var bättre än vi väntat oss, framför allt orienteringen. Tittar man på deltagarenkäterna i Eventor så verkar de allra flesta nöjda med tävlingarna, inte minst med banläggningen, terrängen och kartorna. Köerna var också mindre än vanligt, då man dimensionerat tävlingen för fler deltagare än det blev.

Helen

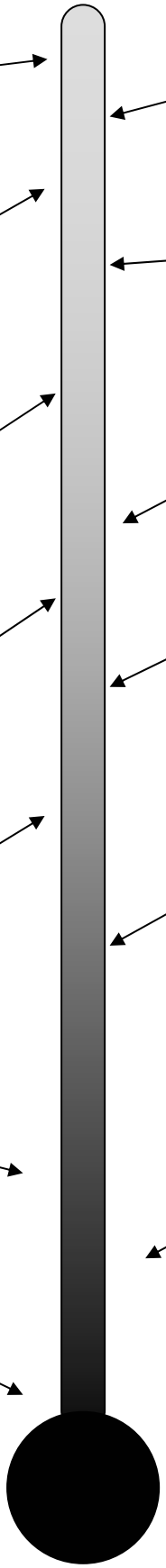
Cykelparkering vid sista etappen

O-Ringen 2015 - resultat för Tumba-Mälarhöjden OK

			Totalt		Etapp 1			Etapp 2			Etapp 3			Etapp 4			Etapp 5		
Klass	**Pl**	**Namn**	**Tid**	**Tid+**	**Pl**	**Tid**	**Tid+**	**Pl**	**Tid**	**Tid+**	**Pl**	**Tid**	**Tid+**	**Pl**	**Tid**	**Tid+**	**Pl**	**Tid**	**Tid+**
H12	58	Elias Adebrant	131:35	49:35	74	30:43	13:55	92	29:21	13:18	52	25:39	8:47	52	22:51	8:24	37	23:01	5:11
H12 K	11	Teodor Hedberg	148:52	54:36	8	28:56	11:56	9	25:20	3:17	19	53:53	37:13	11	20:32	8:08	6	20:11	4:44
D14	69	Ebba Adebrant	238:55	92:15	88	56:28	24:42	68	47:51	18:30	71	49:19	20:01	80	43:37	19:37	69	41:40	12:26
D16	48	Ellinor Östervall	241:55	57:46	66	62:01	18:37	62	51:58	14:16	38	43:41	9:14	60	41:18	13:26	33	42:57	8:17
D16	-	Emma Persson	ej godkänd		96	74:07	30:43	ej godkänd			93	53:41	19:14	111	55:03	27:11	75	49:56	15:16
H16	16	Johan Giberg	197:06	20:26	16	44:41	4:02	20	43:30	4:39	6	37:08	4:14	41	28:30	6:20	69	43:17	9:43
D16 K	-	Moa Hill	ej start		21	85:12	45:52	18	71:23	37:57		ej start			ej start			ej start	
D40 M	82	Katja Hedberg	436:53	229:50	102	103:08	64:18	93	99:17	54:37	88	81:54	41:09	93	61:46	40:53	94	90:48	62:05
D45 K	12	Helena Adebrant	183:34	34:19	14	41:48	6:47	14	36:29	7:55	11	32:42	3:43	32	33:08	8:47	15	39:27	7:36
D45 K	70	Charlotta Östervall	240:05	90:50	122	69:36	34:35	72	48:20	19:46	60	40:06	11:07	57	36:53	12:32	43	45:10	13:19
H40 K	34	David Hedberg	237:16	48:03	28	52:35	10:22	46	52:50	11:43	38	51:28	12:05	41	31:01	7:54	26	49:22	7:08
H45 K	16	Dan Giberg	194:16	21:37	13	44:06	6:30	44	47:04	11:02	11	36:13	4:37	8	26:53	2:43	12	40:00	4:02
H45 K	40	Patrik Adebrant	218:52	46:13	44	50:42	13:06	72	50:16	14:14	28	38:27	6:51	73	35:08	10:58	38	44:19	8:21
D50 K	30	Carina Johansson	197:14	37:04	16	39:53	4:40	19	39:30	5:48	41	36:21	7:54	57	41:12	14:36	49	40:18	11:24
H60	49	Staffan Törnros	301:26	93:46	58	79:24	31:41	58	62:43	21:08	54	58:47	17:30	71	46:02	17:15	52	54:30	14:00
D65	16	Helen Törnros	260:04	64:22	19	73:03	23:26	23	52:32	16:12	6	46:00	5:58	22	41:34	14:10	21	46:55	9:18
H65	101	Per Ånmark	391:18	180:06	102	84:37	41:34	117	89:23	44:41	122	80:58	40:37	106	51:10	22:18	111	83:10	40:37
H70	-	Alve Vandin	ej start		105	129:26	87:28	119	107:51	69:22		ej start		106	63:56	40:53	111	98:29	62:51
U1	70	Matilda Hedberg	105:10	39:52	122	24:15	10:52	66	17:39	5:34	89	18:26	6:10	126	26:30	11:35	80	18:20	6:07
U2	104	Simon Adebrant	204:01	107:50	158	45:30	25:45	170	35:06	17:53	144	39:22	21:46	151	46:19	28:04	197	37:44	21:26
Open 5	52	Marcus Giberg	250:19	90:28	161	59:05	28:55	196	46:47	19:30	112	41:06	21:11	143	55:21	24:57	98	48:00	15:56
U1		Alvar Lange			81	21:27	8:04												
Open 3		Ludvig Lange			5	28:02	4:12												

O-Ringentermometern

Personliga iakttagelser av Ellinor och Emma



Träffa kompisar från hela landet och stämningen.

Vattentoaletter på c-orten

Kvart-i-tio tandborstningen

Laddningsstationerna på c-orten.

Skönt att bo i husvagn då det regnade några gånger.

6:e etappen

Varierad terräng på de olika etapperna

Nära till Knalleland (Donken)

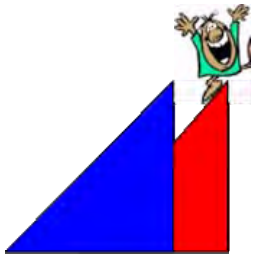
Det var en stor väg genom c-orten så man blev tvungen att gå en längre väg till O-ringen torget.

Inte lika bra väder som o-ringen 2014 men ändå skönt springväder.

För mycket blöta kärr på etapp 1

Fysisk krävande terräng, mycket grönområde, stenar och kuperat.

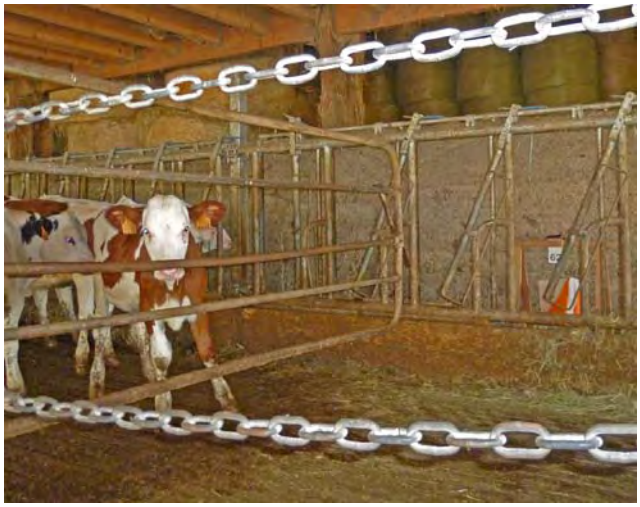
Det skrikande barnet varje morgon i tältet bredvid.



