

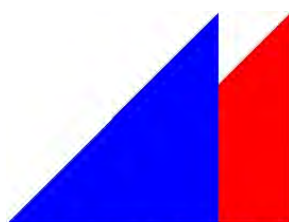
TriangelTajM

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



Nu är äntligen våren här!

Nr 1 - 2010



Tumba-Mälarhöjden OK



TMOK



Tumba-Mälardalen OK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundebj	451 39 31
Ledamot	Johan Eklöv	530 304 73
Ledamot	Joakim Törnros	420 340 92
Ledamot	Staffan Törnros	646 16 32
Ledamot	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Joakim Jörgensen	97 92 79
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34

TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Joakim Törnros	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lars Soldagg	0158 123 84
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

Ung-Kommittén

Ansvarig	Elsa Törnros	420 340 92
	Ovriga ung-ledare, se Tumba- och MIK-informationen	

OL-Skytte-ansvarig

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17
----------	---------------	------------

FIK (Fest/Informationskommittén)

Ansvarig vakant

Hemsida Joakim Törnros 420 340 92
<http://www.tmok.nu>

Plusgiro

Tumba-Mälardalen OK 1974576-9

Kassörens adress:

Tumba-Mälardalen OK
c/o Ulrik Englund
Kronobergsgatan 15, 5tr.
112 38 Stockholm

epost: ulrik.englund01@gmail.com

TriangelTajM



E-postadress: triangeltajm@hotmail.com

Redaktionen Helen Törnros 646 16 32

Distribution: Staffan Törnros 646 16 32

Preliminära manusstopp 2010:

Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Fotografer i detta nummer är förutom redaktören bl a Daniel Torén, fam From, Joakim Törnros, Bara Malisova och Jenny Warg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

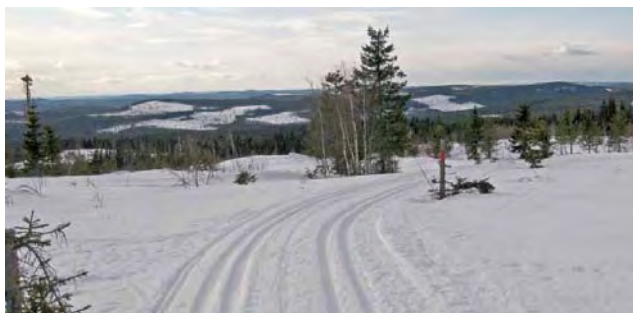
Redaktionens spalt	3	Höst Öst	22
Ordförandens spalt	4	Portugal O meeting	24
Medlemsavgifter	5	SkidOL-skytte	26
MIK-sidan	6	Turkieläger	28
Minnesord	7	Vasaloppsveckan	34
Eventor och IdrottOnline	8	StOF:s ungdomsprogram	41
Fundrarn	9	TMOK ung	42
DM 2010	10	Tumba ungdom	42
TTK	12	MIK ungdom	43
MTBO-tävling	13	Nybörjarkurser	44
KM-tävlingar	13	Projekt 15-16	45
TAKK	14	Inbjudan till StOF-läger	48
Naturpasset	15	SOL-skola	49
10Mila	16	Prispallen	50
Malte Larssons minnefond	17	Anslagstavlan	51
Vintercupen	18	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	52
Vinterserien	21	X:et	54

Redaktionens spalt

Nu börjar solen värma på dagarna och det ser ut som om det äntligen ska bli vår. Även om det varit en härlig vinter med mycket skidåkning så tror jag att de flesta orienterare nu längtar efter att kunna springa på barmark i skogen.

Vårsäsongen ser ut att bli senare och kortare än någonsin. Nästan alla planerade marstävlingar har blivit inställda och påsktävlingarna i Småland har flyttat till Blekinge. I Stockholmstrakten blir det inte många tävlingshelger kvar under våren.

För mig och Staffan har det blivit betydligt mer skidåkning än orientering under vintern. Vi brukar åka på en veckas semester till fjällen alternativt Alperna, men strök ner det till en långhelg i Harsa. Istället bokade vi med kort varsel en resa till en fyradagarstävling i Portugal i mitten av mars. Läs mer om den inne i tidningen.



Skidåkning i Harsa

Fler medlemmar har varit ute och rest under vintern. Per har som vanligt varit med på Höst Öst och ett gäng har nyligen varit i Turkiet.

Att det varit mycket snö kan ni också läsa om på fler ställen i tidningen. Ovanligt många medlemmar åkte något lopp under Vasaloppsveckan, med många bra resultat. Kul att vi fått in flera reportage om loppet.

Årsmöten har hållits i alla tre klubbarna under våren utan större förändringar av styrelserna. Den enda ändringen av TMOK:s styrelse är att Johan Eklöv går in istället för Tomas Holmberg.

Det finns också med en hel del framåtblickande material bl a om de tävlingar vi ordnar under året. Förutom DM-helgen i höst som MIK och Tumba ordnar gemensamt så arrangerar TMOK en MTBO-tävling i juni. Dessutom blir det som vanligt en kretstävling i ungdomsserien, sommarseriearrangemang och KM-tävlingar. Se till att planera in allt i din kalender.

Vill också påminna om att det är dags att betala medlemsavgiften nu. Det följer med en lös påminnelserapp med det här numret. Underlätta för våra kassörer och betala så snart som möjligt.

En viktig nyhet för året är Eventor, ett nytt anmälningssystem till tävlingar. Lite mer info om detta finns också med i numret.

Vill avsluta med ett stort tack till alla bidragslämnare! Ni har dessutom varit ovanligt duktiga med att lämna in bidragen i tid, vilket underlättar mitt arbete med tidningen. Jag har fått mycket beröm för tidningen, vilket är jättekul, men utan era bidrag skulle det inte bli någon tidning alls.

Helen

ORDFÖRÄNDENS SPALT



Nytt verksamhetsår.

Efter en vinter som inte verkar vilja ta slut så är det nog bara att inse att det är dags att ställa in skidorna och börja pulsa i snön för att komma upp i någon sorts av löpform till vårtävlingarna. För hur kul det än är att åka skidor så börjar i varje fall jag längta till att få springa i skogen.

Fördelen med riktiga vintrar är ju att flera får möjlighet att prova exempelvis skidororientering vilket ger ytterligare en dimension till orienteringen. Det är synd att man inte kan räkna med flera sådana här vintrar i rad, då skulle man kunna få kontinuitet i den verksamheten också, men nu får man se det som ett kul avbrott.

Det har varit årsmöten i alla klubbar och styrelserna har blivit lite förändrade. De ändringar som skett kan ni se under respektive klubbflik i början av TT.

Tack till er som kom på TMOK's årsmöte och ett särskilt tack till Helen Törnros som förgyllde mötet med ett bildspel inriktat på klubbresor och läger.

Vad gäller verksamhetsplanen för 2010 så gäller en fortsatt satsning på ungdoms- och juniorverksamheten, det är inom de områdena vi lägger störst resurser. Vi fortsätter träningssamarbetet med Snättringe och Södertörn och vi kommer att tävla i de stora stafetterna i samma omfattning som vi gjort tidigare.

Det vore roligt om vi tillsammans kunde peppa varandra till ett större

individuellt tävlande och eftersom Öringen nästan är på hemmaplan (Örebro) så skulle det vara kul om klubben var väl representerad.

Jag utlyser därför tävlingen flest starter vinner!

Följande klassindelning gäller:

Inskolning – HD14 samt alla U-klasser

HD16 – HD18

HD20 – HD21

HD35 – HD50

HD55 – HD90

Conny



Conny i skidspåren

Nu är det hög tid att betala medlemsavgiften

Lösa påminnelserlappar följer med det här numret av tidningen, men tappar du bort den så finns uppgifterna även här nedan för respektive klubb.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK 2010

Medlemsavgifterna är samma som för 2009.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Ungdom upp till 20 år	150 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-Nytt	90 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	450 kr
65 år och äldre	200 kr

Beloppet betalas in till Mälarhöjdens IK plusgiro nr **50 22 33-0** senast 30 april.

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2010

Avgiften är enligt beslut från årsmötet densamma som för år 2008.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	450 kr
65 år och äldre	200 kr

Aktuellt belopp inbetalas till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40-3** senast 30 april.

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201, men kassörens arbete förenklas om inbetalning sker till plusgirokotot.



MIK-sidan



Hej alla MIK:are

Nu vankas ljusare tider och därmed orienteringssäsongen. Man kan dock undra när snön tänker försvinna och skogen ska bli orienteringsbar utan snöpulsning. Själv har jag njutit av vintern i skidspåren, det har varit helt fantastisk.

Förra året började flera nya ungdomar i klubben och därmed även föräldrar, Bra jobbat Elsa och Jerker och alla andra som jobbat med ungdomarna. Jag hoppas att trenden håller i sig för vi behöver nytillskott.

Vi har framför oss ett år med en DM-tävling i höst i samarbete med Tumba, det blir en utmaning att

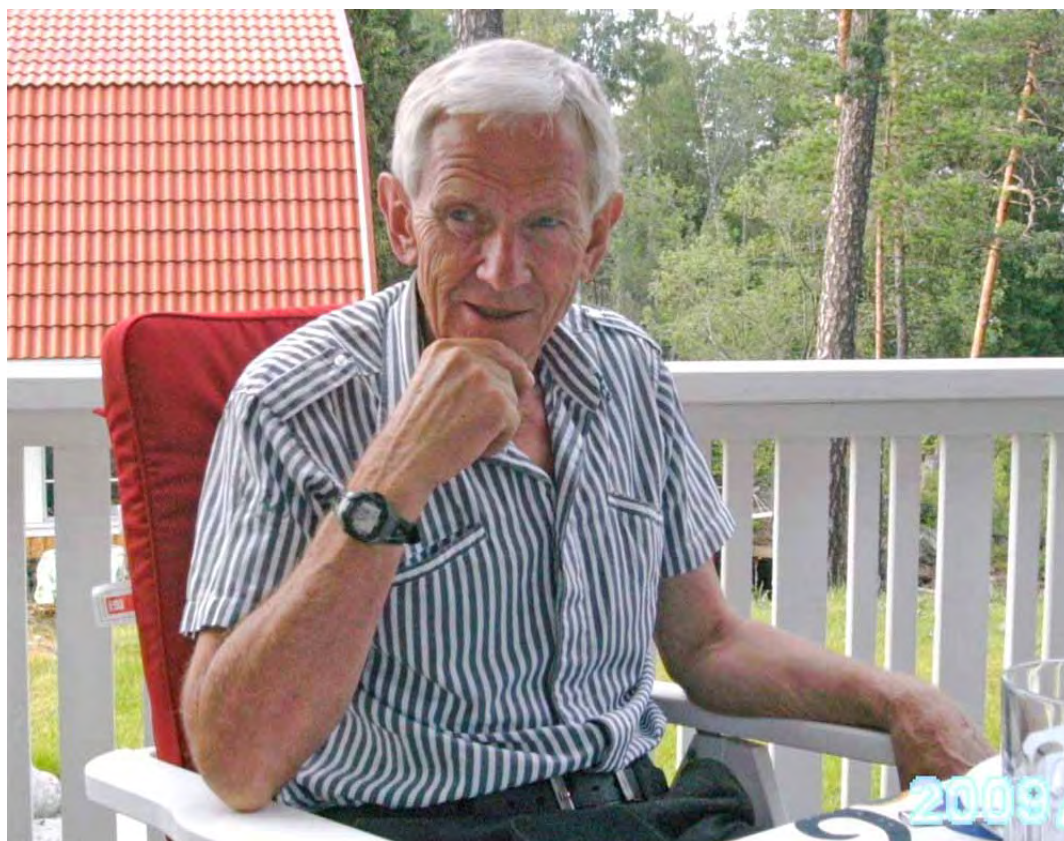
genomföra och jag hoppas att alla vill bidra med hjälp.

Angående 25manna har vår styrelse informerat 25mannastyrelsen att vi inte anser oss klara av att anordna 25manna i samma omfattning som tidigare utan behöver hjälp t ex av en annan klubb. 25mannastyrelsen tog på sig att höra sig för med några klubbar om det finns intresse för samarbete med oss. Det såg lovande ut och styrelsen var tacksam för att vi i god tid tog upp att vi inte känner att vi klarar av ett halvt 25manna.

***Vi ses i skogen
Jocke Jörgensen***



Riktigt välbesökt årsmöte i MIK



Bosse Sjöberg

Den 30 december 2009 avled Bosse Sjöberg, 67 år gammal. Bosse har varit en av stöttepelarna inom IFK Tumba Orientering sedan början av 70-talet. När vi tittar tillbaka på åren som gått, så har Bosse ständigt gjort viktiga insatser för klubben. I många år hade han hand om jobbet att anmäla våra löpare till alla tävlingar! Det var ett tufft jobb innan datatekniken tog över. Han var ordförande i 3 år, ansvarig för Bingokommittén i 10 år och under samma period var han medlem i Arrangemangskommittén. På 90-talet var det Ungdomskommittén och Motionskommittén som kunde dra nytta av hans stimulerande kompetens!

Vid varje arrangemang som Tumba arrangerade var Bosses insatser viktiga och flera gånger var han banläggare. Under en rad år var han målchef för Tumbaloppet. Bosse var också en god skidlöpare och genomförde ett antal Vasalopp. Vid sidan av orienteringen var han också en stor inspirationskälla för oss orienterare. Han arrangerade härliga skidresor för oss lite äldre orienterare och var mannen bakom en liten aktieklubb som förbättrade vår ekonomi en smula. Senast i mars 2009 fixade han en härlig weekend i Sandhamn.

Som alla förstår lämnar Bosse ett stort tomrum efter sig! Våra tankar går till Ann-Britt och deras fyra barn med familjer! Vi kommer att minnas Bosse för hans vilja att alltid ställa upp med samma goda humör som smittade till oss alla! Tack för allt!

