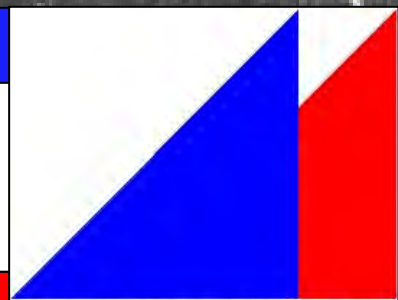


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Helen – silvermedaljör på Veteran-VM

Nr 2 – 2017



TriangelTajM

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

Redaktion:

Helen Törnros 646 16 32
Patrik Adebrant 073 690 26 77

Preliminära manusstopp 2017:

Nr 3 25 aug
Nr 4 10 nov

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 646 16 32

Tidningen finns också upplagd på TMOK:s hemsida tmok.nu, under Övrigt. Där är alla bilder i färg.

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a Bengt Branzén, fam Giberg, fam Käll, Joakim Törnros, Daniel Sterner, Mikael Tjernberg och Jenny Warg samt Ellinor Östervall. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Omslag

Helen Törnros tog en silvermedalj i D65-klassen på sprintdistansen vid Veteran-VM på Nya Zeeland i april. Läs mer inne i tidningen.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	På ungdomsfronten	35
Ordförandens spalt	4	Upptaktsläger	37
Info från TTK	5	Påskläger i Tjeckien	38
Arrangörsggruppsprogram 2017	5	10MILA ungdom	41
MIK-sidan	6	StOF:s tätläger	42
Tumbasidan	7	Rikslägret	44
Notiser	9	HD14-sidan	45
Motionsaktiviteter 2017	10	Orienteringsgrupp 8-10	46
Fundrarn	10	Skogskul	47
Botkyrka-Salem kartkommitté	11	Nybörjarkurs i Tumba	47
Klubbfest	12	På längdskidfronten	48
Intervju fam Käll	12	Prispallen	49
Klubbresa till Dalarna	13	Skötsel av Harbrostugan	50
Veteran-VM	16	Värdpar i Harbrostugan	51
10MILA	22	Anslagstavlan	52
24h OL i Tyskland	27	X:et	53
Orienteringsskytte	30	Klubbinformation	54
Ungdomsserien vid Möllebadet	34	Baksidan	56

Redaktionens spalt

Jag sitter och skriver den här spalten på nationaldagen den 6 juni. Lite trädgårdsarbete har jag hunnit med i solen och det tog emot lite att gå in till datorn. Men nu är tidningen snart färdig och jag hoppas få tid till lite annat.

Ett späckat nummer har ni framför er tack vare alla bidrag som kommit in. Jag är imponerad av hur många som bidrar och de flesta bidrag kommer in utan extra påminnelser. Något som gör jobbet enklare för redaktionen. STORT TACK till alla som bidragit!

Ungdomssidan har varit flitig som vanligt och den här gången har vi en nyhet. Det är HD14-gänget som har en egen sida med lite smått och gott.

För övrigt finns det fylliga reportage från diverse resor. Vad sägs om Påskläger i Tjeckien, Veteran-VM på Nya Zeeland, 10MILA i Göteborg, OL-skytte i Finland, klubbresa till Mora och 24 tim OL i Tyskland.

Min egen orienteringsvår har blivit lite mager. Efter vår Nya Zeelandsresa var både jag och Staffan kraftigt förkylda och fick helt ställa in två veckors orienteringar. Sedan var vårsäsongen slut. Som tur är har vi hittat lite sprinttävlingar att springa.

Ovanligt få från klubben är anmälda till O-Ringen i Arvika, endast ett tjugotal. Vi funderade länge på att åka dit, men valde till slut att avstå. Istället ska vi ge oss ut på en liten husvagnsturné till flera mindre flerdagarstävlingar i Sverige. Hoppas vi ses där!

Om du inte vill vara med på en flerdagarstävling, utan bara komma ut och orientera en stund, finns det många olika alternativ över hela Sverig. Det kan vara Naturpasset, Motionsorientering eller annat. Leta efter dem på Eventor (inkludera närtävlingar) eller på orientering.se.

Nu hoppas jag på en skön och aktiv sommar för alla!

Helen



Bad i Tasmanska havet på Nya Zeelandsresan

ORDFÖRÄNDENS SPALT



I förra numret avslutade jag med att önska mig drömterräng på 10MILA. Och det gick verkligen i uppfyllelse! Mjuk kvällssol mellan tallarna, snabbblöpta hällar blandat med rejäla backar, fullt fokus på kartan för att inte glida fel i slutningarna, och ganska stapplande ben mot slutet av den långa banan. För mig blev det en av vårens höjdpunkter, och en påminnelse om att det är mödan värt att ta sig ut på elitevenemangen, även om man själv inte är elit längre.

En annan höjdpunkt under våren var ju att Helén Törnros tog silver på sprintdistans vid veteran-VM i Nya Zeeland. Såvitt jag vet var det klubbens första veteran-VM-medalj?

Även på hemmaplan är det många som visat framfötterna, bland annat, bland annat Johan Giberg och Ludvig Lange som kammade hem guld respektive silver på sprint-DM.

På ungdomsfronten bubblar det på, fullt av energi som vanligt. Man har ju nästan hunnit bli bortskämd nu med att vi har så många grupper med entusiastiska ungdomar och att vi håller oss väl framme i ungdomsserien. Men jag vet att det ligger mycket slit och engagemang bakom hos alla ledare, så en eloge till er alla!



Elsa som ledare för Skogskul tillsammans med Henrik Falk (t h)

Själv har jag återupptagit min ledarkarriär som ledare för de allra yngsta

barnen i Skogskul, och det är väldigt inspirerande att få ta del av energin och upptäckarglädjen hos barnen.



Kamil och Johan bland tjeckiska ungdomar

Ett gäng juniorer och andra träningsugna åkte på läger till Tjeckien över påsken. Jättekul, tycker jag, att det långvariga samarbetet med våra tjeckiska vänner fortsätter i olika former.

Att testa nya terrängtyper och se andra delar av orienteringsvärlden tänker jag är en viktig del i att utvecklas som orienterare. Ur ett större samhällsperspektiv är det också ett sätt att visa att idrotten kan vara en enande kraft och knyta band mellan olika länder och kulturer.

Ett tävlingsarrangemang har vi bockat av under våren också. En kretstävling i ungdomsserien, som ordnades av två arrangemangsgrupper under ledning av Mattias Boman och Thomas Eriksson. Allt flöt på jättebra, trots att de tyvärr blev till-

frågade med lite kort varsel (mitt fel). Tack till alla som hjälpte till!

I styrelsen har vi hunnit ha två möten sedan sist. På det första mötet i april fördelade vi rollerna inom styrelsen. Vi beslutade att Tor fortsätter som kassör, Mattias går in som sekreterare och Thomas fortsätter som vice ordförande.

Vi hade även uppe frågan om att skaffa ett swish-konto till klubben, men valde bort detta då det kostar 5kr/transaktion för föreningar.

Vårens andra möte ägnade vi huvudsakligen åt att fortsätta vårt arbete med målformulering, denna gång i workshopform under ledning av Lasse Stigberg. Syftet med det arbetet är att se till att vi fokuserar våra resurser (både pengar och idéell arbetskraft) på rätt saker, och ambitionen är att arbetet ska ligga till grund för nästa års verksamhetsplan och budget.

Elsa Törnros

TTK-info

Stafetter

Under våren har vi (förutom 10MILA som det står om i separat reportage) deltagit i Måsenstafetten, Rånässtafetten samt 10-milarepet. Måsen var den som vi gick bäst, på Rånäs blev det brutet lopp resp. inte fullt lag och till repet blev det väldigt få anmälda pga sjukdom och annat.

Nu tar vi nya tag inför hösten, snart kan du gå in på eventor/klubbaktiviteter och anmäla dig till följande stafetter:

- DM-stafett sön 10 sep
- SM-stafett sön 24 april, i Örebrotrakten
- Natti-natti ons 27 sep

Har du idéer om några andra stafetter som du gärna skulle vilja springa så hör av dig till någon i TTK.

Träna i sommar

Tisdagsteknikträningarna passar alla som klarar orange bana och uppåt och dessa håller på till och med 13:e juni sen tar Sommarserien vid. Numera går sommarserien både på tisdagar och torsdagar. För mer information och program se www.luffarligan.se/sommarserien.

Karin Skogholm

Klubbarrangemang hösten 2017

<u>Datum</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Arr.grupp</u>	<u>Samman kallande</u>
27-jul	Sommarserien	6	Elsa Törnros
13-aug	Lång-KM	11	Annica Sundeby
28-aug	Sprint-KM	3	Daniel Mathlein
02-nov?	Natt-KM	7	Staffan/Helén Törnros



MIK-sidan



Det är fredag den 26 maj. Sol och 19 grader i skuggan. Sitter på Vätö med öppen altandörr och skriver. Vi ska senare gå ut i skogen och rita lite karta. Eller bara njuta av solen.

I mina småländska hemtrakter är det kruttorrt i naturen. Brist på vatten i brunnarna. Här i Roslagen är det också torrt. Småkärren syns knappt. Där normalt stövlar krävs för att hålla sig torr räcker det nu med gympaskor. Lite regn skulle inte skada.

Vi närmar oss slutet på den del av Idrottslyftet som omfattar samarbetet med skolorna. Två skolorienteringar kvar. Jag har inte hunnit summera ännu, men gissar att vi hjälpt ca 1000 elever i skogen och med teori i lektionssalar.

Det verkar som om de flesta skolorna vill fortsätta samarbetet trots att de i höst får betala fullt ut. Vårens elever har som vanligt varit

artiga och trevliga. Inga förlorade kontroller eller materiel i övrigt.

När det gäller mark-, jakt- och viltarbetet så har vi haft ett par informationsmöten. Fler behövs, alla bör veta vad som gäller även om man inte är direkt berörd.

Med risk för att uppfattas som att bli tjugig: Vi söker en kraft inom MIK OK som driver vår klubblokalutredning.

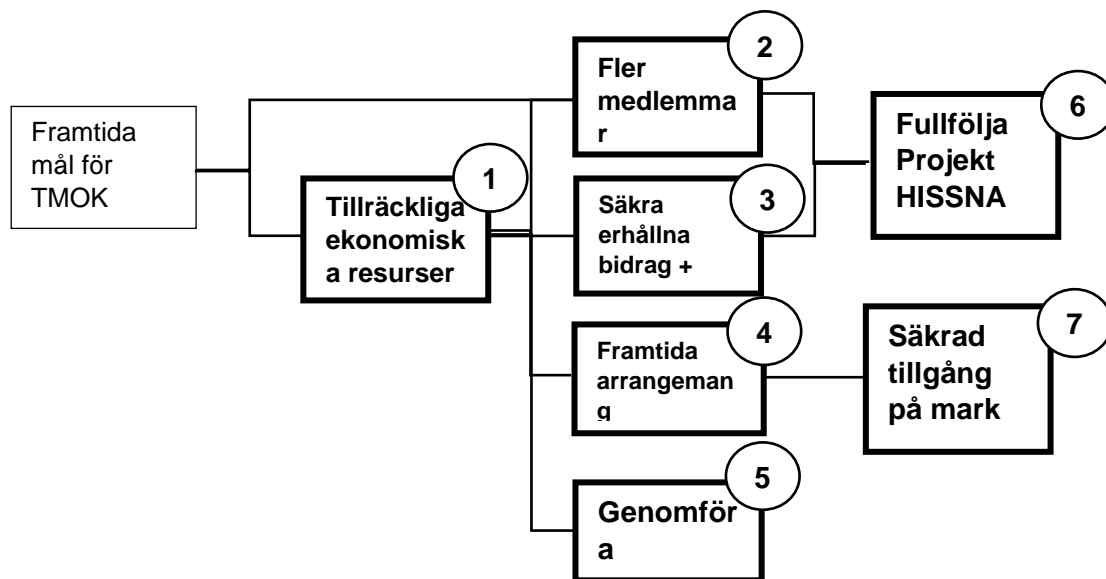
Just nu är det lite stiltje i tävlandet pga vårstoppet. Men snart kör det igång. Hoppas många tar sig till O-Ringen i Arvika. Kartorna ser spännande ut. Själv ska jag hjälpa till med Sommarserien i slutet på juli.

Ha en skön sommar!
Bengt Branzén



Sten Tiderman håller ordning på kartorna på Idrottslyftet vid Sättrastrandsbadet

Vad händer med vår Verksamhetsplan 2017?



En starkt förenklad målbild för IFK Tumba SOK 's fokusområden under 2017!

Återigen, IFK Tumba Skidor och Orienteringsklubb ska ge vår tävlingsklubb (TMOK) pengar och flera medlemmar för att TMOK ska kunna uppfylla sina mål.

Ekonomi (1)

Om vi sätter ett belopp på varje ruta (2 – 5) ovan så handlar det om:

- 2 Fler medlemmar: utökning med 25 personer per år ger c:a 60 000 i ökade medlemsavgifter.
- 3 Säkra erhållna bidrag + ev nya kan innebära c:a 300 000/år fördelade på en 5-årsperiod.
- 4 Framtida arrangemang bortsett från 25mannas bör i snitt ge c:a 100 000/år.
- 5 Genomföra 25mannas vart 5:e år kan ge 500 000, dvs 100 000 kr/år.

Lyckas vi med ovanstående kan det under kommande 5 år innebära en grundsumma på ca 560 000/år! Givetvis är större delen av de 300 tkr i punkt 2 redan investerade i satsningar som behövs för verksam-

heten, t ex utbygganden av Harbrostugan!

Projekt HISSNA (6)

Följande aktiviteter har beskrivits tidigare och läget just nu är:

- a. Skidskolan med Skidkul genomfördes framgångsrikt i vintras ny kurs planeras till januari 2018.
- b. Orienteringsskolan med Skogskul pågår för fullt och fortsätter i höst.
- c. Satsning på Storvreten då vi knappt har några medlemmar därifrån trots att området ligger närmast Harbro och Lidaskogen. En första OL-dag har hållits för c: 250 elever från 4:e till 9:e klass i Storvretsskolan. Inbjudan har gått ut till Harbrofajten och höstens 5:e klasser. En riktad aktivitet till ett mindre antal elever diskuteras.
- d. Våra aktiviteter för integration med nyanlända har ju inte lyckats av olika skäl. Runt 1 september kommer vi bjuda in ett antal ungdomar från "Kompis-projektet" i

Botkyrka till en löpträning med efterföljande soppa.

- e. Precisions-OL är en form av orientering för personer med begränsad rörlighet med eller utan rullstol. Vi diskuterar att bjuda på en bana vid MOL-kvällen den 24 augusti och ev också vid Hågelbydagen, "Vi är Botkyrka", söndagen den 27 augusti!
- f. Samverkan med fler organisationer har diskuterats. Naturskyddsföreningen har haft några spännande aktiviteter runt Harbrostugan och vi kommer förmodligen att hyra ut det nya styrelserummet, "Bävern", för 10-talet styrelsemöten per år. Även en del större möten för inbjudna kommer att vara aktuella.
- g. Vi har som förslag att inbjuda till en "torppromenad" med vår fina torpkarta som grund. Ev. i samarbete med Naturskyddsföreningen och/eller Friluftsförbundet.
- h. Funktionsanpassning av Harbrostugan med bl.a. en ramp för att rörelsehindrade ska kunna besöka stugan. Vi håller på att välja lösning för införande under året.
- i. Botkyrka kommuns planer på ett antal platser som ska vara entréer till naturen hoppas vi blir verklighet redan i höst. För "Entré Harbro" kan det handla om en välkomnande portal med information om spårsystem, begivenheter som finns på kartan och om aktuella arrangemang. Informationen ska finnas för synskadade och översatta till ett antal andra språk.

Entré Harbro kommer också att innehålla ett fint Utegyms, som håller på att specificeras med bl a Johan Giberg som en av kravställarna. Vi vill också att parke-

ringsplats och tillfartsväg ska få en betydande kvalitetshöjning!