FRENCH 4 DAYS – O'DOUBS 2015

Premiär på många sätt: Första gången den här tävlingen arrangerades, vår första tävling med familjelottning, första flerdagarstävlingen med vår 3-månads son Mario. Ingen vi känner med. Dessutom i Frankrike, där ingen av oss har sprungit förut. Stor springa-vilse-varning, i alla fall för mig. Det kändes lite pirrigt.

Tävlingen med ca 1250 deltagare gick i ett vintersportområde i östra Frankrike nära Schweiz. Upptakten utgjorde dock en typisk "utomlands-sprint" i en by med annorlunda men bra sprintmiljö. Banläggaren fick till en bra mix med bebyggelse, öppna områden, bäck, gator. Man fick passera tomtmark och stämpla i folks trädgårdar. En speciell känsla!



Kontroll i ladugården

Tävlingens höjdpunkt för mig var sprint nummer två som gick i grannbyn. Den ingick inte i totalresultatet och pågick samtidigt som den första, men med fria starttider, så att man kunde springa den före eller efter tävlingssprinten. Även här bra och varierande banläggning – och ännu större överraskningar än på ordinarie sprinten: Många ögon tittade på mig när jag stämplade kontroll nummer sex – dörren till en ladugård med kossor! Flera roliga kontroller följde, t ex inne i skumma ladugårdar, där man hade önskat sig en ficklampa. Kul! Undrar vad kossorna tänkte när de plötsligt fick besök av så många löpare – några som svischade förbi, några som tog sig tid att klappa de fina djuren.

Dagen efter började tävlingen på allvar – orientering i skogen. Efter värmeböljan med 37 grader i Tyskland upplevde vi inte de 30 graderna som särskild heta, även om vägen till start, som gick uppför i öppet landskap, var lite jobbig.

Orienteringen var svår – diffusa stigar, bökig skog, kontroller mitt i grönområden. Hur ska man springa då? Och hur ska man veta var man är? Till och med sista kontrollen blev svår pga en vilseledande snitsling. Mikael löste det som vanligt bra. För mig och de flesta andra i min klass (D21A) tog det tid (upp till 3 tim på 5,9 km). Inte så konstigt att många sprang med vätskeryggsäck.

De två sista dagarna avgjordes i ett skogsområde med betydligt fler stigar. Tyvärr var definitionen för Mikaels bana fel så etappen fick strykas i några klasser. I min klass blev det inga medeldistanstider denna dag heller, även om det var lite lättare än första skogsdagen.

Jenny och Mikael med Mario och priser

Roligare blev det dock på söndagens sista etapp. Banläggaren var MTBO:are vilket resulterade i att kontrollerna låg nära stigar vilka kunde användas till stor del. Springa! Det tyckte jag var väldigt roligt och då kom jag i mål mycket snabbare än tänkt – och detta gav mig en 3:e plats totalt, vilken överraskning!

Mikael, som tyckte att det var en intressant och utmanande tävling i krävande terräng, hade med sina bra lopp lyckats komma 2:a, helt otroligt. Men det där med prisutdelningen måste vi lära oss till nästa gång – så att vi inte missar att pussas med våra medpristagare.

Vad tyckte Mario då? Han njöt av att ligga och mysa på filten stora delen av dagen. Men roligast av allt tyckte han fransyskan i toakön var: Oj vad han skrattade när hon pratade franska med honom, något som han aldrig hade hört tidigare!

Jenny Warg

Skottland 6-dagars

För fjärde gången i rad var jag, Carina och Moa med på Skottland 6-dagars. I år representerades klubben även av Fredrik Huldt som reste med våra fd klubbkamrater fam Soldagg.

Moa och Carina diskuterar vägval efter första etappen

Denna gång gick tävlingarna i områden kring Inverness och arrangerades tillsammans med VM. Den första etappen gick i Achagour, ganska nära där vi bodde första delen av veckan i wig wams (trätält). Det var fin terräng som gav en bra början på veckan.

Efter tävlingen åkte vi in till Forres och såg VM-sprinten och var med och hejade fram min gamla klasskamrat Jonas Leandersson till VM-guld.

Ronjas f d klasskamrat, Jonas Leandersson, tog VM-guld på sprinten

Andra etappen i Stratharrar hade vi långt till och tuffare terräng och tidig starttid gjorde att vi fick spåra åt våra konkurrenter i ormbunkarna. På vägen hem passerade vi Inverness och gjorde det obligatoriska shoppingstoppet på Primark och fyllde våra resväskor.

Etapp tre och fyra gick i Darnaway med ett vackert TC vid ett slott och fin löpbar terräng. Där gjorde jag mitt bästa lopp. Efter tredje etappen gick VM stafetten på samma TC så vi stannade kvar och hejade på de svenska lagen och gladdes åt ytterligare en svensk medalj.

Veckan fick en tuff avslutning med etapp fem och sex i Glen Affric. Det var tuff terräng med mycket stigning. Efter femte etappen gick långdistansen i VM som tyvärr inte blev en så svensk historia som vi hoppats.

Sjätte dagen fick vi springa i VM-terrängen. Då vi hade vår tidigaste startgrupp denna dag blev det trots OK orientering våra sämsta placeringar.

På grund av VM-tävlingarna var det i år dubbelt så många deltagare som tidigare år. Det gav hårdare konkurrens, vilket gjorde att vi denna gång "slapp" vänta på prisutdelningen. Bäst lyckades Carina med en sammanlagd sjätte plats.

Som vanligt var det välarrangerade tävlingar. Terrängen var inte så varierad som den brukar, men det berodde troligen på att områdena också styrdes av VM- tävlingarna.

Det var väldigt uppskattat att stafetten och långdistansen hade samma TC som 6-dagars vilket gjorde att många stannade och hejade. Det fanns en del brister, framför allt med parkeringen, men jag tycker de fick ihop det bra med tanke på den stora deltagarmängden då de är så få arrangörer.

Ronja Hill

Vacker arena vid slottet Darnaway på etapp tre och fyra

Vem är Thomas?

TriangelTajm fortsätter att intervjua medlemmar. Den här gången är det en välkänd profil i klubben som vi får veta lite mer om.

Fullständigt namn:
Thomas Eriksson

Ålder?
54 år

Familj?
Gift med Sun Nam. Två barn, Elin och Emelie.

Vad är din roll i klubben?
Sitter med i styrelserna för TMOK och IFK Tumba SOK. Är med i Botkyrka-Salems kartkommitté, TTK, TAKK ock Skidkommittén.

Vad är det bästa med orientering?
Att få komma ut i skogen och röra på sig under tävlingsform.

Din styrka som orienterare?
Inte snabbheten i alla fall, men brukar springa på kontrollerna för det mesta

Vilken orientering gillar du bäst och varför?
Lång – i gammelskog
Natt – spännande och utmanande

Favoritterräng för orientering?
Södertörn

Vilka orienteringstävlingar vill du åka nästa sommar?
Eskilstuna Weekend och O-ringen

Vilka andra idrotter har du hållit på med?
Fotboll, bandy, längdskidor och cykel.

Vilket är det bästa pris du fått i en idrottstävling?
Har blivit en del plaketter och medaljer men inget som sticker ut.

Vad gör du när du inte orienterar?
Arbetar. Har trädgård och hus som ska tas hand om.

