



Tumba-Mälarhöjden OK

# Tumba-Mälarhöjden OK

Verksamhetsberättelse 2019  
och Verksamhetsplan 2020



# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Styrelsens sammansättning</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Klubbens utveckling</b>	<b>3</b>
2.1	Poängutveckling DM-tävlingar	3
2.2	Stafettresultat	5
2.3	Individuellt tävlingsdeltagande orientering	6
<b>3</b>	<b>Kommittérapporter</b>	<b>7</b>
3.1	TTK-tränings- och tävlingskommittén	7
3.2	UNG – Ungdomskommittén	9
3.3	Skidor	10
3.4	OL-Skytte	11
3.5	Arrangemang 2019	12
<b>4</b>	<b>Ekonomisk sammanfattning</b>	<b>14</b>
4.1	Resultaträkning 2019	14
4.2	Balansräkning 2019	15
4.3	Kommentarer till årets ekonomiska utfall	15
<b>5</b>	<b>Sammanfattning</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Bilagor</b>	<b>17</b>
6.1	Bilaga 1 till bokslut för TMOK	17
6.2	Bilaga 2 Klubbmästare	18
6.2.1	Sammanställning KM-placeringar 2019	18
6.3	Bilaga 3 Förslag till verksamhetsplan 2020	19
6.3.1	Övergripande mål	19
6.3.2	Arrangemang 2020	19
6.3.3	TTK – Tränings- och tävlingskommittén	20
6.3.4	UNG-Ungdomskommittén	21
6.3.5	OL-skytte	23
6.3.6	Skidor	23
6.4	Bilaga 4 TMOK Budgetförslag 2020	24
6.5	Bilaga 5 Dagordning till årsmöte	25

# 1 Styrelsens sammansättning

Ordförande	Patrik Adebrant	
Vice ordförande	Anders Käll	(ITK)
Kassör	Tor Lindström	(OL-skytte)
Sekreterare	Magnus Kjellstrand	
Ledamot	Åsa Mårzell	(Ung)
Ledamot	Staffan Törnros	(TAKK)
Ledamot	Tove Brodin	
Ledamot	Håkan Elderstig	
Ledamot	Bengt Branzén	(Långsätra)
Ledamot	Olle Hjerne	(Skidor)
Ledamot	Thomas Eriksson	
Ledamot	Bengt-Åke Ericsson	

# 2 Klubbens utveckling

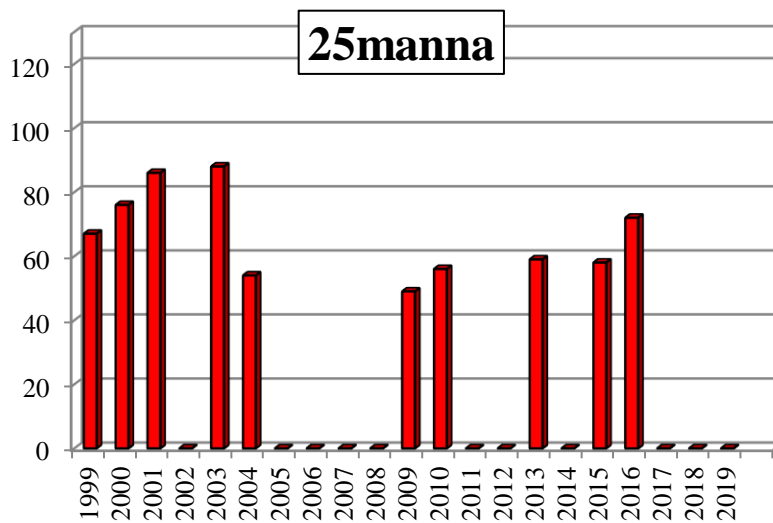
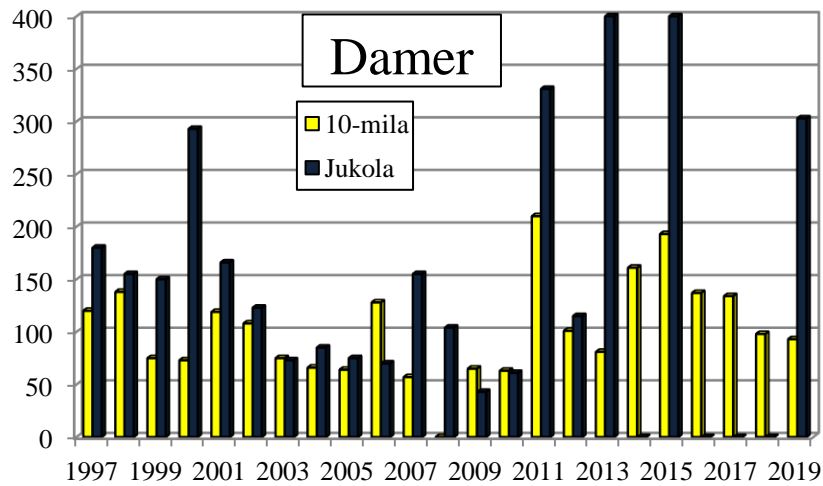
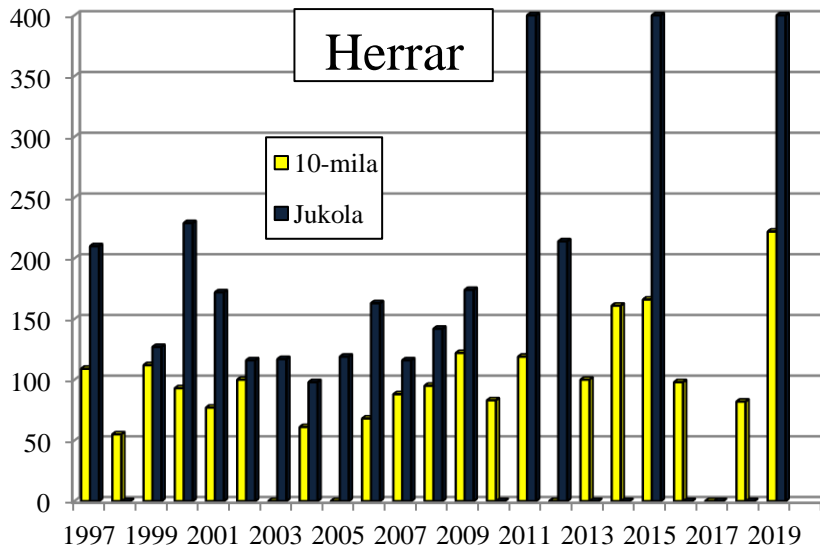
## 2.1 Poängutveckling DM-tävlingar

