

TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK



Tre TMOK-profiler 2015
Elsa, Johan och Pär

Nr 4 – 2015



TMOK



Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

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

TTK (Tränings/Tävlingskommittén) - ttk@tmok.nu

Teknikträningar	Anders Boström	070 228 27 75
Teknikträningar	Emma Englid	073 789 32 95
KTK	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	070 726 79 49
UK herr	Johan Eklöv	530 334 53
	Matilda Lagerholm	070 438 57 49
	Mikael Tjernberg	070 226 28 48

Ung-Kommittén

Ansvarig	Lotta Östervall	070 1615319
	Övriga unglédare, se Tumba- och MIK-informationen på nästsista sidan	

OL-Skytte

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

FIK (Fest/Informationskommittén)

Ansvarig	vakant	
Hemsida	Joakim Törnros	420 340 92
	http://www.tmok.nu	

Plusgiro

Tumba-Mälarhöjden OK	1974576-9
----------------------	-----------

Kassörens adress:

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

epost: tmokkassor@gmail.com

TriangelTajm

E-postadress:	triangeltajm@hotmail.com	
Redaktionen	Helen Törnros	646 16 32
	Johan Giberg	070 614 11 92
Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32

Tidningen finns också upplagd, med färgbilder, på TMOK:s hemsida, under Övrigt.

Preliminära manusstopp 2016:

Nr 1	10 mar
Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	25manna 2015	42
Ordförandens spalt	5	Påskläger	46
Årsmöten	6	Löplopp	46
Ny hemsida	8	På ungdomsfronten	48
Tumbasidan	8	Ungdomsledarorganisation	48
MIK-sidan	11	Ungdomsserien	50
TTK-info	12	Daladubbeln	53
Intervju	14	Natt-DM	54
Idrottslyftet	16	Vinterträningsprogram ungdomar	55
Naturpasset	18	Juniorprojekt	56
Avlysning	19	På längdskidfronten	57
Harbrofajten	20	Torsbyläger	58
SM-stafetten	22	Söderskidan	61
Mila Stockholm By Night	24	Prao på Mora skidgymnasium	61
Kommande tävlingar	27	Skidorientering	62
Arrangörsgupper	28	Prispallen	63
Klubbmästerskap	30	Anslagstavlan	64
Årsfesten	38	Värdpar och skötsel av Harbrostugan	65
NattiNatti	41	X:et	66
Fundrarn	41		

Redaktionens spalt

Det sjuder av aktiviteter i klubben för tillfället. Det syns inte minst på måndagsträningarna där löpning, följt av styrka och innebandy i Västertorpsskolan nu samlar många deltagare.



Det märks också på att det här numret är årets tjockaste och det har kommit in många bidrag. Det rör sig om över 40 st + en del som jag skriver själv. Det är jätteroligt, tycker jag, men också ett pyssel att få ihop allting. Bara att hålla reda på alla bidrag kräver ett excelark. Det gäller ju att inte glömma bort något bidrag.

I Excelarket håller jag också reda på hur många sidor det blir i numret. Det gäller inte bara att få ihop bidragen på hela (eller åtminstone halva) sidor utan också att få ihop antal sidor delbart med fyra. På varje blad i tidningen finns det ju fyra sidor text.

Framsidan: Tre TMOK-profiler 2015

Klubbarbete - Elsa Törnros – TMOK:s första kvinnliga ordförande som fått ordentlig fart på klubbarbetet.

Ungdomarna - Johan Giberg – med sina fantastiska USM-framgångar får representera alla duktiga ungdomar.

Arrangemang - Pär Ånmark – tävlingsledare för den mycket väl genomförda SM-stafetten. Han hade t o m vädret på sin sida.

Dessutom gäller det att hålla koll på och redigera alla bilder. Familjerna Giberg, Adebrant och Östervall ger mig numera ofta bilder på en USB-sticka istället för att skicka i mail.

Vad finns då i tidningen den här gången. Ett ordentligt block med våra klubbträningar och årsfesten. Jag rekommenderar er att läsa Helenas UL-KM-reportage. Det finns också mycket annan klubbinformation.

Flera framgångsrika arrangemang kan ni också läsa om. Sedan sist har vi bl a arrangerat SM-stafetten och Mila Stockholm By Night. MSBN var startskottet för arrangemang via TMOK:s nya arrangörsgrupper. Vad arrangörsgrupperna ska ordna nästa år kan ni också läsa om.

Ungdomarna är fortsatt framgångsrika med sin upprepade femteplats i Ungdomsserien. Nu när hösten övergår i vinter så fortsätter ungdomsträningen med i stort sett lika många träningar. Skillnaden är att det blir mer löpning och skidåkning än orientering.

Nu får vi bara hoppas på snö så vi får en riktig julstämning.

**Helen
som också önskar**





Lokala Klubbmålet

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

Stora klubbmålet



Lilla klubbmålet



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

Välkommen in till McDonald's® Tumba!

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



ORDFÖRÄNDENS SPALT



När vi tittar tillbaka om några år, vad kommer vi att minnas från orienteringshösten 2015?

Jo, det här tror jag:

- att det var då Johan Giberg tog klubbens första SM-medalj (silver på sprinten på USM).
- att båda lagen stämplade rätt på 25manna och fick placeringarna 58 och 249. Förstalaget har bara varit bättre tre gånger tidigare med en 49:e plats som bäst.
- att vi lyckades försvara fjolårets succéartade femteplats i ungdomsserien (det är alltid svårare att försvara en placering än att vinna den första gången, är det inte så?).
- att det var premiär för arrangörsgруппerna. Grupp 11 rodde iland en uppskattad Mila By Night och grupp 1 fixade med kort varsel UL-KM. Nu är ribban satt ☺.
- att årsfesten gjorde comeback.



Elsa hoppas på nya tårtkalas nästa år

Men nu är det snart vinter, och skidsäsongen har redan smugit igång. Ungdomarna och andra inbitna trot-sar ett grådassigt novemberstockholmsväder med stavgång, rullskidor och andra barmarksträningar samt resa till skidtunneln i Torsby. Själv ser jag fram emot Grönklittsläget. Inspirerad av ungdomarnas skej-

tande (och av bristen på klassiska spår i december i Grönklitt de senaste åren) har jag just införskaffat ett par skejtskidor, så nu blir jag farlig i spåren (åtminstone för mig själv kanske)!

Just nu är det dock fortfarande mycket orientering i mitt huvud. Inte så mycket kontroller och vägval kanske, men desto mer organisation och planering. För det är ju nu, när säsongen tagit slut, som det finns tid att samla tankar och kraft och försöka se till så att nästa års säsong blir minst lika bra som denna!

Det märks inte minst i styrelsens arbete. Förra veckan träffades vi för att planera nästa års aktiviteter. Vi samordnade idéer från de olika kommittéerna, synkade datum och försökte avväga så att programmet blir lagom intensivt. Bland annat spikade vi datum för våra olika KM, dessa kan ni se längre fram i tidningen.

Nästa puck för styrelsen blir att titta på ekonomin. Vi har känt behov av att få en bättre överblick över ekonomin totalt sett i våra tre klubbar: Hur mycket pengar drar vi in? Hur mycket gör vi av med? Har vi balans? Prioriterar vi rätt? Därför träffas vi snart från alla tre klubbarna tillsammans och pratar pengar. Förhoppningsvis resulterar detta i en tydlig redovisning på våra årsmöten och en bra budget inför nästa år.

Elsa Törnros

Gemensamt årsmöte

20 feb 2016 kl 15 i Harbrostugan

I år testar vi en ny modell för våra tre årsmöten, nämligen att vi kör alla tre klubbarnas möten parallellt/tillsammans, i samma lokal.

Syfte:

- Medlemmarna får bättre överblick över helheten vad gäller olika förtroendeuppdrag, ekonomi, verksamhet, mm.
- Stärka känslan av samhörighet.
- Färre möten att gå på.

lemmar i berörd förening röstberättigade.

- Självklart skriver vi tre separata protokoll.
- Verksamhetsberättelserna, mm, tas fram av respektive styrelse som vanligt.

Tänkt form:

- Vi håller ett gemensamt möte.
- Vi går igenom punkterna i tur och ordning som vanligt. För varje punkt så behandlar vi de tre klubbarna.
- Vi upprättar tre röstlängder. Om det skulle bli oenighet kring någon fråga är självklart bara med-

De tre styrelserna kommer att prata ihop sig ordentligt innan mötet så att vi får till ett bra upplägg. Om du som medlem har några funderingar kring den nya formen så kontakta något av oss ordföranden så tar vi gärna emot input.

*Styrelserna i IFK Tumba SOK,
MIK OK och TMOK genom
Elsa Törnros*



Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna.

Gör vårt jobb lättare och tala om vad just du kan tänka dig att jobba med i klubben nästa år. Ju fler som tar på sig en uppgift, desto mindre jobb blir det för var och en.

Kontakta någon i valberedningarna (telnr se nästsista sidan i tidningen)

Mälarhöjdens IK – Jerker Åberg, vakant

IFK Tumba SOK – Lotta Östervall, Jörgen Persson, Pär Ånmark

Valberedningen

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE

Tid: Lördag den 20 feb 2016 kl 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba



Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 23 januari 2016.

Samtliga berättelser, verksamhetsplan, budget samt inkomna motioner med styrelsens yttrande kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna på hemsidan senast en vecka före årsmötet.

Välkomna! TMOK:s styrelse

IFK Tumba SOK

kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördag den 20 feb 2016 kl 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba



På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas inkluderande val av styrelse, budget och verksamhetsplanering samt fastställande av medlemsavgifter.

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 23 januari 2016.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Tid: Lördag den 20 feb 2016 kl 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba



På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering.

Välkomna! MIK OK:s Styrelse



Ny hemsida

Planering av arbetet med att ta fram en ny hemsida har påbörjats. Nuvarande hemsida är snart 10 år gammal och har fungerat väldigt bra under denna tid. Med tiden förändras dock behoven och kraven från användarna, vilket gör att vi nu känner att det är dags att ta fram en ny lösning.

En liten arbetsgrupp, bestående av Daniel Lind, Fredrik Huldt och Joakim Törnros, har börjat planera för utarbetning av en ny hemsida. Ett första steg är att samla in önskemål och synpunkter från medlemmar och övriga intressenter.

Om du har förslag på hur den nya hemsidan kan utformas och vilka funktioner den ska innehålla, hör av dig till någon i arbetsgruppen. Hör även av dig om du har lust att hjälpa till med arbetet, t.ex. om du vill vara med och bygga den nya sidan.

Joakim Törnros

Länkar:



IdrottOnline



Blandat från Bildarkivet



Tumbasidan



Året som gått

Det är alltid bra att följa upp verkligheten mot den verksamhetsplan, som vi skapar inför varje nytt år. Vi har ännu inte slutfört den, men vi kan ändå konstatera att vår nybörjarverksamhet åter har fungerat väldigt bra. Även våra skolaktiviteter är imponerande, där Skogsängsdagen med 450 elever och Harbrofajten med 490 deltagare sticker ut lite extra. Harbrofajten firade ju till och med 20-årsjubileum!

MOL-kvällarna får inte fler externa deltagare och Naturpasset har gått tillbaka med c:a 15 %. Kan vi bli bättre på marknadsföring? Utnyttjar vi sociala medier för lite? **Dags för en analysgrupp där våra ungdomar säkert kan bidra med mycket!**

Vi har i alla fall nått målet för 2015 med 285 betalande medlemmar!

Våra arrangemang har i stort genomförts enligt plan. SSM var i farozonen, men vår duktiga spårgrupp lyckades skotta ihop superfina spår. Men den dåliga vintern och konkurrensen med Värmdöloppet dagen innan, gjorde att det blev färre deltagare (230) än väntat. Men de som kom var ju rent lyriska över naturen, spårkvaliteten och all service från våra funktionärer!

SM-stafetten blev som sagts en fin arrangörsframgång, men trots det var den ekonomiska prognosen länge väldigt negativ. Nu ser det dock ut som vi ska kunna överträffa budgeten på 60 tkr i vinst. Viktigt, med tanke på det kostsamma 2016 som väntar oss!



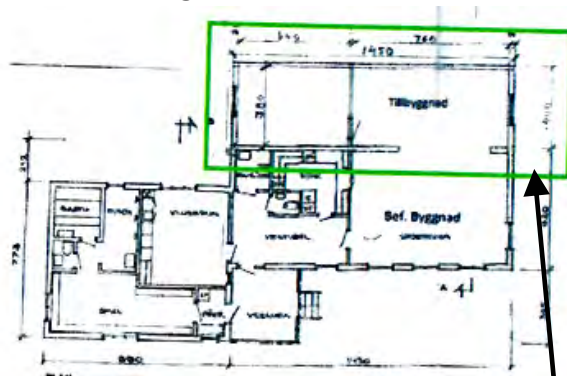
Botkyrka kommun sponsrar vår verksamhet på olika sätt! Bandroller, affischer, funktionärsvästarna, hemsidan och Facebook är några av våra möjligheter i samband med olika arrangemang. För att kunna bibehålla och förstärka stödet är du välkommen med nya idéer! Sociala medier hålls fram allt oftare! Vad kan vi göra där? Hör av dig!