***Håkan Allinger och Lasse Stigberg
IFK Tumba Orientering***

Viktig information

Eventor

- ett nytt sätt att anmäla sig till tävlingar

Från och med i år ska du använda dig av Eventor när du anmäler dig till tävlingar. Här följer kortfattat den viktigaste informationen du behöver känna till. Aktuell och mer detaljerad information om hur du ska göra kan du läsa om på hemsidan på samma ställe där du hittar länken till Eventor. På Eventors hemsida finns en mycket tydlig och bra Guide om hur du anmäler dig till tävlingar. Du hittar den där under Hjälp och Support.

- Starta Eventor antingen via en länk på hemsidan www.tmok.nu under *Klubbinformation/Tävlingsanmälan*, alternativt via Svenska Orienteringsförbundets länk <http://eventor.orientering.se/>.
- Logga in i Eventor genom att klicka på knappen **Logga in** i vänsterkolumnen. Sedan kan du välja på två sätt att logga in:

A. Jag loggar in med klubbens lösenord

Detta sätt är det vanligaste och går bra för alla att använda.

- Du väljer Tumba-Mälarhöjden OK i listan, anger det vanliga lösenordet och klickar på **Logga in**. (Är du osäker på lösenordet, kontakta någon i styrelsen/annan ledare så får du reda på det.)
- Klicka på *Tävlingskalender* i vänsterkolumnen och leta sedan reda på den tävling du vill anmäla dig till och klicka på länken.
- Under tävlingens rubrik finns några alternativ. Välj *Anmäl* så kan du sedan välja på att anmäla en eller flera klubbmedlemmar. Det enklaste är välja alternativet flera klubbmedlemmar.
- Markera de medlemmar du vill anmäla och klicka på **OK**.
- Då får du upp en ny sida där du kan välja klass och SportIdentnummer om du behöver ändra på något. Klicka sedan på **Spara**.

B. Jag loggar in med mitt personliga användarnamn och lösenord

För att kunna logga in med ett personligt användarnamn så måste du ha fått ett tilldelat av klubbadministratörerna Roland Gustafsson och Staffan Törnros. Kontakta någon av dem om du vill ha ett eget konto.

Anmälan går i princip till på samma sätt, men det finns några finesser. Du kan t ex spara uppgifter om klassval och bricknummer samt se vilka tävlingar du är anmäld till. Viktigt är att du ser till att det står klubbnamn Tumba-Mälarhöjden OK när du ska anmäla dig.

IdrottOnline och Eventor

Från och med 2010 så finns klubbens medlemsregister i databasen IdrottOnline. Den är gemensam för hela Riksidrottsförbundet och adressuppgifter uppdateras automatiskt från Folkbokföringsregistret. Numera måste därför fullständigt personnummer finnas med för alla medlemmar.

Eventor, som är Orienteringsförbundets nya system för att hantera tävlingar och anmälningar, är knutet till IdrottOnline och hämtar medlemsregistret därifrån.

Det medlemsregister som nu snart finns tillgängligt på TMOK:s hemsida är hämtat direkt från IdrottOnline och kommer att uppdateras regelbundet.

Medlemsregistren för TMOK, MIK:s orienteringssektion och IFK Tumba administreras av Staffan Törnros och Roland Gustafsson. Medlemmar som fått personlig inloggning till Eventor kan gå in i IdrottOnline och uppdatera sina uppgifter där, men det går också utmärkt att be sin klubbadministratör att göra detta.

Överflyttning av medlemsregistret från den gamla databasen KlubbenOnline har inte fungerat smärtfritt och det kan fortfarande finnas en del felaktigheter. Kontrollera därför gärna i medlemsregistret att dina uppgifter är korrekta.

Staffan Törnros
Roland Gustafsson

FUNDRAR'N



DM 2010

11-12 September i Grödinge, Rosenhill.

Tumba och Mälarhöjden är i år arrangörer för DM lång- och medeldistans helgen 11-12 september. DM är ju alltid ett stort och viktigt arrangemang och vi räknar med omkring 1000 deltagare per dag, så vi kommer behöva allas hjälp för att ro detta i hamn.

På nästa sida kan ni se hur organisationen i de olika blocken är tänkt, tävlingsledningen och blockcheferna arbetar nu med att bemanna organisationen. Det kan vara så att ni står som ansvarig för en ruta men ännu inte blivit tillfrågad. Var lugn, frågan kommer.

Det som är nytt är att vi samarbetar om arrangemanget båda dagarna. Det är alltså inte så att Tumba har sin dag och Mälarhöjden sin. Det medför att man kan behöva jobba båda dagarna men det är enda sättet vi kan fixa ett så stort arrangemang. Dessutom blir det mer effektivt och vi slipper byta roller, samtidigt som det stärker klubbkänslan i TMOK.

Anders Winell, som är markansvarig, har förhandlat med samtliga markägare och jaktlag och vi har mycket positiva samarbetspartners vilket vi ska vara rädda om.

Vi vill att alla förberedelser och själva tävlingen genomförs med så mycket hänsyn som möjligt till markägare och viltvårdare, så vi har möjlighet att komma tillbaka till området. Tumba och Mälarhöjden har ett bra anseende som arrangörer och det underlättar för oss.

Något som vi redan nu vill flagga för är att vi morgonen den 11 kommer att behöva ett 25-tal personer för

viltavdrivning, så är du morgonpigga och vill ha en skön morgonpromenad i skogen, hör av dig till Anders så sätter han upp dig på listan.

Området som används är det mellan Nynäsvägen (Botkyrka Golfklubb-Rosenhill-Kagghamra) och vägen till Skansundet (Botkyrka Golfklubb-Grödinge Kyrka- Kagghamravägen) Kartan är helt ny. Det är ett utmanande terrängparti med en rejäl slänt för skrå orientering. TC kommer att ligga uppe på en ås, i centrum av tävlingsområdet, öppet och fint med åkermark omkring.

Banläggningen pågår för fullt och banstråken är i huvudsak klara, snön hindrar oss från att jobba med detaljarbetet i terrängen men den ska väl smälta snart får vi hoppas.

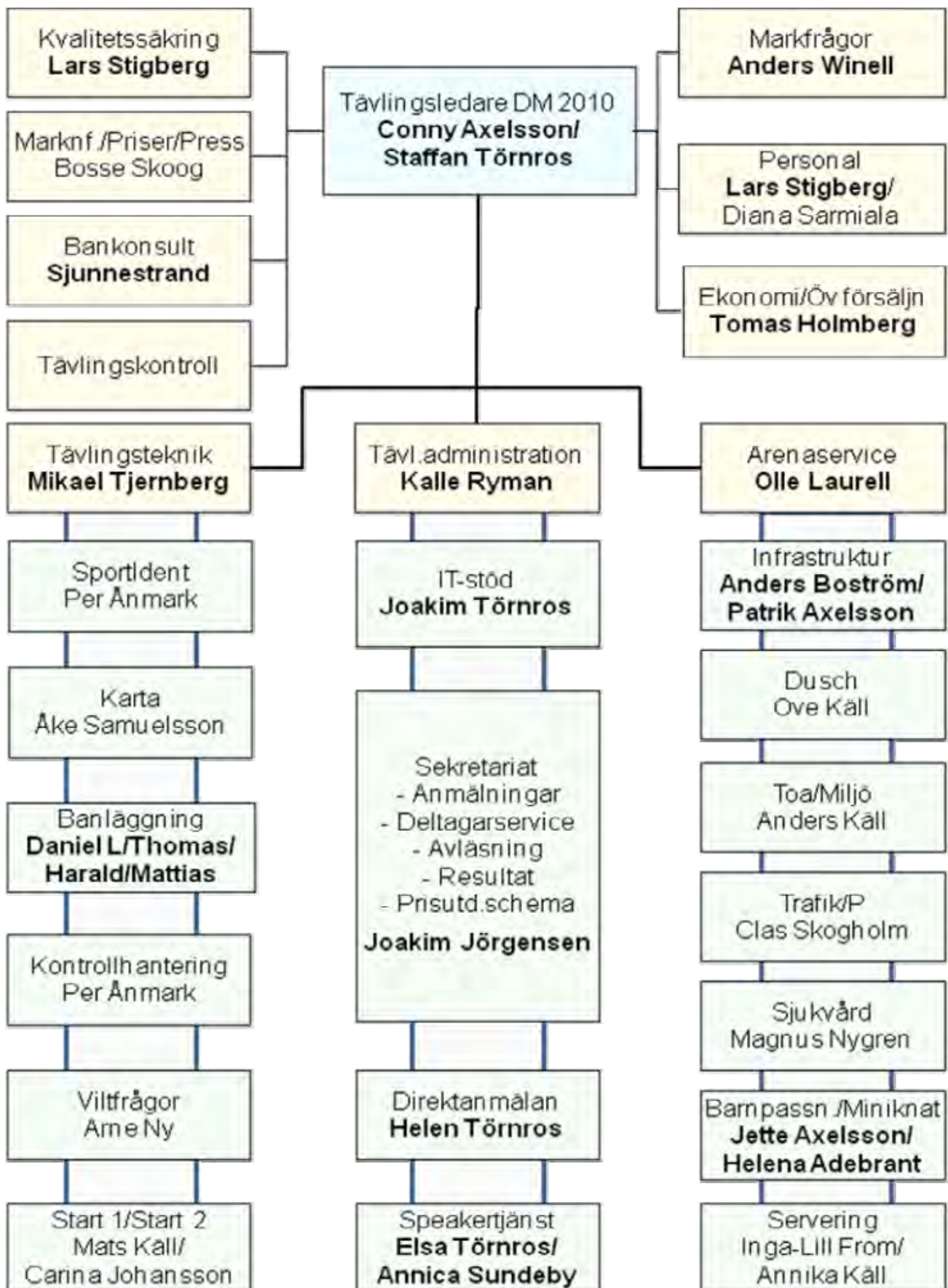
Om det är så att ni vill jobba med något speciellt område under tävlingen så hör av er till någon av oss i tävlingsledningen, i första hand till mig, Staffan eller Lasse Stigberg.

Mer information kommer i nästa nummer av TT samt på hemsidorna.

Jag hoppas ni alla vill hjälpa till att göra DM 2010 till ett riktigt bra arrangemang!

Hälsningar
Conny och resten av tävlings-
ledningen

DM 2010 tävlingsorganisation



TTK

Fortfarande vinter... Ja, vintern behåller sitt grepp och än så länge är det ingen riktig snösmältning i sikte.



Joakim i vinterkläder

Vinterträningen har för de flesta sett lite annorlunda ut, jämfört med tidigare år, med massor av skidåkning men desto mindre löpning. Detta har varit tydligt på klubbträningarna. Intresset för tisdagsträningarna har varit betydligt svalare än förut, däremot har det varit nästan fullt med folk på torsdagarna i Harbro där det erbjudits utmärkta skidspår hela vintern.

Träning

På tisdagar kommer vi runt påsk att gå över till teknikträning på olika kartor tillsammans med OK Södertörn och Snättringe SK. Det kommer att bjudas på banor med svårighet från orange till svart. De flesta veckor blir det fokus på att träna speciella moment, t.ex. kontrollplockning, stafetträning eller vägvalsövningar.

På torsdagar är planen att gå över till tempoträning, när vi börjat med

teknikträning på tisdagar. Utgångspunkt för torsdagsträningarna kommer att vara Harbrostugan precis som under vintern. För aktuell info om träningarna, kolla hemsidan!

Tävlingsresor

Intresset för det planerade påsklägret i Växjö var tyvärr inte så stort som vi hade hoppats på. I skrivande stund är det en aning osäkert hurvida det blir någon resa eller inte. Arrangörerna har meddelat att man inte kör om det ligger mer än fläckvis med snö – för tillfället varierar snödjupet i terrängen mellan 30 och 60 cm och något riktigt töväder är inte i sikte med knappt tre veckor kvar.

I Kristi Himmelfärd är det ett gäng som planerar att åka till Värmland och springa. Där bjuds det på bl.a. Sprint-SM och juniorcupstävlingar. Det verkar vara svårt att hitta boende, men hör med Conny eller Mats Käll om du är intresserad av att hänga med.

Läger

Det finns planer på ett träningsläger på Åland någon gång i sommar. Något datum är inte bestämt, men eftersom det är många andra läger och tävlingar i början på sommaren lutar det åt augusti.

Har du önskemål om aktiviteter eller tips på hur vi kan förbättra verksamheten, tveka inte att höra av dig!

Joakim

med hopp om att snart få springa på barmark igen

MTBO-tävling 12-13 juni

Efter den lyckade tävlingen den 15 november i höstas med mycket beröm från de tävlande gör jag ett vidare försök med att arrangera en MTBO-tävling. Denna gång i förhoppningsvis lite skönare väder med något fler plusgrader.

Tävlingen är planerad att hållas helgen den 12-13 juni. TMOK arrangerar ena dagen och ytterligare en klubb den andra dagen. Den andra klubben är i dagsläget ännu inte bestämd. För TMOK:s del är tävlingen preliminärt förlagd till kartan Högdalstoppen.



Patrik studerar Högdalstoppskartan

Förra gången samlade tävlingen ett 30-tal deltagare men denna gång hoppas jag på lite fler. Kanske det även kan komma en del internationella gäster. Önskemål har hörts om att det finns folk utomlands som skulle vilja komma till Stockholm och tävla.

Eftersom arrangemanget är litet kommer det inte att behövas så många funktionärer men givetvis är all hjälp välkommen. Det kommer att behövas folk på de vanliga platserna som start, mål, registrering och liknande. Med tanke på årstiden så kommer mer folk att röra sig i närområdena vilket gör att en del kontrollvakter troligen kan behövas. Meddela gärna om ni vill hjälpa till med någon del.

För de som är sugna på att testa att cykla själva kommer det att finnas möjlighet till det också under tävlingen.

Patrik Gunnarsson

KM-tävlingar 2010

Här är preliminära datum för årets alla KM-tävlingar. Inbjudan kommer läggas upp på TMOK:s hemsida.