Valfrågor – välj ett alternativ
Frukt/godis?
Hamburgare/varmkorv?
Hav/**insjö**?
Kött/**grönsaker**?
Läsa bok/lyssna på musik?
Skidsemester/badsemester
Sommar/**vinter**?
Tights/**nylon**?
Tumkompass/traditionell kompass?
TV/bio? TV

Orienteringsskytte
SM i sprint och stafett

SM-tävlingarna i orienteringsskytte var en del av SM veckan i Sundsvall.

Familjen Eklöv hade tänkt att även hinna hälsa på några goda vänner som vi inte hade sett på länge men dagarna innan hade Erik hög feber och det var osäkert om vi skulle komma iväg. Vi avbokade då vårt besök hos våra vänner och sen var det bara att avvakta. På fredag kväll bestämde vi oss för att åka men då vi inte längre hade något boende mellan lördag och söndag, fick jag söka nytt boende via internet och i telefon, vilket inte var så lätt då allt var fullbokat. Efter någon timme sökande blev plötsligt ett familjerum på Scandic hotell ledigt, vilket jag snabbt bokade in oss på.

Lördag morgon gav vi oss av. Strax innan Tierp blev Oskar åksjuk och det blev ett stopp vid Tierpsån med dagens första bad. Johan började fundera om vi skulle vända hem igen, då vi efter tävlingarna i Sundsvall skulle fortsätta norrut till Luleåtrakten. Vi bestämde oss att vi ändå skulle åka vidare. Vi kom fram till Sundsvall i god tid innan tävlingarna och kunde sätta oss och äta på TC.

Vid inskjutningen hjälpte Erik till att hämta mer ammunition och provade även att ladda några skott i magasinen, men det var inte så lätt. TMOK hade en egen bana för inskjutningen vilket kändes väldigt lyxigt och vi kunde i godan ro se till att skjuta in oss.

Först ut på lördagens masstart i sprint-SM, var Anders Boström och Johan Eklöv. Johan var med i täten inför det liggande skyttet. Bosse var några minuter efter då det hade blivit lite bommande på första orienteringsslingan. Inför det stående skyttet kom Johan in som tvåa, efter Robbin Kantarp, men blev ifrånskjuten av Andreas Davidsson som tog andra platsen och Johan kom på en fin tredje plats. Bosse kom in på placering nio.

Inskjutning på skjutvallen för Johan och Bosse (bilden från VM)

D21 startade 10 minuter efter herrarna. Jag kände att jag hade lite orutin i att tävla samtidigt som barnen var med. Eftersom det är väldigt sällan det finns barnpassning på orienteringsskytte så skulle Oskar och Erik vara själva under tiden vi var ute och sprang. Laddningen och uppvärmningen kunde ha varit betydligt bättre. Helt plötsligt står alla uppställda på startlinjen och det var bara att springa dit. Jag var bland de sista ut och jag hade svårt att fokusera på orienteringen. Det blev en hel del småbommande och

jag var långt efter in till det liggande skyttet. Andra slingan gick ännu sämre och jag slutade på en tionde plats, sju minuter efter Cajsa Grape. Det som kändes positiv var att skyttet fungerade riktigt bra med tanke på hur lite jag har hunnit träna.

Efter tävlingarna passade familjen Eklöv på att åka och bada i en mysig sjö i Timrå.

Söndagens tävling var stafett-SM. Eftersom jag hade haft svårt att koppla bort barnen på lördagens tävling så ändrade vi i lag-uppställningen så att Johan startade, Bosse tog andra sträckan och jag tog sista.

Även denna dag hade vi en egen bana att skjuta in oss på och jag och Bosse låg och filade på vårt skytte. Jag fick det inte alls att stämma i början men till slut kändes det bra.

Johan kom in med täten till liggande skytte och gav sig snart ut på sin sista slinga. Johan växlade över till Bosse som tvåa i tävlingen. Bosse kom sedan först in till liggande skyttet och hann ut till skogen innan nästa lag kom in till skjutbanan. Även till stående skyttet kom Bosse in först och skickade ut mig med ca nio minuters ledning.

Jag var riktigt nervös och lyckades bomma min första kontroll som var en stigkorsning! Skärpte till mig, men näst sista kontrollen bommade jag rejält, och jag var säker på att nu skulle de komma ikapp. När jag kom in på skjutbanan för liggande skytte så var jag trots allt fortfarande i ledning. Skotten satt där de skulle och jag kunde ge mig ut på min sista slinga. Jag skärpte till mig rejält och det blev bara några små krokar.

Strax innan näst sista kontrollen blev jag ikappsprungen av Häverödals SK. Han försvann snabbt och det var bara att tugga på i grönområdet. När jag kom in på skjutbanan möttes jag av en stor hejaklack. Han som hade sprungit om mig skulle precis börja skjuta. Jag tog mitt vapen och gick in i min bubbla. Tog en bana långt bort för att hinna få ner pulsen så gott det gick.

TMOK – högst upp på prispallen på SM-stafetten

Just när jag skulle börja skjuta så hade Häverödals SK skjutit klart och

gav sig ut på sina straffrundor. Mitt första skott satt där det skulle och ett jubel hördes ifrån åskådarna. Andra satt, nytt jubel. Tredje skottet - bom, tystnad ifrån publiken. Fjärde skottet - ny bom. Skärpning! Femte skottet satt, jubel igen. Nu hade jag tre extra skott på mig för att få ner två prickar men tiden började rinna ut då jag visste att Häverödal sprang runt i straffrundorna och närmade sig målet.

Tyvärr fick jag en straffrunda och nu var det bara att se till att springa. På väg ut i straffrundan så hörde jag kommentaren ”Vilken fart, det är snabbare än någon annan som hittills har sprungit straffrundan”. Halvvägs in på min straffrunda såg jag att det var skapligt lugnt, jag hade minst en halv straffrunda till godo så jag började känna mig säker och det räckte till att ge TMOK guld, i H21 SM-stafett, med tre minuters marginal!

(När jag kom i mål fick jag veta att han som jag sprang emot i straffrundan hade vunnit i junior-SM på 1500 m.)

Några dagar senare fick jag veta att vi även hade varit med på SVT i ett inslag om orienteringsskyttet: http://www.svt.se/sport/sm-veckan/hitta-ratt-och-skjuta-bra

Terese Eklöv

VM i OL-skytte

VM i orienteringsskytte hölls i år i Mikkeli i Finland.

Johan, Terese, Bosse och Emma på OL-skytte-VM

Från klubben var vi fyra stycken, jag, som var landslagsledare, och Bosse (Anders Boström) samt Johan och Terese Eklöv som alla sprang. Den svenska truppen var 40 personer stor. 20 seniorer, uttagna av landslagskapten och legendaren Hans Wickbom, och ett antal juniorer och veteraner.

Vi bodde på ett charmigt finskt regemente och sprang i skogen bredvid. Skogen höll inte riktigt Paradis-klass, tänk militärt övningsfält med mycket sly och brännässlor och två meter höga björnlokor.

Man kan säga att den svenska truppen i år hade lite stolpe ut. Herrseniorerna fick inte med sig någon medalj hem, medan Karin Stenback från Dalregementet tog två individuella medaljer. Damlaget tog även en stafettmedalj. För att vara Sverige var det lite skralt.

Desto bättre gick det för Finland som hade tagit dit sina duktiga skid-skyttar. De sprang fort, sköt bra och då banorna inte var så svåra; sprang rätt också.