2016

Förutom "allt det vanliga" kommer 2016 bli ett ovanligt viktigt år! Vår ambition är att vi ska ha en utbyggd klubbstuga, men den ser ut att kosta c:a 1,5 mkr med möbler och annat som behövs i inredningen! Vi har en bra ekonomi, men den räcker inte till att finansiera hela klubbstugan!

Hur får man ihop 1,5 mkr? Kan alla medlemmar betala? Nej, det skulle innebära att varje medlem skulle betala 5 000 kr var eller 20 000 för en familj med två barn!"

Svaret är att det finns gott om fonder och stipendier, där man med rätt argument kan få en del hjälp! Argumentet verkar enkelt, "vi har växt ur vår klubbstuga"!



Föreslagen tillbyggnad markerad

Så söker man en av de vanligaste fonderna "Allmänna Arvsfonden" och läser några av deras regler!

Lokalstöd kan sökas bl.a. för tillbyggnad av anläggning

BRA, men....

Arvsfonden har tre krav på de projekt som får pengar:

- ska vara nyskapande och skilja sig från den ordinarie verksamheten.

KAN NY SKIDLEKPLATS MED BELYSNING VARA OK?

Det kan också innebära att man involverar en ny målgrupp!

KAN VI LÄRA FLYKTINGAR ATT ORIENTERA?

- Målgruppen ska vara delaktig dvs minst en av barn 0-11 år eller ungdom 12-25 år

BRA, VI TAR MED NÅGRA BARN/UNGDOMAR I GRUPPEN

- Överlevnad – Projektet måste överleva in i vardagen

KANSKE KAN BESKRIVAS?

Vad ger Arvsfonden **inte** stöd till:

- Utbyggnad av samlingslokal enbart på grund av ökat medlemsantal

AJ DÅ, DET GÄLLER ATT VÄLJA SINA ORD

- Utrustning och inventarier som t ex möbler

AJ, DÄR FÖRSVANN NÅGRA HUNDRATUSEN

Som ni ser inte helt lätt att söka på rätt sätt! Jag kommer att inbjuda några stycken att diskutera vidare. Hör av dig om du vill vara med!

Vår byggrupp med Roland Gustavsson, Kurt Lilja och Ove Käll har fått klart med bygglov från kommunen. Upphandling pågår och beräknas vara klar i januari. Klubbrummet kommer att öka från 44 kvm till 73 kvm och konferensrummet blir på 24 kvm. En annan delikat fråga är när vi vill genomföra bygget? Förmodligen blir storstugan oanvändbar under tre månader! Kanske får vi hyra in oss någon annanstans.

Det verkar lite lättare att få till belysning på Harbro Gärdet med 8 nya lampor. Frågan är hur snabbt det blir? Kanske redan i januari? Bra blir det och ger ett ordentligt lyft för skidutvecklingen!



Harbro gärde med nya belysningsstolpar inritade

Årsmöte

Lördagen den 20 februari kl. 15:00 har vi årsmöte i Harbrostugan. Det blir förmodligen tillsammans med TMOK och MIK.

Ett förslag, som jag kommer att ta upp, är att ändra inbetalningsdatum av medlemsavgiften. Huvudskälet är att nuvarande sista betalningsdatum är 30 april. Lite sent inte minst med tanke på skidåkarna som redan avslutat sin säsong! En nackdel kan vara att man bör bestämma medlemsavgiftens storlek för nästa år redan i februari. Å andra sidan har vi inte ändrat de 300 kronorna på "100 år", så det är inte särskilt ofta i alla fall!

God Jul och Gott Nytt År önskar

Lasse Stigberg
Ordförande



MIK-sidan



Ordföranden har ordet

Hösten övergår till vinter. När detta skrivs är det den 10 november. Några få löv sitter kvar på grannens äppelträd, ser jag genom fönstret. På vårt (som jag inte ser just nu) sitter fler samt några röda Ingrid Marie. Trädet satte jag 1997. I år gav det nästan mer än 50 kg. Man måste så, vårda och ha tålamod för att kunna skörda.

Det gäller i högsta grad också vår sport. Fröna (barnen) ska ha det bra (=kul), ska ha bra jord och klimat (=träningförutsättningar) och i övrigt vårdas. Och det måste ske i individuell takt. Vissa blir riktigt bra, alla blir något. Vi ska komma ihåg att även ungdomar som slutar med orientering av någon anledning, har med sig kunskaperna i livet. Kanske får de så småningom arbetskamrater som orienterar. Och en vacker dag får de själva barn.

Nu blir det som sagt vinter snart. Även under vintern kan vi utveckla vår sport. Samt planera för kommande säsong.

Vi håller i dessa dagar på med att förbereda medeldistanstävlingen 3 april nästa år. Lokaler i Hökarängsskolan är i princip bokade, återstår lite hantering av larm och dyligt. Undertecknad har åter fått förtroendet att lägga banor. Rekognosering pågår. Per Forsgren har ritat ny karta med hjälp av modernt, laser-scannat underlag. Det som är klart ser mycket bra ut. En del fjärrvärmearbeten pågår i området men förstör inte banorna.



På annan plats i detta nummer summerar jag årets idrottslyft. Vi kan bara hoppas att några elever förstår vad kul vår sport är. Något som jag (som aldrig har varit särskilt bra i själva tävlandet) uppskattar med sporten är att den är individuell och human. Inga föräldrar hetsar barnen vid sidan av planen, inte vad jag har sett i alla fall. Inga brandfacklor på läktarna. Inga huliganbråk. Inga röda kort, ingen som försöker skada någon annan. Tvärtom, man kan avbryta sitt lopp i VM för att hjälpa en medtävlare i nöd. Våldigt ovanligt med fusk. Vem har hört talas om doping i orientering? Går det dåligt har man ingen annan än sig själv att skylla på (bortsett från budkavle då). Missar i skogen blir till intressanta samtal.

Eftersom detta nr av Triangelstajm blir årets sista finns här kallelser till årsmöten. STÄLL UPP, ju fler som kommer, desto bättre demokrati.

Ha en bra orienteringshöst!
Jag önskar er också en God Jul och Gott Nytt Orienteringsår.

Bengt Branzén

Vinterträning - Info från TTK

Det finns ett rikt utbud av träningar under hela vintersäsongen, så det finns ingen anledning att lata sig bara för att det är vinter.

På **måndagar** (då det inte är Vintercup – se nedan) är det löpträning alt. rullskidor som gäller. Samling vid Puckgränd kl 18. En nygammal nyhet är att vi fått tillgång till Västertorps-skolan för att köra innebandy/styrka mellan kl 19-20:30. Det finns ju då också möjlighet att duscha efter träningen.

På **onsdagar** finns natträningstävlingarna MSBN och Nattugglan (se nedan) båda en gång i månaden, anmälan till dessa görs via eventor.

Torsdagar är det soppkväll och vi tränar som vanligt från Harbro kl 18.00. Det är rullande schema med reflexslingan, natt-OL och distans-

löpning på spåret eller stigar. Mammor och pappor kör varannan vecka. Framåt vårkanten kommer vi arrangera 10MILA-upptakter (se nedan) för damer och herrar.

“Hemma hos”-långpass på **lördagar** börjar i slutet av november, dessa träningar lämpar sig för HD16 och uppåt. Håll utkik på hemsidan vilka lördagar det blir!

På **söndagar** körs som vanligt Vinterserien (se nedan), som arrangeras av olika söderklubbar varje vecka.

TTK



Vintercupen 2015-2016

Vintercupen kör även i år! Den roliga och mycket uppskattade träningstävlingen startar i november och pågår under hela vintern, en måndag varje månad fram till mars.



Alla kan vara med, ung som gammal, nybörjare som veteran. Någon form av orientering är det men utöver det kan vad som helst hända!

Samling kl 18:00 i lokalen på Puckgränd 19 i Västertorp (gärna ombytt och klar). Reflexväst är obligatoriskt, ibland kan även pannlampa eller annan utrustning (typ penna) behövas.

Anmälan i förväg på eventor/klubben/klubbaktiviteter, eller via mail till arrangören, det brukar också gå att efteranmäla sig på plats.

När ni läser detta har första deltävlingen redan avklarats, häng med på den spännande fortsättningen! Datum kommer upp på hemsidan.

TTK

MILA Stockholm By Night och Nattugglan

är träningstävlingar i nattorientering som båda körs på onsdagar en gång i månaden. Oftast är det gemensam start som gäller. Inbjudan och anmälan på Eventor. För att se Nattugglan måste man inkludera klubbträningar.



Mila
Stockholm
By Night

MSBN ordnas av olika klubbar i Stockholmsdistriktet. Det finns fyra banor. Herrar ca 9 km, Damer ca 6 km, Pöbel ca 6 km och Pöbelina ca 4 km.

Nattugglan arrangeras av Tullinge. Fyra banor: långa 9-11 km, mellan 6-8 km, korta 3,5-5 km, kort-lätt 2,5-3,5 km. Mer info på TSK:s hemsida.

Vinterserien

Varje söndag under vintern ordnas som vanligt vinterserien av ett antal söderklubbar. Enkla träningstävlingar där du själv väljer din bana. Starten är mellan 10 och 12 om inte annat anges.

Kostnaden för att starta anges av arrangören och är vanligtvis 50 kr. Minst fyra banor ska finnas, men det kan finnas fler: A: 7-9 km svart, B: 4,5-5,5 km svart, C: 3-4 km blå, D: 2,5-3 km gul

Aktuell information finns alltid på www.luffarligan.se, klicka vidare till "Vinterserien". Kontrollera alltid informationen på hemsidan innan du åker iväg.

För vardagslediga finns också Luffarligan på onsdagsförmiddagar, med samma koncept. Mer info på samma hemsida.

10MILA-upptakt



10MILA går 2016 i Falun och vi satsar på att ha flera klubblag. Vi kommer att ha två 10MILA-träningar/upptakter på torsdagar i januari.

7:e januari

10MILA-träning med 10MILA-upptakt för herrar. Genomgång av herrstafettens sträckor och 10MILA-kartan.

14:e jan

10MILA-träning med 10MILA-upptakt för damer samt genomgång av damstafettens sträckor och 10MILA-kartan.

Alla i klubben är självklart välkomna på båda träningarna.



Vilka är Sandelins?

Den här gången intervjuar TriangelTajm en hel familj. De började orientera i liten skala för några år sedan, men nu syns hela familjen ute på många tävlingar.

Namn och ålder på alla i familjen:

Isak 7, Lukas 9, Viktor 11, Erik 43, Catrin 44

Hur länge har ni hållit på med orientering och hur kommer det sig att ni började?

Erik sprang sin första orienteringstävling på sin svensxa 2009 (på Almnäs i 2 dm snö) men det gav inte mersmak just då. 2012 gick Catrin och Viktor TMOK:s nybörjarkurs. I samband med det började vi köra Naturpasset. Två år senare gick Lukas nybörjarkursen.

I år har hela familjen kommit igång ordentligt med tävlandet. Viktor kör H12, Lukas H10 och Isak springer U1 om alla får pris. Erik och Catrin växlar mellan tävlings- och öppen klass beroende på humör och självförtroende.

Vad är det bästa med orientering?

Isak: Att få pris.

Lukas: Bli lerig.

Viktor: Man får röra på sig och vara ute i naturen.

Erik: Att bli frustrerad.

Catrin: Att springa i nya miljöer och glädjen över att lyckas hitta en kontroll.

Era styrkor som orienterare?

Isak: Bra på att hitta vägar på kartan.

Lukas: Ger inte upp. Bra koll på kartan.

Viktor: Orienterar säkert. Uthållig.

Erik: Snabb. Tyvärr många gånger för snabb!

Catrin: Envis. Löpstark.

Vilken orientering gillar ni bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultra-lång, stafett, natt)

Isak: Sprint. Roligt att springa bland hus.

Lukas: Sprint. Kort, springa bland hus. Lite mer att se.

Viktor: Stafett. För då vinner man som ett lag.

Erik: Natt. Det är så mysigt.

Catrin: Lång. Man får springa långt och det är färre kontroller att bomma.

Favoritterräng för orientering?

Isak: Berg och hus.

Lukas: Hus och träsk.

Viktor: Blött och lerigt. Och när det är lite stigar så man måste gena.

Erik: Skog med bra sikt. Gärna lite uppför.

Catrin: Tallskog. Allt utom kalhygge.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

Isak: Tennis, fotboll, gymnastik

Lukas: Parkour, Strövare

Viktor: Innebandy, Frilufsare, Pingis

Erik: Klättring.

Catrin: Turskidåkning, löpning, klättring.

Vilket är det bästa pris ni fått i en idrottstävling?

Isak: Vattenflaska

Lukas: Zebrakudde.

Viktor: En pokal från Rönninge Bordtennisklubbs klubbmästerskap.

Erik: Väntar fortfarande.

Catrin: 500:- från naturpasset.

Vad gör ni när ni inte orienterar?

Isak: Leker med kompisar.

Lukas: Spelar och läser böcker.

Viktor: Spelar innebandy eller är med vänner.

Erik: Ledare för två barngrupper i friluftsförbundet. Klättrar och fjällvandrar.

Catrin: Springer, fjällvandrar, skjutar barn.

Valfrågor

Frukt (**ILVC**)/godis (**E**)?

Hamburgare (alla)/varmkorv?