Sprint-KM	Tisdag 18 maj
Lång-KM	Söndag 30 maj
Ultralång-KM	Torsdag 3 juni
Natt-KM	Tisdag 19 oktober

Thomas Eriksson

TAKK - Lite information

Banläggare

Vår banläggarkurs i StOF´s regi avslutades en fredag / lördag 22-23 i Biskops-Arnö vid Mälaren i Uppland. 18 st var med hela vägen och målet är att de flesta ska få praktik på något sätt! Just nu har de flesta banläggarpappgifter enligt nedanstående

tabell! 16 st har nu banläggarkort ett medan Matte och Thomas har fått nr två. Helen Törnros och Matilda Lagerholm deltog också vid Harbroträffarna, men kunde tyvärr inte vara med på Biskops Arnö.

	Tränin gar	Ungd.- Verks.	Vinter- serien	SOFT- -prop.	Ungd.- serien	DM	25manna- korten
Ammie Berglund		1					
Anders Boström			1		1		
Conny Axelsson							
Daniel Lind						1	
Emma Englid				1			
Eva Englid				1			
Harald Nordlund						1	
Helena Adebrant		1					
Joakim Jörgensen							
Johan Eklöv	1						
Jörgen Persson		1					
Lasse Stigberg							
Lotta Östervall		1					
Mats Käll	1						1
Olov Wetterlund		1					
Patrik Axelsson			1		1		
Staffan Törnros		1					
Thomas Eriksson						1	1

Grattis alla nya banläggare!

25mannakorten 2011

Ansvariga för arenan under 25mannahelgen 2011 är Snättringe SK och OK Södertörn. Det verkar som om platsen blir Almnäs utanför Södertälje. Tävlingsledarskapet kommer förmodligen att delas mellan Olle Laurell och Jörgen Persson. Vi försöker få de tre blocken (TävlingsTeknik, TävlingsAdministration och ArenaService) att ledas av någon "ungdom" stöttad av någon mer rutinerad. Förslag till banläggare är Matte Käll och Thomas Eriksson.

25manna 2012

Vi har minskat antalet alternativ och utvärderar nu två olika arenaplatser i Botkyrka, båda med kartan Tumba-Tullinge för 25manna. Det ena är utrymmena kring Svarvartorp och det andra Kassmyragropen. I båda fallen kan möjligen Korten köras på annan karta, Söder Getaren resp. Brosjökartan. Tävlingsledare blir Anders Winell och Kalle Ryman. Mentorerna för TA resp AS blir Pär Ånmark resp. Anders Käll. Det återstår att hitta påläggskalvarna! Per Forsgren blir banläggare.

Handboken för arrangemang

Vi har under det senaste året jobbat med att ta fram en "Handbok" för att underlätta för våra funktionärer. Nu har vi material för en första version som kommer att finnas tillgänglig på TMOK´s hemsida i slutet på april genom Kalle Rymans och Pär Ånmarks försorg. Avsikten är att DM-funktionärerna ska använda och förbättra Handboken.

Mindre arrangemang

Tumba arrangerade Vinterserien den 17 januari vid Lida. Redan då var det mycket snö, även om det blev ännu värre under de kommande veckorna.

Jörgen Persson var tävlingsledare och Anders Boström och Patrik Axelsson stod för tuffa banor! Emma och Eva Englid stod för sekretariatet. Precis samma gäng står för Ungdomsseriens kretstävling torsdagen den 20 maj och planerad plats är Möllebadet.

Hör av dig om du har något speciellt önskemål som funktionär för någon tävling!

TAKK-ansvarig
Lasse Stigberg
070-318 11 36
ar@lars-stigberg.se

...



IFK Tumba kommer även under 2010 att arrangera Naturpasset. Det blir ett Naturpass i skogen mellan Tumba-Tullinge och Lida samt ett Naturpass i Salem västerut mot Södertälje men söder om motorvägen.

Kontrollerna kommer att finnas på plats från och med första maj till och med sista oktober.

Priset kommer fr o m i år att vara 70 kronor. Försäljningen börjar sista dagarna i april och vi har samma försäljningsställen som i fjol: Apoteken i Tullinge, Tumba och Salem, Medborgarkontoren i Tullinge och Tumba, Lida vårdshus, Statoil i Rönninge samt Botkyrka-Salems hemslöjdsförenings kaffestuga vid Nedre Söderby. Dessutom kommer Naturpasset att finnas till försäljning i Harbrostugan.

SOFT har utvecklat konceptet "Naturpasset" under 2009 och från och med i år och det syns bland annat på den nya grafiska profilen. En annan nyhet är att man inom ramen för naturpasset kommer att arrangera enkla "prova-på-tävlingar" på ett flertal ställen i landet. I Stockholm är tanken att man varje vecka skall anordna en motionstävling i såväl norra som södra delen av distriktet. IFK Tumbas veckor planeras bli vecka 16 och vecka 31.

Ansvarig för Naturpasset är
Olle Laurell



HERRAR

Start lördag kl. 22.00, målgång
söndag ca 8.30, omstart ca 11.00

Str Gaffl Banlängd (m)

1	Ja	9 000
2	Ja	12 000
3	Nej	17 000
4	Ja	9 000
5	Ja	12 000
6	Nej	6 000 (Medelkaraktär)
7	Ja	6 000 (Medelkaraktär)
8	Ja	11 000
9	Ja	11 000
10	Ja	17 000*

*Förkortad banlängd för de lag som går ut i omstart.

ÖPPEN

För veteraner, sponsorer, företagslag m.fl.
Start lördag kl. 10.00, målgång ca 11.30,
omstart ca 12.50

Str Gaffl Svårighet Banlängd (m)

1	Ja	Orange	5 000
2	Nej	Gul	3 000
3	Ja	Orange	4 500

DAMER

Start lördag kl. 15.00, målgång ca
18.30, omstart ca 19.30

Str Gaffl Banlängd (m)

1	Ja	6 000
2	Ja	7 000
3	Nej	4 000 (Medelkaraktär)
4	Ja	7 000
5	Ja	9 000*

*Förkortad banlängd för de lag som går ut i omstart.

UNGDOMAR DH-16

Start lördag kl. 12.00, målgång ca 14.10,
omstart ca 14.50

Str Gaffl Svårighet Banlängd (m)

1	Ja	Orange	5 000
2	Nej	Gul	3 000
3	Ja	Orange	4 500
4	Nej	Violett	6 000

Laget måste innehålla minst två flickor.
Lagmedlem får vara upp till och med 16 år.

*Det blir vår! Välj ut din drömsträcka, men framför allt;
Träna hårt och effektivt, det är bara några veckor kvar!*



Skogskarlarnas Klubb i Stockholm har nu bestämt hur de ska använda pengarna i Malte Larsons Minnesfond. Det blir en fullmatad utbildning för unga ledare. Inbjudan har gått till klubbarna och till "utvalda" juniorer. Kan det bli bättre?!

MALTE LARSONS MINNESFOND

SYFTE: Att utöka antalet ledare i klubbarna främst bland de yngre samt att ge dessa en fullmatad utbildning samt möjligheter att söka bidrag till vidareutbildningar.

PROGRAM UNDER VÅREN/HÖSTEN 2010

- 1 Utbildning i Ocad (kartritning)
- 2 Dito i Sportident
- 3 Ledarskap Teambildning
- 4 Ungdomsbanläggning
- 5 Hur använder vi StOF
- 6 Vad gör SOFT

L e d a r e

Bertil Lundqvist
Lars Krieg
KFUM Kärson
Lars Greilert
Lars Forsberg
Martina Arkåsen

Vid stort intresse genomförs samma utbildningar under 2011. Resterande år finns möjligheter att söka stipendium för olika utbildningar och projekt som är riktade mot ledarinsatser.

INNEHÅLLET I KURSEN

- SOFT: Barns kartläsningsförmåga
Orienteringsteknik
Idrottslyftet
LOK-stödet
Idrotten Vill – vad står det i det dokumentet
- StOF: Samarbete med ungdomskommittén
Samarbete med juniorkommittén
Hur använder vi StOF-kansliet

Kursen och träffarna sker främst på helger med inlagd lunch för att de som studerar på annan ort ska kunna vara med. SKK står för mat och eventuella resekostnader. Vi kommer även att köra träffar vissa kvällar för några av de kortare föreläsningarna.

Efter varje utbildningstillfälle ska deltagarna genomföra egna projekt i klubbarna inför nästa träff.

Deltagarna kommer att användas i StOF:s arbete som ledare på 13-14 träffar i 15-16 projektet samt som ledare och uppföljare på Augustiläger och USM-läger.

Inbjudan skickas till kandidater samt klubbarnas utbildnings-, och ungdomsledare, som uppmanas att hjälpa till med rekryteringen av deltagare till kursen.

Första träffen genomförs i början av april.

OBS. Inbjudan är något förkortad

Vintercupen

Tre deltävlingar i Vintercupen har hållits under vintern. Det planerade fjärde tillfället har ännu inte ägt rum och det är tveksamt om det kommer att genomföras. Sammanlagda resultat kommer att presenteras på hemsidan så småningom, men här är resultaten från deltävling två och tre. Deltävling ett redovisades i förra numret.

Andra deltävlingen i Vintercupen arrangerades 3 dec vid Harbrostugan av Matilda Lagerholm. Tävligen bestod i en nattorienteringsbana i skog följde av en sprintorientering mest på asfalt. De yngsta hade bara sprintdelen.

Jag var inte med själv, men jag tror att det besvärligaste var att räkna ut resultaten. Vissa delsträckor var viktigare än andra och det fanns både en åldersfaktor och en könsfaktor att ta hänsyn till. Matilda upptäckte lite sent att hon inte hade tillräckligt med info på sin dator, utan var tvungen att leta reda på rätt Tumbadator (använd till banläggarkursen) där ursprungsresultaten fanns. Men 18 jan fanns i alla fall resultaten på hemsidan.

Daniel Torén ordnade den tredje deltävlingen i Vintercupen den 12 jan vid Vårbergsskolan. Han hade hittat en gammal karta över området i en bok och utgick från den. För att göra det något lättare hade han fällt in delar av något nyare kartor främst runt kontrollerna. Alla kartorna kan ses i bildarkivet på hemsidan. Handikappgrupperna hade både olika banlängd och olika kartor att utgå ifrån. Inte bara ålder och snabbhet utan även terrängkännedom påverkade vilken grupp man placerades i.



Sonja, först i mål tredje etappen

De flesta klarade banorna utan stora problem och alla lyckades ta alla kontroller. Elsa och Joakim lyckades med att välja fel berg att klättra upp på vid näst sista kontrollen, dock helt olika berg.

Helen

Resultat Vintercupen E2 3 dec 2009

Plac	Namn	F-år	Ålder	Klass	Ålders faktor	H/D- faktor	Total tid
1	Per Forsgren	72	37	36-45	0,90	1	0:49:37
2	Sofia Forsgren	81	28	16-35	1,00	0,87	0:51:19
3	Johan Eklöv	76	33	16-35	1,00	1	0:51:21
4	Mikael Tjernberg	72	37	36-45	0,90	1	0:51:22
5	Anders Boström	89	20	16-35	1,00	1	0:51:23
6	Karin Skogholm	78	31	16-35	1,00	0,87	0:52:21
7	Joakim Törnros	80	29	16-35	1,00	1	0:53:44
8	Thomas Eriksson	61	48	46-55	0,80	1	0:57:02
9	Helen From			USB	1,00	0,87	0:58:35
10	Elsa Törnros	82	27	16-35	1,00	0,87	1:01:38
11	Sonja Mellberg			USB	1,00	0,87	1:05:18
12	Terese Eklöv			USB	1,00	0,87	1:07:47
13	Conny Axelsson	58	51	46-55	0,80	1	1:08:43
14	Staffan Törnros	52	57	56-	0,70	1	1:09:14
15	Harald Nordlund	73	36	36-45	0,90	1	1:09:52
16	Moa Hill			USB	1,00	0,87	1:11:30
17	Jennifer Warg	83	26	16-35	1,00	0,87	1:11:32
18	Carina Johansson			USB	1,00	0,87	1:11:40
19	Patrik Axelsson	91	18	16-35	1,00	1	1:12:42

Fullföljt men ej avläst:

Anders Käll

Alexander Käll

Ruben Hylander

Hanna Käll

Emma Käll

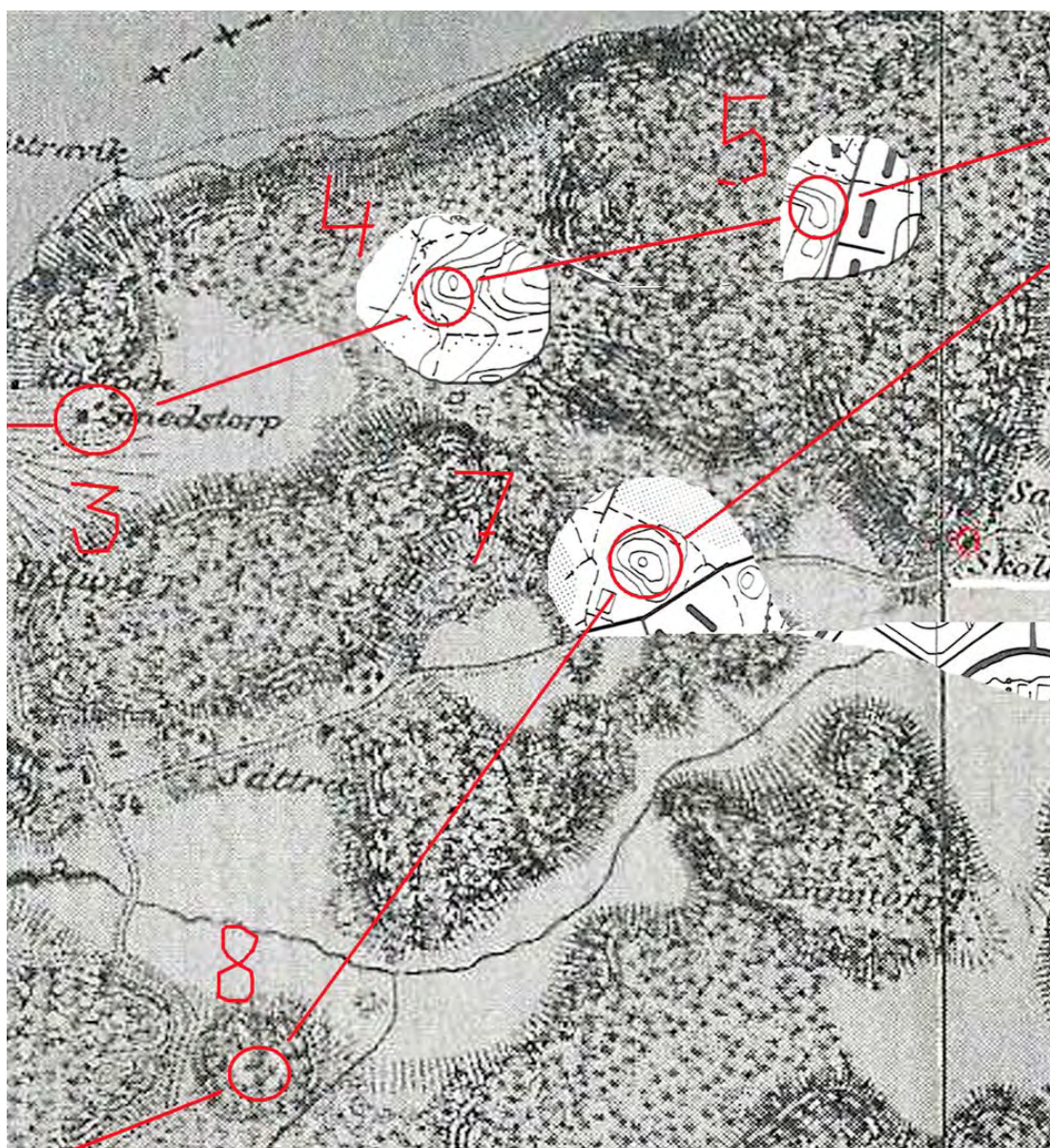


Elsa och Joakim sist i mar tredje etappen

Resultat Vintercupen E3 12 jan 2010

Plac	Namn	Tid		
1	Karin Skogholm	00:51:25		
2	Per Forsgren	00:56:10		
3	Sonja Mellberg	00:57:23	00:38:15*	x 1.5*
4	Micke Tjernberg	00:57:25		
5	Sofia Forsgren	00:57:55		
6	Jenny Warg	00:59:10		
7	Staffan Törnros	00:59:20		
8	Harald Nordlund	00:59:24		
9	Joakim Törnros	01:05:10		
10	Elsa Törnros	01:05:30		
11	Matilda Jonasson	01:08:45	00:45:50*	x 1.5*

*Idealtiden för de yngre var 40 min och de fick därför en omräkningsfaktor.



En del av kartan för den tuffaste klassen

Vinterserien 2010

Trots den stora snömängden har Vinterserien ordnats under hela vintern. En del arrangemang har gjorts om till skidorientering. Deltagarantalet har helt förståeligt varit markant lägre än under tidigare vintrar då det kunnat komma 200 orienterare.

Jag brukar vara en flitig deltagare vid Vinterserien, men har inte sprungit en enda den här vintern. Att följa andras spår i djup snö är inte min favoritsysselsättning, utan vi har istället åkt skidor i de fantastiska skidspår som funnits i Brantbrink/Lidaområdet.

Både Tumba och MIK ordnade sina Vinterseriearrangemang i januari innan snön låg som allra djupast. Tumba arrangerade vid Lida 17 januari. Anders Boström och Patrik Axelsson lade banorna så bra att de fått förtroendet att lägga banor till Ungdomsserien i maj också. 79 deltagare kom och sprang utan att förstöra skidspåren det minsta.

Sista januari var det dags för Mälärhöjdens arrangemang vid Farsta IP. Snödjupet hade ökat och trots den rejäla kylan (-15 på morgonen) var det drygt 50 tappra orienterare som kom. Som tur var hade vi bra varma lokaler vid ishallen att hålla till i. Kallast var det för dem som fick bemanna den utbrutna starten och målet.

Lite ovanligt var att nästan hälften sprang den längsta banan. Bengt Branzén gjorde det största jobbet med att lägga banorna och märka ut alla kontroller samt också plocka in de flesta efteråt.

Helen Törnros



Startpunkten vid Mälärhöjdens vinterserie

Höst Öst 2009

Från en geggig Smålandskavle via ett blix-ålagille i Åhus, där krögarbröderna Svensson höll snacksalig låda, Karlskrona hamn och en färjetripp så hamnade vi resenärer i Gdynia på den polska nordkusten. Den förr så rigorösa passkontrollen var nu ersatt med typ, ingenting. Därför kunde färden upp mot det bokskogsklädda kullandskapet i stadens södra utkanter snabbt komma igång.

Terrängen i Gdynia är oftast mycket öppen och starkt kuperad, men där loppet nu gick saknades de riktigt kraftiga stigningarna och det fanns ett par flackare partier med lite tätare växtlighet. Lyckades genomföra loppet utan att missa mer än några sekunder.

De polska vägarna har blivit märkbart bättre under de senaste åren vilket underlättade resan mot Grodna (eller Hrodna) just på andra sidan den vitryska gränsen. Inte ens den ökända vitryska tullen lyckades förhindra att vi nådde vårt hotell redan på de tidiga småtimmarna.

Öster om Grodno breder stora tallhedar med hårt botten ut sig, insprängt bland kärr. En mycket trevlig och snabblopt terräng, dessutom med delvis ganska intrikat kurvbild. Gjorde igen ett mer eller mindre helt rent lopp.

Resan till Vitrysslands huvudstad Minsk gick genom ett platt, ganska händelselöst skogs- och jordbrukslandskap. Själva Minsk är annars ett under av kommunistiskt pampig betongarkitektur. Vi hade under vår vistelse även turen att få se president Lukasjenkos bilkolonn dra fram genom de avstängda paradgatorna.

Den första dagen i Minsk, då TMOK:s trupp hade förstärkta med Patrik Gunnarsson, bjöd på två lopp. Först en sprint i en ytterförort på en ytterst detaljerad karta över att

detaljfattigt område. På eftermiddagen tog vi oss till Minsks alpina skidbacke för en tuff förkortad långdistans i ljusgrön terräng med rejäla backar. Då anläggningen ligger på toppen av backen så fick vi snällt ta trapporna ner längs pistkanten till starten längst ner i dalen. Med blåst och ruggväder så kom spa-anläggningen efteråt väl till pass.

Nästa stopp på vägen var Vilnius, Litauens huvudstad. På väg dit sprangs en långdistans med bra konkurrens i en terräng som snarast liknade granhed. Granskog med mjuk sandbotten med lite åsar och en del undervegetation. Väl i Vilnius mötte Asta, fru till Patrik, upp.



Per med en rejäl öl i bussen



*Patrik tillsammans med Alexij*3 (?)*

Också Vilnius bjöd på två lopp samma dag. En platt skogsprint i ett helt ljusgrönt litet skogsparti inledde. Det hade nog varit svårt om inte alla löv just fallit av slyet, nu var problemet snarare att undvika alla piskrapp.

backar. Av någon konstig anledning så började benen för första gången på hela året nu att kännas lätta.

Mitt sista lopp på resan gick i Vilnius, vid en yachtklubb där vi bott på en tidigare resa. Det speciella med denna båtklubb är att deras klubbmärke, ett rött och ett blått segel, är en lite spetsigare kopia av TMOK-emblemet. Banan som bjöds var mycket snabblopt, dock tillknycklad i ett mindre skogsparti med en hel del fullfartspartier.



Yachtklubbens logga snarlikt TMOK:s

Jag hoppade av resan morgonen därpå i Riga, medan bussen fortsatte sin irrfärd via de estniska öarna Ösel och Dagö via Tallinn, Helsingfors och Åland till Stockholm. Då resan avslutades med *Helg Utan Älg* så tog jag och Sofia chansen att hoppa på bussen igen i Stockholm för en säsongsavslutning bland de gotländska enbuskarna.

Eftermiddagens medeldistans hölls i en trevligt närområde med en del

Per Forsgren

Portugal "O" Meeting '2010

I slutet av januari började Staffan och jag fundera på om det inte vore trevligt med en liten orienteringstur till Sydeuropa för att få springa på barmark.

I WorldofO Calender hittade vi en fyradagarstävling i Portugal i mitten av februari. Datumerna passade oss precis och vi började genast anmäla oss och boka flyg, hyrbil och hotell.

Redan innan avresan hade vi insett att det inte var någon liten tävling. Över 1800 deltagare, varav 600 portugiser, 180 svenskar och resten från nästan 30 andra länder. Det var riktig tuff konkurrens i elitklasserna, en tävling var ett World Ranking Event. Vad sägs om Simone Niggli, Helena Jansson, Daniel Hubman och Emil Wingstedt för att bara nämna några. Även våra klasser var riktigt stora.



Inglasad balkong med havsutsikt

Tävlingen gick i närheten av Figueira da Foz, ett par timmars bilresa norr om Lissabon. Vi började med en natt i Lissabon och hade tänkte strosa där ett par timmar på förmiddagen. Strilande regn på morgonen gjorde att vi stället åkte direkt till Figueira da Foz, där solen började titta fram. Vi hann första dagen med ett

träningsspass i en terräng som skulle likna tävlingsterrängen.

Första tävlingen gick i atlantnära tallskog med många täta buskage. Vi var också ute och sprang lite i sanddynerna, så en del pulsan blev det även utan snö. Annars var det var strålande sol men ganska blåsigt och kallt. Staffan lyckades göra en jättebom, medan jag gick hyfsat. Blev dock lite förvånad över att det räckte till en femteplats bland mer än trettio startande.



Staffan under första etappen

På kvällen var det en liten extra-tävling i form av en kvällssprint i en fiskeby. Trånga gränder varvat med sandstrand och det var svårt att läsa kartan i lampreflexerna.

Andra och tredje etappen gick någon mil inåt landet i ganska gles tallskog blandat med mer eller mindre täta buskage. Marken bestod mest av sand delvis bunden av barr eller lite gräs. Det var i allmänhet lättare att springa bredvid stigarna än på dem. Andra dagen var det min tur att göra en onödig femminutersbom, medan Staffan gjorde lite bättre lopp för varje dag.

Det var ganska utdragna tävlingar, starttiderna kunde variera från 9:30 fram till 15 på dagarna, så jag antar att vi ändå hade tur då våra starttider som mest skiljde sig åt med två timmar. Men det innebar ändå att större delen av dagen gick åt till orientering. Lite tid lade vi på att strosa på de enorma sandstränderna med rejäla vågor och en del fina klippor hittade vi också. Figueira da Foz var en halvstor riktigt fin stad som säkert har fler turister på sommaren.

Den sista etappen gick i något mer kuperad terräng, men för övrigt var den ganska lik de tidigare etapperna.



Stora vågor vid atlantkusten



Helen vid sista kontrollen andra etappen

Jag var tvungen att ändra min starttid för att hinna med flyget från Lissabon samma dag. Det var tre km till parkeringen, men de ordnade bussning istället, vilket som tur var fungerade bra.

Tävlingarna var mycket välorganiserade och det mesta var minst lika bra som hemma i Sverige. Både vatten, varmt te och mariekex(?) serverades vid målgång och det fanns både välsorterad marka och välsorterade sportförsäljningar. Där-
emot saknades dusch på TC.

Vi fick höra under veckan att POM alltid ordnas i samband med att fastan börjar. Då har portugiserna en långhelg och är lediga lördag till tisdag. Dessutom ordnas en annan tävling helgen efter och många av de nordiska orienterarna stannar kvar för att springa även denna. Vi kan rekommendera en Portugalresa kommande år. Vi hade inte direkt tur med vädret, slapp i och för sig regn nästan hela tiden, med det var sällan över 10 grader. Normalt är det betydligt varmare under de här tävlingarna.

Helen Törnros

SM Orienteringsskytte vinter

Tor Lindström m fl ordnade SM i Orienteringsskytte vinter vid Högbo Bruk 13-14 februari. Som vanligt var det framgångar för TMOK-are. Något reportage från tävlingarna har inte kommit in, men däremot en del bilder tagna av Hans Mandahl.

Resultat SM individuellt

H21

2 Johan Eklöv	88,40
4 Andreas Davidsson	109,41
6 Anders Boström	134,10

Lagtävling H21

2 TMOK

MASSTART (ej SM)

H21

2. Johan Eklöv	47,44
6. Anders Boström	58,16

H20

3. Patrik Axelsson	61,44
--------------------	-------

H20

3. Patrik Axelsson





Antalya Odays

Klockan ett på natten anländer två trötta TMOK-are (Jenny+Mikael) till Antalya. En man, som håller en skylt med våra namn på (på alla andra skyltar står det "Reisegruppe X" eller liknande), hälsar oss glatt välkomna och leder oss till minibussen som ska transportera oss de närmaste dagarna. Det regnar helt otroligt mycket, vattnet forsar på vägen. Klockan tre kan vi äntligen hälsa på vår yrvakna rumskompis Anders från Vänersborg.



Micke på stranden

Efter en kort natt var det dags för tävlingens första etapp som skulle gå alldeles i närheten av hotellet. Solen sken och nattens oväder var bortglömt. Så var det resten av veckan. Det regnade delvis ganska starkt på natten men på dagarna var vädret alltid riktigt bra.

Första utmaningen var att tacka nej till alla erbjudanden om resor, kläder, klippning och massage som vi fick på vägen till TC (ett promenadstråk för tyska turister). Väl framme på TC kastar sig en kameraman över Jenny och filmar och intervjuar – det var bara 2 utländska tjejer i huvudklassen förstod vi senare.

Sedan själva tävlingen: Barmark – det kändes obekant efter två månader med snö i Sverige. Oj då, en sköldpadda. Och hur gjorde man för att hitta kontrollerna? Till slut tog vi oss runt medeldistansbanan, som gick i ett ganska platt område med skog och strand. Efter det en km långa upploppet på sandstranden kändes det som om man inte orkar springa något mer på det här lägret.