Klass	Namn	Totalt Poäng	Sprint		Medel		Lång		Natt		Stafett	
			Pl	Poä	Pl	Poä	Pl	Poä	Pl	Poä	Pl	Poä
	<b>Herrar</b>											
H10	Erik Käll	14			5	6	3	8				
H10	Viggo Mårzell	9	10	1	6	5	8	3				
H16	Ludvig Lange	25	2	9	3	8	10	1	6	7		
H16	Elias Adebrant	12			8	3			2	9		
H16	Elias A, Simon A, Teodor H, Ludvig L	4									7	4
H20	Alexander Käll	6							5	6		
H35	Joakim Törnros	7					4	7				
H45	David Hedberg	4					7	4				
H45	Mattias Boman	2	9	2								
H50	Ulrik Englund	9	2	9								
H50	Mats Åhman	2			9	2						
H60	Tomas Holmberg	2	9	2								
H65	Staffan Törnros	4	7	4								
H80	Arne Åhman	9			2	9						
H85	Olof Rudin	10			1	10						
	<b>Totalt Herrar</b>	<b>119</b>		<b>27</b>		<b>43</b>		<b>23</b>		<b>22</b>		<b>4</b>

Klass	Namn	Totalt Poäng	Sprint		Medel		Lång		Natt		Stafett	
			Pl	Poä	Pl	Poä	Pl	Poä	Pl	Poä	Pl	Poä
<b>Damer</b>												
D12	Johanna Skogholm Allared	1							10	1		
D14	Alice Ljungberg	26	4	7	1	10	6	5	7	4		
D14	Freja Hjerne	13	6	5	3	8						
D14	Freja H, Filippa H, Alice L	8									3	8
D14	Amanda C, Isa C, Hilda M	3									8	3
D16	Ingrid André	18			7	4	7	4	1	10		
D16	Ebba K, Elsa K, Liv H, Ingrid A	8									3	8
D16	Elsa Käll	4							7	4		
D16	Ebba Kolmodin	3							8	3		
D18	Ebba Adebrant	12					4	7	6	5		
D21	Ebba A, Sanna S, Åsa M	3									8	3
D35	Åsa Mårsell	33	4	7	3	8	1	10	3	8		
D35	Elsa Törnros	9					2	9				
D35	Jennifer Warg	6					5	6				
D40	Karin Skogholm	29			1	10	2	9	1	10		
D55	Carina Johansson	1			10	1						
D65	Helen Törnros	21	3	8	4	7	5	6				
D120	Elsa T, Lena L, Carina J, Karin S	7									4	7
<i>Totalt Damer</i>		205	27		48		56		45		29	
<b>Totalt 2019</b>		<b>324</b>	<b>54</b>		<b>91</b>		<b>79</b>		<b>67</b>		<b>33</b>	

<b>Historik</b>												
Totalt 2018	317	60	89	76	Arr	64	28					
Totalt 2017	220	45	40	42		69	24					
Totalt 2016	295	84	68	66		40	37					
Totalt 2015	178	57	36	42		26	17					
Totalt 2014	182	43	50	44		28	17					
Totalt 2013	213	43	45	39		76	Arr	10				
Totalt 2012	200	74	30	21		43		32				
Totalt 2011	214	39	44	60		49		22				
Totalt 2010	126	59	6	Arr	17	34		10				
Totalt 2009	299	80	85	60		53		21				
Totalt 2008	246	104	35	39		41		27				
Totalt 2007	201	50	54	20		59		18				
Totalt 2006	155	32	23	34		47		19				
Totalt 2005	138	38	38	19		31		12				
Totalt 2004	142	35	38	Arr	27	23		19				
Totalt 2003	250	32	43	89		56		30				
Totalt 2002	158	44	37	17		40		20				
<b>Genomsnitt 2002-2019</b>		<b>214</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>44</b>	<b>47</b>	<b>22</b>					

## 2.2 Stafettresultat



## 2.3 Individuellt tävlingsdeltagande orientering

Tävlingstyp	Antal TMOK
Sanktionerad	1939
Närtävling	402
Ej start	161
Summa	2502

Moderklubb	Sanktionerad		Närtävling	Ej start
	Starter	Andel	Starter	Anmälda
IFK Tumba SOK	1238	64%	258	109
Mälarhöjdens IK	701	36%	144	52
Summa	1939	100%	402	161

Sanktionerad 2018	
Starter	Andel
1033	70%
448	30%
1481	100%

### Starter i sanktionerade tävlingar

Moderklubb	Ung	Andel	Junior	Andel	Senior	Andel
IFK Tumba SOK	508	58%	106	92%	624	66%
Mälarhöjdens IK	373	42%	9	8%	319	34%
Summa	881	100%	115	100%	943	100%

Total 1939

### Tävlingsstatistik 2019 från Eventor

Sanktionerade tävlingar är mästerskap, internationella tävlingar, nationella tävlingar och distriktstävlingar.

Närtävlingar inkluderar även klubbävlingar. Obs att en del av dessa inte finns med i Eventor. Endast individuella tävlingar, stafetter finns inte med.

De grenar som kan finnas med är OL, MTBO, PreO och SkidO.

Hela året finns med, inklusive sommartävlingar. Dock inte tävlingar utanför Sverige. Flerdagartävlingar med sammanlagt resultat räknas bara som en tävling i Eventor.

## 3 Kommittérapporter

### 3.1 TTK-tränings- och tävlingskommittén

(Ansvarig: Dan Giberg/Helena Adebrant)

#### Vinterträning

Under vintern 2019 har måndagsträningen utgått från MIK:s gamla klubblokal Puckgränd. upplägget för dessa träningar har varit cirka 50 minuter löpning följt av cirka en timmes styrka och innebandy. Då tiden för löpning har varit begränsad under dessa träningar så har fokus legat på intervaller eller snabbdistans. Vintercupen har genomförts 2 gånger under början av året och 2 gånger i slutet av året. Då MIK i början till våren fick tillträde till den nya klubblokalen Långsättra så har träningarna under måndagarna i och med senhösten 2019 utgått därifrån. Detta har inneburit en del förändringar, bland annat så har styrkan flyttats till Sättraskolan. Ytterligare så har denna förändring inneburit bättre träningsmöjligheter då löpningen har kunnat genomföras på elljusspår istället för asfalt. Den nya stugan verkar också ha haft en positiv inverkan på deltagarantalet jämfört med fjolåret då det varit betydligt högre än de 15 som var standard då. Även på Vintercupen har deltagarantalet ökat och var vid den första deltävlingen för 19/20 hela 40 deltagare, en betydande ökning jämfört med förra årets rekord på 25 deltagare.