Hav (**VEC**)/insjö (**IL**)?

Kött (**ILV**)/grönsaker (**EC**)?

Läsa bok (**ILVC**)/lyssna på musik (**E**)?

Skidsemester (**IVEC**)/ badsemester/Snowboardsemester (**L**)

Sommar(**LEC**)/vinter(**IV**)?

Tights (**EC**)/nylon(**ILV**)?

Tumkompass (alla)/ traditionell kompass?

TV/**bio(alla)**?



Hela familjen Sandelin – Erik, Catrin, Lukas, Viktor och Isak

Skolorientering – Idrottslyftet Tumba

Efter en ganska intensiv vår har det varit lite lugnare på skolfronten i höst. Vi har haft sammanlagt fyra dagar med årskurserna 8 och 9. Det är Nytorpskolan och Säbyskolan från Salem och Malmsjöskolan från Vårsta som valt att komma på besök.

Upplägget är i stort sett att vi börjar med ett antal korta banor på ca 1000 meter där eleverna får bekanta sig med kartan, skalan, SI-systemet och väderstrecken. Vi har också en "snabbana" uppställd på gräset vid parkeringen där eleverna mellan några korta banor passar på att försöka slå rekordet för dagen. Så där 20 sekunder brukar det röra sig om. Efter en lunchpaus är det sedan dags för en bana runt elljusspåret på ca 3 km, där vi brukar ha lite olika svårighetsgrad.

Förutom mig själv så har jag haft god hjälp i höst av Karin Näslund,

Tor Lindström, Kurt Lilja, Lennart Hyllengren, Lasse Stigberg och Alve Wandin.

Vid sidan av Idrottslyftet har vi också haft Kungstensgymnasiet (Folkuniversitetet) ute en heldag vid Harbrostugan. Här kommer de med fyra lärare så då räcker det att jag är ensam från klubben för att det skall fungera.

Sammanlagt är det alltså 5 skolor med 177 flickor och 140 pojkar som haft nöjet att orientera med oss.

Olle Laurell

Idrottslyftet Mälarhöjden

I våras konstaterade jag i TriangelTajm att behovet av vår hjälp till skolorna sakta men säkert stiger för varje termin.



Årskurs ett och två vid Hägerstensåsens skola

Under våren hjälpte vi Västertorpskolan (Lugnet och Sätra varv), Internationella engelska skolan (Sätra varv), Sätraskolan (Flottsbro),

Hägerstenshamnens skola (Hägerstenshamnen), Slättgårdsskolan (Sätra varv) och Söderholmsskolan (Sätra varv), område inom parentes.

Under hösten har vi hjälpt Söderholmsskolan (med banläggning runt Vårbergstoppen), Västbergskolan (Sätra varv), Bredängsskolan (Lugnet och Sätra varv), Hägerstensåsens skola (nyritad karta över skolgården), Fruängsskolan (Sätra strand och Flottsbro), Västerholms friskola (Sätra varv), Internationella engelska skolan (Sätra strand mm), Alla nationers fria skola i Vårberg (samma banor som Söderholmsskolan) och Sätmaskolan (Sätra varv). Totalt har vi hjälpt 443 + 1737 elever under vår + höst.

Det är mycket sällsynt med sura och jobbiga elever i skogen. Visst höjtas det "här är den" och liknande, men nästan alltid positiva tillrop.



Stjärnorientering vid Sätra strand

Bland alla dessa drygt 2000 elever har vi stött på en som har uppfört sig illa. Vid tre tillfällen har kontroller förstörts eller flyttats, oklart av vem. Vid ett tillfälle vet vi med stor säkerhet att det inte är eleverna som gjort

ofoget, utan snarare någon granne till skogen som har svårt med orienterande barn! På samma ställe har det hänt förr och vi vet nu i vilken soptunna kontrollen finns att finna.

Trots det stora antalet elever tror jag att behovet kommer att fortsätta att öka. Det finns fortfarande skolor som kör på urgamla kartor.

Vid Sätra strand har vi provat ett för oss nytt koncept, stjärnorientering. 12 mycket korta banor är utlagda. 10 mycket lätta, passande ovana elever i klass 4 – 5. Två lite svårare för de som vill ha lite mer utmaning. Fördelen är att evenemanget blir mer koncentrerat. Vi kunde starta alla nästan direkt, ingen tråkig väntan. Man springer så många slingor man hinner. När tiden är slut bryter man. De flesta grupperna hann med ungefär fyra banor, någon alla 10. Lärarna var så nöjda att vi körde samma banor för klass 7 och 8 på eftermiddagen. För dessa elever blev det förstås lite för lätt, men det funkade bra. Vi får väl vidareutveckla till nästa gång.

Att arbeta med eleverna är jättekul. Men – det är jobbigt. Vi behöver bli fler. Administrationen är dessutom rätt tung. Rapportering, kontrollreovering, hålla ordning på var, när och hur?

Vi hinner inte riktigt med att värva elever till vår klubb. Jag har i alla fall börjat trycka vår hemsidaadress (TMOK) på kartorna. Alltid fångar vi någon. Jag delar dessutom ut TriangelTajm till lärarna.

Bengt Branzén

natur Passet

Naturpasset hade i år flyttat lite längre västerut på Tumba-Lidakartan medan vi hade samma karta som i fjol i Salem söder om motorvägen. I år gjorde jag själv inget i skogen utan Alve Wandin och Arne Åman tog hand om Tumba medan Olle Rudin som vanligt skötte Salemområdet.

Sen är det ju ändå en hel del med registrering, kartframställning, packning, distribution, annonsering och liknande som sker i det tysta. Men förutom Alve, Arne och Olle kom även Kurt Lilja och Lasse Stigberg till undsättning så allt blev klart i tid till 1 maj.

Försäljningen har gått ner lite i år efter fjolårets höga siffror. Men 87 st i Salem och 150 st i Tumba vittnar om att det ännu är populärt och att vi som jobbar med det känner att vi gör en god insats. När jag nu är inne på mitt åttonde år som ansvarig för Naturpasset ser man ju på de inlämnade startkortet att vi har en trogen skara som återkommer år efter år.

Årets vinnare i tävlingen blev

Tumba-Lida

Jan Thorsell	Presentkort
Bo Axelsson	Lotter
Edgeline Barrientos	Lotter
Kurt Lilja	Lotter
Anna Corlin	NP 2016

Salem

Anders Meurk	Presentkort
Kurt Lilja	Lotter
Börje Larsson	Lotter
Thomas Eriksson	Lotter
Håkan Backström	NP 2016



Kurt Lilja hade tur i utlotningen

För tredje året bjuder vi nu in till en uppföljarträff för deltagarna på Naturpasset. Tisdagen den 8 december kl. 19.00 sker detta i Harbrostugan. Vi tänker gå igenom årets Naturpass och tala lite om nästa år. Och så kommer vi att presentera alla vinnarna på våra Naturpass och dela ut vinster och årets diplom.

Och självklart är alla klubbmedlemmar i både Tumba och MIK också välkomna, även de som inte skickat in sitt startkort.

Olle Laurell

Harbrofajten 2015

1 år var det jubileum eftersom det var tjugonde gången Harbrofajten arrangerades. Tävlingsdag var onsdagen den 9 september.

Hittills under de tio år jag har varit tävlingsledare har vi haft uppehåll under själva tävlingen, även om prognosen ofta varit annorlunda. Till skillnad från tidigare år var det vackert väder även före tävlingen och prognosen var vackert väder även på tävlingsdagen, vilket det även blev. Kanske en del av jubiléet.



Anders Winell vid den fina Målportalen

Kvällen före var Olle Laurell och jag och satte upp startfällorna. Olle Rudin satte ut kontrollerna men denna gång med assistans av Arne Åhman och Kurt Lilja. Varje år kommer det några nya funktionärer, som Kurt Lilja, Inga-Lill Davidsson, Lena

Rindevall, Jan-Erik Hagman och Carina Melander. Alla mycket positiva och de tyckte att det var en mycket trevlig tillställning.

På grund av bland annat sjukdom hade det kommit några återbud. När Hans-Göran Melander ringde till mig under utlandsvistelse och läste in ett meddelande höll jag på att få spader, eftersom jag trodde att han också var tvungen att lämna återbud, och tänkte att nu brakar väl sekretariatet ihop. Så när jag fick tag på honom nästa dag, sa han att Carina var hemma och undrade om hon fick vara med. Jag var på vippen att slå i taket vid mitt glädjeskutt.

Klockan åtta samlades funktionärerna, knappt trettio stycken. För många av dessa pensionärer, klubbmedlemmar och några utomstående, blir tävlingen ett trevligt återseende.

Första start är 9.30 och sedan är det start var femte minut till 10.15. Då har vi hunnit skicka iväg upp emot 500 tävlande.



I väntan på starten



Första backen

Harbrofajten är en lagtävling, som i princip går runt elljusspåret vid Harbro. Eleverna får vara ute högst 45 minuter innan poängavdrag börjar ske. Längs banan är 22 kontroller utsatta, och för varje kontroll som de deltagande hittar får de två poäng. Den klass som har högst medelpoäng vinner.

Innan prisutdelningen i år, demonstrerade Olle Laurell med hustru Siv den elektroniska stämpling, som används ute på tävlingarna, genom att köra en stämpelstafett med intresserade elever.

Prisutdelningen var satt till klockan 12.00 och den tiden lyckades vi hålla. Denna ceremoni är en stor fest med många högljudda, förväntansfulla och entusiastiska deltagare.



Snart dags för prisutdelning



Trädgårdsstadsskolan vann dubbelt i år

Totalt var 545 elever från 22 klasser anmälda. Dessutom deltog Kassmyra sarskola utom tävlan. Ny deltagande skola för i år var Eklidsskolan. Till start kom sedan 490 elever. Det största jublet hördes från Trädgårdsstadsskolan, som genom klass 5A tog första platsen och genom klass 5B hemförde silverpokalen. Eklidsskolan presenterade sig direkt genom att belägga en tredjeplats.

I fjol när jag pratade med Trädgårdsstadsskolan lärare, sa hon att de var taggade. Det fick tydligen sitt utlopp i år. Efter tävlingen uttryckte hon sin tacksamhet mot tävlingen och skrev "tack för ännu en rolig Harbrofajt. Eleverna lär sig så mycket när de får delta i denna tävling. Det blir lite på riktigt."

Det känns bra när klasserna går hem efter prisutdelningen och allt har fungerat. Då går en tacksamhetens tanke till alla som har lagt ner arbete för tävlingen, markägare, kommun och alla funktionärer.

Jag hade nöjet att vara tävlingsledare för tionde gången, och till min stora glädje blev jag uppvaktad med en blombukett.

Nu är det bara att se fram emot nästa års tävling, en vacker septemberdag 2016.

***Tyckte och kände
Lennart Hyllengren***

SM-stafetten

Söndagen den 20 september blev precis så bra som man drömde om! Solen sken från en oftast klarblå himmel, de hårda vindarna från förberedelsearbetet var bortblåsta, vilket gjort att arenan kunde betraktas som torr!



Arenan i morgonsolen, allt klart för tävlingen

Alla funktionärer var på plats, väl preparerade för att ge bästa service till alla "kunder"! Tävlingsledare Per Ånmark var helt lugn både före, under och efter tävlingen!



Per Ånmark och Roger Larsson – nöjda tävlingsledare

Banläggarna, Rune Rådeström och Göran Nilsson från Snättringe, fick mycket beröm för terräng, karta och inte minst banorna. Ur publiksynpunkt bidrog speakerrapporteringen och varvningen, parallellt med upploppet men i motsatt löprikning, till en utmärkt kontakt med tävlingens utveckling. Det blev också spän-

nande slutstrider, som avgjordes på de avslutande kontrollerna efter varvningen.



Kalle Ryman t h ansvarade för tävlingsadministration

Samarbetet med Snättringe fungerade utmärkt, då båda klubbarna har massor av erfarenhet från tidigare arrangemang. Erfarenheter och samarbete som utvecklats och stärkts i 25mannan under många år och Aprilköret våren 2014. Våra 170 funktionärer bidrog på allra bästa sätt till ytterligare en meriterande framgång för vår image som duktiga arrangörer! Tack alla!

Lars Stigberg



*Pressfotograferna väntar på målgång
Speakergänget med bl a Daniel Lind*



Varvnings-, växlings- och målfällan



25manna 2015

Lördagen den 10 oktober gick årets 25manna vid Lövsättra i Vallentuna kommun. Årets 25manna hade fyra klubbar som ansvariga för hela helgen, Täby, Vallentuna-Össeby, Väsby och Järfälla. Åter soligt väder som framgår av fotot.

Vår uppgift var 5 man vid målet och 25 vid kartplanket. Vi fick åter mycket beröm för vår insats! Gläd-

jande var att vi utökat funktionärgänget med flera av våra ungdomars föräldrar.

Totalt sett var också årets 25manna en mycket fin omgång utan några längre köer. Bl.a. hade man funnit ett recept mot serveringsköerna från 2014, som vi får ta med oss till 2017!

Lars Stigberg



Genomgång i morgonsolen

Mila Stockholm by Night 11 november

Tidigare i höstas kom e-post från vår ordförande Elsa att alla vi aktiva i klubben blivit indelade i arrangörsgupper, elva till antalet, för att fördela arrangerandet av våra mindre arrangemang som klubbmästerskap, sommarserien/vinterserien, Söderskidan och liknande.



