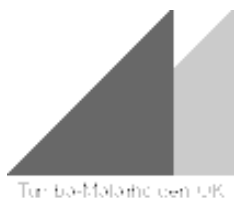


# TriangelTajM

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



Tre ordförande  
Lennart Hyllengren, Bosse Skoog och Fredrik Huldt



**NR: 1, 2005**

## TMOK



### Styrelsen

Ordförande	Bo Skoog	530 398 04
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Harald Nordlund	645 16 46
Trän/Tävl-repr	Lars Strid	689 72 76
Ung-repr.	Micke Hill	532 540 01
OL-skytte	Tor Lindström	532 532 17
KTK-repr	Thomas Eriksson	530 395 34
PRIK-repr	Mattias Allared	778 82 56
Ledamot	Mikael Hansson	710 57 17

### TTK (Tränings/Tävlingskommittén)

Ansvarig	Lars Strid	689 72 76
Träning	Daniel Lind	689 90 18
Träning	Johan Eklöv	530 334 53
Ung kontakt	Mikael Hill	532 540 01
Ledamot	Emma Englid	532 506 52
Ledamot	Olle Laurell	532 552 74
Ledamot	Helen Törnros	646 16 32
UK	Sanna Öhman	646 65 10
UK	Karin Skogholm	778 82 56
UK	Per Samuelsson	99 37 15
UK	Lars Stigberg	530 344 95
UK	Lars Strid	se ovan

### Ung-Kommittén

Ansvarig	Mikael Hill	532 540 01
	Conny Axelsson	530 362 16
	Johnny Moberg	530 328 81
	Staffan Törnros	646 16 32
	Karin Skogholm	778 82 56

### OLS-kommittén (OL-Skytte)

Ansvarig Tor Lindström 532 532 17

### PRIK (PR/Informationskommittén)

Ansvarig Mattias Allared se ovan  
Mats Törnros 646 16 32  
Hemsida <http://www.tmok.nu>

### KTK (KlubbTävlingskommittén)

Ansvarig Thomas Eriksson 530 395 34

### Postgiro

Tumba-Mälardalens OK 1974576-9

### Kassörens adress:

Tumba-Mälardalens OK  
c/o Ulrik Englund  
Ola Hanssonsg 4, 3 tr  
112 52 Stockholm

### TriangelTajM



Redaktionen Annica Sundeby 654 46 12  
Helen Törnros 646 16 32  
Emma Englid 532 506 52

E-postadress: [triangeltajm@hotmail.com](mailto:triangeltajm@hotmail.com)

**Distribution:** Tommy Wedberg 530 346 29

### Preliminära manusstopp 2005:

Nr 2	15 maj
Nr 3	15 aug
Nr 4	9 okt
Nr 5	25 nov

### Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Vårens kavlar	22
Medlemsavgift 2005 – MIK	4	Påskresa till Blekinge	23
Medlemsavgift 2005 – Tumba	5	Klubbresa till Dalarna	24
Ordförandens spalt	6	Inbjudan till Tucis	25
MIK-sidan	7	Klubbmästerskap 2005	26
Tumbasidor	8	Prispallen	26
Info från TTK	9	Basprogram	27
Vintercupen	10	Värdpar	28
Tormestorps nyårsorientering	12	Anslagstavlan	29
Bokkavlen	13	Fundar´n	29
Skogspuffen	14	X-et	30

# Redaktionens spalt

Utanför fönstret trillar vita mojänger ner från himlen; de trillar och trillar och verkar aldrig ta slut. Hur många finns det egentligen där uppe? Vasalopps- och pulkaåkarna jublar, men går det verkligen att orientera i det vita? Jovisst, men då behövs det en hejdundrande vilja om man ska komma någon vart.....För oss andra så gäller det att hitta på annat att göra till dess att vi ser vårblommorna slå ut.

Sedan förra numret av TT kom ut har årsmötena ägt rum. På TMOK:s var det tunnsått med deltagare, vilket är lite synd! Nu blickar vi framåt mot ett nytt orienteringsår ledda av TMOK:s nya ordförande; Bosse Skog! Vi tackar Mats Adolfs-son för allt arbete han har lagt ner de senaste åren på ordförandeposten.

Numret innehåller mycket information om den stundande vårsäsongen. Dags att lusläsa och planera in i kalendern; klubb-tävlingar,

klubbresor, kavlar och såklart Tuscis! Observera artikeln om hel-täckande klädseln. Viktigt, viktigt! Vore snöpligt om något av våra lag diskas pga av att vår snygga klubb-dräkt inte håller måttet!

Jag, personligen, skulle gärna vill efterlysa lite mer debatt kring klubbarnas framtid. Vad vill vi egentligen? Mot vilka mål jobbar vi och hur ska organisation se ut? Ska vi verkligen fortsätta i tre klubbar eller slå oss ihop till en? Ha en stor ungdomsverksamhet eller kanske satsa på ett fåtal och sedan locka till oss nyinflyttad orienterare? Ska vi arbeta med att samla in pengar till klubben eller betala verksamhet direkt ut egen ficka? Elit eller breddsatsning? Jag skulle gärna se en långsiktig planering, kanske på 5-10 år, som klargör mot vilka mål vi arbetar mot. Jag hoppas att debatten kring detta kommer bli öppen och tolerant och att alla får komma till tals.

***Redaktionen genom Emma***



*Emma i skjutläge*



# Alla MIK-are



## Nu är det dags att betala in medlemsavgiften!

I år gör vi ett försök med att uppmana alla att betala in medlems- och tävlingsavgiften via TriangelTajm. Det kommer alltså inte att skickas ut några inbetalningskort.

Följande medlems- och tävlingsavgifter gäller för alla som är medlemmar i Mälardalens IK:

### **Medlemsavgift:**

Ungdomar, upp till 20 år	75 kr
Vuxen, 21 år och äldre	200 kr
Familj, samma adress	400 kr

### **Tävlingsavgift:**

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

**Postgironummer 50 22 33-0**

Mälardalens IK orienteringssektion



# Alla Tumba-iter

## Nu är det dags att betala in medlemsavgiften!

I år gör vi ett försök med att uppmana alla att betala in medlems- och tävlingsavgiften via TriangelTajm. Det kommer alltså inte att skickas ut några inbetalningskort.

Följande medlems- och tävlingsavgifter gäller för alla som är medlemmar i IFK Tumba SOK:

### **Medlemsavgift:**

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr

### **Tävlingsavgift:**

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

**Postgironummer 33 78 40-3**

IFK Tumba SOK



## Ordförandens spalt

*Hej och tack för förtroendet att få tjänstgöra som TMOKs ordförande!*

Kom själv in i orienteringens värld inom MIK under 70-talet under påverkan från anhöriga (blev såväl orienterare som vegetarian). Personligen utnyttjar jag orienteringen till att komma bort från arbete och problem. Orientering fyller mina krav på motion, tankeverksamhet, frisk luft och naturupplevelser. Finns det egentligen nåt bättre sätt att utöva idrott?

TMOK är nu inne på sitt sjätte år. Under 2004 gjorde TMOK många bra resultat. Antalet starter har ökat (något som sattes upp som mål redan 2002). En 14:e plats på Ungdomsserien är väldigt bra. Kavleresultaten jättebra – 10-milarekordet slogs! På 25-manna visade vi också vilken bredd vi har i klubben. Karin kom till SM-final! För att inte tala om OL-skyttet, TMOK är bäst i Sverige!

Jag tror att tävlingsklubben har utrymme för både kvantitet och kvalitet – hand i hand. Kvalitet, med elitlöpare och ungdomar som pres-terar och tjänar som föredömen. Kvantitet, med alla orienterare som ställer upp bildar en bredd i klubben. Båda sätter TMOK på kartan på sitt sätt.