Torsdagsträningarna har som vanligt utgått från Harbrostugan och varvat distans, reflexslingan och natt-OL med bastu och soppa därefter. Utöver dessa tre aktiviteter har även några intervallträningar genomförts, bland annat den i den populära grusgropen. Deltagarantalet har på dessa träningar varierat med fler deltagare på tidig vår/sen höst och några färre under Vintern.

Utöver detta har det liksom tidigare vintrar varit nattävlingar (Nattugglan och Mila by night) där det ett antal klubbmedlemmar deltagit.

#### Vår och Höstträning

Tre träningar har erbjudits under denna period på året. Teknikträningarna på måndagar har utgått från Långsättra respektive olika platser i Botkyrka, Anders Käll och Elsa Käll har varit ansvariga för dessa träningar. Det har varit bra teknikträningar med en baktanke och ett syfte. TMOK är en del av teknikträningssamarbetet mellan söderklubbarna (Snättringe SK, OK Södertörn, Järla IF SOK, Skogsluffarnas OK, Skarpsnäcks OK, Söders SOL och TMOK). Varje tisdag arrangerades i detta samarbete en teknikträning i södra Stockholm. Anders Boström och Emma Englid har varit ansvariga från TMOK's sida.

Torsdagsträningarna har under senvår/tidig höst likt tidigare år utgått från Harbro och fokus har legat på tempo varvat med orientering.

## **Stafetter**

Stafettåret 2019 Börjades med Måsenstafetten den 24 mars, här deltog TMOK med tre lag där laget D6 var det enda godkände med en femteplats.

## **10-Mila**

Nästa stafett med deltagande från TMOK var 10-mila där klubben deltog med totalt 6 lag varav tre ungdomslag, två damlag och ett herrlag. Att kavlen avgjordes i Skåne gjorde att det var något färre lag än vanligt, särskilt herrarnas lag drabbades av detta.

Bästa ungdomslag från klubben blev 16:e lag vilket var det näst bästa resultatet på många år. (Elias Adebrant, Ludvig Lange, Ebba Kolmodin, Ingrid André)

Båda damlagen var godkända där det bättre placerade sig på 93:e plats. (Elsa Törnros, Ebba Adebrant, Åsa Mårsell, Ingrid André, Karin skogholm)

Herrarnas lag kom 222:a. (Kjell Ågren, Elias Adebrant, Ludvig Lange, Alexander Käll, Olle Hjerne, Kim Örnberg, Fredrik Huldt, Per Forsgren, Thomas Eriksson, Anders Käll)

## **Jukola**

För första gången på flera år deltog klubben i Jukola/Venla-stafetten där klubben hade ett damlag och ett herrlag.

Damlaget kom på 303:e plats. (Elsa Käll, Kajsa Ljungberg, Karin Skogholm, Ebba Adebrant)

Herrlaget kom på 599:e plats. (Viggo Hjerne, Elias Adebrant, Alexander Käll, Thomas Eriksson, Fredrik Huldt, Karin Skogholm, Max Igor Kajanus)

## **25-manna**

På 2019 års 24-manna hade klubben ställt upp med 2 lag där tyvärr bara ett lag blev godkänt, detta slutade på en 264:e plats.

## **Klubbmästerskap**

Under året har klubbmästerskap arrangerats i följande Distanser: Natt och Medel.

## **Läger/Resor**

Utöver resor till 10-mila, Jukola och Halikko har ett ytterligare antal resor arrangerats, bland annat till sprint, medel och lång-SM som varit mycket uppskattat. På dessa resor har flera juniorer deltagit och många framgångar skördats.

I samband med Kolmårdskavlen arrangerades ett ungdomsläger i Kolmården OK:s klubbstuga, här deltog ett stort antal ungdomar i olika åldrar. Det sprangs två olika tävlingar i fin terräng som fungerade som bra uppladdning inför O-ringen.



## 3.2 UNG – Ungdomskommittén

(Ansvarig: Helena Adebrant)

### Organisation

Ungdomskommittén i TMOK har under året bestått av ungdomsledare från Mälars höjdens IK och IFK Tumba SOK.

### Träning

Nybörjarkurser har hållits på måndagar från klubbstugan i Långsätra och på torsdagar från Harbrostugan i Tumba. För tredje året i rad har teknikträningar på måndagar (från vit till violett nivå) planerats/arrangerats tillsammans med Tullinge SK under vår- och höstsäsong. Samarbetet har fungerat bra och träningarna har varit välbesökta, deltagarantalet har ökat jämfört med förra året. Under vintermånaderna har det varit löpträning, i början av året från Puckgränd och i slutet av året från Långsätra och efter det styrka och innebandy i Västertorpsskolan eller Sätterskolan. På tisdagar har de äldre ungdomarna haft möjlighet att vara med på teknikträningar genom samarbete mellan söderklubbarna (från orange till violett nivå).

På torsdagar har det ordnats träning året om i samband med klubbträningen i Harbrostugan i Tumba. IFK Tumba har arrangerat Skogskul och nybörjarkurs under vår och höst. För de lite äldre ungdomarna har det också arrangerats träningar, OL-teknik resp. löpträning. Löpträningen har under vintern alternerats med skidåkarnas barmarksträning under den period det inte funnits snö. Under året har ungdomskommittén tillsammans med TTK fortsatt ha fokus på skadeförebyggande arbete, bl.a. genom ytterligare utvecklad styrketräning på måndagarna i Västertorpsskolan/Sätterskolan.

En nyhet för i år var att vi startade säsongen med en uppföljningsträning för alla ungdomar 13 år och äldre samt yngre juniorer.

### Tävling

Prioriterade tävlingar för ungdomarna att springa var ungdomsserien, UP-tävlingar och stafetter. Under 2019 har vi fortsatt vår satsning att alla ungdomar ska våga börja springa tävlingar. Ungdomsserien är en bra mjukstart för det. Ungdomarna samlade totalt 6 810 (6 734 i fjol) poäng, vilket räckte till en stark 5:e plats i år och i genomsnitt hade vi 54 startande per deltävling (60 i fjol). 22 (24 i fjol) ungdomar tog poäng i UP under året, varav tre i D12, en i H12, åtta i D14, en i H14, tre i H16 samt sex i D16. Ludvig Lange kom 3:a och Elias Adebrant 6:a i H16, Ingrid André kom 8:a i D16 och Alice Ljungberg kom 5:a i D14 (HD12 får inte placeringar).