Syftet med arrangemangsgrupperna är dels att sprida arbetet med dessa arrangemang på fler personer, dels att styrelsen inte ska behöva lägga så mycket tid på att jaga ansvariga varje gång. Max en gång per år ska gruppen behöva arrangera. Mycket bra upplägg tycker undertecknad! Undertecknad tänkte också glatt att det var bra att bli placerad i grupp 11, den sista gruppen. Då borde det dröja länge innan det blev vår tur ☺.

Men icke. Första evenemang att följa det här upplägget blev TMOK:s deltävling av Mila Stockholm By Night (MSBN). Då jag varit en flitig deltagare på dessa evenemang senaste åren så tyckte styrelsen att det var lämpligt att min grupp tog på oss detta arrangemang.



Banläggarparet Emma och Anders

För er som inte känner till MSBN så är det Stockholmsdistriktets vinterserie för nattorientering med en

deltävling per månad novembermars. Det finns fyra klasser; Dam, Herr, Pöbel och Pöbelina, där Pöbel och Pöbelina är kortare men fortfarande svåra nattbanor för herrar respektive damer. Gemensam start och någon form av (ibland orättvis) gaffling brukar vara konceptet.

Jag, som sammankallande i gruppen, tog på mig att vara tävlingsledare. Denna roll har jag haft en gång förut, på medeldistansen under 25mannahelgen 2006. En tävling i "lite" större format, men trots det är det många små tåtar som ska fixas för en "riktig" tävling som MSBN numera har blivit. Med upplägg av anmälan i Eventor, inbjudan, PM, lottning, banläggning, se till att alla får rätt gafflad bana, beställa karttryck, programmering av enheter, utsättning av kontroller, hämta kartor, parkering, dusch, resultatgivning, intag av kontroller, tävlingsrapport osv.

Vi valde att förlägga TC vid Harbrostugan för att ha lätt tillgång till el för utstämpling och duschmöjligheter i den kalla kvällen. Lätt att bli hemmablind, terrängen runt Harbro är ju riktigt fin (och rätt utmanande för en del löpare visade det sig).

Både Emma Englid, Fredrik Huldt och jag själv från grupp 11 tog hjälp av våra respektive systrar Eva, Lotta

och Malin som hjälpparrangörer. Utan er hade det inte gått. 😊 Extra tack till Malin som ställde upp som arrangör för MIK/TMOK för andra gången i år trots att hon tävlar för Skogslöparna. Även Elsa Törnros kom och gav oss en hjälpende hand vid starten.



Tävlingsledare Annica med systemen och flitiga hjälpparrangören Malin

Familjen Åberg (med i gruppen) tog hand om parkeringen på ett mycket bra sätt. Imponerande att få in ca 40 bilar på parkeringen utanför Harbrostugan. Tack också till löparen Johan Eklöv som hjälpte till att resa det blå klubbttältet utanför Harbro för förvaring av ryggsäckar under loppet. Det var lite kaos i tältresningsteamet (undertecknad) när Johan kom och styrde upp. 😊

Det här var en av de första kyliga kvällarna denna höst, med temperatur strax över nollan. Vi hade ett par marschaller vid målstämplingen, och förutom lamporna från elljusspåret var det alldeles mörkt i skogen. Som vanligt var det skönt när första Pöbelindamen kom mot mål och allt verkade funka vid utstämplingen.

Jag är faktiskt riktigt stolt att vi lyckades få alla kontrollenheter programmerade rätt och alla löpare blev tilldelade rätt gaffling. Gaffling ja, banläggarduon Anders Boström och

Emma Englid hade strängt riktigt intressanta banor i Harbroterrängen. Många deltagare gav feedback om att det var en kul och utmanande kväll i skogen, precis som det ska vara på Mila. Gafflingen denna gång var "fair" med ett eller fler fjärilsbon på banan.

Trots gaffling är det mycket "tåg" och "häng" i skogen. Lite smått tiomilakänsla när löparna med starka lamplor kommer i ett pärlband ner mot målet. För dem som av en eller annan anledning hamnat på efterkälken i början blev kvällen lite längre och skogen lite mörkare.



Fredrik – Eventor/OLA-ansvarig

Maxtiden var satt till två timmar, men de sista kom inte i mål förrän nästan tre timmar hade gått. Jag får nog erkänna att jag själv någon gång i envishet varit ute för länge och träffat på arrangörer på väg att ta in kontrollerna. Fick mig en liten tankeställare kring att jag själv

ibland trängt lite på maxtidsgårnsen. Det är inte så schysst mot arrangörerna ☺.

Totalt var det 244 löpare som anmält sig, varav de flesta kom till start. Sköna slantar ner i klubbkassan. Från klubben deltog Johan Eklöv, Karin Skogholm, Alexander Käll, Anders Käll, Henrik Eriksson, Johan Giberg, Tomas Holmberg, Emma Persson, Ellinor Östervall och Ebba Adebrant. Särskilt bra gjorde Johan (10a i herrklassen), Alexander (12a i pöbel) samt Emma (7a i pöbelina). Kanske visade de att de varit på flest träningar och hade bäst koll på Harbroterrängen?

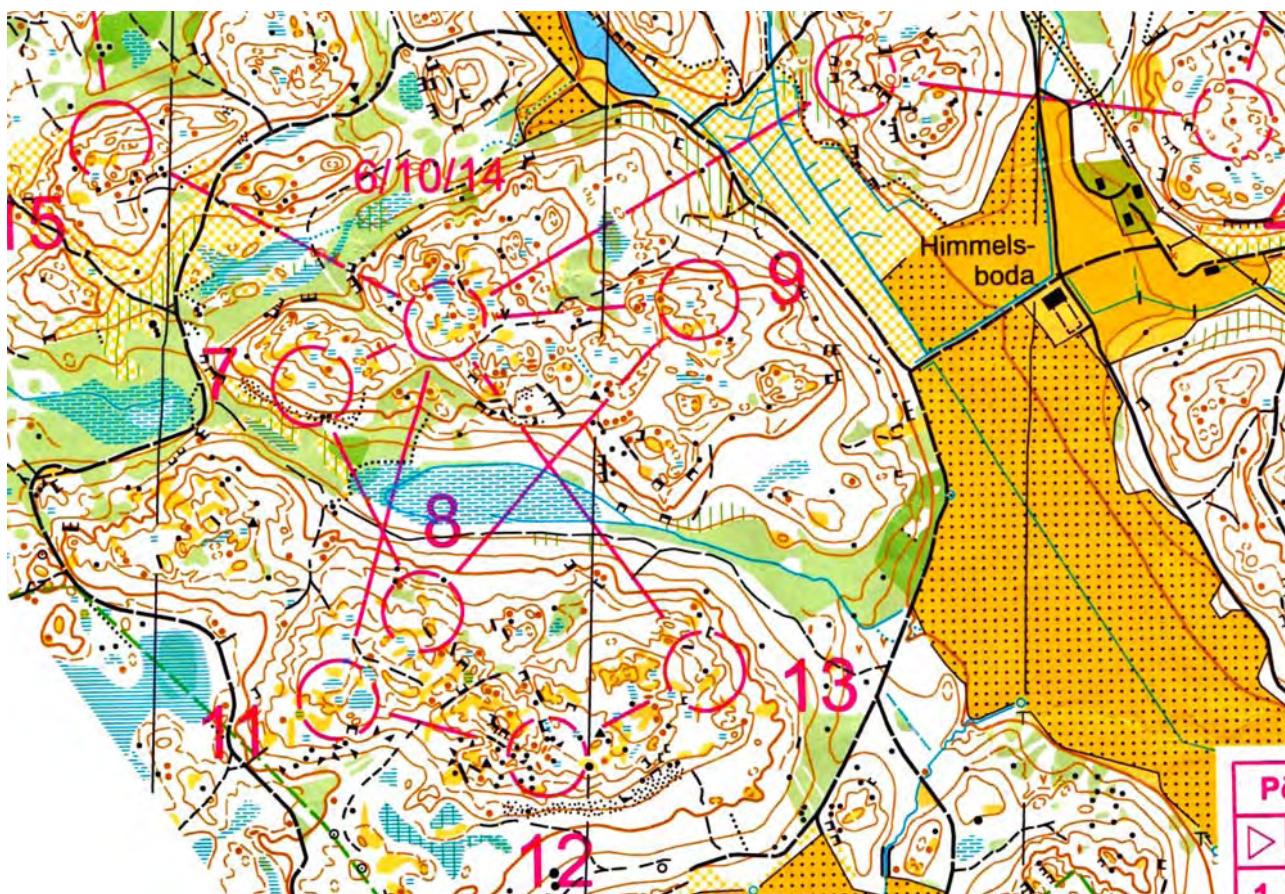
Det blev en hel del jobb för speciellt banläggarna Emma och Anders, och Eventor/OLA ansvarig Fredde, men

tror ändå att grupp 11 tyckte det var ett kul arrangemang att köra.

Tack också till Jennifer Warg, Mikael Tjernberg, Conny Axelsson, Matilda Lagerholm som hjälpte till vid utsättning och intagning av kontrollerna (ursäkta om jag glömt någon!!).

Nu ser vi i grupp 11 fram emot att delta i tio andra klubbarrangemang innan det är vår tur igen. ☺ När detta skrivs har grupp 1 med Daniel Lind, Mattias Allared och familjen Giberg i spetsen haft sitt första event. Det var också ett lyckat arrangemang, där TMOK och Centrum OK bjöds in till Ultralång-KM i Visättra. Och ja, undertecknad höll sig inom maxtiden, allt för arrangörernas skull ☺

Annica Sundeby



En del av MSBN-banorna – fjärilen som de flesta hade. Här på Dam-Pöbelbanan

Kommande tävlingar

SSM 2016

Nästa datum att boka in i almanackan är söndagen den 24 jan (reservdag 14 feb) med SSM vid Lida.

Efter succén i vintras tror vi på minst 500 deltagare. Det innebär att vi behöver ett tiotal fler funktionärer vid vätskekontrollerna!

Som vanligt är vi beroende av snö-tillgången och vi får hoppas att vi inte behöver skotta lika mycket som senast! Johan Eklöv har lyckats få



Lida och Hamra att ta bort de träd som mest har hindrat snön att nå spåren.

När du läser detta har du fått en inbjudan att vara funktionär och förhoppningsvis också svarat!

Lars Stigberg

MIK-tävling 2016

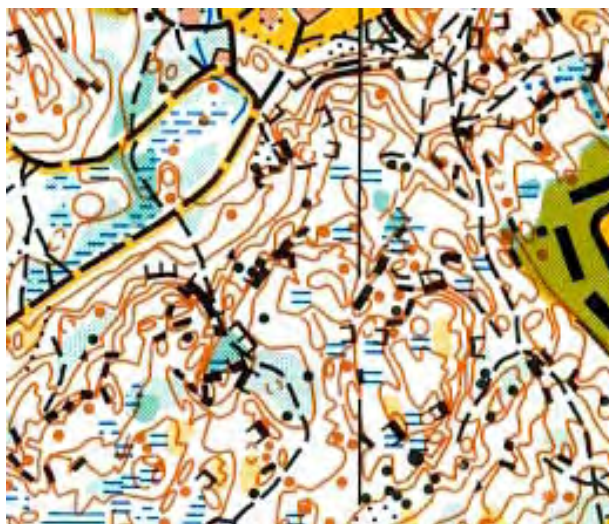
Den 3 april nästa år arrangerar MIK OK en medeldistanstävling, som enligt tävlingsprogrammet blir den första tävlingen i Stockholm nästa år.

Arena kommer att vara vid Hökarängens skola, och karta för tävlingen blir Högdalstoppen med tillhörande Fagersjöskogen. Terrängen kommer således att bli väldigt varierande för de tävlande, med allt från småskuren södertörnsterräng till kuperad, "kontinental" terräng. Per Forsgren reviderar kartan och ser till att den kommer att hålla högsta klass till vår tävling.

Precis som vid våra senaste arrangemang försöker vi främja resande med kollektivtrafik. Från T-banan blir det ca 500 m gångväg, och vi hoppas att så många som möjligt väljer detta alternativ. Det kommer även att anordnas bilparkering, för de som inte har möjlighet att åka kommunalt. För dessa uppmanar vi till samåkning i så stor utsträckning som möjligt.

Bengt Branzén är banläggare och Joakim Törnros är tävlingsledare. Vi

kommer inom kort att tillsätta övriga funktionärsposter och räknar med att Du planerar in den 3 april i din kalender!



Kartprov från gammal karta

Hör av Dig om Du har önskemål om att hjälpa till inom ett särskilt område. Föredrar Du att hjälpa till med "det gamla vanliga" eller vill Du prova på något nytt?

Joakim Törnros

Program arrangörsgrupper 2016

Här är programmet för de mindre arrangemang som arrangörsgrupperna ansvarar för under 2016.