Säkrad tillgång på mark (7)

Samarbetet med våra markägare och andra intressenter är väsentligt för våra möjligheter att arrangera i framtiden. Vår säsongsplanering ska kommuniceras och stämmas av mot våra viktigaste partners. Vi var nästan framme med vårplaneringen, men tiden räckte inte riktigt till. Vi gör ett nytt försök till hösten.

Genomföra 25manna 2017 (5)

Arbetet är i full gång. I och med att vi för första gången arrangerar både stafetten och korten (medeldistansen), kan man nog lugnt säga att det är vårt största arrangemang någonsin! Åtminstone det jag kan överblicka, dvs från 1976 när jag blev medlem!

Behoven som redovisats från blockansvariga ligger runt 1 000 persondagar för de två tävlingsdagarna inkl uppbyggnad och rivning av arenan. Läger vi sedan till förberedelserna under 2-3 år för 6-7 personer och 1 år för ytterligare 50 personer, så inser man att vår tidigare uppskattning på 15 000 funktionärstimmar inte är någon överdrift, snarare tvärtom! Timmarna är med några få undantag helt ideella! Om vi leker med tanken att vi skulle betala varje timme, med bara 100 kr så bli det alltså 1,5 mkr! Dvs 25manna skulle bli en riktigt ordentlig förlustaffär!

Nu återgår jag till att värva funktionärer till 25manna! En liten vädjan – svara på de mail du ev. får!

Hoppas att du får en skön sommar!

Lasse Stigberg
Ordförande IFK Tumba SOK

Vi behöver bli fler funktionärer på 25manna!

Det vore väldigt bra om du redan nu kan maila till mig och tala om att du kan vara med (eller inte)! DU får gärna ta med ytterligare personer som du tycker är lämpliga för ett antal timmars heljobb!

Båda dagarna Bara den 7/10 Bara den 8/10 Inte alls

Skicka ditt svar så fort du har läst detta till ar@lars-stigberg.se
Du kan också ange om du vill jobba i en viss funktion!

Det saknas en hel del medlemsavgifter för IFK Tumba SOK.
Jag ber dig betala aktuellt belopp för 2017 om du inte gjort det!

Medlemsavgifter

Familj på samma adress	700 kr
Enskild	300 kr

Tävlingsavgifter (om du inte vill betala varje tävling själv!)

21 t o m 64 år	600 kr
65 år och äldre	300 kr

Betala till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40 -3** eller bankgiro 5848-1201
så fort som möjligt!

Sökes!

Vi söker en person som kan ta över uthyrningen av Harbrostugan och samtidigt ingå i Harbrokommittén. Om du är intresserad så hör av dig till Roland Gustafsson eller Lars Stigberg.

Viktiga datum:

--31/10	Naturpasskontrollerna finns i skogen alla dagar!
23/8	Ungdomsserien tredje omgången för Söderklubbarna
24/8	Motionsorientering för allmänheten i Harbro
27/8	Orientering i Hågelby vid "Vi är Botkyrka"!
6/9	Harbrofajten för kommunernas femteklassare
1/10	Ungdomsseriens final för 2017
7/10	25mannastafetten vid Ensta
8/10	25mannas Medeldistans vid Ensta

naturpasset

Naturpasset för 2017 finns nu att köpa. T.ex. på apoteken i Tumba, Tullinge och Salem.

En karta sträcker sig från Harbro gårde ner till Lida och det andra i Rönninge från Salemvägen till Glasbergasjön. Båda kartorna har 48 st kontroller att plocka i valfri ordning under hela sommaren och hösten.

Utmärkt för våra nybörjare, tillsammans med någon vuxen, för att be-

hålla kartkänslan under sommaren. Årets tävling i SOFT:s regi går ut på att fotografera en bra bild i terrängen på något naturpass. Så ta med mobilen eller kameran ut i skogen. Vi har många fina vyer på våra kartor!

Jag har nu varit ansvarig för Naturpasset i 10 år och under den tiden dragit in drygt 100 000 kr till klubben. Men nu börjar motivationen och knäna att tryta. Är det dags att någon tar över? Jag bistår med all kunskap jag fått under åren.

Olle Laurell

motionsorientering

Den 27 april ordnade vi en motionsorientering vid Harbrostugan. Denna gång var det inget skönt väder och vi hade konkurrens från MOL vid Helasgården. Endast 5 personer kom utöver våra egna.

Våra nybörjare och ungdomar skötte sig jättebra och de allra flesta kom runt sin bana på bra tid.

Nästa gång vi arrangerar en motionsorientering är den 23 augusti. Återigen har vi fokus på våra ungdomar som skall få träna "på riktigt". Men alla föräldrar, syskon, bästa kompisar, grannar och övriga är hjärtligt välkomna att prova på det som vi tycker är så roligt.

Planerna är också att försöka få till en bana i Pre-O (precisionsorientering).

Olle Laurell

fundrar'n



Information från Botkyrka-Salem kartkommitté

Botkyrka-Salems kartkommitté (BSKK) är ett samarbete mellan IFK Tumba SOK och Tullinge SK. BSKK:s uppdrag är att ta fram och förvalta orienterings-, friluftsf- och lärkartor i klubbarnas närområde. Våra kartor sträcker sig från Vårsta-Tumba-Hallunda-Tullinge-Riksten, Salem-Rönninge och vid Möllebadet.

Nya och uppdaterade kartor

Under det senaste året har BSKK tagit fram tre nya kartor. Två kartor finns tillgängliga nu; dels en karta över Hågelby-Eriksberg ritad av Henrik Person och dels en sprintkarta över Salem ritad av Mats Käll.



Den tredje kartan är en ny karta över Brosjön som ska användas på 25mannahelgen. Den kartan är ritad av Roger Åsberg och blir tillgänglig efter tävlingen.

Gert Pettersson håller även på att revidera Tumba-Tullinge kartan och Arne Åhman har uppdaterat Salem-Rönninge inför årets naturpass.

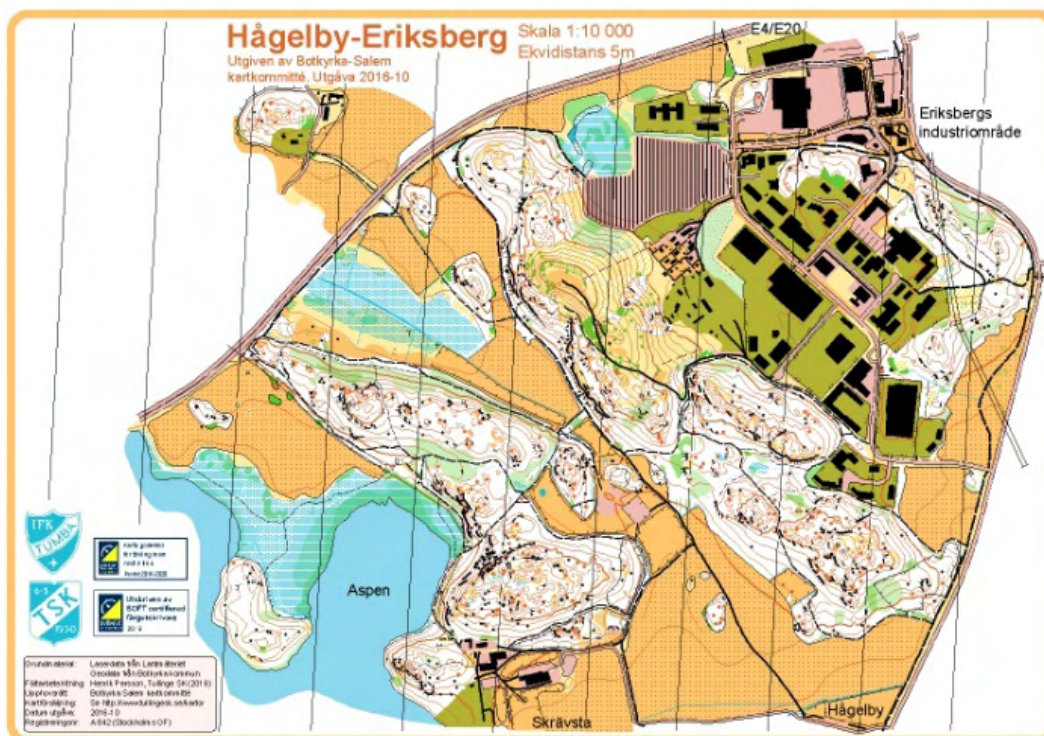
BSKK:s databas

I klubbarnas klubbstugor finns en stor karta uppsatt över BSKK:s huvuddatabas. På kartan kan man se karterat område och de utsnitt som finns tillgängliga. På kartan kan man även rapportera om det finns revideringsbehov. Gert Pettersson har då erbjudit sig att gå ut och titta på rapporterade synpunkter och lägga in dessa i databasen.

Obasen

BSKK har nu lagt upp de flesta kartområden på SOFT:s karttjänst Omaps.

BSKK genom Per-Ove Melinder



Klubbfest 25 mars

I slutet av mars gick den årliga(?) klubbfesten av stapeln. Arrangörer var ett par av vinnarna av tävlingen på förra årets fest, dvs Jerker Åberg och Danne Giberg.



Danne och Jerker fixade klubbfesten

Mellan 20 och 30 TMOK-are träffades vid Harbrostugan och blev uppdelade i lag, Vi fick börja med att gå upp till Harbro gårde för en femkamp.



Ett par av lagen i femkampen



De tre första grenarna gick ut på att försöka uppskatta längd, vikt och tid på olika sätt. Hur långt var repet som låg krokigt i skogen? Hur mycket vägde kassen fylld med diverse material från skogen? När har det gått fem minuter?

Efter dessa kluriga grenar gällde det att göra upp eld och bränna av ett snöre som var uppspant mellan ett par pinnar. Vissa fick igång riktigt stora eldar, som det inte var helt lätt att släcka snabbt.

Den sista grenen var en tipspromenad inne i Harbrostugan.

Vilket lag som vann är jag osäker på, men de fick troligen i pris att ordna nästa klubbfest. Hoppas det blir ännu fler som kan vara med då.

Efter tävlingen var det mingel i Harbrostugan tills maten kom. Danne hade fixat catering med thai-tema, riktigt gott.



Pyssehörna i väntan på maten

Tack Danne och Jerker för en trevlig klubbfest.

Helen

Vilka är Källs?



Fam Käll har varit med i klubben länge och är nog kända av de flesta, men det är dags att lära känna dem lite mer. Förutom att orientera själva ägnar de sig åt mycket klubbarbete. Emma är ansvarig för nybörjarverksamheten i Tumba och Anders sitter fr.o.m. i år i TMOK:s styrelse förutom sitt ungdomsledararbete.

Namn och ålder på alla i familjen:

Anders 46 år

Emma 42 år

Alexander 17 år

Elsa 13 år

Erik 8 år

Pelle 4 år (mellanpudel)

Hur länge har ni hållit på med orientering?

Anders 38 år

Emma 23 år

Alexander 9 år

Elsa 6 år

Erik 4 år

Hur kommer det sig att ni började med orientering?

Anders började med sin kusin Mats Käll och sedan har alla i familjen involverats en efter en.

Vad är det bästa med orientering?

Kompisar, umgänget, resor, läger, tävla, träna.

Era styrkor som orienterare?

Anders: Det mesta (ödmjukt).

Emma: Har ännu ej upptäckt någon, kan dock namnen på (i stort sett) alla växter jag ser under banan.

Alexander: Att vara skadefri!

Elsa: Att spurta.

Erik: Mina snabba ben!

Vilken orientering gillar ni bäst och varför?

Anders: Ju svårare desto bättre! (Dock ej natt!)

Emma: Långdistans, lite längre

sträckor och färre kontroller.

Alexander: Medeldistans, kort löptid.

Elsa: Kortare banor, typ sprint och medel.

Erik: Allt är lika roligt!

Favoritterräng för orientering?

Anders: Höga kusten, vackert och dramatiskt.

Emma: Bokskog, slät mark och bra sikt.

Alexander: Dalarna

Elsa: Gotland och Spanien, öppen skog och lättsprunget.

Erik: Möllebadet, lättläst och fint.

(Red:s anmärkning. Vart åker de på orienteringssemester? Norrland, Gotland, Skåne eller Spanien?)

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

Anders: Fotboll och bordtennis.

Emma: Red som ung.

Alexander: Fridrott, bordtennis och fotboll tidigare.

Elsa: Rider, fridrott tidigare.

Erik: Har bara orienterat.

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?

Anders: Vinglas med Scandiclogga när jag var 17 år.

Emma: Har aldrig fått något pris.

Alexander: Presentkort på Stadium, 300 kr.

Elsa: Pokal på Gotlands tre-dagars.

Erik: Har inte fått något pris än.

Vad gör ni när ni inte orienterar?

Anders: Bygger ut huset

Emma: Tar hand om Pelle

Alexander: Spelar schack och pluggar

Elsa: Är med kompisar, rider och är med vår hund Pelle.

Erik: Spelar PS och bygger med lego.

Fem valfrågor

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

Tiomila/25-manna



Familjen Käll, Alexander, Elsa, Emma med hunden Pelle, Erik och Anders

Klubbresa till Mora på Kristi Himmelfärd

Under Kristi Himmelfärdhelgen var vi en liten skara TMOK:are som tagit oss till Mora för att springa några fina tävlingar.

Danne Giberg hade bokat charmigt boende på Prinsgården i utkanten av Mora där familjerna Adebrant, Sandelin, Östervall och Mårzell bodde förträffligt.

Sjelva bodde Gibergs i släktgården, f.d. lanthandel i Västberg några mil söderut där de ställde till en härlig grillkväll för hela gänget på lördagskvällen. Det var nog årets varmaste dag och vi satt ute i trädgården i

shorts och kortärmat ända bortåt niotiden.

Dessförinnan hade barnen passat på att ta sig ett svalkande dopp i Österdalälven. Isak Sandelin vann tävlingen om vem som kunde vara i det 13-gradiga vattnet längst (ett imponerande rekord som man inte är sugen på att försöka slå).



Vid Vasaloppsportalen i Mora

När det gäller orienteringen stod Johan Giberg för klubbens bästa resultat med sin seger i H18 Elit på torsdagen och andraplatser de båda andra tävlingsdagarna. På torsdagen var det långdistans på snabblopt tallhed, en tävling med rekordsnabba tider och mycket stiglöpa.

På fredagen var det vilodag och vissa passade på att vara kulturella och gå

på Zornmuseet (det besöket fick blandade omdömen, fråga t.ex. Simon eller något av mina barn vad de tyckte) medan andra spanade björn i Orsa.

Lördagen bjöd på sprintdistans inne i Mora med blandat parkområde och skog, men de flesta av de bästa vägvalen gick på asfalt och gräs. Ett spektakulärt inslag var ett vägval med vadning över ett stort vattendrag (var det också Österdalälven kanske?) men det visade sig inte vara något vidare vägval och jag tror inte det var många som tog det.

Söndagens tävling var en medeldistans på tallhed med sandinslag. Det var återigen dags att ställa in sig på tempopassläge med snabblopta banor som dock var lite mer tekniskt krävande än torsdagens.

Miniknaten fick höga betyg av klubbens enda deltagare som var mycket nöjd med memory-orienteringen och priset i form av en gosedjurssmurf.

Sammanfattningsvis en mycket lyckad orienteringshelg, jag hade nästan glömt hur kul det var med klubbresor. Mina barn, för vilka detta var den första, längtar redan till nästa.

Åsa Mårsell



Grillkväll hos fam Giberg

Veteran-VM på Nya Zeeland

Redan för ett par år sedan började Staffan och jag fundera på att åka till Nya Zeeland när Veteran-VM skulle gå där. Vi åkte med Per Nordahl till Sydamerika 2014 och tyckte det var en fantastisk resa och valde därför att åka med honom den här gången också.