Styrelsen och klubbens kommittéer har viktiga funktioner. Dom skall se till att verksamheten bedrivs på ett bra sätt och också utveckla verksamheten. Frågor kring ekonomi, kommittéernas arbete och klubbens framtid är styrelsens ansvar - allt inom ramen för en bra relation till moderklubbarna.

Orientering är en fantastisk idrott!

***Hälsningar Bosse Skoog***



*Bosse, nyvald ordförande för TMOK*



# MIK-sidan



## Ordförandens ord

När jag skriver detta så ligger snön fortfarande djup ute i terrängen. Vårsäsongen drar igång redan om en vecka och jag hoppas att ni har tränat flitigare än jag under vintern. Jag har hållit mig till inomhusaktiviteter. Trots det ser jag fram emot 2005 med samma positiva tankar om

min fantastiska förmåga som jag har varje vår. Förhoppningvis finns de tankarna kvar framåt sommaren. Hur som helst önskar jag alla ett gott och framgångsrikt orienteringsår oavsett vad ni har för personliga mål med er orientering.

*/Fredrik Huldt*

## Årsmöte

På årsmötet den 9:e februari fick styrelsen tillökning. Till den vakanta posten som sekreterare valdes Annica Sundeby. I övrigt ser styrelsen ut som under 2004.

På mötet utdelades som brukligt är Tage Thells minnespris. Priset gick till Kalle Ryman, grattis än en gång.

## MIK-korten 17 April

Som alla borde veta vid det här laget så arrangerar MIK en medeldistans-tävling i Flottsbro söndagen före TIOMILA.

TC är beläget på nere vid kanalen som binder ihop Tullingesjön och Albysjön. Löparna kommer först att springa ett par kilometer på östra delen av tävlingsområdet. De pas-

serar sedan TC för att via bron ta sig över till den västra delen som består av en lång grusås. Den västra sidan är inte använd i tävlingssammanhang sedan urminnes tider.

Vi kommer att behöva all hjälp vi kan få från våra medlemmar så var vänliga att boka in den 17:e april i era almanackor.

Våra huvudfunktionärer är:

Tävlingsledare:	Fredrik Huldt
TT-chef:	Mats Adolfsson
TC-chef:	Harald Nordlund
TA-chef:	Staffan Törnros
Banläggare:	Per Samuelsson/Mattias Allared

*Det har gått en vecka sedan vi hade årsmöte. Lite över tjugo medlemmar hade hörsammat kallelsen.*

Det skedde några förändringar i personvalen. Till ny suppleant i styrelsen valdes Camilla Svensson, som efterträdde Olle Laurell. Övriga ledamöter i styrelsen, liksom ordförande sitter kvar över år 2005. Nu är vi fyra herrar och tre damer i styrelsen.

Anna-Lena Hyllengren som suttit i valberedningen i många år efterträddes av Monika Nygren.

Björn Ericsson, som reviderat kassaböckerna ett flertal år ersätts av Lotta Östervall. Björn har även av sagt sig rollen som ansvarig för skallgångskedjan, Jag återkommer i nästa nummer med namnet på den som tagit över ansvaret.

Vad gäller årsavgiften, beslutades att den skall vara oförändrad nästa år. Det betyder 300 kronor för varje enskild medlem eller högst 700 kr för familj med samma bostadsadress.

Det är glädjande att konstatera att ekonomin är i balans och att vi för närvarande har ett högre eget kapital än det långsiktiga målet. Ändå flaggar vi tillsammans med TMOK för att vi måste öka intjäningsgraden, och vara försiktiga med utgifterna. **Detta beror på att vi måste ha råd att finansiera en utökad ungdoms- och tävlingsverksamhet.** Vi har idag ett eget kapital på 377000 kr. Årets budget startade med ett underskott på 80 000 kr. Eftersom vi la in i budgeten att



*Camilla, ny i Tumbas styrelse*

vi, tillsammans med TMOK måste öka intjäningsgraden med 30 000 kr, kunde vi budgetera årets underskott till 55 000 kr, vilket är i linje med långtidsplanen. Om vi har underskott på över 80 000 kr tar det inte många år förrän det egna kapitalet är förbrukat. Med ett så stort underskott blir det inga överskott under 25manna-åren, utan det går snarare jämnt ut.

Vad gäller 25manna, kanske vi inte heller kan ta för givet att det blir lika



stora överskott framöver. I viss utsträckning är det beroende av att infrastrukturen kan lösas till rimliga kostnader.

Tittar vi lite i arbetsplanen för 2005, ser vi att rekrytering liksom tidigare har en framträdande placering.

Arrangörsmässigt har vi åtagit oss att arrangera TumbaNatta 11 mars och vara medarrangör i City Challenge. Vi arrangerar även tränings-tävlingar och som tidigare år skall vi fixa Naturpass och Harbrofajten.

I vår plan ligger också att integrera skidverksamheten, och informera om Pre-O.

Eftersom vaktmästaren i Harbrostugan slutar den 1 april, har vi som

plan att driva Harbrostugan med hjälp av medlemmarna från detta datum.

Arbetet med TumbaNatta, som inkluderar finalen i Mila Stockholm by Night den 11 mars pågår för fullt. Funktionsförteckningen ligger utlagd på hemsidan.

Arbete med markkontakter för 25manna år 2007 pågår också för fullt.

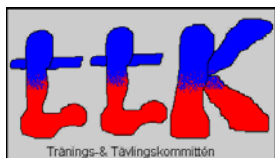
Årets tränings- och tävlingsverksamhet ligger i startgroparna.

Låt oss hoppas på en trevlig och framgångsrik vår!

**Lennart Hyllengren**

---

## Tävla alltid med heltäckande klädsel!



På 25-manna 2004 fick Tumba-Mälardalens förstalag en skriftlig varning för att inte alla löpare i laget hade heltäckande klädsel. Även på kavle-DM fick vi en tillsägelse men då var den bara muntlig. Under 2005 kommer man (enligt beslut på klubbledarkonferensen) att börja diskvalificera lag/löpare som inte följer klädregeln.

TTK vill poängtera att det är viktigt att alla klubbens löpare följer de tävlingsregler som finns och det gäller givetvis även regeln om heltäckande klädsel. Detta gäller både vid individuellt tävlande och kavlar.

Lagledare vid kavlar kommer att påminna om klädseln, men till syvende och sist är det den enskilde löparens ansvar att se till att kläderna är hela och att det inte blir glipor mellan byxor och strumpor.

Är du osäker på tävlingsreglerna så finns de i sin helhet på SOFT:s hemsida [www.orientering.se](http://www.orientering.se). Avsnittet om klädsel lyder så här:

*"7.3.1 Tävlände ska under tävlandet ha kläder som täcker hela kroppen med undantag av huvud, hals och armar. Arrangör av tävling i enbart park- eller stadsmiljö äger rätt att tillåta undantag."*

**/TTK  
(Tränings/Tävlingskommittén)**

# Vintercupen 04/05

*För att hotta upp vinterträningen lite har TMOK sedan några år tillbaka en vintercup med lite annorlunda träning. Årets cup innehöll sex deltävlingar, och vid denna upplagas pressläggning har fem stycken genomförts, bara den rafflade jaktstartssfinalen återstår.*

Det finns bara en klass på Vintercupen, men för att det ska bli mer rättvist och jämt är deltagarna indelade i fem grupper, där både förkortade banor och olika poängskalor kan gälla. Självklart är det omöjligt att göra det helt rättvist, och herrseniorerna (som ju alltid har de längsta banorna) klagar ibland över att det är omöjligt för dem att vinna (Johan Eklöv har dock bevisat att det går, se nedan).