Tis 2 feb	Söderskidan	grupp 10
Sön 14 feb	Vinterserien	grupp 3
Sön 21 feb	Vinterserien	grupp 7
Tis 22 mars	Natt-KM	grupp 5
Lör 21 maj*	Lång-KM	grupp 9
Tis 14 juni	Medel-KM	grupp 6
Tis 2 aug?	Sommarserien	grupp 4
Mån 29 aug	Sprint-KM	grupp 2

**alt sön 22 maj*

Grupp 1 och 11 har genomfört arrangemang redan under hösten 2015. Nästa års arrangemang har slumpats ut bland övriga grupper. Grupp 8 blev tyvärr utan denna gång, men misströsta inte, ni får ladda ordentligt inför 2017 istället ☺.

Om ni har glömt vilken grupp ni är med i, kolla på hemsidan, under Arrangemang

Vad händer nu?

- Boka in datumet i din kalender.
- Snacka ihop er med varandra i gruppen så att ni vet vilka ni är och vem som kan vad (kontaktuppgifter hittar ni i matrikeln på hemsidan).
- Kontakta TAKK (för vinterserien/sommarserien) respektive Thomas Eriksson (för Söderskidan och klubbmästerskap) för att bestämma lämplig plats, karta, mm.
- Meddela mig att ni är igång med planeringen.

Elsa Törnros

25manna 2017

Vi är inne i slutförhandling med Vretabergs gård om att genomföra 25manna på Brosjökartan med arena vid Ensta på delvis samma ställe som 1997. På skissen bredvid kan man se att det blir korta avstånd från bilparkeringen, men längre för bussåkarna. Hälften kan förmodligen åka fram till norra Bre-mora, medan hälften kan få någon kilometer ytterligare att promenera.

Just nu ser vårt organisationsförslag ut som nedan på blocknivå. Vår ambition är att varje block ska ha två ansvariga, en från Tumba och en från Tullinge. De som tackat JA framgår också nedan. Dessutom har Mats Käll och Kenneth Olander från TSK tagit på sig banläggningen. Tor Lindström är ansvarig för kontrollhanteringen och väntar på en partner från TSK. Olle Laurell jobbar också med busshanteringen som

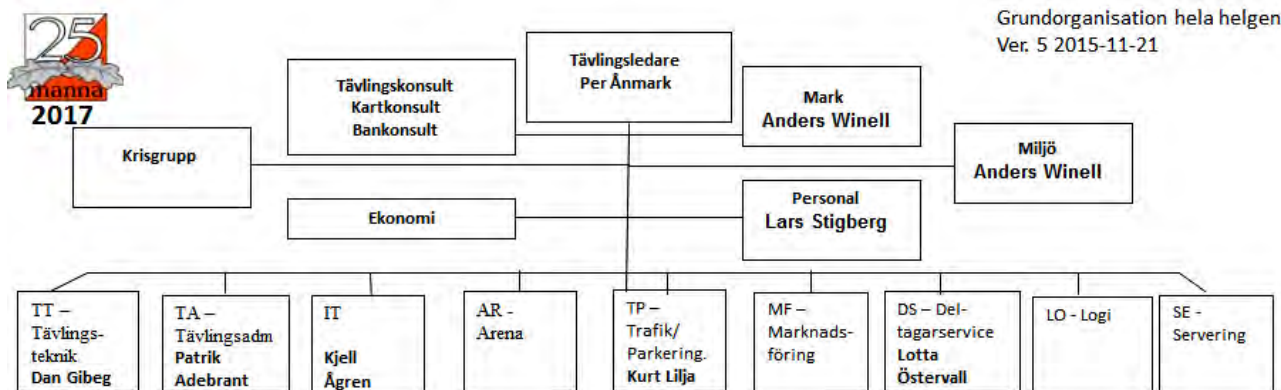


fortfarande är den största oklarheten.

Vi försöker fortfarande att få klart med Kassmyragropen som reservalternativ. Tyvärr är det ännu oklart

hur planeringen ska se ut och det är svårt att få besked från markägarna. Från kommunen säger man att det inte kommer att bebyggas på 10 år!

Lars Stigberg



5-årsplanen

Nedan kan du se 5-årsplanen uppdaterad i oktober. Tumba arrangerar ingen större OL-tävling under 2016 för att inte anstränga våra resurser för mycket. Ski Marathon, Toughest och 25manna är ju alla tre arrangemang som inte kräver lika mycket förberedelser som en OL-tävling. Däremot kommer Harbrostugans

utbyggnad att ta en hel del resurser under 2016, varför det är skönt att vi inte har någon större tävling.

TMOK arrangerar Vinterserien x 2 och Sommarserien varje år och kretstävling i Ungdomsserien vartannat år.

Lars Stigberg

År	MIK	Tumba
2016	MIK-Medel 3/4	SSM 24/1 (14/2)
		Toughest 4/6
		25manna 7/10
		OL-Skytte ???
2017	Nationell tävling?	SSM
		Toughest ???
		25mannahelgen
2018	Nationell tävling	SSM
		Natt-DM Broängen?
		Ev TSK-stafett
		25manna
2019		SSM
	Nationell tävling Gemensam helg?	Nat. tävling Åvinge?
		25manna
2020		SSM
	Ev DM-helg m. Tumba	DM-helg Medel ev. TSK eller MIK 25manna

Höstens klubbmästerskap

Natt-KM

Årets natt-KM arrangerades av Snättringe en mörk onsdagskväll i september. Tyvärr var det inte så många deltagare från TMOK som sprang de kluriga banorna i Svartviksskogen vid Farstanäset. Rena "dagbanor" var Helenas kommentar i duschen efteråt.

För mig var det nog första tävlingen efter att ha haft problem med hälsporre sen 10MILA, så jag tyckte det var helt underbart att kunna springa utan att tänka på att det gjorde ont i foten! Men det var svårt och varje kontroll som satt där den skulle kändes som en seger.

Karin Skogholm

Lång-KM

Tyvärr blev det inget Lång-KM i maj som planerat. När tiden började rinna ut så beslutade styrelsen att köra Lång-KM vid Tullinges novembertävlingar samma dag som årsfesten den 8 nov.

Tyvärr var inte vädret det bästa, även om regnet upphörde på söndagsförmiddagen. Jag själv sprang i regnet på lördagen, men efter att ha fått en skrällande hosta på kvällen så insåg jag att något lopp i blötan på söndagen fick det inte bli. Tråkigt, då jag för en gångs skull fått en "riktig" KM-klass tillsammans med Kerstin Skoog.

Det var riktigt många TMOK-are anmälda och hela 36 stycken startade till slut, även om en del inte sprang KM-klasserna. Banorna var tuffa i den tunga terrängen och km-tiderna blev långa för de flesta. Karin och Elsa hade en hård kamp i D21, där det till slut var Karin som drog det längsta strået.

Annars imponerade H12-killarna som, tillsammans med H40 och D40, blev den största klassen. De tog dessutom hand om hela prispallen i Tullingetävlingen bland 13 startande.

Helen

Ultralång-KM

årets höjdpunkt med beslutsångest

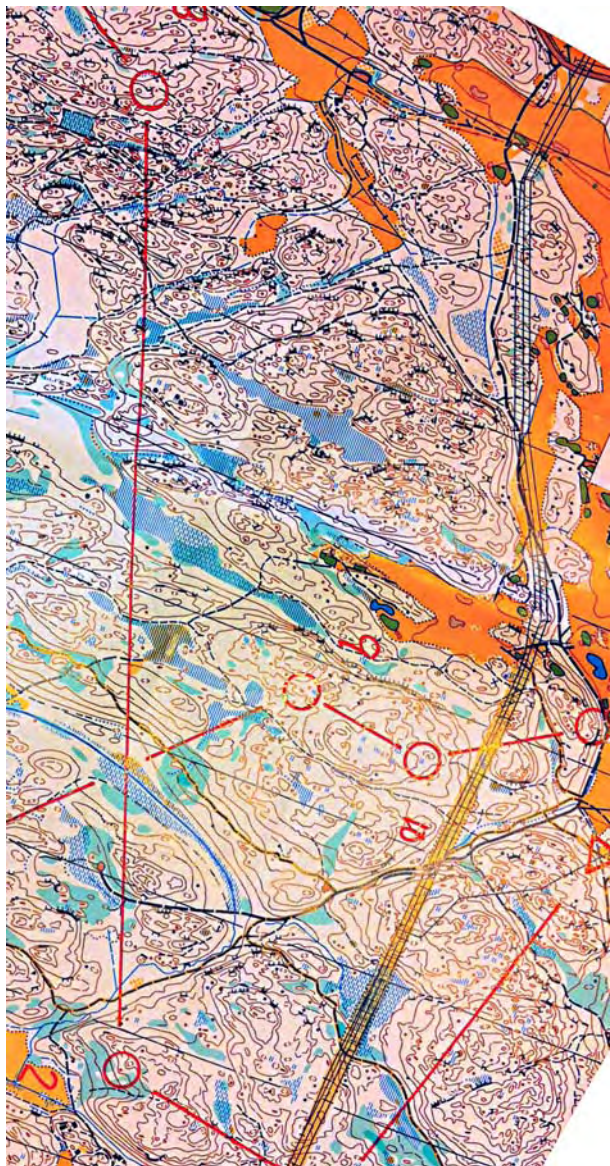
Jag vet inte om jag blev tillfrågad att skriva om detta för att jag är ultralång-KM trogen, eller om jag sagt någon gång att det här är det roligaste av allt, kan vara så! 25-manna är också en kul tävling, men på ett helt annat sätt. Det är inte lika många som springer ultralång-KM, inte alls lika många.

Vi är några TMOK:are som förstått tjusningen med UL-KM, två som jag med säkerhet vet är Staffan och Thomas E. Vi har genom åren ofta haft samma bana, en hel del ögon-

blicksbilder har jag, då vi setts då och då ute på banorna.

Jag gräver i mitt kartarkiv efter gamla långa KM-minnen: en

banankartong där kartorna är sorterade efter område, klubb eller land. Jag kan inte slänga kartor, de bär på en historia. Hittar långa KM i Uringe, Paradiset, Skogssjön, Malmsjön i Södertälje. Hittar ett i Ågesta.



Helenas långsträcka vid Ågesta för några år sedan

För många år sedan sprang vi i Ågesta, om jag inte minns helt fel var Danne Lind banläggare då. Jag minns tydligt beslutsångesten från tvåan till trean, tvärs över kartan ett par kilometer fågelvägen. Till slut insåg jag att jag måste göra någonting. Valet blev en rejäl runtkörning, ner till Ågesta, bort längs golfbanan, förbi hundklubben och så stig ända

fram till kontrollen: en liten brant. Det måste vara tre kilometer runt, super lätt kontrolltagning men kan det löna sig att springa så långt runt? Även på den tiden så kunde man se sträcktider och jag hade en bättre tid mot rätt många som sprangs samma sträcka.

På slutet av banan när man springer upp på de fina hållarna på den stora höjden, ner mot kraftledningen (alla banor jag sprungit i Ågesta avslutas så), då kommer Staffan på sina lätta ben och springer förbi mig. Mina kan inte varit lika lätta och han slog mig totalt. Men långsträckan bevarar jag i mitt minne! Nog med nostalgi.

Årets tävling gick i Visättra, söndag 22 november. Det kom in kall luft ett par dygn innan, så marken var fin och frusen. Efter stavgångspasset i Flottsbro dagen innan har jag en liten bristning på baksida lår, men jag vill ju detta så mycket så jag tänker att jag låter den läka efter UL-KM. Mattias Allared, Danne Lind, och Danne Giberg hade lagt banor, satt ut kontroller och ordnat allt annat som ska ordnas. Centrum hade bjudits in, totalt var det 42 som stod på startlinjen varav 11 TMOK:are: Joakim T på längsta banan 15.7, Karin S, Anders K, Alexander K, Kjell Ågren på 11.4 km, Thomas E och undertecknad på 8.3 km, Pär Å, Staffan T, Ebba A och Annica S på 5.6 km.

Så var vi i väg!

Start-1: Drar ut på stigen längs åkern och funderar på om jag ska ta stig i grönområde eller köra upp ledningen och mindre stig: Bättre kontrolltagning förra alternativet, Thomas och Mette (från Centrum) tänker lika.

1-2: Krånglar mig ner för höjden, Mette går lite mer runt och är snabbare ner. Styr mot tvåan, möter tidigt höjder, förstår inte riktigt. Kommer till en öppen höjd, måste vara stora gula, men den är inte så stor?? Är precis intill kontrollen men fattar inte det. Ser Mette springa i väg, har redan tagit den. Kopplar inte att jag ska in i det täta. Upp på stora flacka höjden, Thomas också, men den ska ju sitta i änden av sänkan? Snurr, tillbaka till öppna gula, in i gröna i gen. Men den var ju här!!! Attans också, skärpning nu!

2-3: Ut på stig, rundar stora höjden, springer stigen och drar upp på höjden när jag skymtar blåmossen. Blir längre fram. Stämplar samtidigt med Thomas.

3-4-5: Navigerar efter mossarna och delvis efter Thomas som ligger lite före. Han ökar farten tycker jag och jag försöker hänga med. Dessa tre kontroller ser man på håll.