Vi deltog med tre lag i ungdomsklassen på 10mila i Göinge, Skåne. Första laget bestod av Elias Adebrant, Ludvig Lange, Ebba Kolmodin och Ingrid André och kom på en fin 16:e plats. Andralaget bestod av Kim Örnberg, Alice Ljungberg, Freja Hjerne och Elsa Käll. I tredje laget sprang Kerstin Åberg, Simon Adebrant, Hilda Mårzell, Amanda Claesson, Elsa Lif och Filippa Hjerne.

Vi deltog även med ungdomslag i Måsenstafetten (2 lag), Kolmårdskavlen (3 lag), Melkers minne (5 lag), Österåkerskavlen (3 lag) samt DM-stafetten (7 lag) och Natti Natti (3 lag).

På USM deltog Elias Adebrant i H16, Ingrid André, Elsa Käll, Ebba Kolmodin, Kerstin Åberg och Liv Herne i D15 och Ludvig Lange i H15. Bästa placeringar fick Ludvig Lange med en 4:e-plats i sprinten och Ingrid André med en 5:e-plats på långdistansen. Vi hade även två ledare på plats.

### **Läger och resor**

Under året arrangerades ett antal läger och resor. Först ut var en träningshelg med övernattnig i vår klubbstuga, Harbro. Lägre kombinerades med tävlingar i Nykvarn. Deltagarantalet var ca 30 st. Ett tävlingläger i Kolmården arrangerades också tillsammans med TTK där 13 ungdomar deltog.

Vi deltog även på StOFs sommarläger som arrangerades vid Ängsjö Friluftsgård i Järfälla. Här deltog ett 30-tal ungdomar.

Sju ungdomar och två ungdomsledare åkte till Rikslägre i Idre. Tre ungdomar deltog i StOFs talangläger på Domarudden. Sju ungdomar och en ledare deltog på StOFs USM-läger i Norge.

I samband med ungdomsseriefinalen arrangerades ett läger med övernattnig i Sollentuna för de yngre ungdomarna, ca 25 deltagande.

Som säsong avslutning var det återigen resa till Daladubbeln, dit 18 ungdomar följde med.

Vi har även deltagit vid distriktets 13 – 14-träffar och i 15 – 16 projektet.

### **Möten och utbildningar**

Möten vi deltog i var StOF's ungdomsledarmöte i juni och november.

### **Övrigt**

Ungdomsverksamheten har haft ett bra år. Utvecklingen fortsätter, verksamheten är stabil och vi har skapat både på bredd och topp. Ett stort tack till alla ungdomsledare och föräldrar som har lagt ner mycket tid och ett stort engagemang så att detta har kunnat bli möjligt.

## **3.3 Skidor**

(Ansvarig: Linda Claesson)

Verksamheten har under 2019 bedrivits tillsammans med skidalliansen för de lite äldre samt för de yngre åkarna har vi haft egen verksamhet i Harbro och Lida. Tillsammans med skidalliansen har vi även varit med och arrangerat ett serieterränglopp (Högdalen Högsta) samt rullskids-DM vid Gubbängen och Högdalen.

## Ungdomar

Skidkul och längdskidskolan tränade på torsdagar främst på Lida eller i Harbro. Träningarna för de äldre barnen och ungdomarna pågick måndagar och torsdagar på Rudan under vintersäsongen.

I början av 2019 var det tävlingsdags för ungdomarna, bl a DM, Huvudstadscrossen, Söderskidan, Upplandscrossen och ungdomsvasan i Mora. Vi hade två ungdomar, en ledare och en vallare med på Folksam-cup i Torsby och en deltagare och en ledare på ICA-cup i Bollnäs.

Många ungdomar var med och hjälpte till på Barnens vasalopp på Lida och de yngre var med och åkte.

På hösten var en del ungdomar och ledare på Stockholms skidförbunds helgläger på Bosön. Barmarksträning erbjöds ihop med Skidallians Stockholm. Dessa har oftast utgått från Gubbängens IP när det var rullskidor och därefter i Hammarbybacken. När sedan orienteringssäsongen var slut startade även barmarksträningen från Harbro.

Även 2019 i december hade vi ett familjeläger i Grönklitt med många längdskidåkare i spåren.

## 3.4 OL-Skytte

(Ansvarig: Johan Eklöv)

Under det gångna året har vi använt våra nya elektroniska gevär för att väcka intresse för sporten. Detta har varit relativt framgångsrikt och flera ungdomar tog sina första tävlingssteg som orienteringsskyttar på våra tävlingar i augusti.

Tävlingarna i augusti var något av en succé med precis över 100 anmälda båda tävlingsdagarna. Tävlingarna arrangerades på ett gärde precis söder om Storvreten och hade både SM- och Världscupstatus.

### Resultat sammanfattning

#### VM-Medaljörer

**Guld** –  
**Silver** Johan Eklöv Sprint och Stafett  
**Brons** –

#### Världscupen

##### Damer

18 Terese Eklöv Tumba-Mälarhöjden SOK

##### Herrar

4 Johan Eklöv Tumba-Mälarhöjden SOK

43 Anders Englid Tumba-Mälarhöjden SOK

## **SM Stafett**

**Guld** –

**Silver** Johan Eklöv, Anders Englid Tumba-Mälarhöjdens SOK H21

**Brons** –

## **Svenska Cupen**

### **Damer**

23 Terese Eklöv Tumba-Mälarhöjden SOK

### **Herrar**

4 Johan Eklöv Tumba-Mälarhöjden SOK

22 Anders Englid Tumba-Mälarhöjden SOK

Från TMOK så har följande ungdomar närvarat från Svenska mångkampsförbundets OL-Skytte camp i Kvarn:

Oskar Eklöv

## **3.5 Arrangemang 2019**

(Ansvarig: Jörgen Persson)

TAKK, tävlings och arrangemangskommittén är en gemensam kommitté med ansvar för arrangemangen i moderklubbarnas regi. TMOK's arrangemang hanteras av 11 arrangörsgrupper där varje grupp har ansvar för ungefär ett arrangemang per år enligt ett rullande schema.

Även i år har vi arrangerat många arrangemang som gett oss bra tillskott till klubbkassorna.

### **Barnens Vasalopp**

Årets roligaste skidlopp för barn i alla åldrar där alla är vinnare och åker hur många varv de vill och där det serveras blåbärssoppa arrangerades 19 januari på en slinga på röda spåret vid Lida.