En av influenserna till Vintercupen kommer från studentföreningen LiThe Vilse i Linköping som kör sin WC med mycket prestige. Årets första deltävling hölls på klassiskt Vilse-manér, det vill säga med kartklipp, rebusar och små enkla verser som visade var kontrollerna befann sig i betongterrängen kring Väster-  
torp. Det visade sig att det vara svårare än arrangörerna trott, och ingen hittade alla 19 kontroller. Daniel Lind hittade flest, 12 stycken. Tilläggas bör kanske att löparna hade endast 60 minuter på sig, annars blev det tidsavdrag (det ska ju vara tempoträning i Väster-  
torp). De tre främsta var:

1. Helen Törnros
2. Jenny Asztalos
3. Sofia Olsson

Den andra deltävlingen var en tipsorientering i Harbro. Vid varje kontroll satt en tipsfråga (varierade olfrågor) med tre svarsalternativ och därmed tre alternativa kontroller att pröva lyckan vid. Emma Englid stod för frågorna och de var rätt kluriga,

så det var många blindkontroller som besöktes. Extra svårt var det då en riktig kontroll saknades av miss-  
tag. En av blindkontrollerna hade en annorlunda kontrollpunkt. I mörkret såg det ut som en sten, men tittade man närmare var den lite fyrkantig. Det var punkten i förkortningen "Ind. Omr.". Det lite roliga var att kartritare Per Ericsson var där och letade efter stenen i terrängen. Dagens bedrift stod Harald för som hade satt ut alla kontroller inklusive blindkontrollerna, totalt över 50 stycken... De tre främsta i tävlingen var:

1. Eva Englid
2. Per Ericsson
3. Jenny Asztalos

Vid den tredje deltävlingen hade arrangörerna följt diskussionerna som varit på internetsidan Alternativet om att dagens kartor börjar bli för grötiga och detaljrika. På Väster-  
torpskartan var därför ett antal detaljer borttagna, endast tomtmark och parkområden var kvar. Det verkade dock sänka löphastigheten något, då ingen lyckades gå under 10 min/km. Bäst lyckades följande:

1. Eva Englid
2. Jenny Asztalos
3. Daniel Lind

Plats för drabbning för den fjärde deltävlingen var återigen Harbro Arena. Denna gång var temat färg. Arrangörerna hade täckt tävlingsbanan i vitt, kartan var orange, startkortet var blått och kontrollerna var fotade i färg. För de tävlande återstod bara att förstå var fotona

var tagna. Eva och Jenny blev denna gång uppgraderade från ungdomsgruppen till damgruppen, då de dominerat så stort tidigare. I övrigt utmärkte sig Eva genom att ringa till Storvretens pizzeria från telefonen i Harbro mitt under pågående tävling. Ett av korten föreställde pizzerian och på fotot syntes telefonnumret. Hon ringde dit, men fick ge upp efter tio minuters försök till vägbeskrivning. Hennes och pizzabagarens väderstrecksbegrepp var inte lika-dana (och Eva hittade aldrig den kontrollen). För att krydda tävlingen lite extra fanns det vid tre av kontrollerna bonuspriser (en klubba), vilket gav bonuspoäng. Johan Eklöv lyckades hitta två stycken och vann därmed, trots att Helen Törnros var före i mål. Trea var en nyopererad Robert Tellvik (tillfälligt nedflyttad i rullstolstolsklassen).

1. Johan Eklöv
2. Helen Törnros
3. Robert Tellvik

Den femte deltävlingen hölls i Västertorp. Tävlingen bestod av två delmoment. Först skulle man ta sig från Västertorpsskolan till Långbro park via några kontroller på en karta från 1976. Det mest avvikande från dagens terräng var kanske att Långbro park var ett avspärrat mental-sjukhus som var markerat helt vitt på kartan. Mitt i det vita stod Harald och med det andra delmomentet, en ny karta med 30 kontrollpunkter. Kontrollerna var snitslar med klisterlappar med olika poäng, den kom först till kontrollen fick mest poäng osv. De tre främsta denna gång var:

1. Eva Englid
2. Per Samuelsson
3. Mattias Allared

Segraren vid varje deltävling får 50 poäng och sedan i fallande skala.

Inför finalen ser den totala resultatlistan ut enligt följande:

1 Jenny Asztalos	226
2 Per Samuelsson	223
3 Daniel Lind	216
3 Mattias Allared	216
5 Eva Englid	192
6 Staffan Törnros	164
7 Camilla Svensson	157
8 Mario Matanovic	154
9 Robert Tellvik	137
10 Karin Skogholm	132
10 Sofia Olsson	132
12 Sanna Öhman	123
13 Daniel Torén	114
14 Helen Törnros	99
15 Johan Eklöv	93
16 Håkan Edman	81
17 Anders Käll	78
18 Diana Sarmiala	75
19 Per Ericsson	49
20 Bengt-Åke Ericsson	47
20 Markus Fredlund	47
20 Matilda Lagerholm	47
23 Anders Karlsson(jr)	46
23 Karin Lindberg	46
25 Lars Strid	43
26 Carina Hill	42
26 Conny Axelsson	42
28 Mats Adolfsson	41
28 Thomas Ericsson	41
30 Mats Törnros	35
31 Ulrik Lindström	34
32 Micke Hill	33
33 Anders Karlsson(sr)	32
34 Tomas Holmberg	31

Årets arrangörsgrupp bestående Emma Englid, Mia Mikaelsson, Harald Nordlund och Annica Sundeby är övertygande om att flitigt deltagande i Vintercupen kommer att ge resultat under vårsäsongen. Har man varit med på alla VC har man fått en mycket allsidig träning med tempo, snöpuls, hjärngympa, sprints snabbhet och tävlingshets. Därför är det lite tråkigt att inte fler dyker upp på tävlingstillfällena. Då blir det ännu roligare för arrangörerna att lägga ner energi på det lilla extra.

**Annica Sundeby**



## Tormestorps nyårsorientering

*Även i år, som sedan 57 år tillbaka, arrangerades Tormestorp IF:s årliga nyårsorientering. För en stockholmare är det bara en mindre variant av Vinterserien, men den samlar varje år runt ett hundratal orienterare framförallt ifrån Skåne med omnejd.*

Kerstin och undertecknad var med för sjätte gången. Jätteskönt att få ta på sig OL-skorna och ta sig runt en bana bland boklöven utanför Hässleholm! I år var det heller ingen snö på marken och temperaturen var nära 10 grader plus.

Som alltid var det Tormestorps Skola som var TC. I år möttes vi glädjande även av ytterligare en deltagare från TMOK – Elsa (och Jocke)! De sprang visserligen distansorientering längs Åhuskusten dagen innan, men vad hindrade det från Elsa att vinna sin bana...?

Det är alltid lite tungt att ta sig till första kontrollen på samma kulle år efter år (man har ju inte precis en massa spring i benen efter sitt nyårsfirande kvällen innan). Vartannat år går tävlingsbanan medsols, vartannat år motsols – i samma terräng. Med några års deltagande känner man förstås kontrollpunkterna då man känner terrängen lite bättre. Det innebär att Skåneklubbarnas deltagare alltid ligger i topp i resultatlistorna. Sen gäller det förstås för



deltagarna att kunna springa tillräckligt fort...

En liten tripp till Skåne och att orientera den första januari kanske kan vara ett alternativ till traditionellt nyårsfirande i Stockholm?