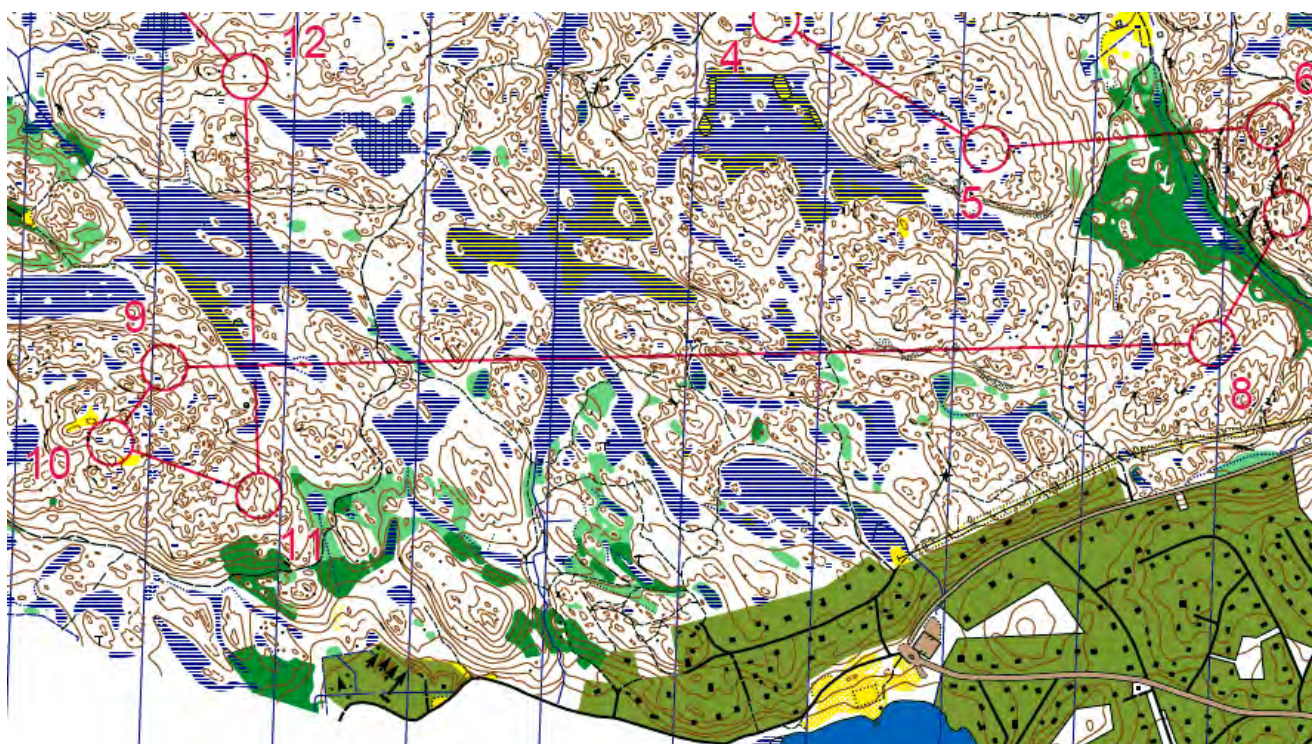
5-6: Thomas liksom rullar i väg på

nåt snabbare vis, jag tappar honom, för evigt denna söndag. "Krånglar mig nerför höjden", jag är inte snabb nerför, jag vet det, borde öva att vara mer "på". Tycker det tar lång tid innan stigen kommer. Rundar grönområdet på stig, upp längs kontrollhöjden och upp på högsta, lätt! Ser kontroll och Mette!

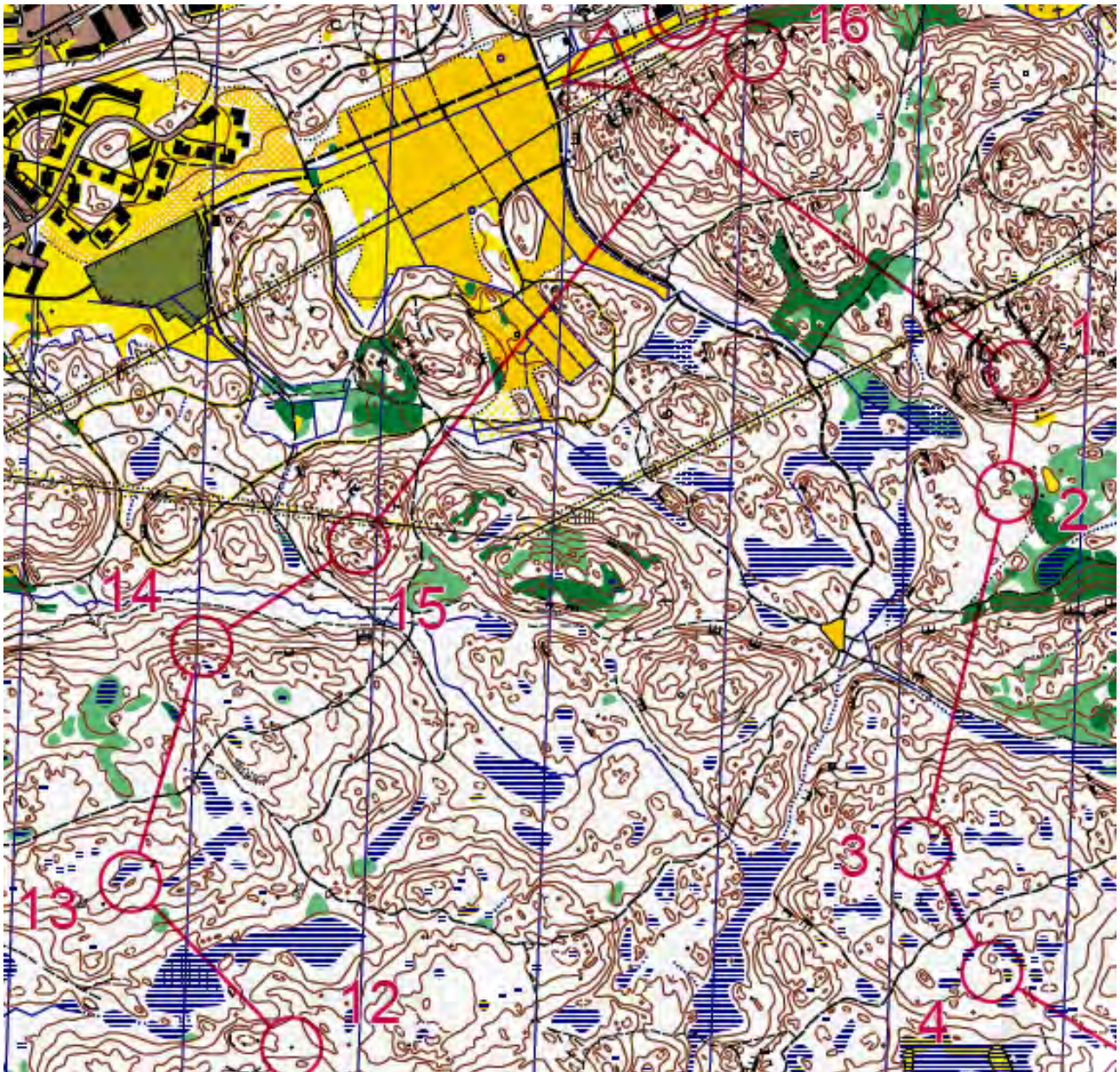
6-7: Ner mot branter, runda dem och så en liten bit till, lätt kontroll!

7-8: Knöligt nerför, riktning upp mot kontroll, tanken är att gå upp i sänkan som leder upp till blåmossen. Blir osäker om jag gått upp i högre sänkan men så ser jag blåmossen. Trippar väldigt försiktigt här, upplever jag springer långt innan jag får fatt på sänkan.

8-9: Långträcka. Rakt på?, lite "runt" på stigar eller grusväg mer runt? Nu infinner sig rejäl beslutsångest. Kan inte bestämma mig, står still länge innan jag inser att jag kan ju inte stanna kvar här hur som helst.



Sträckorna 5-12 på Helenas bana



Början och slutet på Helenas bana

Bestämmer mig till slut för att dra ut på grusväg bort till skjutfält. På väg ut mot stigen möter jag Mette som missat 8:an. Känner av baksidan av låret mer på plan hård väg, bättre inne i skogen. Stigen jag ska ta framme vid skjutbanan är otydlig, många träd åt fel håll här och inte alls snabbt val längre! Krånglar mig över stockar, genom grönt, upp på höjd, över stig, genom gröna. Nu ska jag korsa blåa, upp över höjd, passera första sänkan och ha kontroll i andra. Funkar!

9-10: Tanke: Runda närmaste höjden och vill skymta gulhöjd till höger om mig för att ta sänkan. Kommer för långt till höger, ser Mette och kan utnyttja det för att få den.

10-11: Styr mot blåmosse, över storhöjd, mindre höjd med två ringhöjder uppe på är min sista säkra. Kommer för långt ner, får vända upp, Mette tog den före.

11-12: Passera det blåa där det är smalast. Följer mosse på fastlandet en liten bit innan jag drar upp på höjden. Kommer upp mot nästa höjd

och ser stenen 25 m till höger om mig.

12-13: Passerar det blåa där det är smalast, går igenom det gröna och vet var jag är. Får den rätt bra.

13-14: Ut på stigen som jag följer till stigkors, ut på höjden och vill få känsla av dess form. Hittar på rätt sänka, trevande nu, full av små grannar i sänkan, man måste följa den långt för att hitta kontrollen.

14-15: Mette rullar ner för snabbare, men jag kommer i fatt uppför och vi stämplar punkthöjden samtidigt.

15-16: Mette får bättre stråk ut till stig, hon är lite före. Jag funderar här om jag borde köra ut på gula och förbi starten, för att ta sista nerifrån. Många kurvor nerifrån blir det å andra sidan, och kanske blir jag på-

verkad av att Mette är steget före och väljer höger, jag gör det också. Upp i sänkan går fint, men det blir knöligt när vi ska runda.

16-mål: Mette snabbare nerför och några sekunder före i mål. Thomas E möter jag in mot duschen, han är redan färdigduschat, i mål 10 minuter före.

Nu vet jag vad jag behöver inför nästa års UL-KM. Jag behöver tuffa till mig nerför, ta bort "surret" på kortsträckor, samt skaffa mig starkare muskler på baksidan av låret. Det blir en bra målsättning.

Jag vill tacka årets arrangörsgrupp 1 för kul banor i fin terräng, det gjorde ni bra! Kanske vi blir fler än 11 nästa år som ser tjusningen med UL-KM.

Helena Adebrant

Resultat Klubbmästerskap

Natt-KM 23 sep

Endast 7 startande TMOK-are och det blev inte lätt att få ihop klasserna. Karin och Dan tog hem KM-titlarna i seniorklasserna.

D21 4.450 m

1	Karin Skogholm	53.49
2	Helena Adebrant	73.00

H21 6.330 m

1	Dan Giberg	59.45
2	Johan Giberg	75.24
	Erik Sandelin	ej godkänd

H50 4.500 m

1	Staffan Törnros	90.37
	Thomas Eriksson	ej godkänd

Lång-KM 8 nov

Hela 36 startande från TMOK. Karin tog hem KM-titeln i D21, men tyvärr fick inte Anders Boström någon konkurrent i H21-klassen och därmed ingen KM-titel.

D21 6.540 m

1	Karin Skogholm	65:28
2	Elsa Törnros	65:55
3	Jennifer Warg	86:12

H21 7.740 m

1	Anders Boström	77:49
---	----------------	-------

D16	4.450 m		
1	Emma Persson	49:05	
2	Ellinor Östervall	62:01	
D14	4.560 m		
1	Ebba Adebrant	61:36	
D12	3.140 m		
1	Elsa Käll	45:09	
2	Emelie Lilja	59:29	
D40	4.800 m		
1	Helena Adebrant	57:20	
2	Charlotta Östervall	73:47	
3	Emma Käll	98:28	
D60	3.780 m		
	Kerstin Skoog		ej godkänd
H16	5.150 m		
1	Alexander Käll	47:53	
H12	3.140 m		
1	Elias Adebrant	40:25	
2	Ludvig Lange	40:47	
3	Viktor Sandelin	43:59	
H10	2.210 m		
1	Lukas Sandelin	37:12	
H40	7.970 m		
1	Dan Giberg	73:28	
2	Mikael Tjernberg	79:30	
3	Erik Sandelin	125:57	
H50	6.440 m		
1	Thomas Eriksson	74:23	
2	Tomas Holmberg	97:02	
H55	5.780 m		
	Arne Karlsson		ej godkänd
H60	5.280 m		

1	Staffan Törnros	71:51
2	Bo Skoog	102:33

H70	4.390 m	
1	Tor Lindström	67:59

H80	3.480 m	
1	Arne Åhman	53:43
2	Olof Rudin	60:53

Inskolning	1.570 m	
1	Alice Ljungberg	godkänd
2	Klara Skogholm	godkänd

ÖM1	2.210 m	
1	Johanna Skogholm	55:43
2	Simon Adebrant	72:33

ÖM5	3.150 m	
1	Lena Ljungberg	44:12

ÖM8	5.630 m	
1	Stefan Ljungberg	69:19
2	Catrin Sandelin	141:51



Karin och Elsa jämför vägval och sträcktider för Lång-KM

Ultralång-KM 22 nov

11 startande från TMOK, men tyvärr inte tillräckligt många startande i senior-klasserna för att utse några klubbmästare.