### **Bravura Ski Marathon**

Trots knaper snötillgång och en del regn dagarna innan så genomfördes skidloppet vid Lida Friluftsgård på reservdagen den 10 februari med bravur. Spåren var blöta med det höll, totalt vad det 330 skidlöpare som kom till start.

### **Ungdomsserien**

Vi bjöd in Tullinge och OK Älvsjö-Örby till kretstävling vid Flottsbro camping den 2 maj.

### **OL Skytte 17 – 18 augusti**

SM och Världscup, klassisk distans och sprint, med skjutvallen på gärdena bakom Storstreten.

### **Åvingedubbeln**

Medel och långdistans orientering den 24 – 25 augusti vid Åvinge med runt 1000 deltagare per dag. Nominerad som en av 4 st till årets arrangemang i Stockholm.

### **Harbrofajten 11 september**

Lagtävling för femteklasser i Botkyrka och Salems kommuner vid Harbrostugan för 24:e året. I år var det 22 klasser och fler än 500 elever.

### **25manna 12 – 13 oktober**

Vi bidrog som stödklubb till årets arrangör, framförallt i serveringen.

### **Mila by Night**

Nattorientering vid Flottsbro, onsdagkväll den 14 november med 300 deltagare, rekord för Mila.

### **MOL, Vinterserier, Sommarserier**

Återkommande arrangemang som 2019 gick av stapeln enligt följande, Vinterserien den 10 mars och Motionsorientering den 25 april vid Harbro och Sommarserien den 1 augusti vid Sättrastrandsbadet.

### **Klubbmästerskap**

Dag KM vid Långsätra 10 juni och Natt KM den 24 oktober i Harbroskogen.

## 4 Ekonomisk sammanfattning

### 4.1 Resultaträkning 2019

Enhet: kronor	Utfall 2018	Budget 2019	Utfall 2019
<b>Intäkter</b>			
Inbetalda bidrag från moderklubbarna	397 481	493 200	448 267
Tävlingsavgifter från moderklubbarna	33 600	30 000	34 600
Arrangemang	28 932	45 000	84 567
Flottsbrölägret	97 065		0
Övriga intäkter	4 288		1 884
<b>Summa intäkter</b>	<b>561 366</b>	<b>568 200</b>	<b>569 328</b>
<b>Rörelsens kostnader</b>			
Individuella startavgifter orientering	136 600	155 000	187 778
Individuella startavgifter skidor	5 279	5 500	7 160
Individuella startavgifter OL-skytte	5 135	5 000	2 759
Startavgifter stafetter orientering	63 502	65 000	56 703
Startavgifter stafetter skidor	1 900	2 000	1 400
UNG-läger och resor	107 819	107 100	93 062
UNG läger och resor skidor	11 744	20 000	8 343
TTK resor	1 490	22 000	14 530
Elitstöd	17 938	25 000	18 985
Klubbtidning	17 333	20 000	18 410
Förbundsavgifter inkl försäkring	23 122	27 500	28 379
Lokaler-klubbstugor	103 381	90 000	105 532
Klubbarrangemang	4 949		15 998
Distriktsarrangemang	4 600		9 200
Materiel OL-skytte	1 385		600
Materiel skidor	3 125	8 500	1 000
Administration	2 716	2 500	3 032
Kurser	2 000		600
Övriga kostnader	47 007	13 100	2 363
<b>Summa kostnader</b>	<b>561 366</b>	<b>568 200</b>	<b>569 328</b>
<b>Resultat före fördelning</b>	<b>0</b>		<b>0</b>
<b>Fördelning på moderklubbarna</b>			
IFK Tumba SOK	<b>321 702</b>		<b>316 951</b>
MIK OK	<b>239 664</b>		<b>252 378</b>

## 4.2 Balansräkning 2019

	2019-12-31	2018-12-31
<b>Tillgångar</b>		
Fordran IFK Tumba SOK	2 020	
Övriga fordringar	31 490	50 661
Varulager kläder	1 000	1 000
Likvida medel	176 896	52 733
Fordran Mälarhöjden IK OK	56 247	0
<b>Summa</b>	<b>267 653</b>	<b>104 394</b>
<b>Eget kapital och skulder</b>		
Eget kapital	22 054	
Skulder IFK Tumba netto	134 280	35 342
Skulder Mälarhöjden netto	74 753	3 795
Förutbetalda intäkter o upplupna kostnader	27 000	43 202
Övriga kortfristiga skulder	9 566	22 055
Årets resultat	0	0
<b>Summa eget kapital och skulder</b>	<b>267 653</b>	<b>104 394</b>

## 4.3 Kommentarer till årets ekonomiska utfall

Kostnaderna har ökat ca 9 000 jämfört med 2018. De kostnader som varit avsevärt högre är individuella startavgifter orientering. Kostnaden för kurser har minskat.

Jämfört med budget har kostnaderna varit högre än planerat för klubbarrangemang.

TMOK:s egna intäkter har överensstämt väl med budget, men MIK:s ökande andel av kostnader för startavgifter och läger och resor har gjort att MIK:s bidrag blivit högre än budgeterat.

# 5 Sammanfattning

Ungdomsverksamheten i TMOK har fortsatt att utvecklas mycket starkt under 2019. Vi har fortsatt en stor bredd, vilket visas av 5:e-platsen i StOF:s Ungdomsserie. Dessutom har vi fått flera framskjutna placeringar på både USM och SM för juniorer. Vår långsiktiga satsning på bredd med många läger och resor börjar nu ge utdelning i toppen av resultatlistorna.

På seniorsidan märker vi fortsatt av problem med åldersglappet mellan 20 och 30 år, både för damer och herrar. Det har varit en utmaning att bemanna de tuffaste sträckorna på stafetterna. Positivt är att TTK har fått nya krafter och den långsiktiga träningsplaneringen har tagit ett stort steg framåt. Under påsken 2020 görs en satsning på utlandsläger i Tjeckien för äldre ungdomar, juniorer och seniorer.

Skidverksamheten fortsätter att frodas med ökat tävlande under 2019 i både skidor och skidorientering. Året avslutades med ett välbesökt läger i Grönklitt som bjöd på utmärkta förhållanden. Vintern 2020 har dock börjat snöfattigt, och vi hoppas på minusgrader framöver.

Styrelsen vill rikta ett stort tack till alla medlemmar och klubbaktiva för de insatser som ni på ett positivt och engagerat sätt bidragit med under verksamhetsåret.