Per erbjöd ett antal olika resealternativ, från ett par veckor upp till över en månad. Med eller utan Australien och olika lång tid på Nya Zeeland. Vi valde ett alternativ där vi reste med buss över hela Nya Zeelands sydö och vidare över Nordön upp till Auckland där Veteran-VM gick. Vi hade en mycket trevlig reseledare, Anita Wehlin, som var med oss hela resan. Totalt var vi borta nästan fyra veckor. Från klubben deltog också Carina Johansson, hon hade valt ett annat alternativ, men vi sammanstrålade då och då.



*Staffan vid Singapores "Merlion" (ovan)
Garden by the Bay (nedan)*



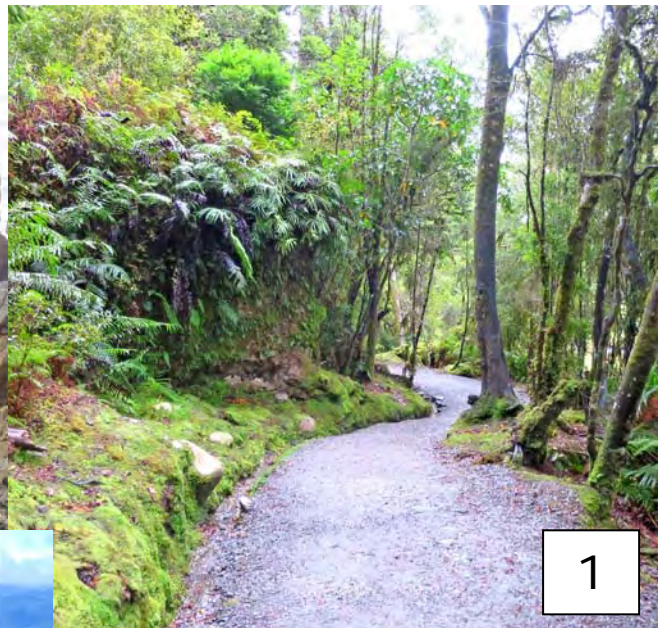
Vi började med en längre mellanlandning i Singapore, två hela dagar blev det. Där hann vi med en rejäl stadsrundtur, vandra i en fantastisk park Garden by the Bay, dricka Singapore Sling på Raffles hotell och strosa omkring i den fascinerande staden.

Väl på Nya Zeeland ägnade vi drygt två veckor åt bussresan genom landet. Jag ska inte trötta ut er med en beskrivning av allt vi gjorde utan tar bara upp några av toppupplevelsorna.

Regnskogen (1) väster om bergskedjan på sydön. Det regnar väldigt mycket där och det växer överallt, på lodräta klippor, stenar, träd m m. Ormbunkar och mossa fanns i många olika storlekar och former. Märkligt också att ha glaciärer som slutar mindre än en mil från havet.

Pannkaksklipporna (2) på Sydöns västkust. De gjorde verkligen skäl för namnet med sina horisontella skivor.

Tongariro nationalpark (3) på Nordön med flera aktiva vulkaner. Där gjorde vi en längre vandring på drygt två mil på mellan 800 och 1900 m höjd. På den höga höjden växte det inte mycket men landskapet var otroligt imponerande. Vi hade också tur med vädret, vandringen hade varit stängd en vecka, men vi hade strålande sol nästan hela tiden.



Det fina vädret tog vi med oss till Rotorua med Maoriby (4) och heta källor. Här är jordskorpan mycket tunn och det kokar och ryker överallt (5). Maorierna har traditionellt använd de heta källorna till mycket och vi såg också att värmen t ex användes för att värma upp hotellen.

I Rotorua började vi också uppvärmningen inför Veteran-VM, med två

tävlingar. Först en skogstävling i Whakarewarewa Forest som bestod av jättehöga redwoodträd. Ganska öppet förutom där trädormbunkar, buskar och gräs gjorde att man inte såg någonting. Terrängen var mestadels flack, utom för dem som likt Carina hade en annan start. Jag lyckades hålla ihop loppet riktigt bra fram till den tredje sista kontrollen, där jag fick gå ut och läsa in mig på

en stig två gånger för att hitta den flacka sänkan i ett grönområde. Inte heller Staffan eller Carina gjorde något topplopp.

Dagen efter var det en sprint som gick i en park och ett område med heta källor. Det hade regnat väldigt mycket veckan innan vi var där och hela sjön var översvämmad upp på strandpromenaden. Arrangörerna varnade för att vissa kontroller hade hamnat i vattnet och att man skulle räkna med att bli våt om fötterna (men metalldubbade orienteringskor var inte tillåtet). Staffan blev mycket riktigt våt upp till knäna, men min bana gick som tur var inte i det översvämmade området och jag slapp smutsa ner mina nya löparkor. Sprinten var ganska lätt och det var snabblöparna som kom högst upp i resultatlistan.

Orientera i olika länder går oftast till på ungefär samma sätt. Så också på Nya Zeeland. Det som var lite annorlunda var att det var hela 6 minuters "gå fram-tid". Det var avprickning hit och dit, kontroll av SI-pinne och nummerlapp. Dessutom fick man gå in i en tyst zon några minuter före "gå fram-tiden". Och nåde den som började prata under startproceduren. Då blev man tillsagd.

Ett par andra saker som är annorlunda är att solen står i norr mitt på dagen och rör sig "motsols". Det behövs också kompasser som är anpassade för södra halvklotet. Pilen visar visserligen mot norr, men pilens upphängning skiljer.

Efter Rotorua bar det av till Auckland där vi kunde packa upp resväskorna på hotellet då vi skulle stanna där 10 dagar.



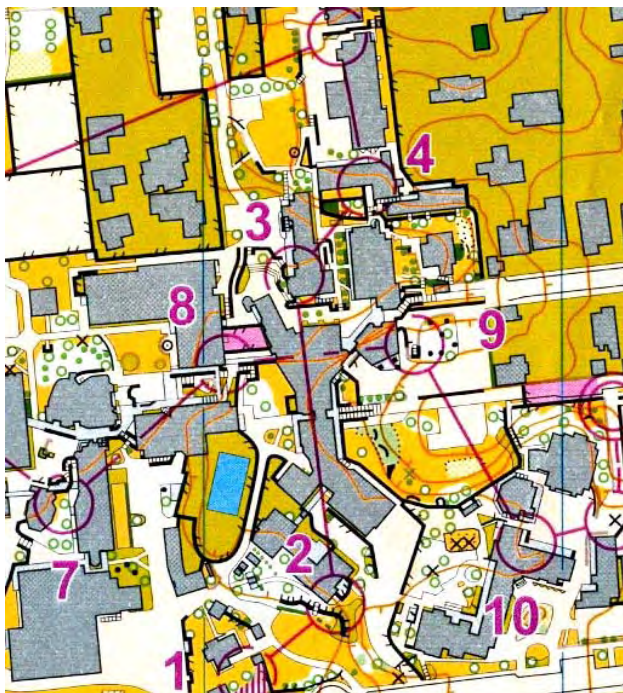
Carina målstämplar i Rotorua

Tävlingarna i Auckland var World Masters där många olika sporter, 28 st, med över 28.000 deltagare deltog. Det var dock bara orientering och tyngdlyftning som också var officiella VM-tävlingar.

World Masters började med en stor invigning på en rugby-arena. Mycket ljuseffekter och en del uppträdande som man inte såg så mycket av då vi fick sitta högt upp på läktaren.

Våra VM-tävlingar bestod av sprintkval, sprintfinal, två långdistanskval och en långdistansfinal. Beroende på antal anmälda var vi uppdelade på 1-3 olika kvalheat där hälften (dock högst 80 st) gick till A-final och resten till B- eller C-final. Staffan hade tre kvalheat, Carina och jag två heat, medan Patrik Gunnarsson (som dök upp på tävlingarna efter att varit på jobb i Australien) bara hade ett kvalheat. Utöver tävlingarna fanns det också möjlighet att vara med på två s k Model Event, dels för sprinten och dels för långdistansen.

Vi hoppade över Model Event för sprinten, då vi ville hinna med lite turistande i Auckland och jag dessutom blivit förkyld.



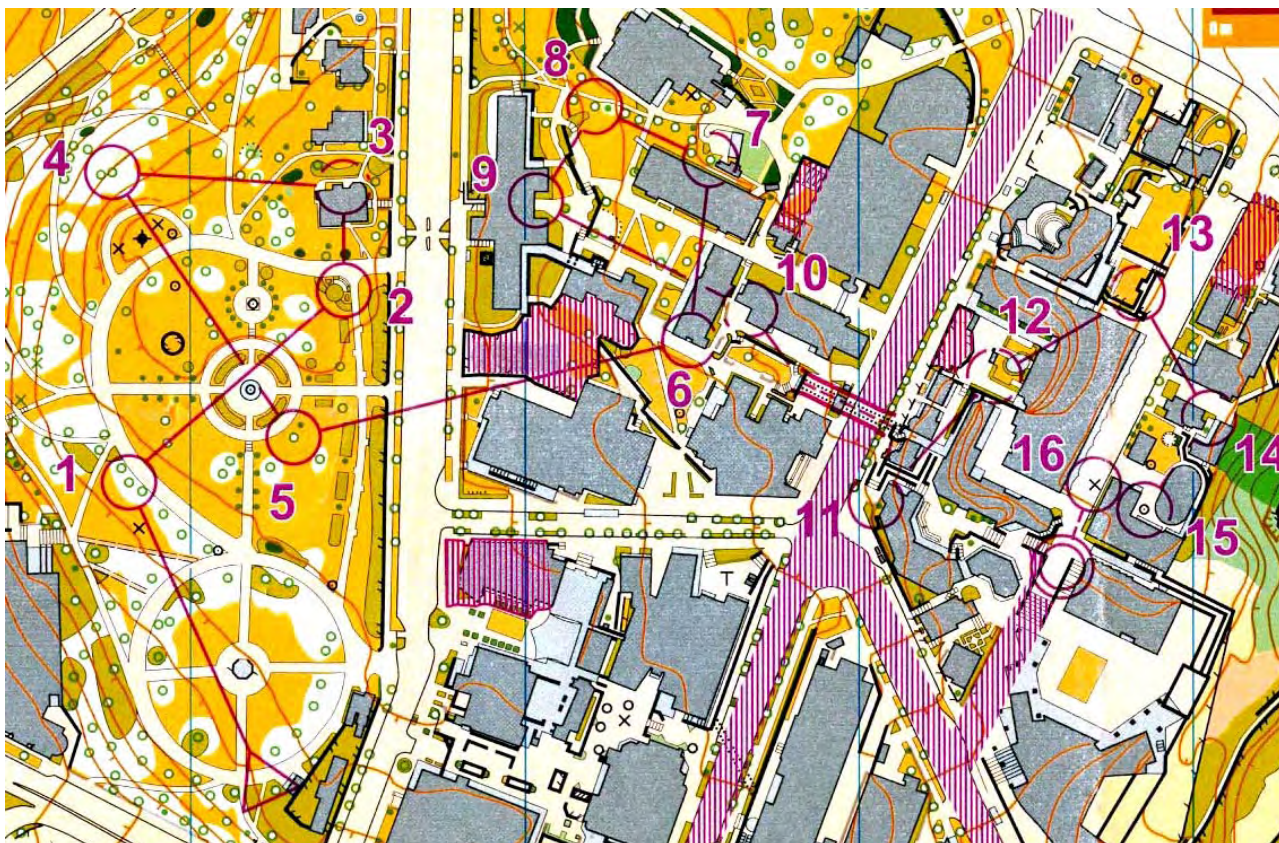
En del av Helens bana på sprintkvalet – vad är bästa vägval mellan 2 och 3 eller 8 och 9?

Sprintkvalet gick vid ett universitetsområde i Auckland och det var en verkligt svår sprint. Oregelbundna hus, trappor och murar gjorde det svårt att bedöma var man kom fram, vilket också banläggaren utnyttjat.

Jag lyckades ta mig igenom banan utan några misstag även om jag var lite osäker på om mina vägval var de bästa. Jag var ganska säker på att min tid skulle räcka till A-final, men trodde definitivt inte att det skulle räcka till en andraplats i mitt heat.

Även Carina och Patrik gick till A-final med god marginal, medan Staffan fick nöja sig med B-final.

Dagen efter var det Sprintfinal och nu höll vi till i en park och ett annat universitetsområde. Början av banan i parken var lätt, men som tur var blev det lite klurigare bland universitetsbyggnaderna.



Helens sprintfinalbana

Jag gjorde inga misstag och tog bra vägval. I mål var jag nöjd med mitt lopp, även om jag trodde det gått alldeles för långsamt för en topplacering. Så jag blev chockad när jag kom till resultattavlan och såg att jag kommit tvåa. Visserligen är inte alla de bästa med, men det fanns åtminstone ett antal svenskor där som alltid brukar slå mig. Det som gynnade mig var att det inte fanns några långa loppsträckor, utan man var hela tiden tvungen att vara med på kartan och fatta snabba beslut.

Det kändes mycket ovant, men kul, att kliva upp på en prispall och ta emot två medaljer (en från World Masters och en från Internationella Orienteringsförbundet). En keps fick jag också.



Helen på prispallen

Staffan var också nöjd med sitt lopp och kom 16:e i B-finalen. Övriga placeringar för TMOK-arna blev en 8:plats för Patrik och en 32:a plats för Carina, båda i A-final.

Dagen efter var det Model Event för långdistansen och vi tog bussen en knapp timme för att komma till Woodhill Forest. Det var ett skogsområde nära havet med sanddynsterräng. Vi sprang bara i skogen som bestod av ganska öppen tallskog. Kuperingen var varierande och slutningarna var ofta branta. Under-

vegetationen var varierande, från mycket tätt till ganska öppet.



Vi behövde inte springa i det höga gräset – starten låg borta i skogsbrynet

Båda kvalheaten gick lite längre norrut i liknande terräng. Min förkylning hade inte gett med sig, men jag bestämde mig för att gå runt banan och se hur långt det räckte. Första kvalloppet gick i ganska öppen terräng och jag tyckte att det var ganska lätt. Det tyckte nog inte alla eftersom jag gående kom på 8:e plats (OK jag joggade lite i nedförbackarna).

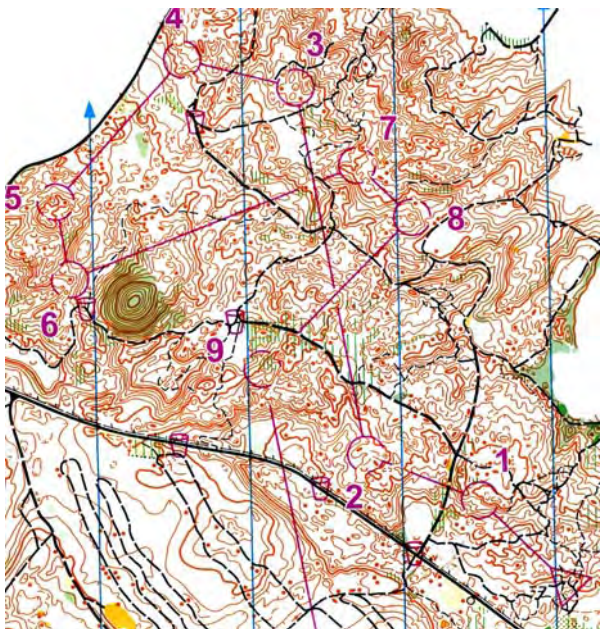
Andra kvalloppet hade samma samlingsplats, men gick i ett annat terrängområde. Betydligt mer kupering och undervegetation. Jag gjorde ett par stora misstag trots att jag gick, men tog mig ändå in på en 19:e plats. God marginal för A-final alltså.

Staffan gjorde ett stort misstag på båda kvalloppen. Första dagen läste han till fel kontroll och la 17 min på den missen. Andra loppet gjorde han en kontrollmiss på 23 min på kontroll 7, förutom några mindre missar. Utan de missarna hade han kanske klarat A-final, nu blev det B-final istället.



Målspurten på de båda kvalloppen

Patrik Gunnarsson gjorde två stabila lopp och gick till A-final, medan Carina gjorde en stor bom på andra kvalloppet och missade A-finalen knappt.