D21 11.400 m
1 Karin Skogholm 115:20

2 Kjell Ågren 138:42

H21 15.700 m
1 Joakim Törnros 131:57

D45 8.300 m
1 Helena Adebrant 110:27

D16 5.600 m
1 Ebba Adebrant ej godkänd

H50 8.300 m
1 Thomas Eriksson 100:43

H16 11.400 m
1 Alexander Käll 117:23

H60 5.600 m
1 Staffan Törnros 92:17
2 Pär Ånmark 120.28

H40 11.400 m
1 Anders Käll 115:58

Utom tävlan 5.600 m
Annica Sundeby 146:02

KM-Cupen 2015

Två av årets vinnare, Anders Boström och Staffan Törnros, försvarade sina positioner från förra året. Däremot har vi två nya segrare i Dan Giberg och Helena Adebrant. Hårdast var det i KM-Cup B där det bara skilde ett poäng mellan ettan och tvåan. Tre personer har varit med på samtliga KM: Helena A, Thomas E och Staffan T. Imponerande!

	Sprint	Medel	Natt	Lång	UL	Totalt
KM-Cup A						
1 Anders Boström	22	25	-	25	-	72
2 Joakim Törnros	-	-	-	-	25	25
2 Mikael Tjernberg	25	-	-	-	-	25
4 Johan Eklöv	-	22	-	-	-	22
5 Magnus Kjellstrand	20	-	-	-	-	20
6 Erik Sandelin	18	-	-	-	-	18
7 Tomas Holmberg	16	-	-	-	-	16
8 Fredrik Huldt	15	-	-	-	-	15
9 Jerker Åberg	5	-	-	-	-	5
9 Mattias Allared	-	-	-	-	5	5
9 Danne Lind	-	-	-	-	5	5
KM-Cup B						
1 Dan Giberg	-	18	25 *	25 *	5	73
2 Karin Skogholm	-	5	22 *	20 *	25	72
3 Elsa Törnros	25	15	-	18 *	-	58
4 Jenny Warg	20	11	-	16 *	-	47
5 Mikael Tjernberg	-	22	-	22 *	-	44
6 Erik Sandelin	-	10	5	15 *	-	30

7	Matilda Lagerholm	22	5	-	-	-	27
8	Per Forsgren	-	25	-	-	-	25
9	Anders Käll	-	-	-	-	22	22
10	Sofia Forsgren	-	20	-	-	-	20
10	Kjell Ågren	-	-	-	-	20	20
12	Terese Eklöv	-	16	-	-	-	16
13	Emma Englid	-	14	-	-	-	14
14	Kristoffer Hylander	-	13	-	-	-	13
15	Fredrik Huldt	-	12	-	-	-	12
16	Johanna Lagerholm	-	5	-	-	-	5

KM-Cup C

1	Helena Adebrant	18	18 *	18 *	20 *	20 *	83
2	Thomas Eriksson	5	20	5	22 *	22 *	74
3	Alexander Käll	-	22	-	25 *	25 *	72
4	Johan Giberg	-	25	20 *	-	-	45
5	Staffan Törnros	22	16	-	-	-	38
6	Håkan Elderstig	20	12	-	-	-	32
7	Carina Johansson	16	15 *	-	-	-	31
8	Tomas Holmberg	-	11	-	18 *	-	29
9	Erik Åberg	25	-	-	-	-	25
10	Charlotta Östervall	-	-	-	16 *	-	16
11	Alfred Andreasson	15	-	-	-	-	15
11	Emma Käll	-	-	-	15 *	-	15
13	Jörgen Persson	-	14	-	-	-	14
14	Helen Törnros	-	13 *	-	-	-	13
15	Max Igor Kajanus	-	10	-	-	-	10
16	Arne Karlsson	-	-	-	5	-	5
16	Karin Kolmodin	5	-	-	-	-	5
16	Kurt Lilja	5	-	-	-	-	5
16	Tor Lindström	5	-	-	-	-	5

KM-Cup D

1	Staffan Törnros	-	-	25	22 *	25	72
2	Emma Persson	-	25	-	25 *	-	50
3	Ellinor Östervall	-	22	-	20 *	-	42
4	Helen Törnros	25	-	-	-	-	25
5	Karin Näslund	22	-	-	-	-	22
5	Per Ånmark	-	-	-	-	22	22
7	Arne Åhman	-	-	-	18 *	-	18
8	Tor Lindström	-	-	-	16 *	-	16
9	Olof Rudin	-	-	-	15 *	-	15
10	Bo Skoog	-	-	-	14 *	-	14
11	Ebba Adebrant	-	-	-	-	5	5
11	Kerstin Skoog	-	-	-	5	-	5

* Poängen beräknad utifrån kilometer-tiden.

Nypremiär för årsfest!

Det var några år sedan vi hade årsfest senast (2009 kan det ha varit enligt bildarkivet) och nu tyckte styrelsen att det kunde vara på tiden att ta upp traditionen igen.

För att inte bränna ut oss och riskera sex års paus till nästa fest, så bestämde vi att försöka hålla det enkelt. Dan Giberg upplyste oss om att det numera går att få tag på catering till överkomliga priser och blev genast matansvarig. Fredde åtog sig att hålla er klubbmedlemmar informerade medan jag och Karin satte igång att hitta på lekar.



Karin och Elsa har genomgång

Vad vi inte riktigt hade tänkt på, när vi planerade lekarna, var att i november är det mörkt redan halv fem när festen skulle börja. Men då vi numera har en utmärkt strålkastare och nyslagen äng uppe på Harbro gårde (inför skidsäsongen) så gick det jättebra att leka i mörkret också.

Temat för lekarna var "utmaningar vi orienterare möter på tävlingsare-



Laget Månen bestod av pappor m barn

nan". Första grenen var "stå i kö" och gick ut på att deltagarna i varje lag skulle sortera sig i ordning efter t ex hur länge de orienterat eller hur långt från Harbro de var uppväxta.

Sedan var det dags för "klara sig torrskodd på lerigt TC". Här skulle lagen förflytta sig en viss sträcka utan att nudda marken. Till sin hjälp hade de ett antal brädbitar att tränga ihop sig på.

Tredje grenen var "byta om" och här gällde det att snabbt klä på sig diverse kläder, SI-pinne och stolsryggsäck, springa en sträcka och så av med allt igen och ner i ryggsäcken.

Sista grenen uppe på gårdet var "hitta kompisarna från andra klubbar". Då skulle man med hjälp av ficklampor leta rätt på lappar med klubbemblem, som satt upphäftade inne i skogen, och sedan identifiera



Grenen "klara sig torrskodd på lerigt TV"

vilka klubbar det rörde sig om. Det var febril aktivitet inne i skogen och lagen klarade många klubbar, men några var väl gömda, och några var riktigt kluriga. Hur många vet ex hur OK Djerfs emblem ser ut?



Thaibuffén hade rykande åtgång

Som final skulle lagen sedan tävla om vem som var bäst på att *"inte spillta kaffe"*. Först fick alla lag välja

två valfria hjälpmedel, t ex plastmugg (med hål i), såsslev, tvättsvamp, mm. Sedan fick de veta att de skulle använda dessa för att snabbast möjligt transportera vatten från en balja till en tillbringare. Jerker hade gjort ett genidrag när han skulle välja hjälpmedel, och valde plastpåsen som alla grejerna låg i, och hans lag fyllde sin tillbringare på en enda vända. Därmed tog de även hem totalen och fick det ärofyllda priset att hitta på lekar till nästa års fest ☺.

När alla lekarna var avklarade var det dags att gå in. Karin hade fixat varm äppeldryck och lite legoklurigheter att ägna sig åt under minglet. Kvällen fortsatte sedan med Dannes thaibuffé, som hade rykande åtgång, och allmänt trevlig samvaro.

Vi passade på att uppmärksamma två klubbmedlemmar som utmärkt sig extra under året: Carina Johansson som blivit Vasaloppsveteran och Johan Giberg som gjort en jättefin säsong med USM-framgångarna som



Carina och Johan uppmärksammades lite extra av ordförande Elsa

krona på verket. Lite fler klurigheter på OL-tema fanns också att fnula på för den som var road av sånt.

Sammanfattningsvis tycker jag att det var en jättetrevlig kväll och ett roligt sätt att avsluta säsongen på

tillsammans. 35 personer var vi denna gång, vilket var rätt lagom för oss att testa på, men fler kan vi allt klämma in i Harbrostugan, så nästa år hoppas jag att ännu fler gör oss sällskap!

Elsa Törnros



Koncentrerade festdeltagare försöker komma underfund med klurigheterna



TMOK´s paradstafett (får vi väl ändå kalla det fortfarande, vi har ju vunnit åtminstone två gånger i modern tid och kommit sämst 5:a de senaste fyra åren) avgjordes i år i Skarpnäck.

Kartan var av sprintnorm och banorna gick i ett område bestående av halvöppen kvartersstad samt mindre skogsområden.

Vi startade starkt med Johan Giberg på första, han kom raskt tillbaka efter dryga 17 min, på fjärde plats, 14 sekunder efter ledande OK Södertörn!

Jag själv, Elsa och Per F hade fått den äran att försöka fortsätta hänga med täten ut på andra sträckan. Per F lyckades bäst av oss tre, medan jag själv stod uppe på en punkthöjd och inte kunde se den nedtryckta reflexstaven strax nedanför. Jag tappade tyvärr en del i löpning också och växlade sist av oss tre. Jag tror

dock att vi lyckades behålla 4:e platsen.

Anders B, Dan G och Joakim T gick ut på tredje och efter bra lopp av dem gick vi om två lag och de kunde skicka ut Johan E på sista som 2:a lag med en minuts försprång till jagande Ravinens Love Berzell.

Ravinenlöparen lyckades dock ta in försprånget och vi slutade på en hedrande tredjeplats. Andralaget hade det tyvärr lite tyngre och en icke godkänd stämpling gjorde till slut att laget inte fick någon place-ring.

Vi kör igen nästa år!

Karin Skogholm

fundrar'n





25manna 2015



Till årets 25manna var det runt 50 löpare anmälda och fler tillkom i slutet så det var inte alltför svårt för UK att knåpa ihop två lag. Något enstaka förkylningsfall var det enda återbudet och våra två lag var redo för start.



Startern har precis skjutit iväg alla deltagarna

Det var lite svårare att hitta coacher, men det löste sig till slut. Emma Englid var huvudcoach för båda lagen men stöttades av flera andra personer under dagen.

Första laget startade med Johan G och det gick galant. Johan kom in knappt tre minuter efter täten på plats 65 och jag stack iväg ut på min andrasträcka. Kallt var det och jag hade bara nylonkläder, så halva banan gick innan jag var riktigt varm. Gjorde några små bommar vilket ju är extra dumt när man inte hänger med löpmässigt, så helt nöjd var jag inte när jag sprang in som 99:a.

Damerna på tredje, Ellinor Ö, Emma P, Terese E och Matilda L var jämna, det skiljde mindre än 1,5 min mellan dem och de hämtade upp till plats 70.

I andralaget var det Kjell Å och Helena A som tog hand om de två första sträckorna och placerade laget

på 275:e plats. Damerna i andra-laget (Lotta Ö, Ronja H, Carina J och Annica S) var tyvärr inte lika jämna som de i förstalaget utan här blev det ett glapp på ca 25 min då Annica ,efter en del skadeproblem, hade en tung dag i skogen.



Emma var huvudcoach

Sen var det dags för ungdomarna på fjärde och de gjorde ett bra jobb. I första laget sprang Hanna Å, Ebba A, Elias A och Ludvig L. Tyvärr hade UK inte koll på hur snabba H12:orna var utan hade satt löparna i fel utgångsordning, det korrigerar vi till nästa år! I andralaget var det tjejligen Siri R, Elsa K, Kerstin Å och Emelie L som var ännu jämnare än damerna på tredje, mindre än en halv minut skiljde i löptid. Lagen låg efter fjärde sträckan på 81:a resp. 276:e plats.



Mattias gratulerar Johan till en bra förstasträcka

Så var det seniorsträckan, vår ende senior på denna sträcka Anders B var i alla fall något snabbare än H35:orna Danne L, Mattias A och Joakim T. Alla var dock väl samlade inom två minuter och laget avancerade till 71:a. I andralaget mönstrade vi en H45, två H55:or och en H40 m.a.o. Magnus K, Thomas E, Conny A och Fredrik H. Där hade UK fått till rätt utgångsordning i alla fall så glappet på stäcka tre minskades lite och laget låg på placering 260.

På sjätte sträckan sprang Alexander K, Patrik A, Anders K och Per F med ömmande knä. Dessa herrar hade tider runt en halvtimme och laget fortsatte uppåt till plats 64. I andralaget hade vi tre H16 och en D40, Erik Å, Lukas B, Ruben H och Jenny

R. Snabbast var Ruben på 36 min men Erik var inte långt efter på ca 40. Alla gjorde vad de skulle och plockade några platser till 257:e plats.

Så var det dags för den sista parallellsträckan där man ska knyta ihop säcken innan de tre sista singelsträckorna tar vid. I förstalaget var det Dan G, David H, Mattias B och Mikael T som höll ihop säcken och skickade ut Mats K som 61:a.