Emma Englid

Emma bistår några deltagare på skjutvallen

VM-resultat för TMOK-arna

Johan Eklöv
7:a på klassisk
4:a på sprint
Ej godkänd på stafett (Sverige 1)

Anders Boström
ej godkänd på klassisk
13:e på sprint
5:a på stafett (Sverige 2)

Terese Eklöv
12:a på klassisk
18:e på sprint
10:a på stafett (Sverige 5)

Fyra TMOK-are med i den svenska truppen på OL-skytte-VM

Carina – Vasaloppsveteran

Vasaloppet har en celeber Veteranklubb, där man kan bli medlem först när man åkt 30 st Vasalopp.

Carina Johansson åkte sitt 30:e Vasalopp i vintras och är den 8:e kvinnan och den näst yngsta någonsin att fullfölja 30 Vasalopp/öppet spår.

Carina har åkt nästan alla loppen i rad, ett år har hon varit sjuk och fick då nästan brottas ner på tävlingsmorgonen för hon var så bestämd på att åka ändå. Som en parentes kan det också tilläggas att hon har åkt minst tre gånger utom tävlan när hon var för ung för att delta så egentligen har hon åkt 33 gånger.

Carina fick minnesmedalj och diplom vid en ceremoni i Mora i början av september där hon blev medlem i veteranklubben.

Ronja Hill

Imponerande tycker redaktionen och vill instämma i ett stort ***grattis*** *till dalkullan Carina.*

Rullskidträning

Vi inför nu rullskidträning i första hand på onsdagar kl 18.00, men andra dagar kan också bli aktuella. På olika ställen i Botkyrka och Huddinge. Vi kan lägga in pass då vi ser en lucka, kan ske med kort varsel. Ha **stenkoll** på kalendern www.tmok.nu

Klubben har 12 par rullskidor till utlåning, Skistart skate, 6 par senior och 6 par junior. Vill du köra själv mellan de gemensamma passen tar du hem dem och gör det!

Du behöver pjäxor för skate pilot bindning, sns systemet. Detta är samma bindningssystem vi har på klubbens snöskateskidor.

Helena Adebrant och Jerker Åberg

Skidläger

Klubben kommer att åka på två st skidläger under hösten. Egentligen har anmälningstiden till båda lägren redan gått ut, men det kan fortfarande finnas möjlighet att hänga på.

Klubbresa till Torsby skidtunnel 28 okt – 1 nov

På höstlovet arrangerar klubben en träningsresa till Torsby skidtunnel torsdag till söndag. Vi åker upp i egna bilar alternativt minibuss. Boende och åkkort kostar 1590 kr för vuxen och 1260 kr för ungdom. Mat tänker vi laga på vandrarhemmet, man kan äta på restaurangen också om man vill.

Om du är intresserad av att följa med så kontakta snarast
Jakob Bolin 070-6038073 eller
Helena Adebrant 0739515669

Träningsläger Grönklitt 10-13 december

I december är det dags för vårt årliga skidläger i Grönklitt. Vi kommer då ha 2 gemensamma träningspass fredag och lördag samt ett pass på söndag. Fredag och lördag kväll blir det klubbfika.

Åtta stugor nära varandra och nära skidstadion finns förhandsbokade. Vi tillämpar samma betalningssystem som tidigare: 500 kr/ person och sängplats. det betyder att alla betalar lika mycket, oavsett om man är 4 eller 6 i en stuga. Lika för alla! Ev överskott fördelas lika.

Det kan fortfarande finnas möjlighet att följa med, men det finns risk att ni hamnar längre ifrån skidstadion.
Kontakta Helena Adebrant 0739 51 56 69 om du vill anmäla dig eller har några frågor.

Anna & Emil Camp, 21-23 augusti

Fredagen den 21 augusti klev jag och Klara upp klockan 5 på morgonen för att åka till Anna & Emil Camp som hölls i Östersund. Anna & Emil Camp är ett skidläger som arrangeras av Anna Haag och Emil Jönsson, de var tränare på lägret. Men lägret gästades även av andra landslagsåkare som t.ex. Theodor Petterson och Helen Ripa (vann guld 2014 i Paralympics).

Ebba och Klara tillsammans med Helene Ripa

Vi var ungefär åtta st från Stockholmsområdet som tog flyget upp till Östersund, Helen Ripa var ledaren som vi skulle åka upp med så det var roligt. Efter ungefär en timmes flygresa så var vi framme. Vi bodde på ett vandrarhem där vi bodde fyra tjejer i varje rum. Vi åt mat på ett hotell som bara låg 100 meter bort från vandrarhemmet.

När vi kom fram på fredagen så var klockan 10 på morgonen, och vi började direkt köra ett klassiskt rullskidpass med Emil Jönsson. Passet var väldigt långt (ca 1,5 tim). Vi körde mest tekniska övningar som t.ex. slalom genom koner. Sedan åt vi lunch och efter det körde vi ett stavgångspass, det var det jobbigaste passet på hela lägret. Vi höll på i nästan två timmar och vi sprang bara längre och längre bort. Efter det passet så hade man väldigt skön träningsvärk ☺.

Klockan sex var det middag och sedan hade vi grupplekar. Alla 120 ungdomar som var med på lägret blev indelad i 10 grupper. Då så körde vi några olika lekar som var väldigt roliga.

På lördagen körde vi på förmiddagen skid-OL skytte. Det var väldigt roligt men väldigt jobbigt, det var också ett väldigt långt pass. Vi började med att springa 2 varv på en 1 km slinga. Sedan sköt vi 5 skott, sprang ett varv på 1 km och så höll vi på. Fast varannan skjutomgång så skulle vi springa 2 varv. Och efter det så körde vi en stafett där vi var fem i varje lag.

Ebba och Klara tillsammans med Emil och Anna

På eftermiddagen var det dags för mossolympiaden. Vi körde längdhopp, hinderbana (på ett ställe kunde man simma). Det roligaste var nog att vi fick åka höflak dit och

hem, vi var så många att vi nästan inte fick plats. Så man fick sitta i folks knän men det gick bra. Vi badade av oss leran i en sjö som heter Storsjön, det var väldigt fint där. På kvällen så hade vi ”grand finale”, då körde vi massor av aktiviteter där man skulle samla poäng med sin grupp. Den grupp som i slutet hittade ”sjöodjuret” som hade varigt borta i hela 10 år vann hela tävlingen. Och min grupp vann vilket var väldigt roligt.

Sista passet var på söndagsförmiddagen, och det var löpskolning och orientering med Theodor Petterson. Vi körde stjärn-OL först och sedan löpskolning+ stretching. Det passet var inte så jobbigt vilket var skönt eftersom kroppen var helt slut sista dagen.

Sedan var det städning, lunch, och kort efter det prisutdelning. Detta läger var väldigt roligt, jag lärde känna många nya och det var väldigt bra pass. Att man fick träna med folk från skidlandslaget var väldigt lärorikt och man blev väldigt inspirerad.

Anna och Emil hade rätt, detta blev sommarens roligaste helg ☺

Ebba Adebrant

Hinderbana i mossen

På ungdomsfronten

Orienteringssommaren 2015 är avslutad. Medgångar och motgångar men främst har det varit en mycket rolig sommar!

OL-sommaren startade redan i slutet av maj med sommarlägret. Ett läger som många tyckte var mycket roligt, men det var bara början på en mycket rolig orienteringssommar.