En del av Staffans bana på andra kvalet

Innan finaldagen hade vi en vilodag för att återhämta krafterna. Det gjorde vi genom en båttur till en vul-

kanö, där vi vandrade upp till toppen av vulkanen.

Finalen gick ytterligare längre norrut i samma skogsområde och det var nästan 1½ timmes bussresa dit. Terrängen var dock liknande de övriga dagarna. Det vackra vädret hade tyvärr övergett oss och väderprognosen lovade regn hela dagen. Tyvärr hade inte förkylningen övergett mig och det kände jag av under loppet. Jag orkade inte springa alls och gjorde dessutom en femminutersbom på en kontroll, vilket medförde att jag hamnade på en 30:e plats.

Staffan gjorde några mindre bommar, men var i stort sett nöjd med sitt lopp. Patrik slutade på 16:e plats i H40 A-final, medan Carina i B-finalen för D50 kom på en fin 8:e plats.

Vi stannade ytterligare en dag i Auckland och hann med att äntligen se de nattaktiva kiwifåglarna, på Auckland Zoo.



Kiwifåglar på Zoo

Totalt sett var vi mycket nöjda med resan. Inte lika spektakulärt som Sydamerika, men många fina upplevelser och trevliga medresenärer. Och inte minst - en VM-medalj.

Helen



29-30 April 2017

I år var det dags att bege sig till Göteborg för att springa 10MILA. Vi åkte, som ett par gånger tidigare, buss tillsammans med OK Södertörn och Snättringe SK.



Lerigt på arenan redan i början av damstafetten

Damkavlen

Damer och ungdomar åkte på fredagskvällen med övernattnings i Borås. Då det var fredagskör på vägen mot Södertälje tog resan till Borås längre tid än beräknat och busschauffören var tvungen att ta rast på 45 min i Ödeshög. Fram kom vi runt 23-snåret, ca en timme senare än beräknat. Alla fick sina rum men det var lite förvirrat angående hur många som skulle sova i varje rum då det blivit lite ändringar i sista stund. Jag och Lotta höll på att få dela på ett enkeltäcke i dubbelsängen men allt löste sig till slut.

Efter en god natts sömn samt en smarrig hotellfrukost begav sig buss och löpare vidare mot Partille. Av med alla grejer, bära till tältplatsen, men hur skulle vi få upp det svintunga militärtältet? Det dumpades i diket tills vidare och Anders K och Jerker Å hittade sedan en lösning på det problemet!

Alla hjälptes åt med att sätta upp vindskydd och sedan var det dags för ungdomarnas start som säkerligen finns beskriven på annan plats i tidningen.

Efter några timmar var det så dags för damerna, två lag hade vi anmält och vid det tillfället hade vi nästan två fulla lag plus att vi var lovade förstärkning från ett par tjeckiska juniorer. Tyvärr fick vi veta någon vecka innan 10MILA att tjeckiska Tereza som skulle starta i förstalaget blivit skadad och vi fick fundera ut alternativa lösningar. Några osäkerheter angående skador och sjukdomar bland våra egna löpare gjorde att det blev lite knepigt att få ihop allt.

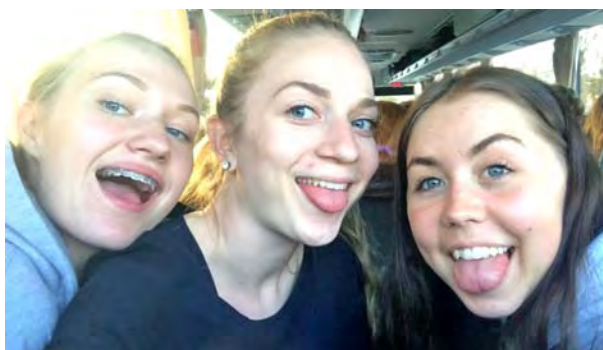
Svårast verkade det vara att hitta en löpare som kunde ta "långa dagen" i andralaget, 11,3 km. Vår på denna sträcka givna löpare, Jenny W, fick

tyvärr kasta in handduken pga förkylning. Kvällen innan så svarade dock Iva Kosarkova att möjligen kände hon någon som kände någon som kunde ställa upp och hon lyckades troliga fram ytterligare en tjeckisk juniortjej till vårt lag.

Starten gick kl 13:15, lite tidigare än vanligt, kanske för att det troligen skulle ta lite mer tid än vanligt att ta sig runt banorna i den krävande Göteborgsterrängen. Startade i förstalaget gjorde come-backande Sanna Steen (tidigare Öhman). Hon har bott i Norrland ett antal år men flyttat tillbaka till Stockholm. Tyvärr har hon dragits med ryggsproblem en tid, men var nu redo att springa igen, kull!

I andralaget startade tjeckiska Alzbeta och både två gjorde bra insatser, Sanna kom in på plats 195, ca 13 min efter täten och Alzbeta var 5 min efter Sanna.

Sedan gick våra egna juniorer Emma P och Ellinor Ö ut på sina respektive andrasträckor. Tyvärr fick de inte till det riktigt, men kämpade ändå på bra på de tuffa banorna och växlade som 233:a och 261:a.



*Glada 10MILA-löpare
Emma, Ellinor och Ebba*

Så var det då dags för den långa tredjesträckan som jag själv tagit på mig samma morgon. Elsa tyckte sig ana något litet förkylningssymptom

och ville byta sträcka och ta sista som var två km kortare. Så det var bara att ge sig ut och springa, kul och fint i skogen var det!



Ebba på väg mot växling

Jobbigt förstås, lite knepiga vägval, är det bättre att springa runt eller rakt på? Jag sprang med en tjej från Lynx en stor del av banan. På väg till en kontroll på mitten av banan låg hon före och jag bävade för om hon skulle ta det runt-vägval jag inte ville ta. Hur skulle jag göra då, ta eget vägval eller springa med klungan?? Brukar ju sällan vara bra att släppa klungan på stafett. Hon valde till min lättnad samma vägval som jag hade valt och vi fortsatte ihop. Ett liknande situation uppstod senare på banan men då var det fler med i klungan och jag började sladda. Hon valde rakt på igen och resten av klungan och jag med. Sen tyckte jag de sprang onödigt långt på en stig innan de vek av. Jag släppte klungan, såg dem inte igen sen, men tyckte mig se en av dräk-

terna i klungan efter mig i mål så vad som hände låter jag vara osagt.

Jag plockade i alla fall ett antal platser och växlade som 185:a över till Ebba A som skulle springa sin andra bana för dagen (hon hade några timmar tidigare avslutat ungdomslagets stafett).

Andralagets tjeckiska gjorde en stor insats på tredje sträckan och tog sig runt trots att hon innan inte var säker på att hon skulle orka hela den långa banan. Efter henne var det Lottas tur att ge sig ut.

Efter denna 5 km långa sträcka växlade Ebba som 171:a (trots att hon inte var helt nöjd) och Lotta som 234:a. Sista sträckan så, Elsa sprang bra och såg oförskämt pigg ut vid varvningen, visserligen i lätt utförsbacke men ändå. Hon drack snabbt vid vätskan och schabblade inte med kartan vid kartbytet som tjejen strax efter henne gjorde. I mål slutade förstalaget på en helt godkänd 134:e plats. Andralagets Helena A kämpade också på bra och sprang i mål innan mörkrets inbrott som 234:a.

En snabb supé signerad Johan Giberg hann vi med innan det var dags att hoppa upp i bussen kl 21, då också herrstarten gick.

Hemresan skulle vi inte heller klara utan rast för chauffören, så mitt i natten var det stopp i Ödeshög igen, de flesta satt dock kvar i bussen och halvsov. Vi anlände till Älvsjö station ca kl 03.00.

Nästa år går 10MILA i Nynäshamn och vi hoppas att ännu fler vill vara med när det går på "hemmaplan" igen.

Karin Skogholm



Elsa på väg mot mål

Herrkavlen

I år gick 10MILA i Göteborg, Partille. Vi hade hört mycket om den tuffa markvegetationen i den göteborgska terrängen. Kanske påverkade det antalet intresseanmälningar. Hur som helst var det en procedur att få ihop lag. Efter många om och men fick vi tillslut ihop två lag. Mycket tack vare Iva som supportade med många tjeckiska löpare till lagen. Andralaget fick bli ett kombinationslag tillsammans med Hellas Orientering.

Starten gick och jag gav mig iväg med horden av löpare. Jag höjde armbågarna till max och sprang iväg i den trånga startfällan. En liten miss på första gaffeln gjorde att jag tap-

pade på täten och kom i någon typ av andra eller tredjeklunga.

Loppet började gå bättre och vi kom ikapp lite löpare längs banan. Det hela avslutades med ett lerigt upplopp, det kändes skönt att vara i mål. Jag växlade över till Bosse som gav sig iväg på andrasträckan.

En av de saker som jag var mest imponerad av under hela arrangementet var duscharna. En duscharack som det bara var att koppla in varmvatten till. Efter ett tag var det som en ångbastu i den lilla baracken! Mycket uppskattat.

Sträckorna rullade på samtidigt som långanatten närmade sig. Läggdags!

Vaknade upp till ljuset som gick igenom tältduken och började dagen med att kolla 10MILA-applikationen. Hur har det gått för nattens löpare? Det visade sig att vi var ej godkända. Tråkigt att första laget inte gick runt godkända. Under hösten ska vi ha en kurs i definitionsläsning och kartvikning .

Fortfarande genomfördes många bra prestationer. Våra tre tjecker gjorde mycket bra lopp med en kilometertid som imponerade. Hoppas vi ser mer av dem framöver.



Ebbas Tiomila-trilogi

NOG KAN EN och annan Tiomila-åskådare ha drabbats av en svajig déjà vu-känsla. Orientering på förmiddagen och Ebba Adebrant springer förbi. Orientering på eftermiddagen och Ebba Adebrant springer förbi. Orientering på morgonen och Ebba Adebrant springer förbi. Har jag inte upplevt detta förut?

- Vi hade lite ont om folk så jag fick hoppa in. Dessutom kändes det som en kul grej att få springa alla tre kavlar. Det är sista året jag får delta i alla, så jag tänkte att det är nu eller aldrig, berättar Ebba.

Tjejen från Tumba-Mälärhöjden OK skulle springa ungdomskavlen och

damkavlen. När det sedan saknades en plats i herrarnas lag anmälde sig Ebba frivilligt.

Har du tävlat så här mycket på en och samma dag tidigare?

- Nej, aldrig. Det är nytt faktiskt, men det känns kul.

Ebba Adebrant laddade upp med en stor frukost. Efter ungdomskavlen åt hon lunch, säkrade senare upp med lite mellanmål, innan hon gav sig ut igen.

- Med planering fungerar allt, säger hon.

Trots två av tre lopp avklarade är det

en oförsämrad oberörd orienterare Skogssport träffar. Solen skiner över Tiomilas camping och från något av de många tälten hörs flickröster skråla "I will always love you". Det återstår några timmar till dess att Ebba ska ge sig ut på Tiomilakavlens nionde sträcka.

Är du trött?

- Faktiskt inte, men jag kan tänka mig att man lever rätt mycket på adrenalin. Jag kommer nog vara ganska död imorgon.

VICTOR LUNDMARK

Skogssports artikel om Ebba Adebrant

Jerker Åberg gjorde en grym insats i andralaget på långanatten. 3 tim orientering är inte alltför vanligt varken i tränings- eller tävlings-sammanhang.

Ebba Adebrant är värd en stor eloge för sin 10MILA-helg! Hela tre lopp avverkades av henne, alla med bra

resultat. Läs mer i Skogssports reportage om Ebbas helg.

Nästa år hoppas jag på att fler är sugna och hela för att springa 10MILA då det nästan går på hemmaplan, i Nynäshamn. Kan vi få ihop tre lag?

Johan Giberg

Resultat 10MILA 2017

<i>Str</i>	<i>Längd</i>		<i>Sträck</i>	<i>Total</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>	<i>Täten</i>	<i>TMOK</i>
			<i>plac</i>	<i>plac</i>	<i>Tid</i>	<i>Tid</i>	<i>Km-tid</i>	<i>Km-tid</i>
Damer lag 1		6:00:10						
1	6.05	Sanna Steen	195	195	38:15	51:38	6.3	8.5
2	7.05	Emma Persson	248	233	46:41	72:44	6.6	10.3
3	11.3	Karin Skogholm	132	185	78:10	100:11	6.9	8.9
4	4.95	Ebba Adebrant	172	171	32:05	55:13	6.5	11.2
5	8.95	Elsa Törnros	62	134	59:22	80:24	6.6	9.0
Damer lag 2		6:58:22						
1	6.05	Alzbeta Nesporova	260	260	38:15	56:49	6.3	9.4
2	7.05	Ellinor Östervall	261	261	46:41	74:32	6.6	10.6
3	11.3	Nikola Zlamalova	216	222	78:10	113:44	6.9	10.0
4	4.95	Lotta Östervall	250	234	32:05	65:57	6.5	13.3
5	8.95	Helena Adebrant	206	234	59:22	107:20	6.6	12.0
Herrar lag 1								
1	10.55	Johan Giberg	73	73	63:39	74:43	6.0	7.1
2	11.85	Anders Boström	158	120	84:43	112:23	7.1	9.5
3	6.95	Daniel Lind	109	114	41:24	56:38	6.0	8.1
4	16.8	Joakim Törnros	165	130	105:33	154:31	6.3	9.2
5	7.3	Mattias Boman	ej godk		44:50			6.1
6	7.35	Alexander Käll	116		45:43	61:24	6.2	8.4
7	11.6	Pavel Kosarek	65		74:49	88:42	6.4	7.6
8	9.7	Libor Cernocky	74		56:01	73:19	5.8	7.6
9	7.65	Jakub Glonek	31		40:46	50:29	5.3	6.6
10	15.55	*Mattias Allared	121		94:43	122:36	6.1	7.9
Herrar lag 2		kombinationslag med Hellas						
1	10.55	Tomas Landovsky	224	224	63:39	94:25	6.0	8.9
2	11.85	Martin Smelik (Hellas)	140	170	84:43	107:51	7.1	9.1
3	6.95	Anders Käll	172	164	41:24	66:12	6.0	9.5
4	16.8	Jerker Åberg	247	190	105:33	189:27	6.3	11.3
5	7.3	Fredrik Huldt	285	207	44:50	106:24	6.1	14.6
6	7.35	Max-Igor Kajanus	283	223	45:43	116:40	6.2	15.9
7	11.6	Gustav Melander	250	225	74:49	139:16	6.4	12.0
8	9.7	*Thomas Eriksson	270	223	56:01	99:35	5.8	10.3
9	7.65	*Ebba Adebrant	263	220	40:46	87:34	5.3	11.4
10	15.55	*Leonas Mockunas (Hellas)	99	195	94:43	112:49	6.1	7.3

* framför namnet = omstart



Är ni galna, eller? 24h-OL i Etterwinden, Tyskland

Ska man verkligen berätta för icke-orienterare vad man håller på med på sin semester? Flygresa till Tyskland, intensivt dygn med min familj i Wiesbaden. Bilresa till Thüringen. Äventyret börjar!

När vi kommer till TC på fredagskvällen håller tältstaden på att växa fram. Från kl 9 på lördag morgon till söndag morgon samma tid är det nämligen inte så lätt att bosätta sig någon annanstans, för då ska vi springa!

Världens roligaste, jobbigaste, bästa orienteringsstafett – egentligen kan man välja själv. För reglerna är enkla: 6 löpare per lag. En speciell (gafflad) startbana. Växel till löpare 2 som väljer vilken bana hen vill springa, växel till 3:an osv så ofta man hinner fram tills målet stänger kl 9 morgon därpå. Längd, stigning och svårighetsgrad är kända för varje bana. Klockan 20 går man ut på speciella skymningsbanor. En kort och en lång ogafflad bana som lagen får springa i valfri ordning. Därefter något kortare och lättare nattbanor. Klarar man samtliga får man fortsätta med kvarvarande dagbanor, och har de tagit slut finns det speci-

ella slutbanor. Flest antal avklarade banor vinner.