*/Bosse Skoog*



# Bokkavlen

*Läsningen och böckerna är på modet igen (hur det nu kunde bli omodernt) och i var och varannan väska skumpar en pocketbok. Bokdjungeln blir bara större och större, liksom ordbajsadet på kultursidorna. Oftast är det dock människorna i omgivningen som har de bästa boktipsen...*

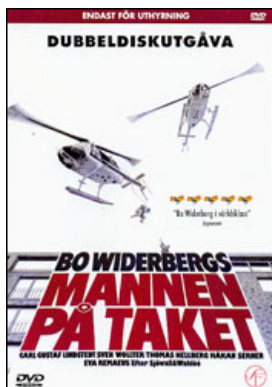
TT startar i och med detta nummer en ny artikelserie, Bokkavlen. Tanken är att det i varje nummer skall recenseras en eller flera böcker på denna sida innan stafettpipen går vidare till nästa skribent. Vi på TT tycker det vore roligt när många

olika personer skriver i tidningen och detta är en början. Recensionerna behöver varken vara långa eller komplicerad, utan bara en notis om någon bok som är värda att läsa så här i pendlarstaden Stockholm. Hur som helst, jag börjar!

## **Roman om ett brott – Sjöwall/Wahlöö**

Alla har väl hört talas om kommissarie Beck. Här är originalet, tio böcker som gavs ut under 60- och 70-talet. Dessa skildrar tio vitt skilda brott i Stockholm med underbara personskildringar och spännande vändningar, men samtidigt besk

samhällskritik.



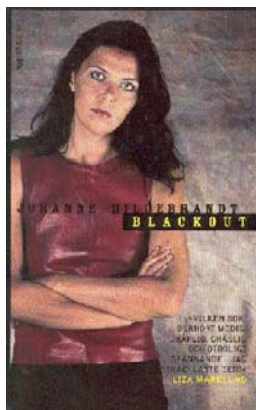
*Mannen på taket är den enda filmen som helt bygger på en av böckerna i serien. Den gick nyligen på bio igen!*

Böckerna är sådär lagom läskig och samtidigt klurig, riktiga deckare! Serien börjar med "Roseanna", om ett mord på Göta Kanalbåten Juno och sedan följer "Mannen som gick upp i rök". Desto längre in i serien man kommer desto bättre blir böckerna och de är milslångt bättre än filmerna! Tyvärr är dessa böcker svåra att få tag i som pocket, men biblioteken är att rekommendera!



*Terroristerna är den sista boken i serien.*

## **Black-out – Johanne Hildebrandt**



Johanne Hildebrandt är ropet just nu och många läser hennes trilogi om Valhall, men Johanne har även ett förflutet som krigsreporter. Black-out är personlig berättelsen

om hur hon snubblade rakt in i Balkan-konflikten och började arbeta som krigsreporter. Boken beskriver såklart konflikten ur hennes synvinkel, men ger ändå en begriplig bild av varför det blev som det blev i Jugoslavien. Ingen feelgood-bok direkt, men ändå klart läsvärd!

**Emma Englid**



# Johan Eklöv - OL-skytte-stjärna med svaghet för vanilj-fudge

Vi i Skogspuffen har fått chansen att intervjua suveränen i orienterings-skytte; Johan Eklöv. Men först kommer en kort beskrivning om vad orienterings-skytte är:

Orienteringskytte består av 3 grenar: skytte, punkt-OL och fri orientering. Skjutningen går till så här: Avstånd 50 m. Måltavlans ring är 4 cm i liggande och 11 cm i stående skjutning. Varje skott man skjuter utanför ger 2 minuters tillägg. Vapnet är ett korthållsgevär (skidskyttegevär). Du

startar med 300 m löpning och skjuter 10 skott i liggande, därefter ytterligare 300 m löpning och 10 skott i stående. Skjutningen kan också komma under/efter punktorienteringen eller fria orienteringen. Skjuttiden och tilläggen räknas in i slutresultatet. Vid kortdistanstävlingar skjuter man 5 + 5 skott.

## Fakta om Johan Eklöv

Namn: Johan Eklöv (oväntat va?)

Smeknamn: Johan

Född: 1976

Familj: Terese

Bor: Tumba

Favoritmusik: Allt av Gullan Bornemark

Älsklingsrätt: Glass

Älsklingsfilm: Den tunna röda linjen

Hobby: Åka skidor

Godis: Vanilj-fudge såklart!

Favoritämnen: Idrott

Favoritfärg: Blå

Skostorlek: 41

Längd: 178 cm

Sysselsättning: Elektronikingenjör

Tidigare klubbar: Arboga OK och OK

Södertörn

Bil: SAAB

Meriter: I orientering har jag ett Natt-SM silver som junior- 1993 kanske. Och i orienteringskytte har jag silver i sprint och brons i klassisk distans från EM 2004. Dessutom har jag vunnit alla SM-tävlingarna förutom sprint år 2004. Jag vann också Svenska cupen.



*Vi börjar från början, hur började du med orientering?*

Jag fick en lapp från skolan där det stod att jag skulle börja orientera. Så det gjorde jag.

*Gick du på OL-gymnasium?* Ja, i Strängnäs.

*Hur började du med OL-skytte?*

Daniel Lind sa att de behövde en till för att kunna vinna SM och han ville att jag skulle börja, så jag testade.

*Vad fick dig att fortsätta satsa?*

Det var jätteroligt.

*Vilken är din starka sida inom OL-skyttet?*

Jag är ganska komplett, bra på allt. Förut var skyttet min svaga sida.

*Vad är det som är roligast med*

*OL-skytte?*

Det roligaste är att det ställer krav på både fysik och mental förmåga.

*Hur ofta tävlar man i OL-skytte?*

Jag tävlar 12-15 gånger per år.

*Har du någon speciell uppladdning inför en tävling?*

Nej, jag tar det bara lugnt och försöker koncentrera mig och samla tankar.

*Vad har du för mål?*

Att jag ska ta minst en medalj på VM i år.

*Vad händer i framtiden?*

På söndag blir det OL-skytte DM vinter.



***Jenny Asztalos***

## Visste du att...

- SP har funnits i fyra år. Första numret där SP medverkade var det första numret av TT som utkom 2001. Gissa vilka som prydde framsidan? SP-redaktionen såklart!
- SP har haft 15 olika reportrar genom åren som berättat om både stort och smått.
- SP har intervjuat 17 stackars orienterare varav tre landslagstjärnor (Gunilla Svärd, Mats Troeng och Elsa Törnros) och en legend (Krilla).
- SP har publicerat julserien (den utan någon som helst poäng) varje år sedan starten (tradition)!
- SP har utsett fyra sopptoppssegrare (Diana & Lars, Ann-Britt & Bosse, Mia & Danne och Per & Sofia) innan tävlingen självdog

eftersom vi började skolka från torsdagsträningarna. Nu är den dock återupptagen, se annan sida i Skogspuffen



- Ingen någonsin har överhuvudtaget svarat på någon av SP:s tävlingar (så vi har varit tvungna att äta upp alla marshmallows själv och blivit runda som bowlingklot (ni anar inte vilken fart man kan få upp i en skogsbacke))!
- SP har haft 35 olika månadens rim (stort tack till idésprutan Richard)! Ett av dem filosoferar över 25-manna i Flottsbro och låter som följer:

25-manna har vi just hållit  
Tullingelöpare ramlade fjolligt  
Backen i början blev en utmaning för alla  
Men arrangörerna Tumba-Mälarhöjden var nog det mest  
balla...och kalla  
I speakertribunen satt en snäll och trevlig typ  
Men i skogen hittas bara massa kryp

- SP har testat och satt betyg på alla attraktioner på Gröna Lund. Det var dock omöjligt på Liseberg pga. alla långa köer.
- Bengt Englid kom på namnet Skogspuffen när han högg ved på Grandalen (huset där systrarna Englid bor) och Syster Yster skickade in det som bidrag till klubbtidningens namntävling men blev slagen på fingrarna av TriangelTajm. Ungsidorna fick namnet Skogspuffen istället.
- SP har publicerat fem nästintill olösliga och omotiverade OL-rebusar.
- SP har haft flera skumma följetonger i tidningen varav få är avslutade (vilket betyder att de kanske dyker upp igen om ni har otur)!
- Idé-torkan brukar vara total vid tiden för manusstopp (därav denna artikel).
- **Skogspuffen är bäst!**



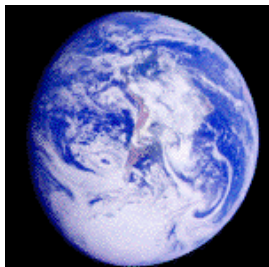


## Sopptoppen

Vinnare i sopptoppen är  
Annica Sundeby och Robert Tellvik!!!!!!