Efter det har många i klubben varit på Gotland, i Borås, i Sundsvall och självklart i storstan och orienterat runt. Alla har haft olika favoriter. Själv var USM träningslägret det bästa under hela sommaren, ett stundande USM i skrivande stund gör inte saken värre.

För Ludvig kommer nog StOF:s Ungdomsläger ha varit det bästa orienteringsminnet från sommaren 2015. Melker föredrog säkerligen tvådagarstävlingarna på Gotland. (LÄS!)

Om vi alla tittar framåt så har vi kvar bl a sista ungdomsserietävlingen 2015 och ett USM som specifika händelser under hösten. Vad gäller Ungdomsserien har alla i klubben varit med och kämpat på sin nivå, vilket är anledningen till att vi ligger till så bra som vi gör, 5:a. En placering som vi ska behålla!

Det är dessutom min och tre andra 16-åringars sista ungdomsserietävling. Som en fin avslutning ska vi som vanligt, LÅTA MEST!

Till USM har TMOK en uttagen trupp på hela sex personer som ska upp till Sundsvall och fajtas mot vindfällen och stenar. En feststämning uppkommer så fort man kliver på bussen i Älvsjö. Nu ska vi ha kul men även orientera rätt vilket kan bli svårt och utmanande.

Spring som en King! (eller drottning)

Johan Giberg

Många ungdomar på första träningen för hösten

TMOK vann utlottningsvinst vid Natt-DM

Presentkort

Grattis till en fri start i ungdomsklassen på 10MILA 2016 i Falun/Borlänge.
10MILA är en idrottsklassiker av stora mått som avgörs den 14 maj 2016.
Du kan läsa mer om 10MILA på webben; www.10mila.se
För att anmäla er klubb (eller i kombination med en annan klubb) så mejlar ni oss senast den 1 mars till: styrelsen@10mila.se

Återigen stort GRATTIS och välkommen till 10MILA 2016

Seger på Gotland

Jag heter Melker Gardby, jag är 11 år och bor i Mälarhöjden.

Melker med sin vinst – en pokal

Min kompis Ludvig Lange orienterar och en dag för ett år sedan frågade han om jag ville pröva orientering. Jag var med på några träningar och i höstas deltog jag i min första tävling. Under hösten och våren sprang jag några lopp i utvecklingsklass.

Nu i juli var det dags för två-dagars på Gotland. Tävlingen gick av stapeln vid Ekeviken på Fårö. Jag ställde upp i tävlingsklass för första gången, H12 kort. Det var två tävlingsdagar under en helg. Vädret var soligt och det var 30 grader varmt. Det var mycket höga ormbunkar och terrängen var backig. Båda dagarna vann jag de separata tävlingarna och jag vann min klass totalt. Jag fick en liten pokal vid prisutdelningen!

Melker Gardby

Talangläger på Domarudden

Det hela började med att tränarna presenterade sig själva för oss barn. Efter det hade vi träning. Jag sprang en stegringsbana som betyder att första kontrollen är jättelätt, sedan är nästa lite svårare och så är nästa ännu lite svårare och så vidare.

Efter träningen skulle man ta sin packning och ställa den utanför dörren till stugan (vi hade inte fått vår nyckel till stugan än). Där satte jag på mig mina badbyxor för att snabbt hinna hoppa i sjön innan lunchen. Det var varmt i vattnet fast det är inte så konstigt eftersom det är Sveriges varmaste sjö.

När det var dags för lunch skulle man ställa upp sig i ett led för att sedan svara på frågor som handlade om namnen på personerna som var med på lägret. Om man svarade rätt fick man gå in och ta mat men om man svarade fel fick man ställa sig sist i kön. Jag tror att jag fick gå tillbaka och ställa mig sist i kön sju gånger.

Efter lunch hade vi träning. Det var kontrollplock. Det var kul men svårt eftersom kontrollerna låg så nära varandra.

På kvällen var det dags för nattorientering. Det var första gången och det var jättekul. Jag tycker nattorientering är lättare än vanlig orientering för nattkontrollerna har reflexer så om man tittar upp och ser någonting som lyser rött eller blått så är det kontrollen. Det tog inte så lång tid innan jag hade somnat efter orienteringen.

På morgonen var det dags för frukost. När man var som mest trött var det dags för att stå i kö för frukosten och göra den där namnsaken. Efter frukost var det dags för sprint. Jag sprang bra på första omgången då jag kom fyra och på andra omgången kom jag tvåa. På vägen tillbaka efter tävlingen sprang vi i en grupp och då kom det ut en kopparorm på stigen precis framför oss. Det var lite läskigt men det gick bra.

Ludvig var med på StOF:s talangläger

Efter det övade jag och min grupp på vårt uppträdande inför grillfesten på kvällen. När vi hade tränat på vårt uppträdande var det dags för sista träningen. Banan var 2,6km och det var varmt och många öppna ytor så det var jättetufft att springa då.

På kvällen var det dags för grillfest. Jag och min grupp uppträdde inför

alla men det gjorde alla andra också. Alla fick en och en halv korv och det var jättegott. Sedan grillade vi marschmallows och dansade väldigt länge. Alla dansade och Olle Kallur från OK Ravinen (som jag känner sedan innan) lärde mig en ny dans.

Nästa dag var sista dagen. Vid frukosten skulle man självklart göra samma sak igen och hålla på där i ledet. Nu gick det bättre.

Efter frukosten var det dags för stafett. Laget fick en karta och sedan fick man en liten pappersbit där en liten bit av kartan fanns med. På den lappen stod det även vart kontrollen låg och så skulle man lista ut vart på kartan den biten fanns. Man hämtade en klädnypa vid kontrollen. Vårt lag kom typ fyra.

Efter stafetten var det dags för städning. Tjejerna i vår stuga hade inte städat så bra som vi killar som ville vinna städpriset. Vi städade på för fullt (i alla fall jag).

Nu var det dags för lunch. När lunchen var klar hade vi prisutdelning på alla möjliga konstiga sätt. Jag fick pris som den som charmat tränarna (dom gillade att jag lyssnade och var på hugget) och även självklart städpriset. Ett lag fick ett pris som jag tyckte var roligast – dom fick pris för att ha smörat tränarna mest. När dom uppträdde under festen ställde dom alla tränarna på rad och bredde sedan smör på dom. När prisutdelningen var slut fick vi tröjor som vi tog på och vi fotograferades.

Nu kom tyvärr föräldrarna och lägret var slut. Det har varit det bästa lägret jag varit på och jag ville inte åka hem.

Ludvig Lange

Samling vid Domarudden

Gröna gruppen i Harbro

Vet ni vilken kroppsdel som är den viktigaste i orientering? Det vet alla "grönisar" i årets nybörjargrupp i Harbro. Jaså, vet du inte det? Självklart är det TUMMEN! Då vet man alltid var man är! Lätt som en plätt. Visst, en hjärna kan vara bra att ha med sig också, men utan TUMME står man sig slätt.

Det är cirka 15 ungdomar i årets nybörjarkull (plus skuggor) som samlas varje torsdag i Harbro kl. 18. Efter sommaruppehållet har vi rivstartat våra grönisar med att springa det eminenta arrangemanget MOL (Motionsorientering) i Harbro och Ungdomsserien, etapp 3, i Sköndal. Nivån är U1 (grön) eller MOL0 (grön) medan några redan har vågat sig på en vit bana, som motsvaras av U2. Bara glada miner noteras bland våra härliga gröna kids, som är mellan 7-10 år.