Sprintterräng i Side

Dag två var en sprint genom historiska Side, första delen genom ruinlandskap och öken, andra genom staden. Ett imponerande landskap och otroligt att få springa orientering där. Efter loppet var det stor prisutdelning och Anders fick en riktigt fin blombukett som ny inredning för vårt hotellrum. Nu började benen vänja sig – man funderade på att springa tillbaka till hotellet längs med stranden. Men som tur var gjorde vi inte det. För sedan kom dag tre: Riktigt långa banor med mycket stigning. Och

många konstigheter: Ormar i skogen, krabbor som går förbi väskorna på TC och en tupp som instämmer i låten som spelas i högtalaren. Stämningen på tävlingen var riktigt bra. Den dagen dansade ungdomar till turkisk folkmusik och man kunde köpa kebab med färskbakat bröd.

Tillbaka på hotellet testade vi inomhuspoolen samt bastun för att sedan vänta på Diana och Danne, samt senare på kvällen Jesper och Nylon från Vänersborg. Sista tävlingsdagen bjöds det på en ganska vanlig men även lite knepig medeldistansbana i skogen. Även de



Jenny bland fler medaljörer



Diana och Daniel lapar sol

nyanlända hade roligt. Diana utklassade sina konkurrenter och fick sedan som svensk representant dela ut medaljer på prisutdelningen. Anders och Jenny fick kliva upp på prispallen.

På kvällen njöt vi en sista gång av hotellets fina buffé med riktigt god mat. Och tog en gratis öl eller två tillsammans med andra trevliga orienterare från Schweiz, Tyskland och Norge som vi har lärt känna på tävlingen. Dagen efter var det dags att resa vidare mot Antalya för fem dagars träning.

Jenny Warg

...

Barmarksträning!

Jepp. Abstinensen hade börjat komma och även om det är jättekul att åka skidor så var saknaden av riktig orientering stor.

Den 27:e februari fick undertecknad och Diana skjuts till Arlanda för att återigen stifta bekantskap med den turkiska terrängen. Det höll dock på att strula till sig på en gång. Vid incheckningen blev jag varse att giltighetstiden på passet skulle gå ut under vistelsen i Turkiet. Det var tydligen inte bra. Så det var bara att dra till passpolisen och fixa ett

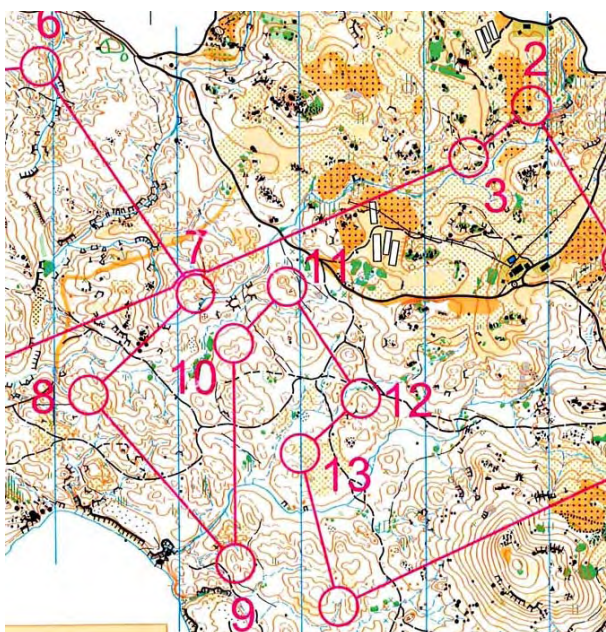
sådant där chickt rosa pass för en hel förmögenhet. Men iväg kom vi!

Vi strålade samman med järngänget som redan sprungit tre tävlingar lagom till middagen och morgonen därpå var det så dags ge sig ut i skogen utan att behöva tänka på hur man ska valla. I överlag en mycket bra karta och lättsprungna terräng. Borde ha betytt snabba tider och det

gjorde det väl för de flesta. Diana t.ex. visade vem som bestämmer. För mig själv så saknades kartkontakten bitvis vilket visade sig i ett löjligt parallellfel. En sistaplats. Men jag ska inte springa elitklass!

En turkisk orienteringstävling är en folkfest. När man i Sverige rusar hem direkt efter tävlingen eller kanske suckar "Nej! Fick hon pris nu igen! Då måste vi ju stanna kvar", så stannar alla i Turkiet kvar på TC. Man äter kebab och gott hällebröd som gummorna bakar på stranden. Man röjer runt i sportshopen (ett gäng stora kartonger med kläder i huller om buller utan någon som helst prismärkning) Det är danstävlingar och sen ska alla få medaljer och blommor.

Det här var ju verkligen jättetrevligt. Men det tog ju lite tid så jag och Diana passade på att dra till Side och sprang etapp två banan bland ruinerna. För att sedan komma tillbaka till avslutningen av prisutdelningen. Oavsett vad man tycker om sprint så var det en riktig häftig karta.



En liten del av Gebizkartan



Bäck med kristallklart vatten

Nåväl. Nu var det dags att starta träningslägret på riktigt. Veysel hade lagt upp ett riktigt bra program. Första passet gick i Gebiz. För oss som varit här förr var det ett härligt återseende av de mjuka gröna kullarna med sina korsande små bäckraviner med kristallklart vatten.

Efter en matsäckslunch i solen begav vi oss till Kursunlu för att springa en lagom krävande korridor-OL. Kartan dominerades av små raviner och taggbuskar utan att för den delen vara särskilt avskräckande. Diana passade på att skaffa en lerinpackning i ansiktet efter att ha stått på öronen i en bäckravin men bortsett från det så var det en underbar start på träningslägret.

Nu började den riktiga utmaningen. Den turkiska rusningstrafiken. Så länge man kunde titta åt alla håll samtidigt och förutse de närmsta femton bilarnas nästa drag så var det lugnt. Och det var ju inga

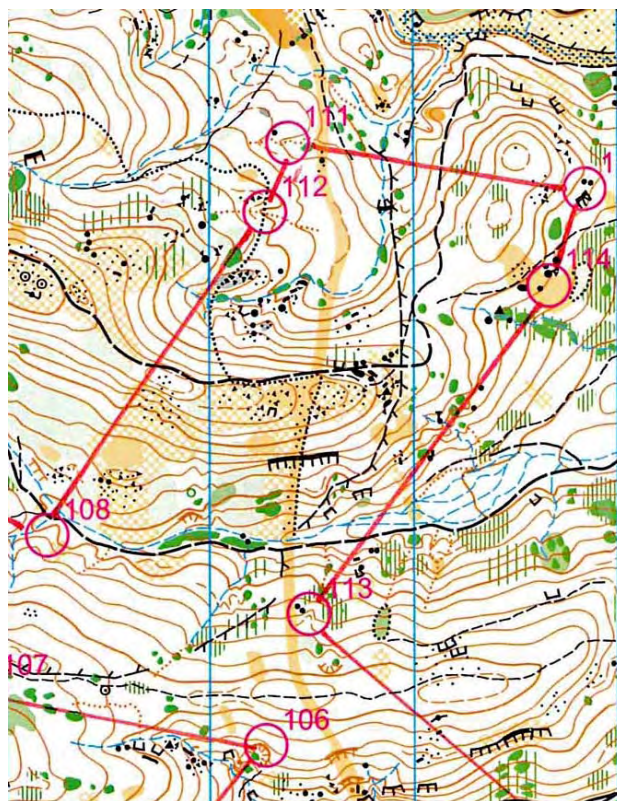
problem så vi kom säkert fram till hotellet vid stranden. En buss utanför märkt Reisegruppe Deutschland (eller nått sånt) verkade lite illavarslande. En väldigt stimmig middag med en hord av tyska pensionärer kanske inte var den bästa avrundningen på dagen men vi hade i alla fall morgondagen att se fram emot!

Vad har Veysel hittat på åt oss nu? Jo, en kompassträning. En terräng närmast att beskrivas som tallhed och en karta strippad på stigar och de flesta gulområden. Riktig skoj och väldigt genomtänkt.

Eftermiddagspasset skulle vara av det lite lättare slaget. Fysiskt dvs. Tekniskt var det verkligen jättesvårt. En liten linjeorientering bland sanddynerna på Lara beach. Återigen en väldigt nyttig träning. Däremellan skulle vi få i oss en lätt lunch hade vi tänkt. Vi frågade Veysel var vi kunde äta en bra kebab och vi fick vägbeskrivning till ett ställe. Alldeles otroligt gott men ingen lätt lunch. När det bars in tallrik efter tallrik av sallader och rörer samt en planka med två meter bröd, innan man ens beställt, så insåg man vartåt det barkade. Vi rullade därifrån. Väldigt belåtna.

Träningsdag tre var en bit bort från Antalya i ett område som kallades Elsazi. Här var det riktigt kuperat och syftet med träningen var att läsa höjdkurvor. Lönade det sig att springa runt och hålla höjd eller skulle man gå rakt på? Eftermiddagspasset, som nog var snäppet värre än morgonpasset hade förutom alla höjdkurvor som skulle besegras, ytterligare en utmaning. Ett brett forsande och på vissa ställen ganska djupt vattendrag

skulle passeras både till startpunkten och till mål. Spännande.



Träningskarta med många höjdkurvor

På kvällen tog Veysel med oss in till gamla stan för att njuta av turkisk folkmusik och raki. När vi parkerade våra hyrbilar så hajade nog många av oss till . Parkeringen var bevakad av soldater med automatkarbin. Kanske vore något för gangster-Sätra. Bandet var bra men varför sa dom "ursäkta" efter varje låt? Konstigt. Nej. Dom sa ju "teşekkürler" (tack) vilket lät precis som ursäkta efter lite raki.

Nu var det bara två dagar och fyra träningar kvar och då tog vi oss tillbaka till Gebiz och de gröna kullarna. Den här gången avverkade vi den andra delen av kartan och självklart var banan dragen över den "lilla" kullen, 75 höjdmeter med 25%- ig stigning. Tungt. Men som lön för mödan bjöds vi på en helt underbar restaurang till lunch. Bordet var placerat vid kanten av en

brant där medelhavets vågor slog in i klipporna 30 m ner. Kunde ha varit svårt att koncentrera sig på maten om vi inte varit så hungriga.

Efter maten så lade vi oss för att jäsa i en park där vi sedan avverkade en sprint. Trots en träningsdag kvar så tog vi nu farväl av Veysel som skulle iväg på annat håll. Lite tråkigt men vi kommer nog träffa honom igen på något håll.

Jag hoppas bara att ni som inte var med denna gång tar chansen att uppleva den härliga terrängen som Turkiet erbjuder och att ni får stifta bekantskap med Veysel för det märks att han verkligen lägger ner sin själ i orienteringen och han älskar det. Då blir resultatet alltid bra.

Daniel Torén



Hela Turkietgänget inklusive Veysel

Funderar du på
att sälja din bostad
i framtiden?

Ta vårt steget-före-
paket idag.

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

Välkommen in till oss på Fastighetsbyrån.

Swedbank 

Fastighetsbyrån



Jag älskar längdskidåkning!



Den här säsongen har varit helt fantastisk med så mycket snö och under så lång tid.

Min resa mot Vasaloppet började i påskas förra året. Vår familj åkte till Harsagården för att åka längdskidor. Vi tog en lektion i teknik. Vi blev filmade och fick tips om hur var och en kunde förbättra sin teknik. Jag sa till min man Janne att jag ville åka Halvvasan. Han tyckte att det var fånigt, lika bra att satsa på hela så att man har ett riktigt mål. Sonen Erik sa att, kan mamma så kan jag. Men jag fick inte anmäla Erik i klubbens namn, för han vill inte att någon ska se att han åkt. Dottern Helen säger att längdåkning är tråkigt, förstår inte varför. Hon åker i alla fall ibland när det är för mycket snö för att springa.

Sommaren och hösten fick bestå av lite löpning, orientering, spinning. I början av vintersäsongen innan snön kommit till oss åkte jag, Janne och Erik på skidlägret som Conny och Jette ordnade i Orsa. Det var trevligt. Hoppas det blir en tradition. Snart kom snön i mängder hit och då åkte vi i spåren vid Brantbrink och Lida.

Vi åker till Kläppen, söder om Sälen på lördagen som vi brukar. Vi åker med kompisar och är 11 personer som delar en stuga.

Äntligen är det 1:a mars. På morgonen går vi upp halv fem och äter en grötfrukost. Janne, Erik, jag och två av våra kompisar Micke och Kerstin åker bil till starten i Berga By. Det är ca 10 grader kallt, men snöar lite lätt. Det är rekordmånga startande till alla Vasaloppets tävlingar detta år. Till Öppet spår på

måndagen har ca 4600 åkare kommit. Först går vi ca 1 km till starten, sen hittar vi en 4 meter hög container, där vi ska kasta våra väskor. Det blir första provningen. Vi låter Erik kasta.

Starten går 7:05. Vi tar det lugnt uppför backen. Det är trögt i spåren p.g.a. att det snöar. Våra skidor är som vanligt perfekta eftersom Janne är otroligt duktig på att valla. Vi tar oss sakta men säkert framåt. Vi äter halva bullar och dricker blåbärs-soppa, buljong eller sportdryck vid kontrollerna. Halvvägs mellan varje kontroll äter vi en tugga hemlagad Runekaka. Det är jobbigt redan innan halva sträckan.



Starten på Öppet spår

Innan Evertsberg åker Janne och jag ikapp Erik. Våra kompisar är före. Micke (som tränat 90 mil på skidor denna vinter) säger att, tar man sig till Evertsberg, så kommer man i mål. Så vi satsade på det. Det kändes bättre efter Evertsberg eftersom man åkt över halva sträckan. Man längtar efter varje ny km-skytt. Det känns som om man aldrig kommer fram.

I Eldris säger jag att nu är det dags att ta fram pannlampan, men då berättar en funktionär att de för några år sen satt upp lyktstolpar den sista sträckan.