Vi planerade en hel del i förväg: Löpordning? Vem borde springa vilken sträcka, ska vi hoppa över några sträckor? Hur mycket pasta behöver vi? Vad ska vi heta?

Namnet är nämligen också viktigt: Vinnarlaget hette i år Tradocionali atri (tack vare en lettisk lagmedlem – tidigare namn: Traditionellt snabbt). Andra fyndiga namn: Stiftung Wadentest (baserat på Stiftung Warentest, tyskt konsumentrådgivare som testar allt möjligt – här alltså vaderna), Mittlaufkrise. Vårt namn Irrlichter (irrblossar) passade oss ganska bra.

Taktiken fungerade inte alls: Mikael och jag hann återhämta oss någorlunda från 10MILA-förkylningen, men istället fick Mikael ont i hälsenan. Uteslutet att springa.



Några deltagare väntar in kl 20=skymningssträcka. Kartorna i tältet till höger

7 dagar innan: Rejäl förkylning för en annan i laget. Dagen efter även sambon. Hursomhelst, kl 9 på tävlingsdagen ställde 6 laddade löpare upp. Och även den anpassade planen sprack direkt – laget presterade i enlighet med sitt namn och irrade runt en hel del. Det resulterade i att väntetiderna i det strålande solskenet blev långa och vi var ännu tröttare redan innan vi gav oss ut på våra banor.

Resultat efter första varvet (dvs alla sex löpare hade sprungit en bana): Vår haltande Mikael som promenerade hade bäst kilometertid. Istället för de korta, lätta banorna fick han nu ta de branta, svåra som ändå ingen av oss andra orkade springa.

Under tävlingens gång funkade orienteringen bättre och bättre (dels för att man kände igen sig, dels för att det fanns spår till kontrollerna som satt mitt i grönområdena). Dock blev benen sämre och sämre.



Dusch- och bastutält



Trots att vi hade respekt för natten gav oss pannlamporna ny energi och vi fullföljde bana efter bana (enligt schemat "springa, duscha, äta, vila, byta om, springa").

När alla hade sprungit fyra banor var började det bli ljus och vi hade en lätt och en svår nattbana kvar. Med tanke på våra hälsorestriktioner fick Benno springa "långa natten" (pga att alla hade längre löptider än förväntat tog arrangörerna bort övriga långa svåra banor, endast den värsta, 7,9km med 395m stigning, var kvar) och jag min andra långa lätta i rad.



Jenny på väg mot mål på sistasträckan

Det var tungt, jag var väldigt glad när jag lyckades ta mig i mål 10 min innan målet stängde. Det hade nog varit snabbare om jag hade gått på händerna. En sak som kanske några hade önskat sig på upploppet: Man hade nämligen perfekt utsikt över den gemensamma duschen. Som var

iskall, men kompletterades med ett bastutält.

Vinnarlaget hann med 34 banor. Men som så ofta på tyska tävlingar är det inte bara viktigt vem som vinner. Mycket viktigare är att man har roligt. Eller skulle ni förvänta er att man festar kvällen innan (istället för att lägga sig tidigt)? Med god öl och mat, samt livemusik i ett stort tält? Äter massvis med pannkakor och kakor under tävlingen? Och att det finns priser för laget med bästa kostymen och på udda placeringar?

Då har vi ju kanske några saker man vågar berätta för allmänheten. Och angående resten säger vi så här: Vi var på solsemester med hälsokur. Strålande sol, ren skogsluft, kneipp

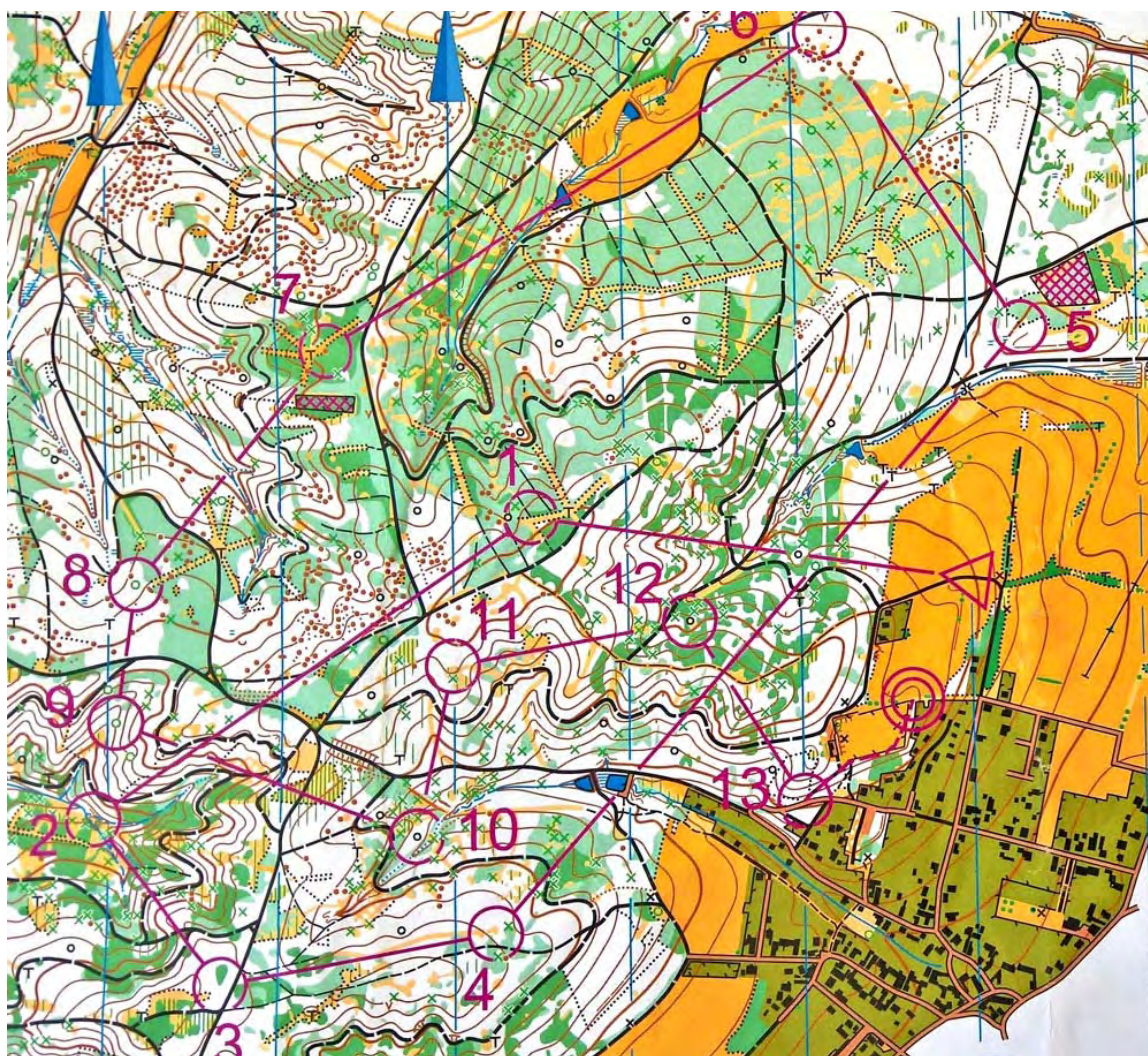
behandling (kall dusch...), bastu, öl från fat. Undrar bara hur man ska förklara att man hade klarat dagens antal steg i jobpets stegtävling kl 2 på natten, och dubbla antalet innan kl 9.



En del av kakbuffén

Men viktigast av allt: Hoppas fler TMOK:are är med om 2 år – så skriv in den 1-2 juni 2019 i kalendrarna, då ska ni njuta av den här tillställningen någonstans i skogen nära Eisenach i Tyskland.

Jenny Warg



En av Jennys banor på 24h-OL



Orienteringsskytte

Karlbergscupen

Orienteringsskytte säsongen började traditionsenligt med Karlbergscupen i februari.



Skjutning på Karlbergscupen

Tomas Holmberg, Ludvig Lange, Ronja Hill och Carina Johansson var med på första deltävlingen och Ludvig tog en klar seger i H12-16 klassen.

På andra deltävlingen deltog Tomas Holmberg, Ellinor Östervall och Lotta Östervall. På tredje deltävlingen deltog Ludvig Lange, Ronja Hill, Ellinor Östervall, Ebba Adebrant och Lotta Östervall.

Världscupen, SM och VM

Världscupen avgörs i år med 10 deltagare där de 6 bästa räknas. De första fyra tävlingarna är avklarade (se nedan).

I år avgörs VM i Sundsvall. Uttagning av seniorlaget kommer att ske efter tävlingarna i Borås under SM-veckan, 1-2 juli. För juniorer och veteraner är det fri anmälan till VM.

Varför inte planera er semester till Sundsvall 17-20 aug och var med och kämpa om medaljer i ett världsmästerskap!

Sista anmälan är 17 juli.

Övriga tävlingar i Världscupen är: klassisk och sprint under VM, tävlingarna i Stockholm 29 sep – 1 okt och avslutningstävlingarna i Danmark 4-5 nov.

Världscupen i Finland

Första större tävlingen för året gick i Finland ca 100 km nordost om Åbo i Punkalaidun. Detta var Finska mästerskapen samt Världscupstävlingar i sprint och masstart. I orienteringsskyttesammanhang var det en rätt stor tävling med drygt 200 tävlande.



Anders vid skjutvallen i Finland

Det var en stor och fin skjutbana med fin terräng och bra banor. Banorna var lagda med vägval, och svårare kontrolltagning men mellan kontrollerna så var det bra att kunna springa på fort. Tempoväxling var viktig att behärska.

Väl nere på skjutbanan så var det byiga vindar och många tävlande fick lära känna straffrundorna väl, vid alla missade skott. Vi ifrån klubben var några av dem som sprang

många extra varv i straffrundorna.

Resultat

Sprint H21

1:a Mikko Hölsö 22:49
6:a Anders Boström 26:36
9:a Johan Eklöv 27:26

Sprint D21

1:a Karin Stenback 24:56
5:a Terese Eklöv 28:09

Masstart H21

1:a Mikko Hölsö 78:19,2
5:a Anders Boström 86:17,4
11:a Johan Eklöv 97:36,2

Masstart D21

1:a Anna Elffors 81:29,9
8:a Terese Eklöv 89:53,1

Världscupen och Svenska cupen i Falun

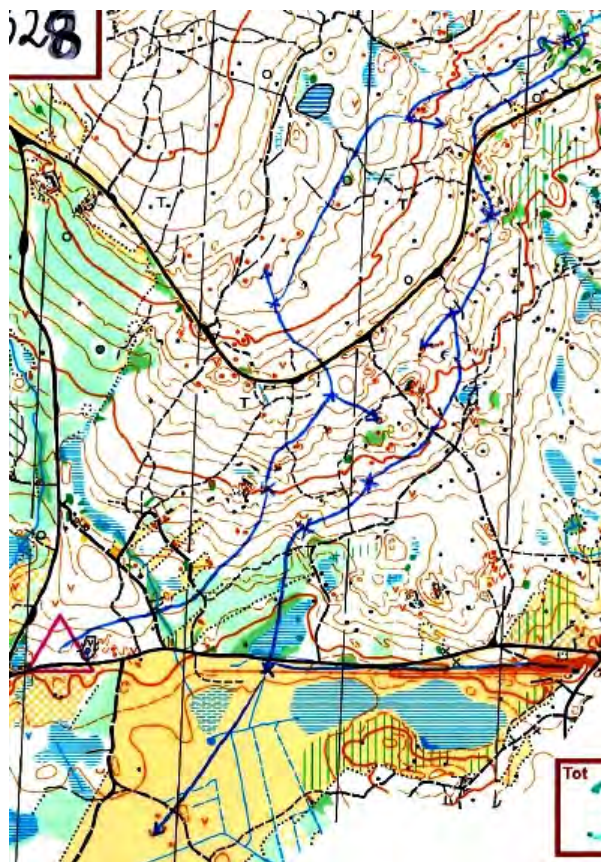
Dessa tävlingar gick längst bort på 10MILA-kartan i Falun. För er som sprang 10MILA så kanske ni kommer ihåg att det var ett detaljerat och kuperat skogsparti. Under denna helg så var det betydligt mer undervegetation än vad det hade varit på 10MILA.

Dalregementet ordnade tre bra tävlingar i strålande sol med lite vindbyar. Temperaturen uppgick till 28 grader och den lilla skugga som fanns på tävlingsplatsen var åtråvärd.

Fredagens distans var sprint i ett lättlöpt och stigrigt område alldeles utanför 10MILA-kartan, där det gällde att ha hög fart utan att göra några större misstag.

På lördagen var det klassisk distans som började med en bra punktorienteringsbana där det inte var någon som "nollade", vilket är lite

ovanligt. Punkresultaten var blandade, allt ifrån 3 mm till 71 mm (mm= tilläggsminuter).



Punktorienteringsbana i Falun

Vid bytet mellan punkten och den fria orienteringen fanns det vätska. Vi var många som tog oss tid till att dricka ordentligt innan vi begav oss ut på orienteringsbanan, då vi visste att det inte fanns någon mer vätska därute. Vädret bidrog nog till att det blev något längre löptider än vad arrangören hade uppskattat.

Väl i mål var alla otroligt nöjda över att ha kommit i mål och att få i sig lite vätska (resorb var hårdvaluta) och samtliga meddelade att de hade nog aldrig tidigare sprungit en orienteringstävling tidigare, där man har gått så mycket ute på banan. I vissa sluttningar gick det så sakta att det kändes som man slog "rot" och det var många som funderade på att lägga sig i de få vattendrag som fanns för att få lite svalka. En täv-

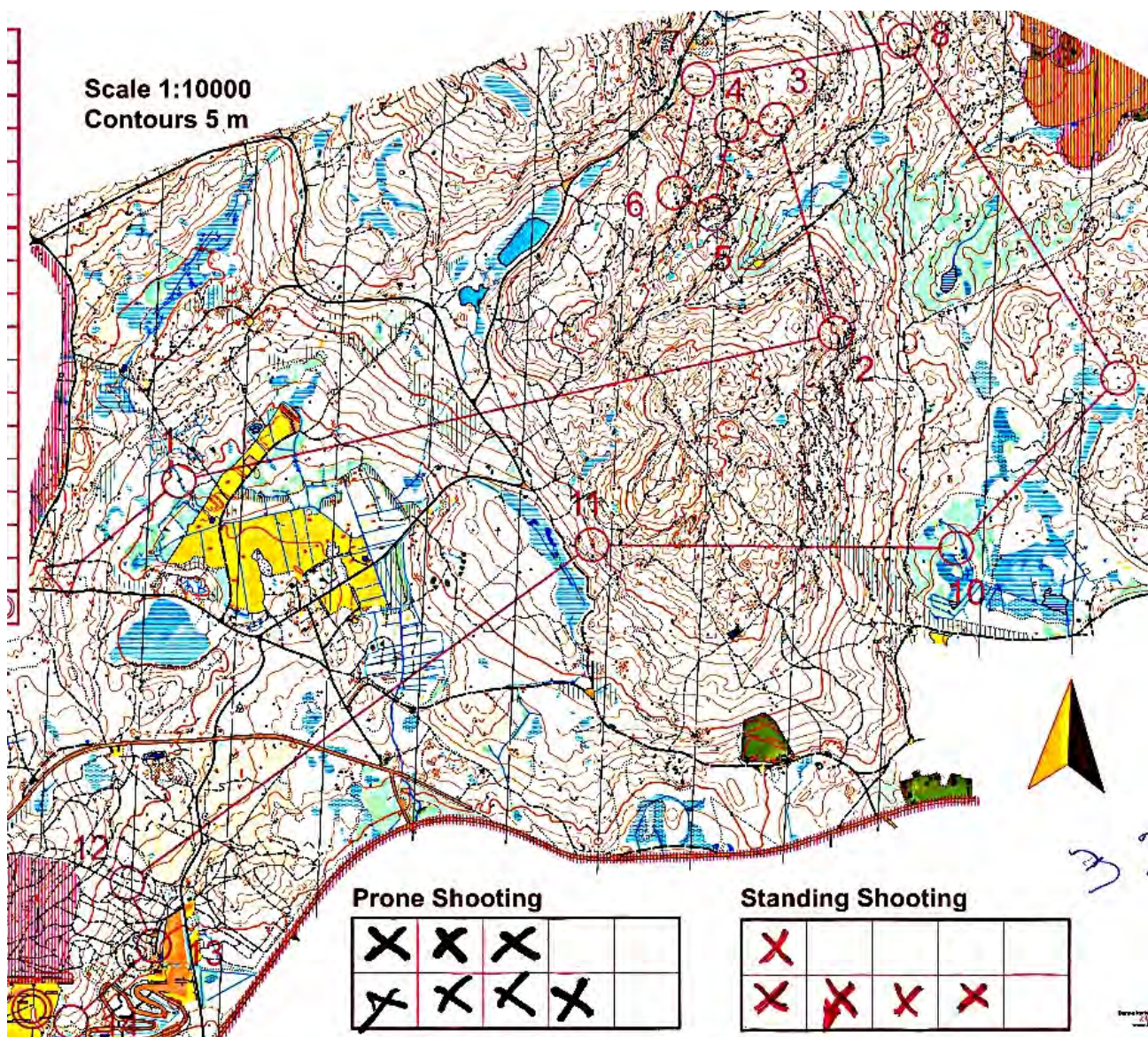
lande svimmade av på banan och när han sedan kvicknade till så tog han sig till ett dike och drack lite vatten för att klara av att fortsätta till målet.