Juryns motivering: Med hjälp av enastående god mat och extremhög stämning lyckades Annica och Robert kamma hem sopptoppens ärofyllda pris. Med hjälp av multipla soppor och ett flertal mycket välpreparerade mackor (bl a i ugnen, mycket smaskigt enligt oss i juryn) lyckades dom charma juryn och erhåller därför Skogspuffens sopptoppspris.





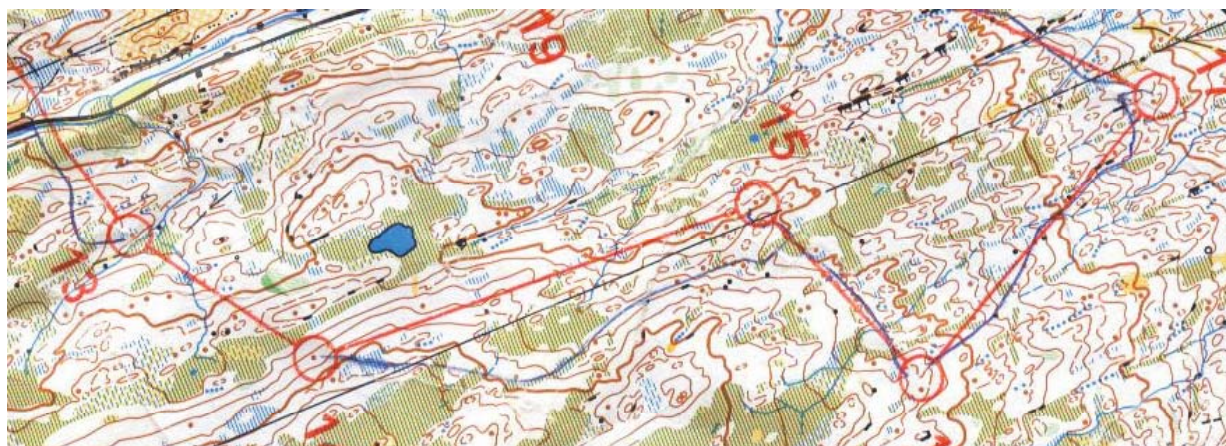
# L-RESAN



Denna gång styr OL-resan kosan mot vårt broderland i väster. Rapportören är den numera utvandrade ångermanlänningen Peter Näsholm som lämnade Sverige för att skriva sitt examensarbete i teknisk fysik på NTNU i Trondheim. Idag, tre år senare doktorerar han på ultraljud på samma universitet.

"När jag flyttade till Trondheim kom jag i kontakt med NTNUI, idrottsförening på universitet redan när jag började söka bostad. Jag fick tag i ett studentrum i ett "o-kjökken" (orienteringskök) och när jag bodde med folk från NTNUI började jag träna med dem."

fortsätter; "På västra sidan av stan finns ett stort friluftsområde som heter Bymarka. Där har klubben sin stuga, "studenterhytta". Den ligger på ca 400 meters höjd och ägs av hela idrottsklubben. I Bymarka finns ett ganska stort kalvfjällsområde där jag sprungit många fina turer. Den



Terrängen i Trondheim beskriver Peter som typisk trønderterräng, kuperad och myrigt, men som betraktas som lättorienterad av många. "Det tyckte jag väl inte direkt den första tiden, men nu har jag fått bättre grepp om den."

"På en timme bilresa från Trondheim finns det många olika terrängtyper, varav en del till och med påminner om Ångermanland", berättar Peter och

**Trønderterräng i Selbu (inklusive ett par bommar ☺):**

högsta toppen är 565 meter hög och heter Storheja (den har Emma bestigit, två gånger till och med, reds. amn.)."

Någon större skillnad på orientering i Norge och Sverige ser inte Peter; "Det som skiljer är tävlingarna som



oftast är mindre och enklare, t.ex. så brukar det inte finnas dusch. Men jag tycker inte att det gör så mycket så länge själva orienteringen är skojig. En annan skillnad är orienteringen som sport betraktat är mindre i Norge. Både Norge och Sverige har topp, medan det är bara Sverige som har bredd. I skidor är det ju precis tvärtom, båda har topp, men det är bara Norge som har bredd.", konstaterar Peter.

Två stora tävlingar finns det i Norge, "Norwegian spring" i Halden-området i april och "O-festivalen" som brukar gå på midsommarhelgen. "Jag tror att båda tävlingarna har såsådär en 2000 deltagare."

Peter säger att han inte har rest runt så mycket i Norge och testat så många naturtyper som han skulle vilja. "Jag har bara varit i Troms (Nord-Norge), Östfold (Halden/Fredrikstadsområdet) och i Bergen. Östfold gillar jag nog bäst, kanske därför jag upplevde orienteringen som mest teknisk där och för att det på många sätt liknar den älskade ångermanlandsterrängen..."

Jag frågar Peter om det är något speciellt man måste tänka på när man är orienterare i Trondheim och han svarar att myrarna är luriga. "På somrarna kan de vara supersnabba och gräsmattelika, men om det har regnat får man spagettiben nästan på en gång." Så många roliga djur finns det inte i de norska skogarna, förutom fåren då. Men det är mest irriterande, menar Peter. " Det

Fortsättning på nästa sida



I Trondheims hamn

### Kort om Trondheim

Trondheim är Norge tredje största stad, belägen på samma breddgrad som Östersund och med ungefär 150 000 invånare. Ca 30 000 av dem är studenter och det präglar staden. På universitet kan man i princip

Om du bor i Trondheim lär du snart bli kompis med stans stora mängd cyklar. Kanske du själv till och med testat den berömda cykelliften..



studera det mesta, med undantag för teologi och universitets idrottsförening är väldigt stor, ca 7000 medlemmar.

Orienteringsdelen är väl mest känd för sitt karnevaltåg och eget speakertorn på Tiomila. För att få vara med NTNUI är man tvungen att läsa vid universitet, men i Trondheim finns även andra ol-klubbar. De mest kända är SK Freidig och Wings OK, men det finns ytterligare två större klubbar.



Peter har gått i exil, här i NTNUI:s tävlingsdress; grön, gul och svart.

bräker och bajsar överallt och deras betande sätter markanta spår i naturen."