## 6 Bilagor

### 6.1 Bilaga 1 till bokslut för TMOK

#### Fördelning av bidrag mellan moderklubbarna

	Tumba	MIK	Total
<b>Intäkter</b>			
Betalt	250 000	140 000	
Tävlingsavgift	21 700	12 900	
Arrangemang	42 284	42 284	
Kläder + LOK-stöd	947	947	
<b>Summa</b>	<b>314 931</b>	<b>196 131</b>	<b>511 062</b>
<b>Kostnader</b>			
Rörliga	185 288	120 719	306 007
Fasta	131 633	131 633	263 266
<b>Summa</b>	<b>316 951</b>	<b>252 378</b>	<b>569 329</b>
Skuld	2 020	56 247	

#### Fördelning av rörliga kostnader och intäkter mellan moderklubbarna

	Tumba	MIK	Total
<b>Läger orientering</b>			
Ungdomsläger	(45) +2 145	(35) +1 668	+3 813
Utvecklingsläger HD12-14	(2) 4 200	(1) 2 100	6 300
StOF Sommarläger	(13) 3 419	(14) 6 681	7 100
Riksläger sommar	(6) 17 100	(1) 2 850	19 950
Dala-Dubbel	(10) 4 769	(7) 3 338	8 107
USM-läger	(2) 3 067	(4) 6 133	9 200
Halikko	(2) 2 688	(5) 6 721	9 409
Jukola	(6) 4 522	(3) 2 261	6 783
USM	(2) 6 400	(5) 16 000	22 400
<b>Summa</b>	<b>48 310</b>	<b>44 752</b>	<b>93 062</b>
<b>Läger skidor</b>			
Torsbylägret	(6) 559	(24) 2 235	2 794
Grönklittlägret	(30) 4 163	(10) 1 387	5 550
<b>Summa</b>	<b>4 722</b>	<b>3 622</b>	<b>8 344</b>
<b>TTK</b>			
10-mila	(20) 10 021	(9) 4 509	14 530
Startavgifter orientering	120 178	67 600	187 778
Startavgifter skidor	3 283	1 847	5 130
Startavgifter skidO	1 299	731	2 030
Startavgifter OL-skytte	1 765	994	2 759
<b>Totalt rörliga kostnader</b>	<b>185 288</b>	<b>120 719</b>	<b>306 007</b>
*) Startavgifter fördelning	64 %	36 %	

## 6.2 Bilaga 2 Klubbmästare

Under året har två klubbmästerskap avgjorts.

### Dag-KM

10 juni sprangs dag-KM från MIKs nya klubbstuga Långsätra. Arrangörsgupp 7 arrangerade. Banläggare var Mikael Tjernberg och Jenny Nyberg. Så många som 59 löpare kom till start.

### Natt-KM

Arrangörsgupp 8 med Olle Hjerne som banläggare arrangerade natt-KM 24 oktober vid Harbro. 28 löpare varav 17 ungdomar kom till start

### 6.2.1 Sammanställning KM-placeringar 2019

#### Dag-KM

Klass	1	2	3
H18-35	Johan Eklöv	Joakim Törnros	Alexander Käll
D18-35	Elsa Törnros	Karin Skogholm	Åsa Mårsell
H40-50	Patrik Adebrant	Mattias Boman	Anders Käll
H55-60	Håkan Elderstig	Thomas Eriksson	Tomas Holmberg
H70+	Per Ånmark	Sten Tiderman	
Vuxna Nyb.	Maria Berglund	Johanna Skur	Alexander Saers
H16	Elias Adebrant	Melker Gardby	
D16	Ingrid André	Ebba Kolmodin	
D14	Alva Björklund-Boljang	Elsa Lif	Amanda Claesson
HD12	Edvin Björklund-Boljang	Freja Saers	
H10	Alexander Bäckman	Erik Käll	Viggo Mårsell
D10	Hilma Ödman	Vanja Lif	Viola Saers
U1	Mira Mårsell	Vera Skur Moselius	
U2	Filippa Nyberg	Elias Bäckman	Samuel Törnros
Utom tävlan	Fredrik Huldt		

#### Natt-KM

Klass	1	2	3
H18-35	Johan Eklöv	Mattias Allared	
D18-35	Åsa Mårsell	Karin Skogholm	
H40-55	Kjell Ågren	Thomas Eriksson	
HD18-55K	David Lif	Maria Berglund	Jörgen Persson
HD14	Simon Adebrant	Alice Ljungberg	Hilda Mårsell
HD10-12	Alexander Bäckman	Viggo Mårsell	Erik Käll

## 6.3 Bilaga 3 Förslag till verksamhetsplan 2020

### 6.3.1 Övergripande mål

Tumba-Mälarhöjdens OK:s övergripande mål är att bedriva en attraktiv verksamhet för medlemmar på alla nivåer. Detta gör vi genom att erbjuda:

- Verksamhet inom orientering, skidor samt OL-skytte som berikar och kompletterar varandra
- Rolig och utvecklande träning från ungdoms- och motions- till elitnivå, som lockar många deltagare
- Stafettlag för alla som vill springa, från elit till motionär
- Klubbaktiviteter, resor och läger som bygger gemenskap

Ambitionsnivån för orienteringsverksamheten är att placera sig bland de 50 bästa lagen på 25manna och att ha klubben representerad på DM- och SM-tävlingar.

Styrelsen ser att de viktigaste fokusområdena för 2019 blir:

- Säkra fortsatt bred rekrytering av ungdomar
- Behålla fler högre upp i åldrarna
- Förbättra intern och extern kommunikation, speciellt för nya klubbmedlemmar
- Ekonomi i balans

### 6.3.2 Arrangemang 2020

En stor utmaning framgent är att säkerställa att vi kan skola in nya funktionärer. En sak vi kommer göra för att underlätta för nya är att vi kommer sätta ihop några olika kompetensgrupper inom exempelvis Tävlingsadministration, Tävlingsteknik, Arena/bygg, Servering etc etc så att man vet vilka man kan vända sig till om man vill bolla idéer eller få stöd och hjälp. Vi skall även göra de handböcker och checklistor som finns enklare att hitta.

De två stora arrangemangen för 2020 är MİK som arrangerar Knockout sprint vid Hägerstenshamnen den 17 maj och IFK Tumbas DM-helg tillsammans med Tullinge den 5 – 6 september. Utöver detta blir det OL Skytte den 24 – 26 april i Vällinge samt ett antal mindre arrangemang som Sommarserie, MOL och Luffarligan. Ski Marathon blev tyvärr inställt pga snöbrist. KM kommer koncentreras till en helg på Nåttarö den 28 – 30 augusti.