Den som imponerade mest på mig var en skidskytt som var med. Hon lånade en kompass och gav sig ut. Efter 4 timmar och 18 minuter kom hon tillbaka till skjutbanan, fortfarande springande!

Johan och Terese tog en snabb sväng till en skogstjärn för att svalka av sig. Efter ett svalkande dopp kände man att livet sakta återvände.

Detta var även första gången jag såg en 10 cm lång igel simma i vattnet där vi nyss badat.

Efter en skön dusch blev det lite sightseeing i Falun med glass innan en trevlig bankett med prisutdelning. På söndagen var det stafett, även denna dag främst i ett lättlöpt och stigrikt område. Flera placeringar avgjordes som vanligt på skjutbanan. Johan hade en skytteduell med Mikko Hölsö som hade vunnit tidigare dagar. Johan höll ihop sitt skytte medan Mikko fick ta två varv i straffrundorna.



Johans klassiska bana i Falun

Resultat

Sprint (straffrundor inom parentes)

H21

1. Mikko Hölsö 26:34 (1+2)
9. Johan Eklöv 31:48 (0+4)
13. Anders Boström 33:05 (1+0)

D21

1. Caroline Sandelin 30:41 (2+1)
7. Terese Eklöv 33:44 (1+2)

D50

1. Mona Rasmussen 36:31 (0+3)
4. Eva Boström 56:37 (2+4)

Klassisk (mm fel, missade skott)

H21

1. Mikko Hölsö 120:40 (10, 3+3)
4. Johan Eklöv 130:05 (3, 3+5)
7. Anders Boström 138:28 (9, 2+1)

D21

1. Lisa Andersson 144:51 (11, 2+4)
8. Terese Eklöv 171:11 (16, 3+5)

Stafett H21

1. P10 IF, Henrik Jonsson och Karl Walheim, 88:53
4. TMOK, Anders Boström och Johan Eklöv, 93:33

Mälarcupen och träningar

Tidigare år så har Mälarcupen gått av stapeln. Det var klubbarna i Mälardalen som turades om att arrangera kvällstävlingar under våren och hösten. Tyvärr har dessa tävlingar legat i dvala några år men i år har de återuppstått tillsammans med gemensamma träningar.

Under säsongen 2017 provar vi att köra 4 st gemensamma träningar i området Gnesta/Stockholm/Uppsala. Exempel på en träning kan vara skytte, P-OL eller liknande.

I Mälarcupen kommer samma

poängberäkning ske som i Karlbergscupen. De tre bästa poängen räknas i slutresultatet. Just nu är det 4 deltagare planerade med ett litet frågetecken för den sista deltagaren i Storvreta. PM alt. inbjudan till träningar och Mälarcupen kommer att meddelas på förbundets hemsida (<http://www.orienteringsskytte.se>) innan resp. träning eller tävling.



Terese vid Världscupen i Finland

OL-skytte-camp, 18-22 juni i Halmstad

Veckan innan midsommar, söndag 18 - torsdag 22 juni, arrangeras årets OL-skytte-Camp, denna gång i Halmstad.

Du som vill prova-på och kanske vill börja tävla, ungdom eller vuxen, men även för dig som redan testat lite innan och även tävlat i OL-skytte, är varmt välkommen!

Terese Eklöv

Ungdomsserien 4:e maj

En solig kväll i början av maj arrangerade klubben ungdomsserien vid Möllebadet i Uttran. Vädergudarna var verkligen med oss och vi fick en härlig kväll tillsammans med OK Älvsjö-Örby och Tullinge SK.

Arrangemanget var i stort en kopia av en tidigare ungdomsserie men naturligtvis med en ny generation ungdomar. Det är dock slående hur mycket naturen förändras bara på ett fåtal år. Thomas Eriksson gjorde ett bra arbete med att revidera kartan och kontrollera alla kontrollpunkter, som var många, på ett relativt litet område.



Inskolning och D16 hade samma spurt

Möllebadet, som plats betraktat, är idealiskt för en ungdomsserie. Målet mitt på kartan, med ett stigrikt område åt väster och stigfattiga berg åt öster, gav en perfekt inramning såväl åt Inskolning som 16-årigar. Att döma av spridningen i de högre klasserna så är det ett område som gott

och väl bjuder på tillräckliga orienteringsutmaningar.

I stort så klaffade arrangemanget perfekt från start till mål tack vare rutinerade funktionärer. Per Ånmark hade satt upp liverapportering från arrangemanget, vilket både förenklar arrangemanget och ger deltagare och ledare bättre information.

Då de som arrenderar kiosken vid Möllebadet hade beslutat sig att öppna för året för ungdomsserien så fanns en synnerligen välsorterad marka på tävlingen. Efter tävlingen verkar det mest bestående minnet hos ungdomarna vara den goda mjukglassen, som dock tog slut lite för tidigt.

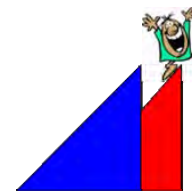
För TMOK så var det ytterligare ett bevis på den fina ungdomsverksamhet som bedrivs med över 60 startande. Vi lyckade dessutom ta hela 7 klasssegrar av 17. En bra start för ett nytt ungdomsserieår där vi hoppas förvalta vår totala femteplats från fjolåret.

Mattias Boman



Möllebadet – idealisk plats för Ungdomsserien

På Ungdomsfronten



Ojoj, vad det händer mycket nu på ungdomsfronten. I vilken ände ska man börja?

Organisation

I april startade vi vår nya förändrade ungdomsorganisation på torsdagarna. En banläggargrupp lägger träningar (vit+gul+orange+violett) från samma träningsarena, som oftast är en plats i skogen på löpavstånd från Harbro. En uthängargrupp hänger ut alla kontroller.

Fördelen är att det totala arbetet blir mindre och gruppledarna kan fokusera på att vara sociala ledare och skapa en grupp som har kul ihop. Förhoppningsvis sparar vi kraft och ungdomarna bildar "kompisgäng" med varandra. Det tror vi är en förutsättning för att få ungdomar att fortsätta i orienteringssporten och vilja börja tävla.



11-12-gruppen, under ledning av Katinka och Olle, samlas på Harbro Gärde

Orienteringsskolan (grön nivå) har startat upp bra och samlar varje torsdag ett tjugotal barn från 8 år. Måndagsträningarna i Bredäng och de roterande teknikträningarna i Anders Käll regi fortsätter som tidigare.

Ungdomsserien

Efter två etapper av Ungdomsserien ligger TMOK på sjätte plats av alla klubbar i hela Storstockholm. På första etappen (vid Möllebadet) startade 69 TMOK-are och på andra etappen (vid Älvsjö Gamla IP) startade 53 TMOK-are. Ett litet tapp mot förra året, så nu gäller det att vi blir många startande till hösten.

Ställning i Ungdomsserien 2017

<u>Plac</u>	<u>Klubb</u>	<u>Poäng</u>
1	OK Ravinen	4 160
2	Snättringe SK	4 149
3	Tullinge SK	3 905
4	OK Södertörn	3 730
5	Järfälla OK	3 657
6	Tumba-Mälarhöjden OK	3 031
7	Täby OK	2 614
8	Järla Orientering	2 554
9	Sundbybergs IK	2 427
10	Attunda OK	2 034

En komplett tabell finns på StOF:s hemsida

Mer om Ungdomsserien vid Möllebadet hittar du på annan plats i tidningen.

Ungdomspriserna ("UP")

Springer man huvudklass (H12, D12, H14, D14, H16 eller D16) på "vanliga" tävlingar får man poäng i något som kallas Ungdomspriserna ("UP"). Det är Stockholms Orienteringsförbund som vill premiera de ungdomar tävlar på Stockholmsnivå.

Tävlingarna brukar vara väldigt fina, välarrangerade och kul när man får träffa ungdomar från andra klubbar i sin egen ålder. Får man UP-poäng

kan man få vara med på Stockholms Orienteringsförbunds eftertraktade augustiläger vid Domarudden. De brukar vara väldigt populära, så spring många UP-tävlingar så får du vara med.

Bästa TMOK-placering i UP just nu har Ebba A (D16) och Elias A (H14), bägge på en tredje plats när detta skrivs.

Stafetter

Vårens största kavleframgång för ungdomarna är andraplatsen i D13-16 på Rånässtafetten. I hård konkurrens visar våra tjejer, varav 75 % är D13(!), stor klass och biter ifrån bra i det hårda tempot. Härligt!



Silvermedaljörer i D13-16: Ebba K, Ingrid A, Kerstin Å och Ebba A

I flera stafetter börjar våra ungdomar nå framskjutna placeringar och vårt arbete på bredden börjar också generera en topp. Väldigt kul!

Sommarlägret

I härlig sommarvärme (ÄNTLIGEN!) arrangerade Gustavsberg det bästa

sommarlägret i mannaminne. Maten var god, solen sken, banorna knepiga och sammanhållningen på topp. Det var ingen diskussion om vilken klubbs hejaramsa som hördes mest. Både klockan 7 på morgonen och klockan 22 på kvällen. Men någon klubb måste ju höras mest, så enkelt är det!

Mer om sommarlägret hittar ni också på annan plats i tidningen.

DM-guld

Till sist vill vi gratulera Johan Giberg till det fina DM-guldet i sprint. Gedigen träning ger resultat!

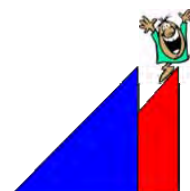


Johan vann DM-guld i sprint

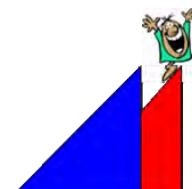
KOLLA ALLTID Kalendern på tmok.nu för att se vad som händer! (Minst en gång om dagen).

Nu kör vi mot ett framgångsrikt 2017.

Patrik Adebrant, ungdomsledare



Upptaktsläger



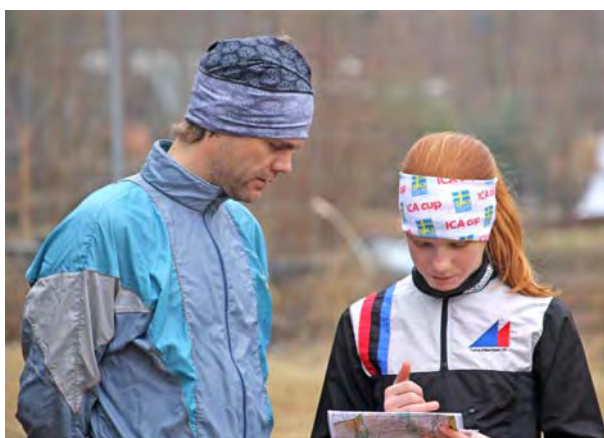
Lördag den 1/4 samlades ett antal glada ungdomar i Harbrostugan för ett upptaktsläger. Vi juniorer hade planerat lägret mycket noggrant under en tid och nu var det dags att genomföra det.



Samling på upptaktslägret

På förmiddagen körde vi en träning med fokus på teknik. Med de äldre ungdomarna gnuggade vi lite tekniskt svårare sträckor, bland annat hur man ska lägga upp sträckan och kunna sortera ut vad som är viktigt att läsa på under sträckan. De yngre körde slingor med utgångspunkt från Harbrogårde.

Under dagen pågick en femkamp med grenar som kolasnöresättning, kasta ägg, föra över en apelsin mellan alla i laget, penna i flaskan och som avslutande gren att man skulle få ett mariekex från pannan till munnen vilket resulterade i många roliga miner. Femkampen blev ett uppskattat inslag på upptaktslägret.



Johan E ger råd till Kerstin Å



Lydia H, Kajsa L och Ingrid A



Viktor S, Leo L och Johan G (ovan)
Freja och Filippa H (nedan)



På kvällen körde vi en inomhusorientering på en helt nyreviderad karta efter ombyggnaden av Harbrostugan. Proffskartrirtaren Ellinor Östervall hade gjort ett utmärkt arbete. En rafflande orienteringsstafett avgjordes efter många bommar och långsamma kilometertider.

På söndagen begav vi oss mot Tullinges tävling Aprilflämtet. En tävling med fint väder och ett högt antal deltagare från klubben. Hela 56 TMOK:are ställde upp.

Helgen blev lyckad och jag tror att många av klubbens ungdomar fick en rolig helg. Bara att börja planera inför nästa år.

Johan Giberg

Påskläger i Tjeckien 2017

Vi startade tidigt på måndagen med flyg från Arlanda till Prag. Det var jag, Elli, Ebba, Lotta, Fredde och Mattias. Senare under veckan kom Johan och Danne ner eftersom Johan inte hade något påsklov, hade nog kvarsittning.

När vi landat i Prag hade vi två hyrbilar och begav oss söderut till Dobris där Kamil mötte upp. Där fick vi vårt första möte med det tjeckiska köket. Det har inte så mycket fokus på det gröna, tjeckerna verkar inte riktigt tro på tallriksmodellen. Mattias drack mest Kofola, en tjeckisk cola som är hans stora favorit. Vi andra var lite mer tveksamma, Elli tyckte den smakade död mus.

Vi bodde på ett jättefint hotell där frukosten serverades på rummet, kändes lite lyxigt. Vi delade upp oss i två rum, tjejer och killar.



Större delen av TMOK-gänget med Iva och Kamil

Vi tränade två pass per dag, några pass med Kamil och ett med hans klubb, OK Dobris. Varierade träningar och terräng, ibland väldigt

kuperat med inslag av partier med otroligt mycket sten. Om ni tror ni har varit i ett område med mycket sten så är det garanterat ingenting mot mängden sten det var där.