NTNUI, klubben som Peter springer för, har träningar i princip varje dag. Tack vare de stora höjdskillnaderna runt Trondheim, går det att bedriva OL-träning även på vintern ner vid fjorden, medan det är mycket snö och skidföre på höjderna. "Vi tränar både löpning, ute-inne, orientering, skidor och alternativträning på vintern." Att träna med klubben tycker Peter är både bra och stimulerande. " Vi har ett bra träningsprogram och det är många deltagare och god stämning på träningarna. Det brukar väl vara mellan 15 (de mer elitinriktade intervallträningarna inomhus) till 50 ("måndagsjoggen") löpare på träningarna. Dessutom har huvud-

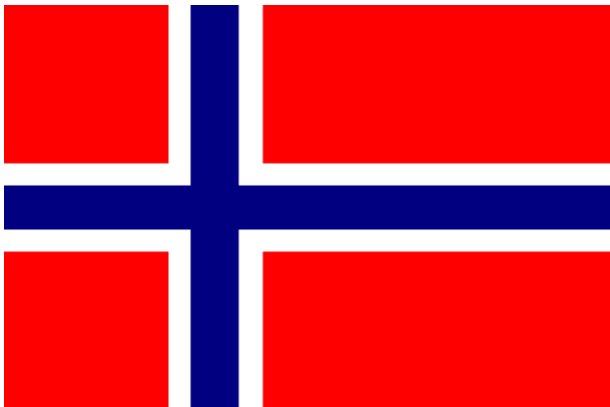
föreningen (som är Norges största idrottsklubb med över 7000 medlemmar) två egna idrottscentra med styrketräning, löpband, klättervägg, aerobics, squash och sånt.

Särskilt ensam som svensk behöver Peter inte känna sig, tre svenskar är de för tillfället i orienteringssektionen. " På universitetet som helhet är det väldigt många. Jag har inte sett någon statistik, men skulle väl tro att det är minst 1000 i alla fall!" Språket var inte heller något större problem att lära sig. "Jag försöker tala så likt norska som möjligt, men det går allt som oftast väldigt fort för dem att förstå att jag är svensk.." Till sist vill Peter rekommendera Trondheim till andra, "Jag är ju inte särskilt opartisk men jag rekommenderar verkligen Trondheim till andra orienterare, det är himlans bra stämningen här."



Nidarosdomen vid älven Nidars strand  
- Nordens största kyrka





## Mini-Palören

svensk-norsk.

Sten - Stein

Brant - Skrent

Punkthöjd - Høydepunkt

Stig - Sti

Höjdkurva - Kote eller Høydekurve

Bauta-berg - Bauta-fjell

Pannlampa - Hodelykt

Definition - Kontrollbeskrivelse

Karta - Kart

Start - Start

Mål - Mål

Marka - Salg

Hygge - Hogstfelt

Bäck - Bekk

Kontroll - Post

Skavsår - Gnagsår

Håll - Hold (eller sting)

Klagomur - (vet inte, har aldrig sett någon...)

SI-pinne - SI-brikke (sådana har de inte här. De har "EKT-brikker" i stället (EMIT-brickor))

Glada miner på studentklubbens träningar!

Användbara meningar att använda i vått och torrt:

En dum funktionär gav mig fel karta vid starten.

En slem arrangør ga meg feil kart på starten.

Jag kunde inte springa på, på stigen för det var en enorm tant framför mig.

Jeg kunde ikke løpe på fordi det var en diger tante på stien foran meg.

Vilken äcklig skog!

Sinnsykt ekkel skau ass.

Jag gick ner mig till öronen i en sankmark.

Jeg gikk meg ned over øra i en myr.

Jag lovar att jag stämplade vid kontroll 1!

Jeg lover, jeg stempla på første post!

Jag tappade i sulan vid andra kontrollen, så det är därför jag har så dålig tid.

Jeg har så fryktelig dårlig tid fordi jeg mista sålen like ved andre post.





# Vårens kavlar!



*Snart är vårsäsongen här och med den alla spännande och roliga kavlar! Som vanligt har vi som mål att ställa upp med så många lag som möjligt (förutom Jukola, där det blir 2 dam- och 2 herrlag). De "vanliga" kavlarna används också som uttagningslopp (OBS-lopp) inför 10-mila och Jukola så det kan löna sig att springa många...*

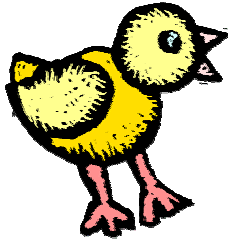
Anmäl Ditt intresse till någon i UK (som även kommer skicka ut en förfrågan via mail).

Sön 20 mars	Måsenstafetten
Tors-fre 24-25 mars	Sydsvenska 7-manna (under Blekingepåskan)
Sön 10 april	Rånässtafetten
Tis 12 april	10-milarepet
Fre-lör 15-16 april	Stigtomtakavlen
Lör-sön 23-24 april	10-mila
Sön 8 maj	Siljanskavlen (klubbresa till Dalarna)
Lör-sön 18-19 juni	Jukola

***UK (Lasse Stigberg, Lars Strid, Per Samuelsson, Karin Skogholm, Sanna Öhman)***



*Måsenstafetten 2004  
Mats Adolfsson och Micke Hill innan start*



# Påskresa till Blekinge!

*Eftersom det är så få tävlingar i Stockholm med omnejd under påsken 2005 planerar vi att åka till Blekinge och springa lite:*

## **Skärtorsdagen 24 mars:**

Sydsvenska 7-mannakavlen/4-dams (3 nattsträckor för herrar, en nattsträcka för damer och HD16, finns även öppna banor).

## **Långfredagen 25 mars:**

Sydsvenska 7-mannakavlen/4-dams (dagsträckor för herrar, damer, ungdomar, gummor och gubbar, finns även öppna banor).

## **Påskafton lör 26 mars:**

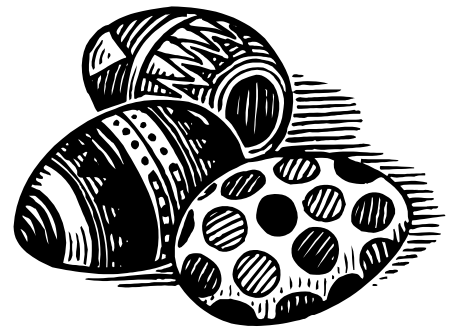
OK Vilse 87, Junior Cup och klassisk elittävling.

## **Påskdagen sön 27 mars:**

Stigmännen-Karlshamn, kortdistans.

## **Annandag påsk mån 28 mars:**

BroSö OK, klassisk elittävling.



Tävlingsområdena har klarat sig relativt bra från stormens härjningar och alla tävlingar kommer att genomföras, OK Vilses dock i ett reservområde. Varje tävlande ansvarar själv för anmälan till de individuella tävlingarna (senast 14 resp. 15 mars).

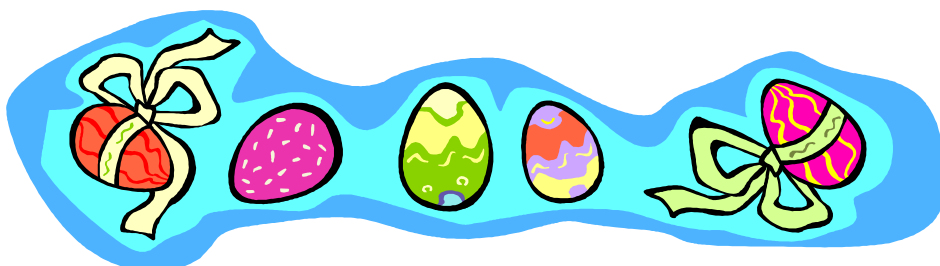
## **Logi:**

Vi bor på hårt underlag i en stuga med plats för ca 20 personer (litet kök och dusch finns). Just nu är vi ca 15 stycken anmälda samt 5-6 st lite osäkra. Är det någon ytterligare som vill åka med, så hör av dig snarast till Karin (karin.skogholm@bredband.net).