Hanna Lindström laddar

Just nu håller vi på att hårdträna på att hantera kompassen, att passa kartan mot norr samtidigt som näsan ska peka mot nästa kontroll oavsett åt vilket väderstreck nästa kontroll ligger. Till det behövs en fast tumme och en mjuk handled, rena rama finmotoriken alltså. Inte så lätt att lära sig kan jag lova. Men genom att "spika fast" kartan i luften så brukar det gå bra efter lite övning.

Vanja Lif mot mål i Ungdomsserien

Rent konkret kör vi mycket slingor eller stjärn-OL, som består av en kontroll och sen tillbaka till samlingspunkten. Vi kan då hålla ihop gruppen på ett bra sätt, även om några hinner ta alla kontroller och några bara hälften.

Den svåraste träningen att få att bli en bra, och pedagogisk, träning är faktiskt en traditionell OL-bana!

Under hösten börjar vi skruva upp svårighetsgraden till helt vit nivå

(jämför H10/D10), där kontrollen kan ligga bredvid ledstången. På grön nivå ligger alltid kontrollen längs en ledstång, t ex stig, bäck eller staket.

Olivia, Elsa och Hilda (med skuggor) studerar gröna banan på Motionsorienteringen i Harbro

Vi tränar också på att lyfta och svepa med blicken (”helikopter”), nere vid tårna sitter sällan några kontroller, så det gäller att titta både framåt och åt sidan när man närmar sig kontrollen. Tanken är att man efter gröna gruppen successivt ska fasas över till vitgula gruppen och mer och mer kunna klara en bana på egen hand.

Men alla barn är olika så vi har aldrig några absoluta gränser. Ryktet om våra ungdomskurser har börjat sprida sig i bygden, så vi har faktiskt nu en liten mini-kö till nästa års gröna kurs. Känns lite ovanligt för oss.

Patrik o Helena Adebrant, Ungdomsledare – Grön nivå

Gruppbild från regionfinalen i Ungdomsserien

Framför mig väntade ett USM, mitt andra och sista. Själv har jag haft en bra säsong med lopp som sista sträckan på 10MILA:s ungdomskavlen, 10MILA, ett bra O-Ringen bakom mig. Jag har utvecklats på alla fronter. Löper som en gasell och orienterar som en fågel.

DM-helgen hade gått kaos rakt igenom, mycket på grund av att jag vet att jag har kapacitet, som jag inte har fått visa till fullo i DM- sammanhang. Jag skulle göra ett perfekt lopp. Så blev det inte riktigt, psyket föll ihop. Fan! Fan! Fan! Det var nu som det skulle gå så bra. Det var bara att börja om från noll.

Ett USM stundade, en tävling där jag intalat mig själv att jag inte skulle göra samma misstag som tidigare helg, sätta en för stor press på mig själv. Jag skulle på ett USM och ha kul!

Fredagen kom och vi var på plats i Sundsvall. Jogg till start från karantänen. Trygga Garry stod vid starten och coachade alla oss stockholmare. Från start till mål var det en perfekt sprint för mig. Inte speciellt tekniskt utan det gällde bara att springa som en king.

Johan på prispallen på sprinten

Vid varvningen hörde jag speakern nämna mitt namn och pulsen steg allt mer. Jag stämplade i mål. Jag hade gjort det 2:a!!! Ej godkänd? VA!! Hur? Jobbiga minuter vid ”rödutgång” gick, vad var fel? Till slut blev jag godkänd, hur och vad som hade skett var en annan femma. Prisutdelningen stod för dörren och det dags att kliva upp på pallen som tvåa.

Kvar på agendan stod en långdistans som jag hade lite av en rädsla för. 1:15 000 i Sundsvall är ingen bra combo. Hur skulle det här bli? Med en lekfull inställning gav jag mig ut på banan. Lite halvknackig start och inte helt ren avslutning resulterade ändå i en 9:e placering. Det lite halvdiffusa målet om topp 10 hade gått i uppfyllelse. En otrolig lycka på kvällen när jag fick gå upp på scenen och bära kransen med texten ”Snorbra” på (ta ett pass med mig så förstår ni).

Endast en dag kvar på USM, det var dags för distriktstafetten. På kvällen innan blev jag uttagen till ett av Stockholms fem toppade lag. Laget samlades och vi satte upp som mål att slå lag 5. En bra första sträcka, mycket bra andrasträcka, bra hängning av mig själv på tredje, sedan kom sträckan med spänning. 3:a vid radiokontrollen, 1:a vid varvning!!, och i mål kom vi 3:a.

En fantastisk avslutning på ett super USM från min del. Ändå kommer Johan Giberg alltid vara Överraskningen.

Tråkigt att det var det sista USM:et men nu kommer en ny tid som orienterare. Junioråldern, utmaningar och förväntningar står framför mig.

Johan Giberg

USM-resultat

Vi har lyckats få med resultaten från USM-helgen 11-13 sep. Även om Johan lyckades bäst så gjorde övriga TMOK-are också bra resultat. Redaktionen har förstått att sprintbanorna var ganska enkla, medan långdistansbanorna var rejält svåra och knappast någon klarade sig utan bommar.

Emma och Ellinor– jämna på USM

Sprintdistans

H16	**3.260 m**	**86 startande**
2	Johan Giberg	14:40
52	Ruben Hylander	17:16

D16	**2.800 m**	**77 startande**
25	Ellinor Östervall	16:42
28	Emma Persson	16:49

H15	**3.150 m**	**96 startande**
40	Alexander Käll	16:54
82	Erik Åberg	19:55

Långdistans

H16	**6.580 m**	**88 startande**
9	Johan Giberg	57:53
32	Ruben Hylander	74:07

D16	**5.360 m**	**82 startande**
30	Emma Persson	76:18
33	Ellinor Östervall	78:10

H15	**6.130**	**101 startande**
37	Alexander Käll	75:49
	Erik Åberg	ej godkänd

Distriktsstafett

(sträckplaceringar inom parentes)

3 Sthlm 4 - Johan Giberg (1)
20 Sthlm 5 – Alexander Käll (36)
58 Sthlm 8 – Emma Persson (17)
- Sthlm 13 – Ruben Hylander (43)
- Sthlm 12 – Ellinor Östervall (-)
- Kombilag 3 – Erik Åberg (80)

Juniorprojekt i TMOK

TMOK har blivit en storklubb inom ungdomsorientering. Vi har idag ett stort gäng väldigt intresserade och duktiga ungdomar som hela tiden utvecklas genom väl genomtänkta träningsövningar och mycket engagerade ledare.

TMOK tar nu nästa steg i syfte att stötta våra ungdomar i utvecklingen mot att springa juniorklass. Under hösten kommer vi ledare att tillsammans med klubbens alla 15-16 åringar gemensamt ta fram en säsongsplanering med träningar, tävlingsresor, budkavlar och läger.

För att pejla intresset från ungdomarna har vi redan intervjuat de flesta med mycket positiv respons.

Fokus under hösten/vintern kommer att ligga på klubbträningarna måndagar/torsdagar där vi gärna ser att så många som möjligt, både yngre och äldre, är med. Ju fler vi är på klubbens träningar ju roligare blir det.

Håll utkik på TMOK.NU för mer detaljer. NU KÖÖR VI!!!