När det är en dryg kilometer kvar sticker Erik iväg med världens fart. Man kan ju inte gå i mål efter mamma. När vi åker över förvarningen vid 600 meter kvar till mål, spurtar jag ifrån Janne.

I mål står Micke, som har väntat i nära fyra timmar, Kerstin väntar i duschen. Hon kom i mål en timme innan. Inte dåligt av Kerstin som efter våra påtryckningar anmält sig kvällen innan.



Ingalill – trägen längdskidåkare

I Mora får vi åka buss till Prästholmen, gå till en fotbollsplan och hitta våra kläder och sen gå ytterligare 300 m till duschhuset. Det var tunga 300 meter. Efter duschen, buss tillbaka till målet där en annan kompis hämtade oss med sin bil. Vi åt en välförtjänt middag först kl 11 på kvällen.

Ingalill From



Stafettvasan

Våra kompisar Micke och Kerstin fyller år dagarna efter varandra i februari. Vi gav dem varsin plats i vårt lag som present.



Efter öppet spår blir min man förkyld och har feber. Hur ska det nu bli med stafettvasan på fredagen? Vi har ju Helen som reserv, men hon vill inte åka. Då säger Kerstin att hennes man Lasse kan åka. Han har inte åkt längdskidor på mer än 20 år p.g.a. en knäskada, men han är en duktig cyklist. Kerstin själv har 3 blå

tår efter måndagens öppet spår, så Micke och jag tar ner Lasse till det plana skidspåret vid älven på torsdagen. Han får låna Jannes pjäxor, skidor och kläder. Lasse åker ifrån mig på en gång, så han blir antagen till laget direkt.



"Kuzmingänget" på Stafettvasan – Kerstin, Lasse, Ingalill, Erik och Mikael

På fredag morgon behöver vi inte gå upp lika tidigt, för starten är inte förrän kl 9. Problemet denna morgon är kylan. Vi letar extra varma kläder och lånar av varandra. Janne får valla våra skidor och följa med till starten även om han inte ska åka. Vi skjutsar dit Micke och Kerstin. Micke ställer sig i startfällan i 28 minusgrader och Kerstin sätter sig på en gratisbuss till Mångsbodarna. Det är 1204 anmälda lag.

Jag och Janne tittar på starten och åker sedan tillbaka till stugan. Vi fixar smörgåsar och blåbärssoppa. Jag, Erik och Lasse tar bilen mot Evertsberg. Vi får sms när Micke kommer till Smågan och Mångsbodarna. Därifrån tar han bussen till Evertsberg. Vi får sms att Kerstin åkt till Risberg. Våra kompisar har åkt fortare än vi beräknat. Flera kilometer innan Evertsberg är det snigelfart på alla bilar. Jag blir mer och mer nervös, hur ska jag hinna fram och växla med Kerstin? När det är ca 500 meter kvar till Evertsberg bestämmer Lasse och jag att vi ska lämna bilen. Vi tar ur skidorna ur takboxen mitt i trafikön och springer mot Evertsberg. Jag mot

växling och Lasse till en buss mot Oxberg. Erik får försöka parkera bilen och vänta in Micke och Kerstin.

Jag hinner fram i tid och får vänta på Kerstin. Jag står och tittar på ett blädderblock, där de skriver upp lagnummer. När vårt nummer skrivs, så får jag gå in i växlingsområdet för att Kerstin är en kilometer bort. I min stress hade jag inte tid med överdragskläder utan lämnade allt i bilen. Kerstin kommer och är inte så glad. Hon har frusit i nästan 2 timmar i Mångsbodarna och sedan blivit fälld av en man som stack ut staven. Kerstin säger att hon inte fått någon bra födelsedagspresent och att jag ska få igen när jag fyller år.

Min skidåkning går jättebra. Det är endast 7 minusgrader, solen skiner, spåren och skidorna är perfekta. Det är fler nerförsbackar än i måndags och jag åker 30 minuter snabbare på denna sträcka. I Oxberg står Lasse. Jag tar mig till en buss mot Mora. Där får jag vänta i en och en halv timme, svettig, utan extra kläder och inte en krona. Jag går in i Strandens skola och värmer mig. När mina lag-

kamrater kommer får jag en smörgås och varma kläder. Vi går till målet och hejar på Erik.

Vi är jättenöjda. Vi åkte 40 minuter snabbare än för 3 år sedan, när vi åkte Stafettvasan förra gången.

Väl hemma är det underbart att titta på Vasaloppet på TV och följa Carina Johansson, en rutinerad vasalopps-

åkare, och Jerker Åberg som också var med på skidlägret till Orsa. Han sa att hans mål var att komma i mål under 5 timmar. Grattis Jerker.

Just nu kan jag inte säga att jag vill åka 90 km en gång till, men gärna de andra kortare loppen. Stafettvasan kan jag verkligen rekommendera.

Ingalill From

Helens sida av det hela

Det började i våras förra året. De drog med mej till Harsa för att åka längdskidor. Suck var ju min tanke, och visst var det lite jobbigt, men rätt okej ändå. Mamma bestämde sej för att åka 90 kilometer på skidor och jag skakade på huvudet och konstaterade "Hon är knäpp".

Sen var det lugnt ett tag. Det var ju vår/sommar, ingen snö och långt kvar till vasaloppstider. I juni när mamma fyllde år fick hon ett halsband av märket SNÖ. Haha, gissa om mamma kopplar det till längdskidåkning, direkt.

Så var det sommarlov och det var ju trevligt att ta en springtur med mamma lite då och då, tänkte jag. Hon var intresserad av att följa med på orienteringsträningarna, vilket också var trevligt. Men i själva verket var detta en uppladdning inför öppet spår.

Så kom snön och mamma blev som galen. Ut i spåret hela tiden. Jag hängde med några gånger även om jag inte direkt älskar längdskidåkning. Mycket gnäll och lite verkan var det nog mest för min del. Men mamma förblev positiv till skidåkningen. Hon har peppat både sej själv och familjen/kompisarna till det yttersta.

Nuförtiden är det som ett skämt för oss, så fort mamma nämner snö eller något i den stilen svarar jag ironiskt LÄNGDSKIDOR!

Det var i alla fall roligt att se att hon tog sig igenom det. Hon tvivlade inte en sekund. Med stor viljekraft och ett positivt humör kommer man långt. Helt klart bevisat av min mamma, hon kom hela 90 km.

Helen From

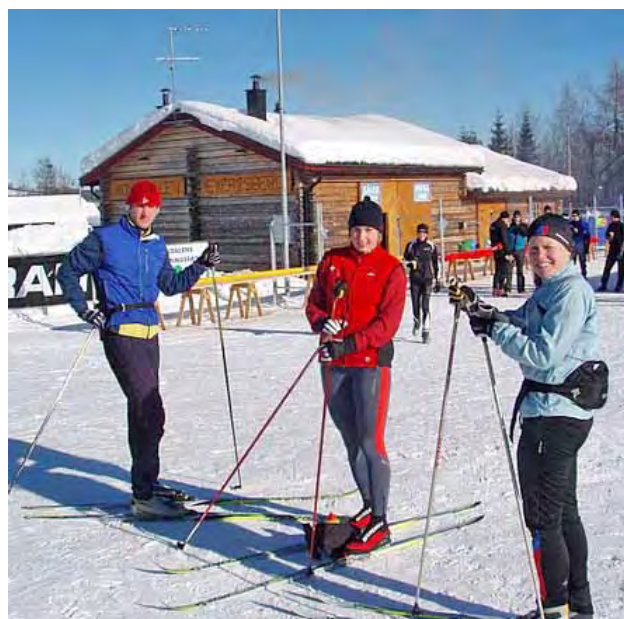


En start man inte vill missa



Jag och Joakim bestämde oss redan i somras för att satsa på Vasaloppet 2010. Någon gång ska man ju åka, och inte blir man yngre och starkare med åren. Det visade sig att Bára och Martin också var sugna, så vi började peppa varandra och drog igång förberedelserna. Inte anade vi då att vintern skulle bli så optimal!

Men mycket snö blev det ju, och vi fick ihop bra med mil under årets första månader. Som de tävlingsmänniskor vi är blev vi ju också tvungna att åka seedningslopp så vi skulle slippa trängas i starten. Lite överkligt kändes det att kunna köra fyra mil skidtävling en onsdagskväll i Södertälje! Men väldigt roligt tyckte jag, som blev biten och sugen på att tävla mera. Joakim var inte lika lyrisk över tävlingsåkandet, utan kände sig lite hängig. Mycket riktigt åkte han också på en segdragen luftvägsinfektion som spolierade inte bara seedningsresultatet utan också möjligheterna att starta i Vasaloppet. Bára och Martin körde däremot upp sig till riktigt fina startled på Orsa Ski Marathon.



Martin, Bára och Elsa värmer upp i Evertsberg dagen innan Vasaloppet

Glada i hågen begav vi oss så mot längdskidåkningens Mekka den traditionsenliga helgen i vecka nio. En gammal trävilla i Mora med tillhörande katt fick agera bas under helgen, medan vi inspekterade spår och inhämtade tips från mer rutinerade åkare.



Elsa vid passering i Evertsberg

En viktig fråga var förstas när vi skulle åka på söndagsmorgonen. Efter visst kalkylerande kom vi fram till att 05:00 var lagom. Sova så länge som möjligt, men eftersom vi åkte samtidigt som arrangörens bussar var det ju ingen risk att komma försent. Köa för bra platser i våra led var vi ändå inte så sugna på.



Elsa köar efter målgång i Mora

Första åtta milen (av bilresan alltså) gick jättefint och avverkades på en timme. Sen blev det stopp. En lång orm av lusåkande bilar och massor av kissnödiga skidåkare som hoppade ur och radade upp sig vid vägrenen. Till en början höll vi oss lugna, men när vi köat en timme och fortfarande hade en bit kvar började stressen komma smygande. Många hoppade ur bilarna och började gå mot starten och vi funderade på om vi skulle göra detsamma? Nej, det var för långt sa funktionärerna, ingen panik, alla skulle hinna till starten! Och det gick ungefär lika fort för de som gick bredvid bilarna. Så vi satt kvar och skruvade på oss i bilen när minutrarna kröp fram men inte kilometrarna. När klockan var tio i åtta insåg vi att det inte skulle funka. Vi hoppade ur bilen, som för tillfället stod helt stilla, la på fästvalla

i rekordfart och sprang till starten. Joakim fick ta hand om bilen, bagaget och allt annat.

Det var en märklig känsla att komma till en vasaloppsstart när hela fältet redan startat. Rätt så många förvirrade, försenade åkare sprang runt med skidorna i högsta hugg och funktionärerna visste inte riktigt vad de skulle göra. Men i högtalarna blev vi uppmanade att gå till startled ett så skulle vi få en ny starttid när vi passerade. Lite som Öppet spår alltså. Sen var det bara att bege sig bort till backen och ställa sig längst bak i kön.

Ett lite annorlunda Vasalopp än vi tänkt oss blev det. Men jag uppnådde ändå alla mina tre mål; ta mig runt, ha roligt och slå någon jag känner. Så fick vi ju en anledning att köra en gång till också.

Elsa Törnros



Martin drabbades mest av den sena starten. Skulle ha startat långt fram, men åkte nu om ca 13.000 skidåkare under 6 timmar. Dvs en åkare varannan sekund eller var 7:e m.

Resultat från Vasaloppsveckan

Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet herrar			
Olle Hjerne	IFK Tumba SOK	312	04:48:34
Jerker Åberg	Hammarby IF:s SF	435	04:57:28
Kjell Ågren	IFK Tumba SOK	2164	05:56:05
Martin Margold	IFK Tumba SOK	2206	05:56:59
Bernt Eklund	IFK Tumba SOK	3688	06:38:21
Björn Hyllengren	IFK Tumba SOK	8211	08:24:19
Fredrik Lindström	IFK Tumba SOK	8568	08:32:02
Vasaloppet damer			
Barbora Malisova	IFK Tumba SOK	234	07:11:19
Anne Arén	IFK Tumba SOK	253	07:15:57
Karin Skogholm	Astrazeneca IF	265	07:19:14
Elsa Törnros	Mälarhöjdens IK	409	08:01:06
Carina Johansson	IFK Tumba SOK	695	08:54:46
Öppet spår			
Mattias Allared	Mälarhöjdens IK		07:16:06
Joakim Jörgensen	Mälarhöjdens IK		09:25:41
Erik From	Tumba		12:02:25
Ingalill From	IFK Tumba SOK		12:04:53
Jan-Olov From	IFK Tumba SOK		12:05:08
Conny Axelsson	IFK Tumba SOK	Brutit loppet	
Bernt Eklund	IFK Tumba SOK	Brutit loppet	
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK	Brutit loppet	
TjejVasan			
Anne Arén	IFK Tumba SOK	175	02:08:45
Jette Axelsson	IFK Tumba SOK	792	02:58:19
Linda Ruthström	Mälarhöjdens IK	1637	03:03:10
KortVasan			
Boje Ericson	IFK Tumba SOK		02:33:41
HalvVasan			
Boje Ericson	IFK Tumba SOK		03:47:12
UngdomsVasan			
Erik Åberg	Mälarhöjdens IK	57	00:19:04

Resultat medtagna för skidåkare från IFK Tumba samt för orienterare i TMOK som åkt för diverse klubbar. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar.