Klubben kommer endast att sponsra ungdomar, övriga får betala hela resan själva. Boendet kommer dock att bli billigt.

Hoppas vi ses i påsk!

/TTK (Tränings- och tävlingskommittén)



# Klubbresa till Dalarna!

*Vad vore Kristi Himmelfärdshelgen utan en klubbresa? Självklart ska vi ha en i år också och den kommer att gå till Dalarna där det finns tre individuella tävlingar och en kavle att springa.*

Torsdag	5 maj	Tuna Ting, klassisk (Borlänge)
Fredag	6 maj	Tuna Ting, kortdistans (Borlänge)
Lördag	7 maj	IFK Mora OK, klassisk (Mora)
Söndag	8 maj	Siljanskavlen (Mora)

Vi bor i 5- och 6-bäddsstugor med självhushåll i Siljansnäs stugby ([www.bjorkberget.se](http://www.bjorkberget.se)), belägen vid Björkberget i Siljansnäs, en liten bit utanför Leksand. Vi har bokat 7 st 5-bäddsstugor och 1 st 6-bädds, vilket totalt blir 41 sängplatser. I början av april måste vi veta hur många som vill åka med så att vi eventuellt kan avboka någon stuga om vi blir färre än så. Kostnad för boendet blir ca 300 kr/pers och sen tillkommer mat och resa (bensin, vi samåker i egna bilar). Ungdomar får en subvention av klubben.

Varje tävlande ansvarar själv för anmälan till de individuella tävlingarna (senast 24 respektive 26 april).

Anmälan till resan görs till Karin Skogholm ([karin.skogholm@bredband.net](mailto:karin.skogholm@bredband.net)) **senast den 1 april!** Ange även om du kan ta bil samt om du vill springa kavlen.

/TTK



*Några av stugorna i Siljansnäs stugby*





*Förväntansfulla pristagare 2004*

## Inbjudan till Tuscismästerskapet 2005

Tuscismästerskapet går, som vanligt under detta århundrade, den 6 juni vid Gröna stugan i Skärholmen.

Kom i tid (ca 15.01) så vi kan starta kl 15.30.  
Skriv in detta evenemang i Er kalender.

Välkomna  
önskar  
***Tävlingsledningen***



# Klubbmästerskap 2005

Här är datum för årets klubbmästerskap. Mer information om tävlingarna kommer på hemsidan inför varje tävling.

Sprint-KM	Tisdag	17 maj
Dag-KM	Lördag	21 maj
Lång-KM	Torsdag	2 juni
Natt-KM	Oktober	

*KTK/Thomas Eriksson*



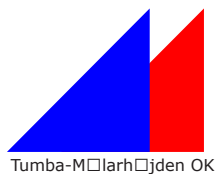
*TC för Blixt-KM 2004*

## Prispallen 2004 - 2005 t.o.m. 28/2

	<b>1:a plats</b>	
<b>2:a plats</b>		<b>3:e plats</b>
Mila Sthlm By Night 8/12 2004 Karin Skogholm Damer	Tormestorp Nyårs-OL 1/1 Elsa Törnros Ö9 dam	Mila Sthlm By Night 8/12 2004 Mattias Allared Herrar

## Totalt hittills under 2005 (hela 2004)

	1 (64) segrar	
0 (75) 2:a platser		0 (79) 3:e platser



# Basprogram 2005

Month	Day	Event
Januari	1	11/1 Vintercupen
	2	
	3	
	4	27/1 Vintercupen
Februari	5	
	6	8/2 Vintercupen
	7	Årsmöte MIK 9/2 Årsmöte Tumba & TMOK 12/2
	8	
	9	
Mars	10	10/3 Vintercupen IFK Tumba SOK natttävling 11/3
	11	Tjeckienläger 11/3-20/3 Måsenstafetten 20/3
	12	Tävlingsresa Blekinge 24-28/3 (påsk) 7-mannakavle
	13	Kolmårdskavlen 3/4 Sommartid börjar 27/3
April	14	Rånäskavlen 10/4 ??
	15	Tiomilarepet 12/4, Stigtomtakavlen 15-16/4 17/4 MIK Kortdistanstävling
	16	10-mila 23-24/4
	17	
	18	Klubbresa till Dalarna 5-8/3, Siljanskavlen 8/5
Maj	19	10/5 Ungdomsserien
	20	17/5 Sprint-KM 21/1 TMOK-dag och Dag-KM
	21	24/5 Ungdomsserien
	22	2/6 Lång-KM
	23	6/6 Tuscis
Juni	24	Jukola 18-19/6
	25	
	26	

Vinterserien söndagar 10-12 2/1-13/3

Tisdagsträningar Västerorp -22/3

Distanspass Torsdagar Harbro

Långpass Lördagar --5/3

OL-Skytte skjutträning måndagar 19/4-14/6

Teknikträningar tisdagar - juni

Intervaller i skog torsdagar 1/4-juni

MIKs Ungdomsträning måndagar -

IFK Tumba grundkurs/fortsättningskurs måndagar



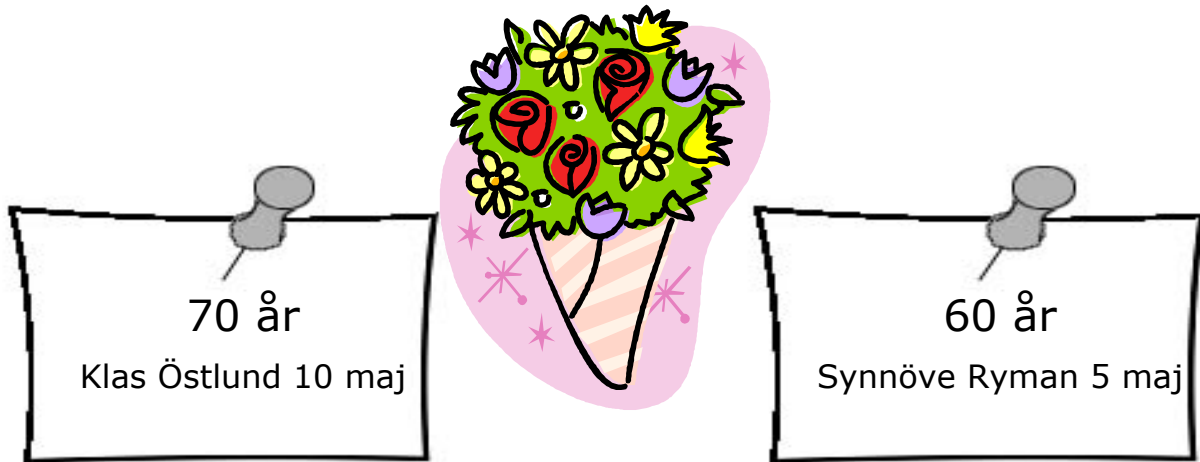
## VÄRDPAR

För soppkvällar i Harbro  
torsdagar april - juni 2005

Datum	Namn	Tel
31/3	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41
7/4	Familjen Svensson	530 350 72
14/4	Familjen Österwall	532 530 69
21/4	Lars Strid & Diana Sarmiala	689 72 76
28/4	Hans & Kerstin Lindqvist	532 539 76
5/5	Kristi Himmelfärdsdag - ingen soppkväll	
12/5	Sören & Ingegerd Lindström	532 559 96
19/5	Familjen Hill	532 540 01
26/5	Familjen Lindberg	530 328 44
2/6	Familjen Nygren OBS! Klubbkväll vid Lång-KM - ej i Harbro	650 40 10
9/6	Johan Fors & Ulrik Lindström	530 320 26 530 371 94
16/6	Familjen Adebrant	447 61 61