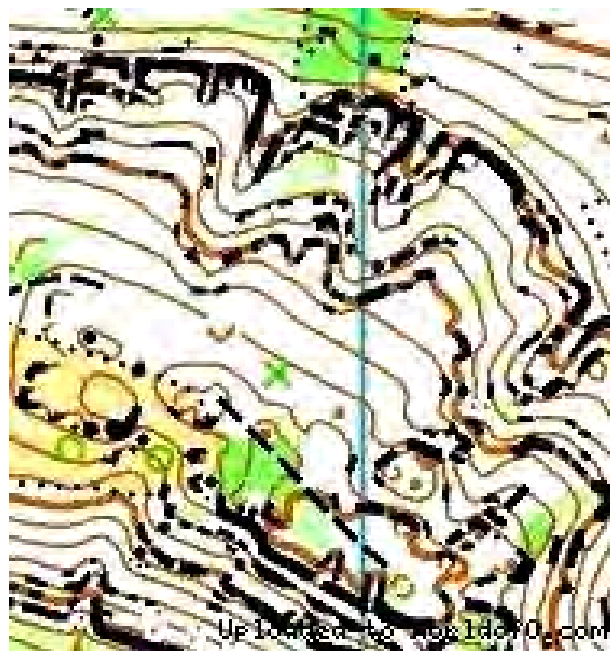
Själv fick jag uppleva lite nya när-kontakter under träningarna, både skogshuggare med motorsågar i högsta hugg och ett par svin. Lite småläskigt var det allt med vildsvinen som hoppade ut ur en buske framför mig, men de sprang iväg i full fart så de blev lika rädda som jag blev.



Häftig terräng

På träningen med klubben var det en rolig övning. Vi sprang i grupp och tränaren ropade en kodsiffra och sedan gällde det att vara först till kontrollen. Jag hade en tuff kamp med Elli och Ebba.

På skärtorsdagen satte vi oss på kvasten och åkte till Prag. Där hämtade vi upp Gibergarna och hade sedan lite sightseeing i gamla stan. Bl a Karlsbron som går över Moldau och Prag Orloj, klockan på Rådhuset.



Kartprov från tävlingarna

Vi for sedan norrut till Doksy för att ansluta till OK Dobris som var på tävlings- och träningsläger med flera bra träningar. Supercool terräng med sandstensformationer, jag har aldrig sprungit i något liknande tidigare.



Danne kom trea i H50

Tävlingen var en 3-dagars: förkortad långdistans, långdistans och en av-

slutande jaktstart. Kändes i benen då man var tvungen att ta rejält med höjdmeter på varje etapp.

Bäst gick det för Danne som kom 3:a i H50A. I H21A kom Johan 2:a på en etapp och 5:a totalt, just före Mattias. Jag och Elli hade en hård kamp men Elli kunde inte kötta sista dagen då hon fick problem med vaderna. Jag kom hyfsat placeringsmässigt men långt efter segraren tidsmässigt. Hon sprang för polska juniorlandslaget.



Vacker arena på tävlingarna

Det är bra om man har bra minne när man ska tävla i Tjeckien, vi fick kontrolldefinitionerna redan på arenan innan vi gick till start. Bara att plugga in på väg till start.

Jag, Elli, Ebba, Lotta och Fredde åkte hem måndag förmiddag och grabbarna som stannade lite längre fick vara med på en annorlunda påsktradition. Tjejerna startade först och de som inte höll undan för grabbarna blev smiskade i baken med ris, och de damer som höll undan hällde vatten över herrarna vid sista kon-

trollen där skärmen satt nere i en grop.

Stort tack till Kamil som var en kanonvärd och hade fixat jättemycket, inklusive att han tvättade våra träningskläder! Bara att bjuda igen när han kommer med sin klubb för att prova på Stockholmsterräng.

En film av regissören, fotografen, filmaren, ljudläggaren och klipparen Ebba Adebrant hittar ni på Youtube, sök på "Tjeckien 2017 Ebba".

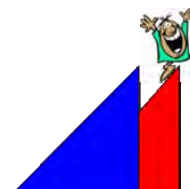


Emma målstämplar sista dagen

En otroligt inspirerande och kul resa, hoppas vi kan få till fler träningsresor och att fler då kan hänga med. Jag tror det är jättebra kick-start på säsongen och bra att prova på andra typer av terräng och kartor.

Emma Persson

En rolig tripp till 10MILA i april



Vi började äventyret i Älvsjö med att kliva på bussen för en färd till Borås som första anhalt. Jag och Elsa satt tillsammans och vi ägnade färden åt våra uppkopplingar och vår medhavda matsäck.

Färden gick fort tyckte jag och plötsligt var vi i Borås. Där sov vi över på hotell. Efter frukost gick färden vidare till Partille och den väldiga 10MILA arenan.

Vi skulle starta strax efter bussens ankomst men det var lugnt för min del eftersom jag skulle springa sista sträckan.

Efter tävlingen duschade vi och begav oss till markan för att förse oss med hamburgare. På eftermiddagen gick vi för att titta på damernas stafett. Det var spännande att se Tove Alexandersson "live".

På kvällen var det herrarnas tur att ge sig ut på sin stafett. Vi var kvar en stund på kvällen innan vi gick till vårt tält för en välbehövlig vila.

På morgonen var vädret fortfarande hyfsat men det var lera överallt.

Efter att herrarna kommit i ordning efter sin tävling startade färden hemåt. Så var en jättetrevlig tävlingshelg tillända

Emelie Lilja

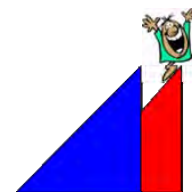


Ebba på väg mot mål i ungdomskavlen

Resultat Ungdomskavlen på 10MILA

Str	Längd		Sträck plac	Total plac	Täten Tid	TMOK Tid
TMOK lag 1 - ej godkänd						
1	3.65	Ludvig Lange	ej godkänd		21:48	
2	2.8	Ingrid André	61		21:26	21:00
2	2.8	Ebba Kolmodin	69			21:11
3	4.15	Elias Adebrant	180		22:17	36:13
4	3.65	Ebba Adebrant	51		29:03	32:10
TMOK lag 2 - 02:34:24						
1	3.65	Kerstin Åberg	252	252	21:48	37:34
2	2.8	Ludvig Svahn Lind	215	230	21:26	24:30
3	4.15	Elsa Käll	343	237	22:17	47:35
4	3.65	Emelie Lilja	206	226	29:03	44:45

Tältlägret 2017



Fredagen den 19 maj på eftermiddagen åkte jag, Ingrid och Ludde ut till Värmdö för att delta i det här årets upplaga av StOF:s tältläger. När vi väl kommit fram träffade vi många kompisar som åkt i andra bilar ut dit.



Kallt bad i Östersjön

Ganska på direkten bytte vi om och gjorde oss iordning för UP-sprinten som skulle äga rum på kvällen. Väl ute på arenan var det direkt till start för min del, jag tyckte att starten var jätterörig, man fattade inte när man skulle gå in i startfällan m.m. Själva orienteringen var inte direkt succé men jag försökte att hålla humöret uppe.

Efter att alla hade sprungit var det snabba puckar ner mot vattnet för att bada. När vi väl var nere i vattnet var det ännu mer snabba puckar upp för det var jättekallt.

Efter det hände inte så mycket, vi åt middag, jag kommer inte ihåg vad det var för något men det var säkert gott. Vi gick och la oss i sovsäckarna och i sin vanliga ordning babblades det en hel del. Det var rätt så kaosartat men till slut somnade vi alla.

På morgonen därpå åt vi såklart frukost, därefter bar det av mot arenan

igen, den här gången för äventyrsstafett. Min åsikt är att det inte var så mycket äventyr utan mer en vanlig stafett men med en eller annan twist. Mitt lag blev tyvärr ej godkänt men det var bara att ladda om till den riktiga stafetten på eftermiddagen. Där blev mitt lag tyvärr också ej godkänt men det var inget att hänga läpp över.



Start på stafetten – vid Lillsved

Efter middagen var det final i olabyrinten. Jag, Emelie och Ludde hade kvalat in och skulle tävla. Det gick väl inte sådär toppen för någon av oss men sämst gick det i alla fall för mig. Jag hittade inte en av kon-

trollerna och då tänkte jag att det var lika bra att bjuda på en show, så jag spelade lite teater m.m. och inte helt oväntat kom jag sist.



Alva på trail-run banan

Lite senare var det någon form av trail-run. De hade satt ut massa hinder längs en bana som man skulle springa. Det var lite dåligt planerat

för att det blev kö överallt längs banan, dock var det ganska jobbigt ändå.

Efter det var det dusch och tandborstning och marsch pannkaka i säng fast det blev inte så marsch pannkaka. Det snackades och skreks en hel del och det var definitionen av kaos. Stökigt var det också, det var saker och skräp överallt. Det var även lite svårt att sova för att vissa människor, nämner inga namn, satte på tinnitusljud när alla skulle sova. Det kanske låter hemskt men det var en jätterolig kväll.

På söndag morgon bar det av mot Liljeholmen och Centrums team sprint. Solen gassade och man fick nästan solsting. Jag måste ge en eloge till vädergudarna eller vem det nu är som bestämmer vädret för det här året regnade det för ovanlighetens skull inte!



De flesta TMOK-arna som var med på StOF-lägret



Middagsrast

bästis där i Liljeholmen. När man sprang kändes det som om man skulle torka bort och jag törstade efter vatten nästan hela tiden.

Resultaten överträffade mina förväntningar, jag och Kerstin slutade 5:a och Ludde och hans kompanjon vann H28!

Tältlägerhelgen var väldigt rolig och intensiv och jag tror att de flesta som var med var ganska trötta efteråt.

I alla fall, solen var inte direkt min

Ebba Kolmodin

Inför Rikslägret 2017

Efter midsommar bär det av norrut mot Idre och Svenska Orienteringsförbundets "Riksläger HD13-16". En tuff, men utvecklande, orienteringsvecka väntar våra motiverade ungdomar.



Vi kommer i år att göra ett samarrangemang mellan Tumba-Mälarhöjden OK och OK Älvsjö-Örby för att få till en bra grupp med ledare och ungdomar.

Vi kommer att berätta mer om lägret i nästa nummer av Triangelstajm!

Patrik Adebrant, Ungdomsledare

Vi som åker tillsammans är:



*Ledare:
Fredrik Sandberg, OK ÄÖ
Patrik Adebrant*



*Kerstin Åberg, D13
Ingrid André, D13
Ebba Adebrant, D16
Ludvig Lange, H13
Hjalmar Sandberg, H14
(OK ÄÖ)
Elias Adebrant, H14
Viggo Hjerne, H15*



Ny sida

Hej låt mig presentera en helt ny sida här i denna fantastiska tidskrift. Den tillhör H/D 14 gänget /Ebba, Kerstin, Ingrid, Elsa, Emelie, Hilma, Lydia och kanske Elias ,Ludde och Viggo och några till. Iallafall kommer vi bara skriva om roliga saker.

Sommarlägrets kaos:

Det var totalt kaos i tältet, det låg skräp överallt och det var varmt och kaos. När vi skulle sova var det två personer (Elias & Viggo) som satte på tinnitus ljud. Vi alla andra hade bestämt oss att ignorera de men man ville bara säga åt dom men vi lyckades hejda oss och tillslut slutade de.

DAGENS skämt 1:

Det var en gång och den var grusad. :)

DAGENS skämt 2:

Vem är argast i havet??

svar: Surströmmingen:)

Dagens låt (Måste lyssnas på)

När man festar festar man Edward Blom

Bästa klubbarna:

1 *TMOK (säcklart)*

2 *Konnerud IL (alltid)*

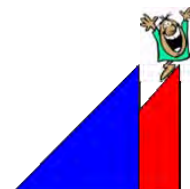
3 *Helsingin Suunnistajat (sköna)*

4 *NTNUI (Deras 10-mila parad)*

5 *Espon sunta (roligt namn)*



Orienteringsgrupp 8-10 år



Orienteringsgruppen 8-10 år består av barn som gick nybörjarkursen förra året och två barn som förra året gick i vit grupp.

I år beslutade ungdomsorganisationen att dela in barnen i åldersmässiga grupper istället för färgnivåer (svårighetsgrad på banorna). Dock med undantag av nybörjarkursen som tar hand om alla nya barn oavsett ålder.

Vår grupp har under våren tränat främst på vit nivå men även testat nästa svårighetsnivå, gul nivå.

På träningarna har vi ledare tjatat om:

- Vika kartan
- Passa kartan
- Vrida sig runt kartan
- Tumgrepp
- Veta vad för kontrollpunkt man är på väg till
- Ha en plan hur man ska ta kontrollen
- Stanna till och titta på kartan vid varje stigmors eller byte av ledstång, för att flytta med tumgreppet och se att man är där man hade tänkt sig vara.
- Kolla kodsiffran när man kommer fram till kontrollen.

Utöver detta har vi även haft några träningar där vi fokuserat på att träna på kompasskurs, dels grov kompass till uppfångande föremål och noggrann kompasskurs till kontrollpunkter.

I år kunde vi genomföra mossfotbollen som de flesta av barnen tyckte var riktigt roligt. Det var många som fastnade i leran och ett antal skor som fick grävas upp. Alla barnen fick godkänt i att smutsa ner

sig och spolades sedan av utanför klubbstugan innan de fick gå in till duschen och efterföljande mat i klubbstugan.

Barnen har under våren tagit stora steg och de flesta har tagit steget från att springa U2 (med skugga) till att springa tävlingsklass, H/D10, på ungdomsserien. Några av barnen har även vågat sig ut på andra tävlingar vilket har varit extra roligt att se.



Flera av barnen var med på Ungdomsserien

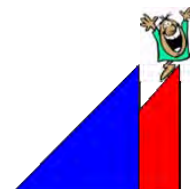
Till hösten har barnen önskat att träna mera med kompassen och att spela mossfotboll igen. Vi får se vad banläggargruppen kan hitta på för roliga övningar åt oss.

Det är ett härligt gäng som börjar finna varandra och vi ser fram emot en rolig höst då vi får fortsätta att träna tillsammans.

Tack Elin, Vincent, Leo, Liv, Simon, Oskar, Tim, Isak, Johanna, Edvin och Gabriel för alla roliga orienterings-tillfällen.

Terese Eklöv

Skogskul



Skogskulgruppen består av åtta barn i åldrarna 4-7 år som har tränat tillsammans på torsdagarna under våren. Henrik Falk och jag själv har varit ledare.

Vi har bland annat lärt oss olika karttecken, tränat på att springa i skogen och provat på att springa en bana med kontroller och SportIdent.

Självklart har vi också lekt massor, tex "alla ekorrar byter bo" och olika sorters stafetter (barnen vann mot föräldrarna varje gång 😊).

Förra torsdagen var vi uppe i mossen med de andra grupperna och då sprang vi mosstafett och spelade mossfotboll.

Vi kommer att fortsätta träningarna i höst. Vi har plats för några till om det finns fler som vill haka på.

Elsa Törnros



Alla skogskulbarnen – Leontine, Charlie, Vilhelm, Samuel, Lovisa, Elsa, Anton, Emma

Nybörjarkurs i Tumba

Planeringen för årets nybörjarkurs startade redan i höstas då jag och Mona Lif lyckades värva Åsa Mårzell som ledare. Klart blev också att Anders Käll fick rollen som utsättare.

Under januari och februari gjorde vi upp planen för rekryteringen och programmet. Vi övertog också påsarna med material från tidigare år. Eftersom både jag och Mona var

med i förra årets ledargång visste vi också hur alla moment skulle gå till.

Sista torsdagen i mars intog cirka 20 förväntansfulla nybörjare, med

förälder eller annan vuxen, Harbrostugan för nybörjarkursens uppstart. Efter en kort presentation fick barnen följa med ut och leka lekar medan föräldrarna stannade inne och lyssnade på Åsas genomgång av kursen.

Antalet deltagare har ökat lite från starten och vi har ett glatt gäng riktigt duktiga nybörjare.

Kursen innehåller lekar, teori, olika övningar och förstås riktiga orienteringsbanor. Vi är dessutom

med på Ungdomsserien där de flesta springer U1 och några U2.

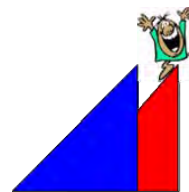
Jag vill också nämna att kursen även är för föräldrarna eller den vuxen som deltar med barnet. För dem är det inte bara själva orienteringen att lära utan också allt runt omkring, och föräldrarna är lika duktiga och vetgiriga som barnen!

Nybörjarkursen fortsätter efter sommaruppehållet.

Emma Vivall Käll



På längdskidfronten



Även om det är lågsäsong på längdskidfronten finns det träningar och läger framöver för de som inte får nog av skidträning. Varje tisdag anordnas rullskidträning tillsammans med Södergänget och rullskidor finns att låna i klubben (kontakta Jerker Åberg).