Dan Giberg

Prispallen 2015

2:a plats

Stockholm City Cup E3 3/6
Ebba Kolmodin D12

Ösaträffen medel 5/6
Ulrik Englund H45

Kinnekullesprinten E1 6/6
Isak Sandelin U1

Kinnekullesprinten tot 6/6
Isak Sandelin U1

Idre fjällorientering 21/6
Alice Ljungberg U1
Arne Karlsson H55

Idresprinten 22/6
Alice Ljungberg D10

Idre 3-dagars E1 23/6
Alice Ljungberg U1
Kajsa Ljungberg U2

Idre 3-dagars tot 23-25/6
Alice Ljungberg U1

Ravinen Trekv, medel E2 30/6
Mattias Boman H40
Carina Johansson D50

Ravinen Trekv, lång E3 1/7
Elsa Käll D12
Stefan Ljungberg ÖM6
Mattias Boman H40

Ravinen Trekv, totalt 29/6-1/7
Carina Johansson D50

Tjust 2-dagars E2 2/7
Elsa Törnros D21

Gotland 2-dagars E1 medel 4/7
Johan Giberg H16
Dan Giberg H45

Gotland 2-dagars totalt 4-5/7
Gunilla Häggstrand D70

Gotland 3-dagars E1 medel 7/7
Gunilla Häggstrand D70

Gotland 3-dagars E2 medel 8/7
Johan Giberg H16

Gotland 3-dagars totalt 7-9/7
Gunilla Häggstrand D70

Franska 4-dagars E2 24/7
Mikael Tjernberg M40

Franska 4-dagars E3 25/7
Jenny Warg D21A

Franska 4-dagars totalt 23-26/7
Mikael Tjernberg M40

Medeltidsdubbeln E1 sprint 8/8
Elias Adebrant H12
Patrik Adebrant ÖM7

Medeltidsdubbeln E2 medel 8/8
Elias Adebrant H12
Helena Adebrant ÖM9

1:a plats

Idre fjällorientering 21/6
Kajsa Ljungberg U2

Ravinen trekv sprint E1 29/6
Mattias Boman H40
Jerker Åberg H45

Ravinen Trekv, lång E3 1/7
Catrin Sandelin D40

Ravinen Trekv, totalt 29/6-1/7
Mattias Boman H40

Gotland 2-dagars E1 medel 4/7
Melker Gardby H12 Kort

Gotland 2-dagars E2 lång 5/7
Melker Gardby H12 Kort

Gotland 2-dagars totalt 4-5/7
Melker Gardby H12 Kort

Gotland 3-dagars E3 lång 9/7
Gunilla Häggstrand D70

Gotland 3-dagars totalt 7-9/7
Johan Giberg H16

Medeltidsdubbeln E1 sprint 8/8
Ebba Adebrant D14

Medeltidsdubbeln E2 medel 8/8
Ebba Adebrant D14

Golden Weekend medel 8/8
Arne Åhman H80

Attunda OK medel 15/8
Teodor Hedberg H12 Kort

Kringelträffen lång 16/8
Arne Åhman H80
Alice Ljungberg U1
Mikael Tjernberg H40

För-SM lång 22/8
Alice Ljungberg U1
David Hedberg ÖM7

3:e plats

Adriatic Open Montenegro 28-30/5
Annica Sundeby W21A

Idre 3-dagars E2 24/6
Alice Ljungberg U1

Idre 3-dagars E3 25/6
Alice Ljungberg U1

Idre 3-dagars tot 23-25/6
Kajsa Ljungberg U2
Lena Ljungberg ÖM7

Ravinen Trekv. sprint E1 29/6
Catrin Sandelin D40
Elsa Käll D12

Ravinen Trekv, medel E2 30/6
Johan Eklöv ÖM9
Mikael Tjernberg H40
Isak Sandelin ÖM2

Ravinen Trekv, lång E3 1/7
Lena Ljungberg ÖM5
Mikael Tjernberg H40

Ravinen Trekv, totalt 29/6-1/7
Mikael Tjernberg H40

Tjust 2-dagars E1 1/7
Per Forsgren ÖM8

Gotland 2-dagars E1 medel 4/7
Gunilla Häggstrand D70
Elias Adebrant H12

Gotland 2-dagars E2 lång 5/7
Dan Giberg H45

Gotland 2-dagars totalt 4-5/7
Dan Giberg H45

Gotland 3-dagars E1 medel 7/7
Johan Giberg H16

Piteå IF lång 8/7
Johan Eklöv H21 Elit

Franska 4-dagars E4 26/7
Jenny Warg D21A

Franska 4-dagars totalt 23-26/7
Jenny Warg D21A

Skotska 6-dagars 2-8/8
Carina Johansson W50S

Prispallen 2015

2:a plats

Golden Weekend medel 9/8
Joakim Törnros ÖM8
Helen Törnros D65
Johan Giberg H16

Attunda OK medel 15/8
Helen Törnros D65

Gävleloppet medel 22/8
Arne Karlsson H55

För-SM lång 22/8
Arne Åhman H80

För-SM medel 23/8
Emma Persson D16

Ungdomsserien region 26/8
Kajsa Ljungberg U3
Siri Rosengren D16 Kort

Södermanland Lång-DM 30/8
Lena Ljungberg ÖM4

Södermanland Medel-DM 5/9
Lena Ljungberg ÖM5
Alice Ljungberg U2

1:a plats

Gävleloppet lång 23/8
Tor Lindström H70

För-SM medel 23/8
Arne Åhman H80

Ungdomsserien region 26/8
Johan Giberg H16

Stockholms Medel-DM 29/8
Arne Åhman H80

Södermanland Lång-DM 30/8
Arne Åhman H80

Stockholms Natt-DM 4/9
Joakim Törnros H35

Stockholms DM-stafett 6/9
Kristoffer Hylander ÖM7

3:e plats

Malmös dubbeljakt E1 9/8
Arne Karlsson H50

Malmös dubbeljakt jaktstart 9/8
Arne Karlsson H50

Attunda OK medel 15/8
David Hedberg ÖM8

För-SM lång 22/8
Ellinor Östervall D16
Dan Giberg H45

Ungdomsserien region 26/8
Kerstin Åberg D12

Stockholms Natt-DM 4/9
Dan Giberg H45

Södermanland Medel-DM 5/9
Helen Törnros D65

Totalt hittills under 2015 (hela 2014)

60 (80) 2:a platser

42 (69) segrar

49 (72) 3:e platser

fundrar'n

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

80 år
Roland Gustafsson
7 okt

75 år
Karl Hillgren
11 nov

75 år
Harriet Gustafsson
17 okt

75 år
Hans Lindquist
17 dec

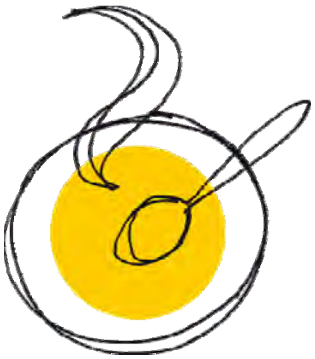
50 år
Johan Carlsund
5 okt

50 år
Anders Karlsson
9 okt

Adressändringar

Jennifer Warg och
Mikael Tjernberg

Prästgårdsvägen 134
14740 Tumba



VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2015

Datum	Namn	Telefon	Städning
24/9	Fam Mats Käll	447 61 61	damernas omkl
1/10	Fam Mats Nord	778 87 58	stora rummet
8/10	Lasse och Anita Stigberg	530 344 95	hall + kök
15/10	16-åringarna		herrarnas omkl
22/10	Fam Nygren och Fam Lindsten	650 40 10 778 19 50	damernas omkl
29/10	Ingen soppa		
5/11	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	070 432 89 89 070 590 46 67	stora rummet
12/11	Jenny Warg och Mikael Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	hall + kök
19/11	Fam Östervall	532 530 69	herrarnas omkl
26/11	Carina och Jörgen Persson	530 433 71	damernas omkl
3/12	Fam Moberg	530 328 81	stora rummet
10/12	Anders Boström och Emma Englid	070-228 27 75	hall + kök