# ANSLAGSTAVLAN

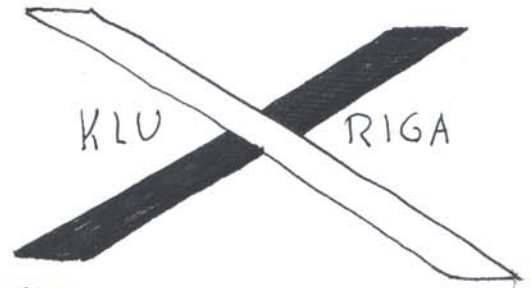
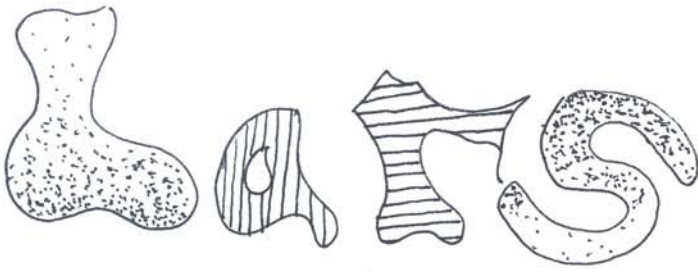
Födelsedagar – Grattis!



## FUNDRAR'N







Förra numrets lösenord var DAIVAINÉ vilket Bengt H Fredde H, Annica S lyckades klura ut. Något kul kommer med posten.

Lösenordet är: en blek, varm, gyllene single malt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Skicka lösningen till

Lars Strid

SMS: 070-79 26 101

eller

[lstrid@yahoo.com](mailto:lstrid@yahoo.com)

Whisky hant- verkare	↘	Folk slag	Pipig gubbe	↘	A N U N G	↘	Black Velvet i min ...				↘	Mössa 1 muskel efter långpass
M Q- SATS		4	Kamera märke				1,11		Isolering runt ström			2
↙							Springer Åke Samuelson med				↙	
		5					Bör man Bastu					
↘					9		Tas upp Brüssel					Går man efter langt lopp
Laga							TMOK ol-skytte fanatiker	Gick Lars på 10-Mila 2004				
Luktar illa		10			8		F I S K					Uppät- gående branch
Har simhud		6							Korg material		3	
Tempo uppdragare			SPOKA									
↙ 12					7							Fylle brögd
	↙			SIKRE-GÅE								

**IFK Tumba OK****Styrelsen**

Ordförande	Lennart Hyllengen	532 532 08
Vice ordförande	Pär Ånmark	530 345 86
Kassör	Christer Bjernevik	530 398 18
Sekreterare	Gunilla Häggstrand	532 523 79
Ord. ledamot	Karl Tingström	530 310 71
Suppleant	Camilla Svensson	532 505 71
Suppleant	Barbro Pousette	530 328 81
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68

Revisor	Lotta Östervall	532 530 69
Revisor	Sören Lindström	532 559 96

Valberedning	Patrik Adebrant	447 61 61
Valberedning	Anders Käll	646 04 33
Valberedning	Monika Nygren	650 40 10

**Administrativa kommittén**

Ansvarig	Lennart Hyllengen	se ovan
----------	-------------------	---------

**Ekonomikommittén**

Ansvarig	Christer Bjernevik	se ovan
	Pär Ånmark	se ovan
	Lennart Hyllengen	se ovan

**Rekrytering och utbildning**

Ansvarig	Anna-Lena Hyllengen	532 532 08
	Gunilla Häggstrand	se ovan
	Barbro Pousette	se ovan
Naturpasset	Håkan Allinger	se ovan

**Tävlingar och kartor**

	Pär Ånmark	se ovan
	Lars Stigberg	se ovan
	Anders Käll	se ovan

**Harbrokommittén**

	Roland Gustavsson	530 318 42
	Paul Strid	530 318 39
	Tore Johansson	530 363 22

**Botkyrka Salem Kartkommittén**

	Stefan Fredlund	530 320 31
	Per Ericsson	520 391 39
	Håkan Allinger	se ovan

**25mannaföreningen**

	Pär Ånmark	se ovan
--	------------	---------

**Hacksjöbanans föreningsråd**

	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

**Telefon**

	Harbrostugan	530 366 70
	Telefonsvaren	530 366 26
	Fax	530 375 11

**Postgironummer**

IFK Tumba SOK	33 78 40-3
---------------	------------

**Medlemsavgifter**

Enskild	300kr
Familj, samma adress	700kr

**Tävlingsavgifter**

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

**Mälarhöjdens IK,  
Orientering****Styrelsen**

Ordf	Fredrik Huldt	531 731 66
V ordf	Bengt-Åke Ericsson	649 97 11
Kassör	Catharina Ryman	710 57 17
Sekreterare	Annica Sundeby	654 46 12
Ungd.ansv	Staffan Törnros	646 16 32
Kartansv.	Per Samuelsson	99 37 15
Ledamot	Vakant	

**Valberedning**

	Mats Adolfsson	704 29 12
	Diana Sarmiala	689 72 76

**Ungkommittén**

Ansvarig	Staffan Törnros	se ovan
	Karin Skogholm	778 82 56

**Skid-OL ledare**

	Krister Eriksson	710 46 96
--	------------------	-----------

**Sponsorkontakt**

	Lars Krieg	97 67 25
	Bengt Huldt	531 793 41

**Adress**

Puckgränd 19  
129 49 Hägersten

**Telefon**

97 44 34

**Postgiro**

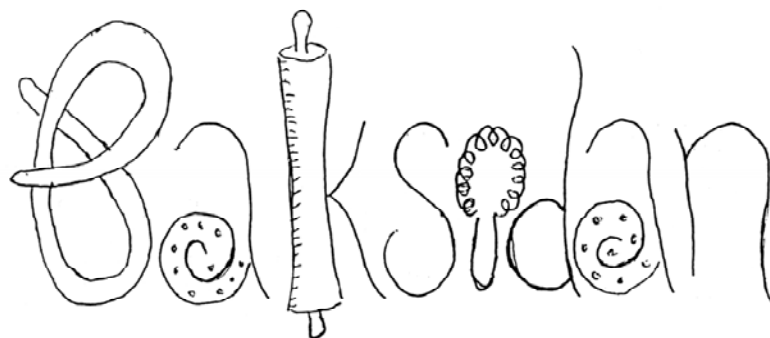
Mälarhöjdens IK orienteringssektion	50 22 33-0
-------------------------------------	------------

**Medlemsavgifter**

Ungdom, upp till 20	75 kr
Vuxen, 21 och äldre	200 kr
Familj, samma adress	400 kr

**Tävlingsavgifter**

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



## Lättbakad äppelkaka

*En mycket lättgjord äppelkaka som är godast alldeles nybakad, vilket inte är något problem då den brukar ha en strykande åtgång.*

### **Ingredienser:**

2 ägg  
2 dl socker  
4 msk varmt vatten  
2 dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver

~ 3 äpplen  
kanel  
strösocker

### **Gör så här:**

Sätt ugnen på 225 °.  
Smörj och bröa en långpanna, gärna med bakplåtspapper.

Skala och kärna ur äpplena. Skär dem i tunna klyftor.

Vispa ägg och socker poröst. Sätt till det varma vattnet under vispningen. Rör försiktigt ner vetemjöl och bakpulver i smeten.

Bred ut smeten i långpannan och sprid ut äppelklyftorna ovanpå. Strö på lite strösocker och rikligt med kanel.

Grädda i ca 10 minuter tills äppelkakan fått lagom mycket färg och kanterna släpper från plåten.