Kommande aktiviteter:

- Rullskidsträningar på tisdagar innan och efter sommaren
- Mälaren Runt 11 juni – rullskidor runt Mälaren (eller delar av sträckan). Ett projekt som stöttar och uppmärksammar antidopningsprojektet och metoden 100 % ren hårdträning
- Barmarksträning på torsdagar i höst
- 30 september till 1 oktober - Stockholms skidförbunds All läger på Bosön i Stockholm (för alla nivåer)
- Klubbläger i Torsby på höstlovet
- Klubbläger i Grönklitt i december

Information om alla träningar och aktiviteter gällande längdskidåkning finns på hemsidan.

Linda Claesson

Prispallen 2017

2:a plats
<p>Tullinge Aprilflämtet 2/4 Freja Hjerne D12 Kort Leo Kajanus H14 Kort Elias Adebrant H14 Ellinor Östervall D18</p>
<p>Grymnatta 7/4 Helena Adebrant D45</p>
<p>Länamedeln 8/4 Emma Persson D18 Elit</p>
<p>Rånässtafetten 9/4 TMOK D13-16 (Ebba K, Ingrid A, Kerstin Å, Ebba A)</p>
<p>Frosta OK 9/4 Malin Ågren ÖM3</p>
<p>Nackhetträffen 15/4 Mattias Boman H45</p>
<p>Enskede/Skogsluffarna medel 16/4 Elias Adebrant H14 Olof Rudin H80 Ulrik Englund H45 Simon Adebrant H12 Kort Joakim Törnros ÖM8</p>
<p>Enskede/Skogsluffarna lång 17/4 Nina Boljang ÖM2</p>
<p>Haningträffen medel 22/4 Hilda Mårsell D12 Kort Ulrik Englund H45 Anders Boström ÖM8 Elias Adebrant H14</p>
<p>Haningträffen lång 23/4 Kajsa Ljungberg D16 Kort Dan Giberg H50</p>
<p>Veteran-VM sprintkval 23/4 Helen Törnros D65-2</p>
<p>Veteran-VM sprintfinal 24/4 Helen Törnros D65 A</p>
<p>Järlas medeldistans 6/5 Hilda Mårsell D12 Kort Ulrik Englund H45</p>
<p>Kringelträffen 7/5 Karin Skoghom D21 Simon Adebrant H12 Kort Elias Adebrant H14</p>
<p>Sprint-DM 10/5 Ludvig Lange H14</p>
<p>Stockholm City Cup E1 17/5 Ludvig Lange H14</p>

1:a plats
<p>Tullinge Aprilflämtet 2/4 Johan Giberg H18</p>
<p>Grymnatta 7/4 Ebba Adebrant D16</p>
<p>Lidingös medel 9/4 Ulrik Englund H45</p>
<p>Frosta OK 9/4 Anton Ågren ÖM1</p>
<p>Haningträffen lång 23/4 Arne Åhman H80</p>
<p>Gnestatrippeln medel 1/5 Ulrik Englund H45</p>
<p>Järlas medeldistans 6/5 Johan Giberg H18 Kajsa Ljungberg D16 Kort</p>
<p>Sprint-DM 10/5 Johan Giberg H18</p>
<p>Centrum Team Sprint 21/5 TMOK + Attunda H28 (Ludvig L)</p>
<p>IFK Mora lång 25/5 Johan Giberg H18 Elit</p>
<p>IFK Mora medel 28/5 Åsa Mårsell D35</p>

<p>Sommarlägret sprint 19/5 Nina Boljang ÖM1</p>
<p>Tour de Medelpad medel 21/5 Annica Sundebj D35</p>
<p>IFK Mora lång 25/5 Simon Adebrant H12 Kort Åsa Mårsell D35</p>
<p>IFK Mora sprint 27/5 Johan Giberg H18 Ulrik Englund H45</p>
<p>IFK Mora medel 28/5 Johan Giberg H18</p>
<p>Stockholm City Cup E2 31/5 Ebba Kolmodin D14</p>

3:e plats
<p>Nyköpingsorienteringen 25/3 Kajsa Ljungberg D16 Kort</p>
<p>Tullinge Aprilskämtet 1/4 Helen Törnros D65</p>
<p>Tullinge Aprilflämtet 2/4 Ebba Adebrant D16</p>
<p>Grymnatta 7/4 Elias Adebrant H14</p>
<p>Lidingös medel 9/4 Olof Rudin H80</p>
<p>Tiomilarepet 12/4 TMOK + Ravinen H14 (Elias A)</p>
<p>Enskede/Skogsluffarna medel 16/4 Arne Åhman H80</p>
<p>Enenracet 17/4 Ulrik Englund H45</p>
<p>Haningträffen medel 22/4 Karin Skoghom D21</p>
<p>Haningträffen lång 23/4 Anders Boström ÖM9 Elias Adebrant H14</p>
<p>Sala Silverjakten 2/5 Arne Åhman H80</p>
<p>Kringelträffen 7/5 Ebba Adebrant D16</p>
<p>IFK Mora lång 25/5 Dan Giberg H50</p>
<p>Stockholm City Cup E2 31/5 Ludvig Lange H14</p>

Totalt hittills under 2017 (hela 2016)

40 (82) 2:a platser

13 (62) segrar

16 (88) 3:e platser

Hjälp med tillsyn av Harbrostugan

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



V: 23	5/6-11/6	Kjell Häggstrand	070-5367721
V: 24	12/6-18/6	Patrik Adebrant	073-6902677
V: 25	19/6-25/6	Olle Laurell	070-7726975
V: 26	26/6-2/7	Tor Lindström	070-3764392
V: 27	3/7-9/7	Ove Käll	070-6340317
V: 28	10/7-16/7	Thomas Eriksson	070-5198791
V: 29	18/7-24/7	Lennart Hyllengren	070-5717041
V: 30	24/7-30/7	Alve Wandin	070-5786915
V: 31	31/8-6/8	Kurt Lilja	073-3466416
V: 32	7/8-13/8	Tomas Holmberg	070-5904667
V: 33	14/8-20/8	Pär Ånmark	070-7374205
V: 34	21/8-27/8	Tore Johansson	070-6001375
V: 35	28/8-3/9	Conny Axelsson	070-9154299
V: 36	4/9-10/9	Roland Gustafsson	070-5566248

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

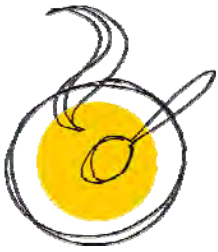
Om det har hänt något med stugan så ring:

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

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



Gräsmattorna måste klippas under sommaren



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro

torsdagar hösten 2017



Datum	Namn	Telefon	Städning
17/8	Fam Carina Persson	070 699 6922	stora rummet
24/8	Anders Boström & Emma Englid	532 522 37	damernas omkl
31/8	Fam Backhans	073 624 8290	herrarnas omkl
7/9	Fam Brodin Fam Sörqvist	070 8441416 530 334 53	hall + kök
14/9	Fam Mats Nord	070 303 1593	herrarnas omkl
21/9	Fam Mårtensson	070 513 6015	damernas omkl
28/9	Fam Kolmodin/Boman Fam André/Kjellstrand	070 330 1960 070 389 5445	stora rummet
5/10	Fam Lindström	073 202 0299	hall + kök

Instruktioner för värdparen

1. I den röda gästboken ska alla skriva sitt namn under klubbkvällen. Den brukar ligga i en låda i köket. Lägg fram den i storstugan.
2. Koka soppa. Påsoppa duger bra men om du vill så uppskattas självklart en hemlagad soppa. En matigare soppa samt en bär-/fruktsoppa är bra alternativ.
3. Ställ fram bröd, smör, pålägg, vatten + glas samt läsk. Läsk och kaffe finns i ett låst skåp i köket. Ställ fram läsk och kaffe men lås in den innan du går hem. Koka kaffe och sätt på tevännen. Ställ fram koppar, tepåsar.
4. Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:
Diskar och torkar disk, torkar bord, sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum, städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.
5. 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.
6. När kvällen är slut ska allt vara diskat, städlat (enl. schemat), papperskorgar vara tömda och försedda med nya plastpåsar (finns i översta kökslådan). Gäller även omklädningsrummen!
7. Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
8. Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

80 år

Ulf Tidbeck
8 juli

80 år

Monia Tiderman
22 augusti

75 år

Gunilla Häggstrand
21 augusti

50 år

Dan Giberg
13 juli

60 år

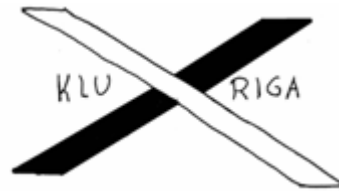
Eva Boström
5 juli

50 år

Ulrik Lindström
6 september



Har ni flyttat, gift er, bytt namn, fått barn etc och vill att klubbkamraterna ska få veta om det så skicka gärna ett meddelande till triangel tajm@hotmail.com.



Kan man snubbla på:

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

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg

SMS: 070-7926101, E-post: lars.soldagg@gmail.com

Ko- mb- uc- ha	Hällen ort	Gör Per kartor Poly tiomilare		Röd- rosig	Mindre bra som OL-skor		Målar Förtäring Nyhetsbyrå	
						2		
				5	Glimt			4
					Gammal Ericsson byggnad		Gränsbrytare	Förnekade
Guldpengen	Tal				Inte vi			
Ungdomspris			Rensade					
					Husse			
FARA					1		Fiskbulle- tillverkare	
				Låda	Kan man få efter sötsak			3
JEANS			6					
Renande								
Är vi i händerna på								

Klubbinformation för TMOK, IFK Tumba SOK och MIK OK



Tumba-Mälardalen OK

Styrelsen

Ordförande	Elsa Törnros	073 647 97 98
V ordförande	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Mattias Boman	073 051 32 59
	Fredrik Huldt	073 311 71 42
	Anders Käll	070 340 77 25
	Staffan Törnros	070 551 16 32

Kassörens adress:

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

epost: tmokkassor@gmail.com

Org.nr Tumba-Mälardalen OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälardalen OK 1974576-9

Forts. Ungdomsledare (UNG)

Anders Käll	070 340 77 25
Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
Catrin Sandelin	073 405 15 70
Dan Giberg	070 109 22 20
Daniel Lind	070 447 82 83
Elinor Lange	070 267 43 55
Helena Adebrant	073 951 56 69
Håkan Elderstig	070 244 70 22
Jerker Åberg	070 782 79 85
Johan Eklöv	0727 11 93 81
Jörgen Persson	070 266 19 30
Katinka Ruda	073 056 90 33
Kjell Ågren	073 033 90 12
Lotta Östervall	070 161 53 19
Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
Olle Hjerne	073 097 90 90
Patrik Adebrant	073 690 26 77
Terese Eklöv	070 899 52 26

OL-Skytte

Ansvarig Johan Eklöv 0727 11 93 81

Gemensamma kommittéer

Fest/Informationskommittén (FIK)

Ansvarig Fredrik Huldt 073 311 71 42

Hemsida <http://www.tmok.nu>

Joakim Törnros 073 394 64 91

Mattias Allared 070 825 04 58

Tränings/Tävlingskommittén (TTK)

ttk@tmok.nu

Tränings Anders Boström 070 228 27 75

Emma Englid 073 789 32 95

KTK Thomas Eriksson 070 519 87 91

Juniorer Dan Giberg 070 109 22 20

UK dam Karin Skogholm 070 726 79 49

UK herr Johan Eklöv 0727 11 93 81

Emma Persson 070 699 69 22

Mikael Tjernberg 070 226 28 48

Skidor och Skid-OL

Linda Claesson (Ansvarig) 070 001 77 08

Jacob Bolin (Skid-OL) 070 603 80 73

Jerker Åberg 070 782 79 85

Olle Hjerne 073 097 90 90

Thomas Eriksson 070 519 87 91



IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande Lars Stigberg 070 318 11 36

V ordförande Thomas Eriksson 070 519 87 91

Sekreterare Matilda Lagerholm 070 432 89 89

Kassör Kurt Lilja 073 346 64 16

Ledamot Dan Giberg 070 109 22 20

Suppleant Åsa Mårzell 070 560 12 22

Suppleant Roland Gustavsson 070 556 62 48

Adj. ledamot Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Adj. ledamot Olle Laurell 070 772 69 75

Revisorer Ann-Britt Sjöberg 070 154 06 02

Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Rev.Suppl. Christer Bjernevik 070 556 99 28

Valberedning Patrik Adebrant 073 690 26 77

Jörgen Persson 070 266 19 30

Johan Eklöv 0727 11 93 81

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig Kurt Lilja 073 346 64 16

Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Lars Stigberg 070 318 11 36

Harbrokommittén

Ansvarig Roland Gustavsson 070 556 62 48

Tore Johansson 070 600 13 75

Ove Käll 070 634 03 17

Kurt Lilja 073 346 64 16

IFK Tumba SOK forts.

Rekryteringskommittén (RUK)

Nybörjarverksamhet-Orientering

Ansvarig	Emma Vivall Käll	070 697 37 24
	Mona Lif	072 305 30 72
	Åsa Mårzell	070 560 12 22
Skogskul	Henrik Falk	070 101 58 56

Nybörjarverksamhet-Skidor

Ansvarig	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Henrik Falk	070 101 58 56
	Katinka Ruda	073 056 90 33
	Kjell Ågren	073 033 90 12

Övrig rekrytering

Ansvarig	Olle Laurell	070 772 69 75
	Kurt Lilja	073 346 64 16
Harbrofajten.	Lennart Hyllengren	070 571 70 41

Tävlingar /Kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Anders Winell	070 789 27 77
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Pär Ånmark	072 032 96 24
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Tor Lindström	070 376 43 92

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

	Anders Winell (SÖKA)	070 789 27 77
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Roland Gustavsson	070 556 62 48
	Mats Käll	070 544 87 95

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	070 376 43 92
	Johan Eklöv	0727 11 93 81

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

Plusgiro IFK Tumba SOK 33 78 40-3

Bankgiro 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 530 318 42
roland.g@telia.com



Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Håkan Elderstig	070 244 70 22

Valberedning Jerker Åberg 070 782 79 85
vakant

Revisor Robert Björklund 070 244 40 77

Ungdomskommittén

Ansvarig	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
	Max-Igor Kajanus	073 035 88 99
	Erik Åberg	070 214 33 67
Idrottslyftet	Bengt Branzén	073 525 95 92

Kartansvarig Per Forsgren (SÖKA) 99 37 15

Arrangemang Joakim Törnros 073 394 64 91
Staffan Törnros 646 16 32

Adress Mälarhöjdens IK
Orienteringsklubb
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Org.nr Mälarhöjdens IK OK 802490-9510

Plusgiro Mälarhöjdens IK OK **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 646 16 32
staffan.tornros@telia.com

Vill du ha mailadress, hemadress eller annan info till någon klubbfunktionär, så hittar du allt detta i medlemsmatrikeln. Gå in på [tmok.nu/Klubb-information/Om TMOK](http://tmok.nu/Klubb-information/Om_TMOK) och välj Medlemsmatrikel. Du behöver vara inloggad som medlem för att komma åt informationen.

Meddela triangeltajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på de här sidorna



Jordgubbspaj

Den här gången har Cissi bakat en jordgubbspaj, kanske lämplig till midsommar.

Ingredienser:

- 1 liter jordgubbar
- 300 gram skivad mango och ananas
- 250 g smält smör
- 4 dl vetemjöl
- 4 dl havregryn
- 2 dl rårorsocker
- ½ dl ljus sirap
- Vaniljvisp till serveringen



Gör så här:

- Sätt ugnen på 200°.
- Lägg jordgubbar och frukt i en pajform.
- Smält smör och blanda samman med mjöl, havregryn och socker till en grynig deg.
- Ringla sirapen över frukten och smula sedan över degen.
- Grädda i mitten av ugnen ca 30 min.
- Vispa vaniljvispen och servera till pajen.