### 6.3.3 TTK – Tränings- och tävlingskommittén

#### Träningsverksamhet

TTK ansvarar för klubbens träningar för ungdomar från 15 år, juniorer och äldre. det innefattar

- måndagsträningar från Långsättra under vinterhalvåret (nov-mars)
- TTK har delegerat vintercupens genomförande till Staffan tömros som ordnat arrangörer till dessa.
- torsdagsträningar från Harbro hela året.
- långpass tillsammans med Snättringe och Södertörn på lördagar. TTK vill verka för att vi ska bli mer delaktiga i samarbetet genom att detta gemensamma långpass utgår från Harbro var tredje lördag.

#### Tävlingsverksamhet

TTK ansvarar för anmälningar och uttagningar (UK) till kavlar vi väljer att delta i. TTK ska verka för att vi har TMOK-lag från 15 år och uppåt i följande kavlar:

Datum	Stafetter
29 mars	Måsenstafetten
5 april	Kolmårdskavlen el Rånäskavlen
14 april	Tiomilarepet
2-3 maj	Tiomila
13-14 juni	Jukola
30 aug	SM-stafett Boden
13 sep	DM-stafett
10 okt	25- manna
24-25 okt	Smålandskavlen alt Halikko

#### 10-mila

TTK vill satsa lite extra på 10mila i år (och kommande år) TTK vill:

- Att vi har ett herr- och ett damlag med våra bästa löpare. TTK kontaktar dessa personer som vi anser är givna våra två förstalag under januari månad, med vilken den tänkta sträckan är för respektive löpare. Några sträckor kommer att vara vakanta som övriga löpare får kvala in till, med resultat visas på kavlar och utvalda individuella tävlingar.
- Att vi har totalt 2 herrlag och 2 damlag.
- TTK bjuder in till tre 10mila-träffar vid torsdagsträning i Harbro, med start första torsdagen i februari. Träning, tävlingsinfo och peptalk.
- Att det ska vara bra service till löparna genom hela tävlingen. Vi ska ha ett klubbält med hög trivselsfaktor. Vi har mat och dryck i klubbältet samt bemanning av ledare under hela tävlingen. Löparna ska veta att det alltid finns ledare i klubbältet.
- Vi ska ha ledare i växelfällan under hela tävlingen, ledare som har bra koll på läget.

## Resor och läger

1. SM och Swedish league. TTK anordnar gemensamma resor och boende till samtliga SM och Swedish League-tävlingar

När	Tävling
4 april	SM, ultralång distans, Västerviks OK
17 april	SM, natt, OK Österåker, Åkersberga (ej övernattnig)
8 – 9 maj	Sprintdistans, seniorer, fredagen 8 maj och medeldistans, juniorer, lördagen 9 maj. 10 maj: Långdistans, OK Roslagen, Norrtälje (ej övernattnig)
30 – 31 maj	SM, sprintdistans, Växjö OK
28 – 29 augusti	SM, medeldistans, Boden/Luleå, Norrbotten Stafett
19 – 20 sept	SM, långdistans, Idefjordens SK och Kvillebys SK, Bohuslän-Dal
26 – 27 sept	Medeldistans, Almby IK, Örebro Final och jaktstart, förkortad långdistans, Almby IK, Örebro

2. TTK arrangerar tillsammans med Kamil Arnost resa till Tjeckien 7 – 13 april för ungdomar från 14 år och äldre samt juniorer.
3. TTK arrangerar klubbresa Kristi Himmelfärdshelgen 21 – 24 maj till Medelpad.

## Ragga personer som vill jobba med TTK- aktiviteter

För att lyckas med dessa föresatser behöver vi delegera en mängd uppgifter. En viktig del i vårt arbete inledningsvis detta år är att engagera flera i TTK.

## Kontakt, information med STOF och samarbete andra klubbar

1. TTK har koll på STOF-aktiviteter och informerar klubbens aktiva om träffar o dyl
2. TTK har arrangerat en EMSS-träff lördag 11 januari tillsammans med TSK.
3. TTK jobbar aktivt för att samarbeta med andra klubbar för att det berikar oss, och för att det är kul!

### 6.3.4 UNG-Ungdomskommittén

I samarbete med moderklubbarna bedriva stimulerande och utvecklande orienteringsverksamhet för ungdomar upp till 16 år

Behålla de ungdomar som rekryteras i nybörjarverksamheten och integrera dem i TMOKs övriga tränings- och tävlingsverksamhet.

## Mål

- Att fler ska välja att fortsätta med orientering längre
- Verka för att så många som möjligt ska klara tävlingsklasser
- Prioritera ungdomsserien, UP-tävlingar och stafetter

### **Värderingar som ska styra verksamheten**

- Att ha roligt är grunden till att utvecklas
- Alla ska få chans att utvecklas och lära
- Respektera andras saker
- Respektera kamraternas träningstid
- Fokusera under övningar, gärna snacka övrig tid
- Orientering är att läsa karta och att springa från början
- Det är positivt för föräldrar att följa sitt barns utveckling

### **Laguttagningsgrunder:**

- 1. Jämna lag upp till 12
- 2. Prova olika sträckor
- 3. Bara anmäla lag som tar sig runt

### **Verksamheten ska under året fokusera på:**

#### **Träning**

Arrangera teknikträningar från vit till violett nivå varje vecka under vår- och höstsäsong. Upprätthålla aktiviteten under vintern för alla åldrar, genom regelbundna träningar eller andra träffar. Anordna träningar måndagar och torsdagar i syfte att utveckla orienteringstekniken. Nybörjarkurs från båda klubbstugorna i Harbro och Sätra.

#### **Tävling**

Etablera en känsla av att tävling är lustfyllt, utmanande och kan ske på barnets egna villkor. Uppmuntra fler ungdomar till att tävla, även inom skidor och skidorientering.

#### **Läger och resor**

Arrangera ett utlandsläger för ungdomar 13 år och uppåt. Arrangera ett vårläger för alla ungdomar samt delta på distriktets sommarläger. Delta i 10mila, U10mila, Daladubbeln samt Rikslägret. Uppmuntra de äldre ungdomarna att åka med på övriga läger och tävlingsresor som arrangeras i klubbens regi. Verka för att så många ungdomar som möjligt deltar i distriktsgemensamma aktiviteter som 13-14-träffar, projekt 15-16, StOFs utvecklingsläger, USM-läger och USM.