StOFs ungdomsprogram 2010

Månad	Aktivitet	Arrangör	Anmärkning
April			
Fr 9	Väsby OK	Natt-DM	UP-Tävling
Sö 11	Skarpnäcks OL	Långdistans	UP-Tävling
Lo 17	Snättringe SK	Långdistans	UP-Tävling
Lö 24 –Sö 25	Vårläger och UP-tävling på Gålö (10-16 år)	OK Ravinen/Söders SOL	?????
Sö 25	Söders SOL	Långdistans	UP-Tävling
Maj			
Ons 5	Haninge SOK	Sprint-DM	UP-Tävling
Ti 11	Ungdomsserien Kretstävling 1	Södertörn	
To 20	Ungdomsserien Kretstävling 2	IFK Tumba	
To 27 –Sö 30	USM-läger. Örnsköldsvik	Vakant (arrangör efterlyses)	
Juni			
4-6	StOF:s sommarläger	Turebergs IF / Rotebro IS OK	Rösjö Ängar
Tors 17	13-14 träffarvarandra (Söder+ Norr)	Skarpnäcks OL	Träff 4
Tors 17	Ungdomsledarträff	I samband med ovan	
Tis 22	Nordic O-Tour	Frescati/Gamla Stan	
Mån 28-Ons 30 ?	Bussresa Rikslägret	StOF	HD 13-16
Juli			
Tors 1-Lö 3 ?	Bussresa Rikslägret	StOF	HD 13-16
Augusti			
Fre 6 – Lö 7	Bussresa U10-mila	StOF	
Mån 9 -Ons 11	HD 12 Läger	StOF	
Ons11 -Fre 13	HD 14 Läger	StOF	
Lö-sö 14-15	DH14-resa till Svealands Mästerskapen	StOF/	
Sö 22	Rotebro IS OK	Medeldistans	UP-Tävling
Ons 25	Ungdomsserien Regionfinaler	Snättringe SK/Sundbybergs IK	
To 26 -Sön 29	USM-Resa / Örnsköldsvik	StOF	Sprint, Lång och Stafett
September			
Lö 4	OK Älvsjö-Örby	Långdistans	UP-Tävling
Lö 11	IFK Tumba	DM-Långdistans	UP-Tävling
Sö 12	Mälarhöjdens IK	DM-Medeldistans	UP-Tävling
Fre 17	OK Ravinen	Natt	UP-Tävling
Oktober			
Sö 3	Waxholms OK	Ungdomsseriefinalen	UP-Tävling
Sö 24	UP-avslutning	Bromma-Vällingby SOK	
November			
Må 8	Ungdomsledarträff	StOF	
Lö 13-sön 14	15-16 projektet	OK Ravinen/ vakant	Uppstart 2011

TMOK ung



Tumba-Mälarhöjden OK

Denna vinter har inte riktigt blivit som vanligt. Vem vill springa i skogen när snön når upp till låren?

Orienteringspassen under vintern har därför blivit färre än planerat för de flesta, så även för ungdomarna. Istället har en hel del av dem blivit rutinerade längdskidåkare, och kanske också testat på skidororientering. De flitigaste deltagarna på tisdagarnas löp- och styrketräning har också kommit från ungdomsgänget, så vi hoppas att vi byggt en bra grund inför nästa säsong.



Sonja, flitig på vinterns träningar

En gemensam orienteringsträning fick vi till i januari i alla fall, på en av årets kallaste dagar (nästan -20 grader!). Ett ganska stort antal ungdomar trotsade kylan för springorientering i parken Lugnet och lite teoriövningar och lekar i Puckgränd efteråt.

Några distriktsaktiviteter har det också varit; 13-14 träffar varandra och Projekt 15-16, vilket ni kan läsa om i tidningen.

På ledarfronten har vi dragit igång planeringen för årets läger, resor, tävlingar, mm. Först ut är ett upptaktsläger i Harbrostugan sista helgen i mars. Lite reklam vill jag också passa på att göra för lägret på Gålö i april, som ni kan läsa inbjudan till här intill. Ett härligt tillfälle att tillbringa en helg i skärgården med kompisar, aktiviteter och självklart orientering! Givetvis kommer vi även att fortsätta åka på uppskattade arrangemang som exempelvis StOFs sommarläger, Rikslägret, U10-mila och Daladubbeln.

Snöiga hälsningar Elsa

Tumba Ungdom



Tänk vad mycket skidåkning det har blivit på torsdagsträningarna under vintern! Jätte kul att se ungdomarna lära sig åka slidor och väldigt roligt har de haft (jag med).

På torsdagsträningarna har det kommit ca 10 ungdomar varje vecka. Vi har tränat teknik, provat skidororientering och något som varit

populärt är stafett. Att vända med skidor är inte alltid så lätt. Jag har varit ungdomsledare i fem år och det är första gången som vi åkt skidor,

trots att vi varje år har sagt att vi skall göra det om det finns snö. Men nu väntar vi på våren.

I år har vi bestämt att förändra verksamheten lite. Tidigare har vi haft teknikträning på måndagar och löpträning på torsdagar.

Från och med våren 2010 har vi bestämt oss för att nybörjarkursen och teknikträningen för grön och vit grupp är på torsdagar medan teknikträningen för gul, orange och violett grupp fortsätter på måndagar. De äldre kommer att fortsätta att ha löpträning på torsdagar.

Måndagsträningen är på olika platser medan torsdagsträningen alltid är i Harbro.



MIK Ungdom



Snö, snö och mera snö. Nu ser vi fram mot våren och att få springa i skogen igen.

Vi har under vintern hållit igång genom våra tisdagsträningar från Vårbergsskolan där inget väder vara för kallt eller halt, skönt dock att ha en gymnastiksal för lite stretch och styrketräning efteråt. Vi har varit ca 5-10 st varje träning.

Tisdagsträningarna pågår fram till påskveckan (kolla hemsidan)

Vi börjar med orienteringsträning för nybörjare och de som varit tidigare i Gröna Stugan måndagen den 12/4 kl 18:00. Vi kommer att flytta runt träningen till lite olika platser så kontrollera på hemsidan.

Jerker

Det finns möjlighet för de barn som är i gul grupp, men som även behöver träna lite mer på vit nivå att köra teknik båda dagarna. Hör gärna av er så lägger vi upp träningen på bästa möjliga sätt.

Måndagsträningen börjar den 12 april och torsdagsträningen för nybörjarkursen, grön och vit grupp den 15 april. Separata scheman skickas ut.

Hoppas många väljer att vara med på de läger som vi kommer att arrangera under året eftersom det är så KUL!

Lotta



Jerker, en baddare på skidor



Nybörjarkurs i orientering Mälardalens IK!



Måndag 12 april kl 18 startar vårens kurs i MIK, med både nybörjar- och fortsättningskurs för barn mellan 8 och 14 år. Som vanligt håller vi till vid Gröna stugan i Skärholmen. Kursen fortsätter på måndagskvällar hela våren. Parallellt med ungdomsträningen har vi även en kurs för föräldrar och andra vuxna som själva vill lära sig orientering. Mer information hittar ni på ungdomssidorna på webben, www.tmok.nu.

Vi kommer också att vara med på några tävlingar och ett roligt läger. Mer om detta berättar vi såklart när vi ses!

Ungdomsledarna i MIK

Jerker Åberg 0709-746932
Elsa Törnros 0736-479798



Är du 8-12 år och gillar utmaningar? Välkommen till nybörjarkurs i orientering!

Start: Torsdag 15/4 18.00

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

Kostnad: 300:-



Omfattning: Kursen omfattar 7 torsdagar samt en måndag och en tisdag. Vi kommer att hålla till utomhus under hela kursen. Inga förkunskaper krävs. Orientering är en sport för alla åldrar och kursdeltagarna delas in i olika åldersgrupper för att alla skall kunna få ut så mycket som möjligt av kursen.

Anmälan och mer information: www.ifktumbasok.se

Frågor besvaras av Monika Nygren: 08-650 40 10

Projekt 15-16

Träff ett i Haninge

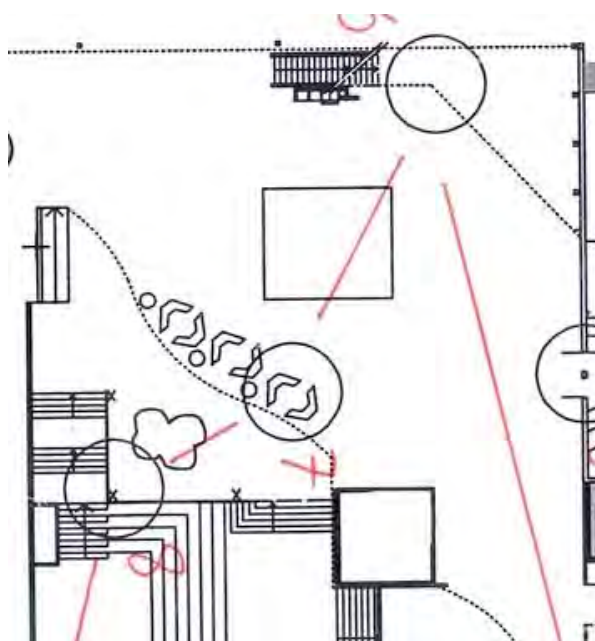
På lördagsmorgonen kom jag och Lovisa till FredrikaBremer Gymnasiet med packning för övernattnig. Som vanligt på 15-16 projekt är det alltid en orienteringsövning först, och det var inget undantag den här gången. Vi skulle springa Rogaining. Vi blev indelade i grupper med fyra stycken i varje. Vi fick varsin karta som inte såg ut som en vanlig karta utan mer som en man drar ut från Eniro. Det fanns några ställen på kartan som hade en bokstav som namn. På dessa ställen fanns det olika mängd kontroller. Gruppen skulle springa till så många ställen och ta så många kontroller som möjligt på två timmar. Kom man för sent så fick man tillägg. Min grupp gick inte så bra men det var en rolig upplevelse.

På kvällen gick vi till en grundskola mittemot och sov uppdelade i rum. Dagen efter när vi ätit frukost i skolans matsal var det dags för inom-

husorientering i FredrikaBremer Gymnasiet. För mig som aldrig orienterat inomhus förut var det en utmaning. Vi fick två starttider då vi skulle springa två banor och på första banan var jag väldigt osäker så jag gick den första delen. Men på den andra banan var jag mycket mer säker och jag kunde se det roliga i det. Det svåra i inomhusorientering är att kartan ser helt annorlunda ut och att man ofta får gissa om man ska upp ett plan eller ner. Och även att man kommer fram fortare än man tror, så ska man inte tro att det är lätt.

Jag fick lära mig två nya moment inom orientering under den här träffen och det var väldigt roligt. Både Rogaining och inomhusorienteringen är något som jag kan rekommendera till dem som inte testat det. Det var ett helt klart lyckat 15-16 projekt!

Emma Käll



Karta och verklighet vid inomhusorienteringen

Träff två i Tullinge



Några tjejer vid inomhus-OL, träff ett

Tullinge hade en 15-16 träff och den dagen handlade det om löpteknik. Vi värmdde upp ca tio minuter i lugn takt och alla pratade på. Efter det stannade vi på Rikstenfältet och då blev det väldigt seriöst. Johan Ställberg visade olika löpskolningsövningar och alla gjorde likadant. Fram och tillbaka, fram och tillbaka. jag trodde faktiskt inte att det skulle vara så svårt, men det var det verkligen! Speciellt på isigt underlag. Jag fick verkligen kämpa och man såg att alla var bra på olika saker. Vissa

var tillräckligt viga för att kunna nudda knäet mot pannan medan andra kunde göra höga knän spänstigare och fortare än Johan själv! Jag är själv ingen stjärna på löpskolning men det blev väldigt roligt när vi var många som peppade varandra. Till sist körde vi korta intervaller för att kunna utnyttja det vi precis hade lärt oss, även det var roligt trots att jag läst sist.

När alla hade duschat och tagit för sig av chili con carne var det dags för föreläsningen. Johan berättade hur han tyckte att man ska träna och hur träningen påverkar kroppen. Vi fick även höra hans erfarenheter om skador och misslyckade lopp. Sedan fick vi alla dela in oss i grupper och göra två olika träningsveckor. Det var roligt att få veta hur mycket alla andra tränar men ändå svårt att komma överens, för alla har olika principer kring träning! Alla lyckades och Johan var nöjd med resultaten, puh.

Det var en mycket lärorik dag som de flesta har nytta av, Tack till Tullinge SK!

Lovisa Käll

Träff tre i Enebyberg

Den 14 februari, en fin liten vinterdag var den tredje träffen i 15-16 projektet. Jag och Ellen blev upphämtade vid en mack i Mälarhöjden av Mats, Emma, Lovisa och Helen, som blivit hämtad i Tumba. Vi åkte iväg till Enebyberg som låg någonstans norr om stan. Det var väldigt svårt att hitta, vi lyckades nämligen missa en liten, liten skylt precis. Men till slut kom vi rätt i alla fall!

På schemat stod det orientering. Snön var väldigt djup, så jag undrade lite hur det skulle gå. Det gick bra. Det var klädnypeorientering, vilket är att om man kommer fram till kontrollen och det finns en klädnyppa där, så ska man ta en extra kontroll på vägen till nästa kontroll. Det gjorde att fältet var rätt jämnt, eftersom de som var snabba fick springa extrarundor. Själva

tävlingsträningen i sig gick ut på att få tag i så många klädnypor som möjligt, men ändå komma i mål rätt tidigt.

Vi tjejer fick starta först. Det var verkligen en utmaning att ta sig fram i snön, och det gick segt att springa och många ramlade. Banan var ganska lätt, men det var lite svårt att läsa av höjderna i snön ibland. Jag och Helen sprang tillsammans större delen av tiden, och en gång när vi sprang bort oss lite kunde vi bara leta upp resten av fotspåren. Då kom vi rätt och hamnade i ett blandat fält av alla 15-16 åringar.



Ellen vid inomhus-OL träff ett



Matilda vid inomhus-OL träff ett

Jag och Helen lyckades få en klädnyppa var i slutet. Då hade vi nästan gett upp hoppet, men en klädnyppa fick vi ju åtminstone. Efteråt var det skönt att duscha varmt och ta på sig torra kläder. Efter lite lunch var det dags att lyssna på ett föredrag. Fredrik Löwegren, som tidigare varit landslagslöpare, berättade om orienteringsteknik och lät oss göra lite kartminnes/orienteringsövningar. Det var väl ganska lärorikt, även om man kanske var lite småtrött efter en sen föregående kväll och ett pass i snön.