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

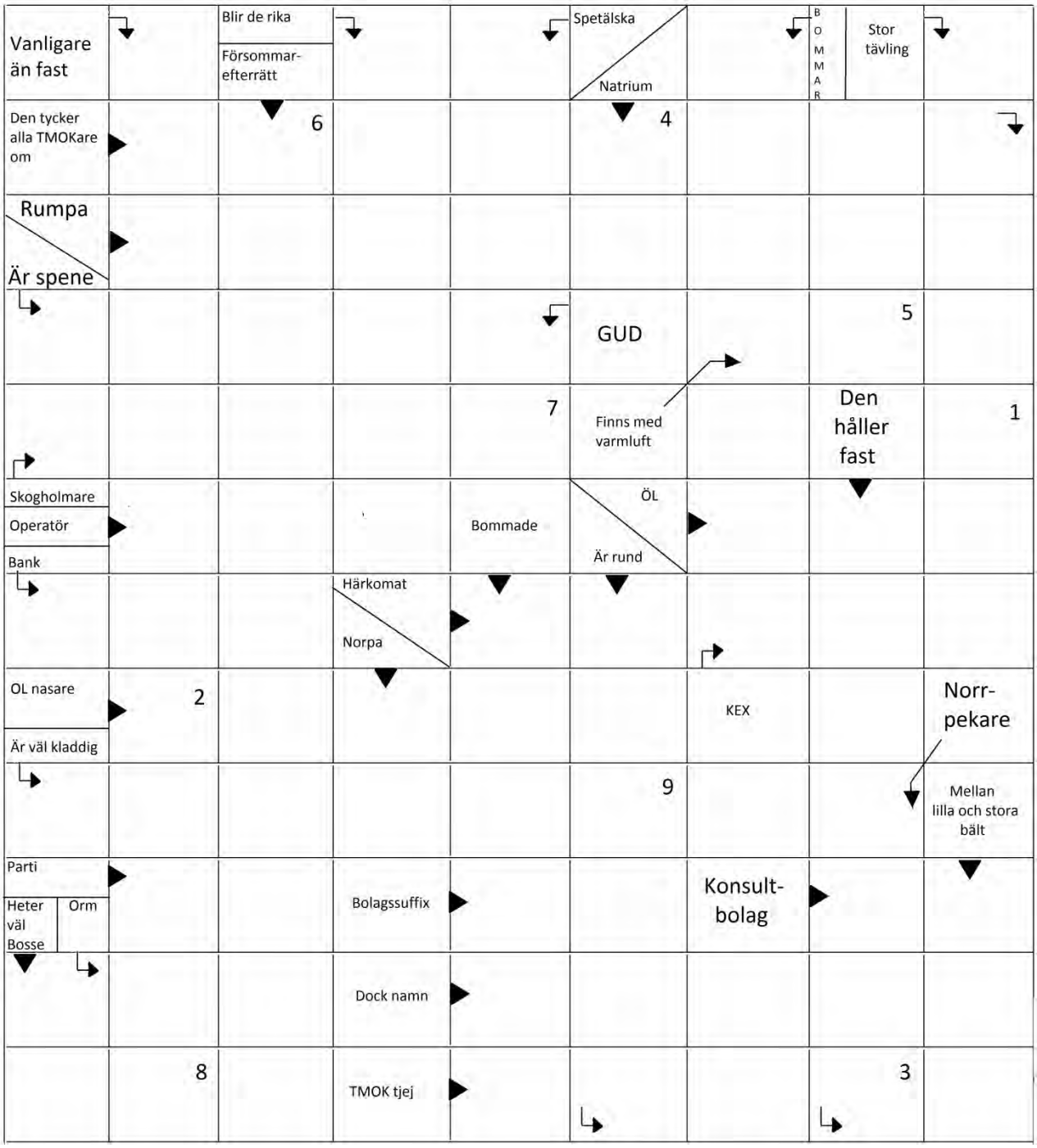
Förra numrets lösenord var Ledaig

Besöktes av undertecknad i somras:

1	2	3	4

5	6	7	8	9

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



TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

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	vakant	
Ledamot	Dan Giberg	070-967 50 13
Suppleant	Johan Eklöv	070-309 01 95
Suppleant	Roland Gustavsson	070-556 62 48
Revisorer	Lennart Hyllengren	070 5717041
	Christer Bjernevik	530 39 818
(suppleant)	Sören Lindström	532 559 96
Valberedning	Lotta Östervall	070 1615319
	Pär Ånmark	530 345 86
	Jörgen Persson	070 2661930

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
	Kurt Lilja	073 3466416
	Paul Strid	530 318 39

Ungdomskommittén (UNG)

Styrelserepr,	Dan Giberg	070 9675013
	Helena Adebrant	073 9515669
	Patrik Adebrant	073 6902677
	Henrik Falk	070 1015856
	Olle Hjerne	072 5107679
	Anders Käll	070 3407725
	Jörgen Persson	070 2661930
	Kjell Ågren	073 0339012
	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
	Thomas Eriksson	520 395 34
	Anders Käll	646 04 33
	Tor Lindström	070 3764392
	Jörgen Persson	532 503 10
	Anders Winell	530 280 12
	Pär Ånmark	530 345 86

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

+ 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	070 3764392
	Johan Eklöv	530 334 53

Skallgång	Tor Lindström	070 3764392
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	300 kr
	Familj, samma adress	700 kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64	600 kr
	65år och äldre	300 kr
Adressändringar	Roland Gustavsson roland.g@telia.com	530 318 42

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

Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Håkan Elderstig	0701 44 70 22
Valberedning	Jerker Åberg	0703 63 87 45
	vakant	
Revisor	Karl-Erik Ryman	97 26 98

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 Orienteringsklubb Puckgränd 19 129 49 Hägersten	

Plusgiro

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb 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	600 kr
	65år och äldre	300 kr
Adressändringar	Staffan Törnros staffan.tornros@telia.com	646 16 32

Bakstugan

Syltrutor

Så här i lingontider kommer ett recept på lite festligare kakor. De är lättare att baka än man kan tro när man ser dem.

Ingredienser

Botten
4½ dl vetemjöl
1½ dl socker
1 msk bakpulver
150 g margarin eller smör
1 ägg

Fyllning
2 dl lingonsylt

Strössel
1½ dl havregryn
1 dl socker
1 tsk vanillinsocker
50 g margarin eller smör

Gör så här

Sätt ugnen på 200 ˚C.

Blanda mjölet, sockret och bakpulvret i en bunke. Finfördela matfettet i detta, gärna med matberedare. Tillsätt ägget och blanda allt.

Tryck ut degen i en liten smord långpanna, ca 20x30 cm.

Fördela lingonsylten över degen.

Blanda havregryn, socker och vanillinsocker till strösslet. Smält fettet och häll över det. Rör om väl.

Smula strösslet över sylten.

Grädda i nedre delen av ugnen ca 20 minuter.

Låt kakan svalna något innan den skärs i fyrkanter.