#### **Ledare/organisation**

Erbjuda ungdomsledare möjlighet till utveckling, inspiration och fortbildning genom deltagande i kurser. Samarbetsprojekt med SISU kring utbildning både för vuxna och ungdomar och för att fortsätta vårt skadeförebyggande arbete och fysisk träning för barn och unga planeras. Föräldramöte för att underlätta för föräldrar att vara involverade i sitt barns idrottande och i klubbens verksamhet.

### 6.3.5 OL-skytte

#### Träning och tävling

Vi kommer att försöka närvara på torsdagsträningarna med elektroniska vapen, och vi kommer att erbjuda några träningstillfällen med .22lr under våren. Vi uppmanar också att ungdomar som vill lära sig mer eller pröva på OL Skytte åker på Orienteringssektionens OL skytte camp som arrangeras veckan innan midsommar.

#### Arrangemang

TMOK kommer att arrangera en världscuphelg med tre tävlingar tillsammans med Hemvärnets Stridsskola i Vällinge 24 – 26 april där vi gärna ser att så många som möjligt tar chansen att pröva denna intressanta variant av orientering.

### 6.3.6 Skidor

#### Ungdomar

Träningarna under vintersäsongen fortgår med träningar tisdagar och torsdagar för de äldre samt på torsdagar för skidkul och längdskidskolan. Planen för träningarna för ungdomarna är att vara i Harbro, Lida, Rudan och på Ågesta, men snötillgång avgör var vi kommer att bedriva träningarna. Skidkul och längdskidskolan håller främst till på Harbro eller Lida. På vinterträningarna kommer vi att arbeta mer med att få en naturlig övergång mellan de olika grupperna. Utöver träningarna är målsättningen att tävla i

Stockholms distrikt, men även i Uppland utifrån utbud och snötillgång.

Vi har några ungdomar som kommer att delta i Volkswagen Ungdomscup i Bollnäs samt på Folksam cup i Järpen. USM kommer att avgöras i Matfors för 15 – 16-åringar.

När barmarksäsongen drar igång i höst vill vi återigen erbjuda längdskidskolan att hänga med på torsdagsträningarna och även köra några pass på rullskidor för de yngre lite tidigare på hösten.

#### Aktivitetsplan 2020 – längdskidor barn och ungdomar

- Januari - mars Tränings och tävlingsperiod på snö
- 7 – 9 feb USM Matfors
- 6 – 8 mars Volkswagen Ungdomscup i Bollnäs
- 29 feb – 2 mars Folksam cup i Järpen
- April - september Rullskidsträningar för ungdomsgruppen
- Oktober Läger Bosön
- Oktober – december Barmarksträning
- November Torsbyläger (klubbläger)
- December Grönklittsläger (klubbläger)

## 6.4 Bilaga 4 TMOK Budgetförslag 2020

Kommitté	Kostnadslag	utfall 2019	budget 2020	Kommentar
<b>Intäkter</b>				
	Tävlingsavgifter (TMOK)	34 600	100 000	Höjning 2020 OL-skytte, S+V-serien,
	Arrangemang	84 567	80 000	Kretstävling
	Övriga intäkter	1 884		
	Moderklubbarnas bidrag	448 267	510 000	Lokaler från moderklubbar inte medräknat
<b>Summa intäkter</b>		<b>569 328</b>	<b>690 000</b>	
<b>Utgifter</b>				
OL TTK	Startavgifter individuellt OL	187 778	200 000	10% ökning, men 20-tak införs
	Stafetter: Startavgifter OL	56 703	60 000	Fler kavlar+Jukola dyrare 2020
	Läger/resor OL	14 530	40 000	Fler deltagare SM+Swe League
	Elitstöd TTK	18 985	25 000	
	Övrigt TTK		5 000	
OL UNG	Läger/resor UNG	93 062	147 000	Många HD13-16 på läger+USM, Tjeckien
	Övrigt UNG		9 000	Ledarutbildningar
Skidor	Startavg. Skidor individuellt	7 160	6 000	
	Startavg. Skidor stafett	1 400	1 000	
	Läger/resor Skidor	8 343	11 000	
	Elitstöd skidor	0	0	
	Övrigt Skidor		16 000	
Skid-OL	Startavg Skid-OL individuellt	2 030	5 000	En medlem börjar RIG Mora
	Startavg Skid-OL stafetter	0	0	
	Elitstöd Skid-OL	0	0	
	Övrigt Skid-OL	0	0	
OL-skytte	Startavg OL-skytte individuellt	2 759	5 000	
	Läger och resor OL-skytte	0	2 000	
	Elitstöd OL-skytte		0	
	Övrigt OL-skytte		0	
FIK	Klubbtidning + webb	18 410	22 000	
	Övrigt	2 363	2 000	
Gemensamt	Förbundsavgifter	28 379	27 000	
	Lokaler (netto)	105 532	100 000	
	Administration	3 032	2 000	
	Kläder, Material	4 895	5 000	
<b>Summa utgifter</b>		<b>569 328</b>	<b>690 000</b>	



## 6.5 Bilaga 5 Dagordning till årsmöte



### **Dagordning till gemensamt årsmöte för Tumba-Mälarhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK OK**

Dag: Söndagen den 16 februari 2020

Tid: 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba

- § 1 Mötets öppnande
- § 2 Fastställande av röstlängd för mötet
- § 3 Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt
- § 4 Fastställande av dagordning
- § 5 Val av ordförande och sekreterare för mötet
- § 6 Val av två protokolljusterare och två rösträknare
- § 7
  - a) Styrelsens verksamhetsberättelse för år 2019
  - b) Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning) för år 2019
- § 8 Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under år 2019
- § 9 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för år 2019

## § 10 Fastställande av föreningsavgifter

Styrelsens förslag:

	<b>MIK OK 2020</b>	<b>IFK Tumba SOK 2020</b>	<b>Styrelsens förslag till 2021 (MIK+Tumba)</b>
Medlemsavgift, barn/ungdom	150	300	400
Medlemsavgift, vuxen	300	300	400
Medlemsavgift, pensionär	300	300	400
Medlemsavgift, familj	600	700	1200

§ 11 Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för år 2020

§ 12 Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.

- § 13
- Val av föreningens ordförande.
  - Val av övriga styrelseledamöter
  - Val av eventuella suppleanter i styrelsen.
  - Val av revisorer jämte suppleanter. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta.
  - Val av valberedning, av vilka en skall utses till ordförande
  - Beslut om val av ombud till möten där föreningen har rätt att representera med ombud.

§ 14 Övriga frågor

- Deltagande i Oringen 2025 i Stockholm. Om ja, ska moderklubbarna eller TMOK ingå i föreningsrådet?

§ 15 Mötets avslutande