Matilda Jonasson

Inbjudan till StOFs vårläger

Gålö Havsbad 24-25 april 2010

Den 24-25 april anordnar Stockholms Orienteringsförbund ett vårläger för ungdomar upp till 16 år. Det är OK Ravinen och Söders SOL som arrangerar detta läger i samband med Skärgårdsdubbeln på Gålö.

www.ravinen.org/skargardsdubbeln. Detta läger sker alltså i samband med orienteringstävlingarna på Gålö Havsbad, www.galohavsbad.se.

Vi har bokat fem fyrabäddsstugor och vi har fortfarande några platser kvar (i skrivande stund). Under lägret har TMOK egna ledare som tar hand om våra ungdomar. Det går även bra för föräldrar att vara med som ledare. Vi kommer tyvärr inte kunna ställa upp med "skuggor" på tävlingen, utan om detta behövs får man ordna det själv.

Program

Förmiddag
Lunch
Eftermiddag
Middag

Lördag:

OK Ravinens tävling
(Tag med själv eller köp på tävlingen)
Roliga aktiviteter
Gemensam grillning

Söndag:

Söders OLS tävling
Avslutning och hemfärd

Kostnad

Kostnaden för lägret blir 150 kr. Då ingår aktiviteterna, middag på lördag kväll och frukost söndag samt boendet.

Anmälan

Anmälan till lägret sker så snart som möjligt, dock senast 7 april. Det finns även möjlighet att ta med egen husvagn. Anmälan görs till Lotta Östervall, c.ostervall@telia.com.

Till tävlingarna anmäler man sig själv på vanligt vis. Tala om ifall ni behöver hjälp. Det går givetvis bra att vara med på tävlingarna och kvällsaktiviteten utan att sova kvar. Meddela även det senast den 7 april.

Välkomna!
Ungdomsledarna



Tältläger är kul

Inbjudan till StOFs sommarläger 4-6 juni

StOf:s sommarläger hålls i år 4-6 juni vid Rösjö ängar norr om Stockholm. Ungdomsledarna kommer att ta upp anmälningar senare under våren, men boka redan nu in helgen i era almanackor.

Välkommen till vår



i orientering

Den 2-6 augusti anordnas ett dagläger för dig som är 9-13 år gammal. Gillar du utmaningar och äventyr i naturen är SOL-skolan rätt för dig. På SOL-skolan får du springa roliga orienteringsbanor, prova på en massa andra skojiga aktiviteter och träffa nya vänner. Inga förkunskaper krävs.

Platsen för SOL-skolan är Harbrostugan i Tumba (Skyttbrinksvägen 2) kl 9-15 mån-fre vecka 31. Lägret kostar 300: -/deltagare. Lunch ingår ej. Det är matsäck som gäller.

Anmäl dig senast den 18 juli 2010 till
Jenny Asztales: jenny_asztales@hotmail.com, 0706559317
eller Ammie Berglund: ammie_berglund@hotmail.com, 0709251561
Hör av dig om du har några frågor!
www.ifktumbasok.se



Prispallen 2010

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Pan-våren 7/3 Björn Nilsson H35	Antalya O Days E4 28/2 Diana Sarmiala W21E	Portugal Night Sprint 13/2 Helen Törnros W60
		Skåne-mixen 6/3 Björn Nilsson Ö9
		Antalya O Days E4 28/2 Jennifer Warg W21E
		Antalya O Days tot 25-28/2 Jennifer Warg W21E

Totalt hittills under 2010 (hela 2009)

1 (82) 2:a platser	1 (77) segrar	4 (77) 3:e platser
--------------------	---------------	--------------------

Distriktsmästare i skidorientering

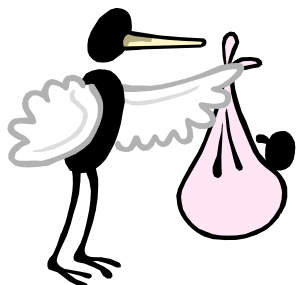
Att Carina är duktig med skidor på fötterna vet nog de flesta i klubben. När det för ovanlighetens skull kunde ordnas ett distriktsmästerskap i skidorientering i Stockholm var det kanske inte så förvånande att Carina tog hem titeln i D40. Segermarginalen var nästan åtta minuter.

Stort grattis Carina!



ANSLAGSTAVLAN

Nyfödda - grattis



Camilla Svensson och
Mario Matanovic
fick en son, David,
den 7 jan

Födelsedagar – Grattis!



70 år
Anita Stigberg
14 april



Vilkas baksidor var
det?

Rätt svar är Jocke
Jørgensen, Daniel Lind,
Anders Boström, Jenny
Asztalos, Ammie Berglund
samt Sonja Mellberg.





VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro
torsdagar våren 2010



Datum	Namn	Telefon	Städning
1/4	Skärtorsdagen - Ingen soppa. Glad påsk!		
8/4	Familjen Adebrant	447 61 61	Städning
15/4	Familjen Hylander	420 205 06	
22/4	Sören och Ingegerd Lindström	532 559 96	Städning
29/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	532 523 79	
6/5	Familjen Ågren	530 330 53	Städning
13/5	Kristi himmelfärds dag, ingen soppa		
20/5	Familjen Carina och Jörgen Persson	070-266 19 30	Städning
27/5	Familjen Linnea Svensson	530 350 72	
3/6	Carina Johansson och Ronja Hill	532 554 00	Städning
10/6	Familjen Österwall sista soppan innan sommaruppehåll	532 530 69	

Städning av Harbrostugan

Arbetet består i att städa herr- och dambastun, omklädningsrum och toaletter. Städutrustning finns i "Pannrummet" vid herrarnas omklädningsrum samt i städsåpet i anslutning till damernas omklädningsrum. Där finns även städinstruktioner som beskriver vad som ingår i städningen.

Vårt förslag är att arbetet sker i samband med värdsåpet, men städningen behöver inte utföras på torsdagarna. Huvudsåken är att det blir utfört under respektive vecka. Städningen tar ca en timme.

Ni kan naturligtvis byta med någon annan om ovanstående veckor inte passar.

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

Hjälp med tillsyn av Harbrostugan.



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

31/5-6/6	Kjell Häggstrand	532 523 79
7/6-13/6	Ove Käll	532 525 36
14/6-20/6	Olle Laurell	532 552 74
21/6-27/6	Patrik Adebrant	447 61 61
28/6-4/7	Paul Strid	530 318 39
5/7-11/7	Tor Lindström	532 532 17
12/7-18/7	Thomas Eriksson	530 395 34
19/7-25/7	Lennart Hyllengren	532 532 08
26/7-1/8	Alve Wandin	531 733 41
2/8-8/8	Börje Karlsson	530 319 09
9/8-15/8	Tomas Holmberg	530 304 73
16/8-22/8	Pär Ånmark	530 345 86
23/8-29/8	Tore Johansson	530 363 22
30/9-5/9	Tommy Wedberg	530 346 29
6/9-12/9	Roland Gustafsson	530 318 42

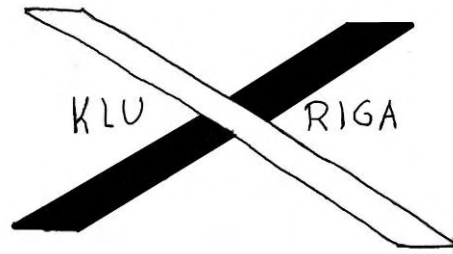
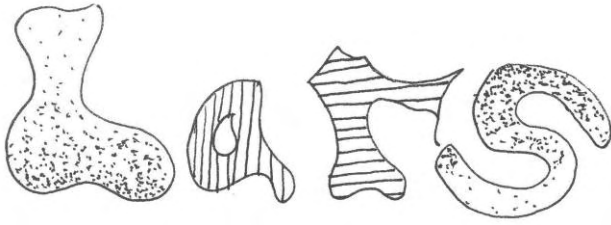
Du kan byta med någon annan på listan, om förslaget inte passar.

Om det har hänt något med stugan så ring:

Roland Gustafsson **070 – 556 62 48**

Tore Johansson **070 – 600 13 75**





Förra numrets lösenord var Lochside.

En whisky med lika hårt rökt malt (35ppm) som Laphroaig:

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

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

BRUN PRICK	↘	Fixar märkningen	Narkoman dos	Fick vi sommar och vinterserierbana förr	↘	Har nedsatt löpbarhet	6		↘
Sugande enhet						STOTTA	DRINK		
↘		▼	▼					STACK	3
						Kan man blod	Serverar mat och dryck		↘
↖			1					MULLIGA	
Sikta	↗								
Alltid en osäker terrängtyp	↗								
Nu: "Flat" Förr: "Fat"	↗		För lite pengar för en korv på TC	Mjukt rumpunderlag	Vill vi alla vara på 10-mila	Kände sig 10-Mila reserverna	5		
BRUN LINJE	↗		↘						DOM
10-Mila genomkörare	↗								Arbetsförmedlingen
Asztalos	↗	2				Kan narkoman en sil			Folkpartiet
Stockholmsblaska	↗		Danskt byggföretag		4				↘

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Tomas Holmberg	070 590 46 67
Sekreterare	Ingegerd Lindström	532 559 96
Ledamot	Lotta Östervall	532 530 69
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Suppleant	Jenny Asztalos	530 688 44

Revisorer

	Patrik Adebrant	447 61 61
	Sören Lindström	532 559 96
(suppleant)	Lennart Hyllengren	532 532 08

Valberedning

	Johan Eklöv	530 334 53
	Monika Nygren	650 40 10
	Lars Stigberg	530 344 95

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Tomas Holmberg	070 590 46 67
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86

Harbrokommittén

Ansvarig	Roland Gustavsson	530 318 42
	Tore Johansson	530 363 22
	Ove Käll	532 525 36
	Paul Strid	530 318 39

Rekrytering och utbildning (RUK)

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	Helena Adebrant	447 61 61
	Jenny Asztalos	530 688 44
	Ammie Berggren	591 237 91
	Carina Johansson	532 55400
	Anders Käll	646 04 33
	Mats Käll	778 87 58
	Monika Nygren	650 40 10
	Jörgen Persson	532 50310
Naturpasset	Olle Laurell	532 552 74

Skidor och skidorientering

	Thomas Eriksson	530 395 34
	Carina Johansson	532 554 00

Tävlingar/kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Anders Käll	646 04 33
	Anders Winell	530 280 12
	Pär Ånmark	530 345 86
	Tor Lindström	532 532 17

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

Ordförande + SÖKA	Anders Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	Thomas Eriksson	520 395 34
	Olle Laurell	532 552 74

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	530 345 86
--	------------	------------

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

Skallgång

	Tor Lindström	532 532 17
--	---------------	------------

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

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Telefon	Harbrostugan	530 366 70
Hemsida	http://www1.idrottonline.se/default.aspx?id=318697	
Org.nr	IFK Tumba SOK	812800-9639
Plusgironummer	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgironummer	IFK Tumba SOK	5848 – 1201
Medlemsavgifter	Enskild	300kr
	Familj, samma adress	700kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64	450kr
	65år och äldre	200kr
Adressändringar	Roland Gustavsson	530 318 42
	8666gustafsson@telia.com	



Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen

Ordf	Joakim Jörgensen	97 92 79
V ordf	Joakim Törnros	42 034 092
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Annica Sundeby	451 39 31

Valberedning

Helen Törnros	646 16 32
Per Forsgren	99 37 15

Ungdomskommittén

Ansvarig	Jerker Åberg	84 85 72
	Elsa Törnros	420 340 92
	Frida Simensen	19 71 43
	Olov Wetterlund	645 13 38
	Staffan Törnros	646 16 32
Idrottslyftet	Åke Samuelsson	530 39156

Kartansvarig

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

25mannaföreningen

Staffan Törnros	646 16 32
-----------------	-----------

Adress

Mälarhöjdens IK
Orienteringssektion
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Telefon

Puckgränd 97 44 34

Hemsida

<http://hem.passagen.se/mikol/>

Plusgiro

Mälarhöjdens IK orienteringssektion 50 22 33-0

Medlemsavgifter

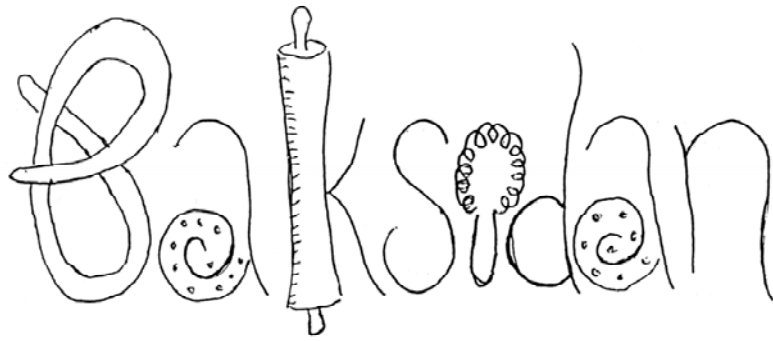
Ungdom, upp till 20	150 kr
Vuxen, 21 och äldre	300 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-nytt	90 kr

Tävlingsavgifter

21 till och med 64 år	450 kr
65år och äldre	200 kr

Adressändringar

Staffan Törnros 646 16 32
staffan.tornros@telia.com



Vänskapsbröd

4 limpor

Ett både gott och fiberrikt matbröd. Det görs i två steg men ska bara jäsa en gång. Sylten och russinen gör att brödet blir saftigt trots alla fibrer.

Steg 1:

Ingredienser

4 dl kokande vatten
1 dl rågkross
1 dl vetekross
1 dl linfrö
1 dl vetekli
1 dl russin
2 dl lingonsylt
3 tsk salt
3 tsk kummin

Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienser och rör om. Låt degen stå 5-6 timmar (eller över natten).

Steg 2:

Ingredienser

5 dl kokande vatten
2 paket torrjäst
1.8 – 2 l vetemjöl

Gör så här:

Häll det kokande vattnet över degblandningen och blanda också i jästen och mjölet. Arbeta ihop degen ordentligt och baka ut den till 4 runda limpor.

Låt jäsa i 20-25 minuter.

Baka i 250° varm ugn i 10-15 minuter.