Mats tappade några platser till 64 och sen var det Johan Eklövs tur att ge sig ut. Han gjorde ett stabilt lopp (45:e på sträckan) och plockade tillbaka en plats och sen tog Elsa T över och gav sig ut på sista. Elsa gjorde även hon ett bra lopp (53:a på sträckan) och hon förde upp laget till en hedrande 58:e plats! Inte långt från 50-sträcket.



TMOK-lägret låg strategiskt strax före målfällan

Andralaget avslutade parallellsträckorna med relativt jämna lopp av Erik S, Adrian C, Thomas H och Staffan T (även om UK nog skulle ha tänkt till lite mer angående utgångsordningen). De tre sista sträckorna sprangs av Lena L, Harald N och Jenny W vilket tillslut gav laget en 249:e plats. Bra jobbat allihop!

UK tackar för i år och hoppas att alla vill vara med nästa år också. Som vanligt hade vi många intresserade 12-åringar men då det bara finns en vit sträcka per lag så kunde inte alla få plats i något lag. Nästa år klarar ni

dock orange bana så då får ni vara med och slåss om de längre sträckorna också ☺.

UK/Karin Skogholm

Resultat 25manna 2015

TMOK lag 1			Totaltid		6:02:08		Plac	58	
Str	Km	Namn	Strtid	Kmtid	strpl	Täten	vxlpl	+/-	
1	7.6	Johan Giberg	40:30	5.3	65	37,41	65		
2	5.1	Karin Skogholm	38:29	7.5	156	28,35	99	+34	
3	4.3	Terese Eklöv	36:08	8.5	409	29,32	116	+17	
	4.3	Ellinor Östervall	36:24	8.5	430		95	-4	
	4.3	Emma Persson	36:28	8.7	436		77	-22	
	4.3	Matilda Lagerholm	37:27	8.4	506		70	-29	
4	2.5	Hanna Åberg	16:45	6.7	270	13,59	100	-16	
	2.5	Elias Adebrant	15:27	6.2	330		84	-11	
	2.5	Ludvig Lange	15:05	6.0	552		81	+4	
	2.5	Ebba Adebrant	18:48	7.5	908		81	+11	
5	6.1	Anders Boström	37:21	6.1	195	33,09	79	-21	
	6.1	Joakim Törnros	39:10	6.4	230		80	-4	
	6.1	Daniel Lind	37:59	6.2	281		75	-6	
	6.1	Mattias Allared	37:39	6.2	214		71	-10	
6	4.3	Alexander Käll	31:55	7.4	174	23,21	73	-6	
	4.3	Patrik Adebrant	28:58	6.7	345		71	-9	
	4.3	Anders Käll	31:43	7.4	337		69	-6	
	4.3	Per Forsgren	30:25	7.1	257		64	-7	
7	5.3	Dan Giberg	33:11	6.3	166	31,44	65	-8	
	5.3	David Hedberg	35:23	6.7	267		64	-7	
	5.3	Mattias Boman	35:06	6.6	247		64	-5	
	5.3	Micke Tjernberg	35:07	6.6	249		61	-3	
23	3.9	Mats Käll	31:50	8.2	112	24,40	65	0	
24	9.0	Johan Eklöv	51:14	5.7	45	44,11	64	-1	
25	6.0	Elsa Törnros	40:39	6.8	53	34,50	58	-6	

TMOK lag 2			Totaltid		8:23:00		Plac	249	
Str	Km	Namn	Strtid	Kmtid	strpl		vx/pl	+/-	
1	7.6	Kjell Ågren	51:35	6.8	275		275		
2	5.1	Helena Adebrant	43:41	8.6	259		275	0	
3	4.3	Lotta Östervall	41:46	15.5	754		262	-13	
	4.3	Carina Johansson	42:27	10.6	793		246	-29	
	4.3	Ronja Hill	45:24	9.7	922		239	-36	
	4.3	Annica Sundeby	66:41	9.9	1359		279	+4	
4	2.5	Siri Rosengren	19:21	7.7	982		259	-3	
	2.5	Kerstin Åberg	18:52	7.5	919		241	-5	
	2.5	Elsa Käll	19:16	7.7	965		237	-2	
	2.5	Emelie Lilja	19:20	7.7	979		276	-3	
5	6.1	Fredrik Huldt	72:12	11.8	1275		273	+14	
	6.1	Conny Axelsson	62:00	10.2	1269		272	+31	
	6.1	Magnus Kjellstrand	61:50	10.1	1367		277	+40	
	6.1	Thomas Eriksson	49:51	8.2	917		260	-16	
6	4.3	Jenny Rosengren	60:12	14.0	816		266	-7	
	4.3	Erik Åberg	40:42	9.5	589		269	-3	
	4.3	Lukas Brodin	53:13	12.4	1320		272	-5	
	4.3	Ruben Hylander	36:29	8.5	1214		257	-3	
7	5.3	Erik Sandelin	51:00	9.6	1036		261	-5	
	5.3	Adrian Cleveson	50:21	9.5	1017		252	-17	
	5.3	Tomas Holmberg	46:38	8.8	873		253	-19	
	5.3	Staffan Törnros	52:20	9.9	1085		256	-1	
23	3.9	Lena Ljungberg	41:56	10.8	240		249	-12	
24	9.0	Harald Nordlund	82:50	9.2	297		257	+8	
25	6.0	Jenny Warg	44:06	7.4	241		249	-8	



Toaköerna var långa, även om de gick framåt ganska snabbt

Påskläger i Blekinge

Häng med på TMOK:s påskläger till Blekinge 26-28 mars. Det blir en perfekt chans att komma i form innan tävlingarna börjar i Stockholm och att prova på terrängen där SM kommer gå senare under året.



Vi planerar att bo på vandrarhem, kursgård eller liknande så boka in helgen redan nu. Resan sker i bilar. 30 platser bokas upp så först till kvarn. Mer info kommer framöver.

Anmälan till: Dan Giberg, dan.giberg@telia.co



Löplopp med TMOK-representation

Här har redaktionen samlat lite resultat från några löplopp som TMOK-are sprungit under året. Sammanställningen är säkert inte komplett, vi håller inte reda på alla lopp. Om ni tycker något saknas eller vill ha med något särskilt lopp framöver så tipsa redaktionen!

Musköloppet 11 juli

Kerstin Åberg slog till med seger i klassen F11-12 år. Även Jerker Åberg tog en bra placering som 13:e man i milloppet.

Numera verkar det vara sönerna som är snabbast i familjerna, Johan var allra snabbast med drygt 37 minuter.

Tällbergsmilen 1 aug

Fem TMOK-are sprang Tällbergsmilen i år. Det var Johan och Dan Giberg, samt Anders, Alexander och Emma Käll.

Midnattsloppet 15 aug

Även det här loppet var det fem st som sprang för TMOK. Johan Giberg, Ellinor Östervall och Matilda Jonasson sprang Stora Midnattsloppet. Johan på en strålande tid 35.41.



Ebba Kolmodin och Kerstin Åberg sprang i Lilla Midnattsloppet och kom där på mycket fina 10:e resp 11:e plats av de nästan 180 startande.

Stockholm halvmarathon 12 sep

Mikael Tjernberg och Jenny Warg var de enda TMOK-arna som sprang den här tävlingen. Båda hade riktigt bra tider 1:36 resp 1:47.

Lidingöloppet 26-27 sep

Många ungdomar sprang Lilla Lidingöloppet på ett imponerande sätt. Åtminstone följande: Erik, Hanna och Kerstin Åberg, Ebba och Sara Kolmodin, Ludvig och Alvar Lange, Isa och Jack Carlsund samt Hilma Claesson. Allra mest imponerade Alvar och Ludvig med en andra respektive 19:e-plats i P8 och P11.

Även en del något äldre TMOK-are sprang Lidingöloppet i år. Karin

Näslund (K60), Mikael Mellberg (M22), Björn Hyllengren och Conny Axelsson (M30), Boje Ericson (M60) samt Johan Giberg (M17). Av dessa imponerade Johan mest med en bra tid (36:06) och 10:e placering.

Terränglopp

Några TMOK-are har också under hösten sprungit mer eller mindre tuffa terränglopp:

- Elias Adebrant sprang Kalvruset.
- Erik, Viktor och Lukas Sandelin sprang alla Kärruset i Gnesta.
- Tomas Holmberg sprang Night Trail Run.

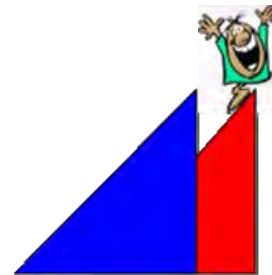
Vill ni se resultaten från loppen rekommenderar jag att ni går in på följande sida: <http://springlfa.se/loparkalendern-2015/>.

Helen



Anders, Dan, Johan och Alexander på Tällbergsmilen

På ungdomsfronten



Nu har orienteringsåret 2015 tagit slut.

Det har varit ett fantastiskt bra år för TMOK! Ett år att minnas men också ha som grund inför framtiden, det är så här det ska vara! TMOK har satt avtryck i Stockholm. Ett exempel som är kul är när min pappa berättade att en okänd person kom fram i duschen och frågade "ni i Tumba-Mälarhöjden OK har väldigt bra ungdomsverksamhet va?".

Själv tror jag att många andra klubbar är lite överrumplade över vår utveckling, främst dom uppe i brantan, Tullinge SK. Som vi ska upp och nosa i baken under nästa ungdomsserie.

Mycket går bra för TMOK nu. Vi har några av Stockholms vassaste D12- och H12-ungdomar, som ofta brukar vara med i toppen och fajtas. Kolla

bara novembertävlingarna, FYRA!! 4!!! löpare från TMOK topp 6 i H12-klassen!

Några av er kommer gå upp en klass. Ett av de svårare stegen oltekniskt, ett steg som blir så mycket enklare och roligare om man kommer på alla våra träningar. Jag hoppas också att ni verkligen tar chansen att vara med på 13-14 träfarna och få nya kompisar från andra klubbar. Det gör sporten ännu roligare, det kan jag lova er.

Junioråldern tar en start, kul ska det bli. Målen är satta. TMOK ska bli lika känt som GMOK!

Löp som du är stöpt!

Johan Giberg

Ny organisation i TMOK:s ungdomsarbete 2016

Vad många ungdomar vi har på träningarna i Bredäng och Harbro! Kul. Men det kräver också att vår ledarorganisation anpassas till den växande kostymen. En nyhet för oss är också att vi för första gången på länge har ett gäng 16-åringar som ska fasa över till juniorer (HD17-20) under 2016. Hur löser vi de här utmaningarna på bästa sätt för alla? Och hur lyfter vi ungdomar att vilja/våga börja tävla i orientering?

Vi har diskuterat fram och tillbaka och har kommit fram till att vi lanserar nedanstående färgindelade organisation under 2016.

Som synes har vi ett helt nytt härligt ledargäng på Gröna Gruppen i Harbro på torsdagarna. Det är Terese & Johan Eklöv, Emma Vivall-Käll, och Mona & David Lif som stärker organisationen och tar över nybörjarrekryteringen i Tumba. Välkomna!



Terese Eklöv lär ut karttecken



Kjell visar Selma

Vi behöver dock fylla på med lite nya namn. Hör av dig till mig eller någon annan om du kan tänka dig att

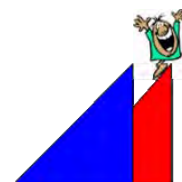
hjälpa till att hänga ut+plocka in kontroller, föra närvaro, anmäla till Ungdomsserien osv i någon grupp. All hjälp är guld värd!

Det stora frågetecknet är Gröna gruppen i Bredäng på måndagarna. Där saknas ledare helt, efter att de tidigare ledarna följer sina barn upp i de "högre" grupperna. Hör av dig om du kan hjälpa till nybörjarrekryteringen i Bredäng. Man kanske ska byta "Bredängsdag" om någon annan dag passar bättre?

Nu kör vi mot ett framgångsrikt 2016!

Patrik Adebrant, ungdomsledare

Ungdomsorganisation 2016



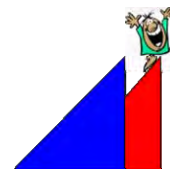
Måndagar:

Plats	Färg	Ansv	Hjälpledare
Olika	Vit-Violett	Anders Käll	Vakant
Bredäng	Grön	Vakant	Vakant

Torsdagar, alltid i Harbro:

Färg	Ansv	Hjälpledare
Grön (~U1)	Terese Eklöv	Johan Eklöv, Emma Vivall-Käll, Mona Lif, David Lif
Vit (~HD10)	Patrik Adebrant	Olle Hjerne, Vakant1, Vakant2
Gul (~HD12)	Kjell Ågren	Daniel Lind, Magnus Kjellstrand, Bengt-Åke Ericsson, Håkan Elderstig, Vakant
Orange (~HD14)	Jerker Åberg	Helena Adebrant, Vakant
Violett (~HD16-20)	Dan Giberg	Lotta Östervall, Jörgen Persson, (Punktinsatser: Daniel Lind, Mattias Allared, Mattias Boman)

Tangerat klubbrekord i Ungdomsserien



Stockholmsdistriktet har under 2015 haft en stor ökning av antalet ungdomsstarter. Jämfört med 2014 har t.ex. Ungdomsserien vuxit med hela 11%. På bara ett år! Det här är förstås glädjande för sporten. Den stora breddtillväxten ger också resultat i toppen på resultatlistorna.

Numera är Stockholm det starkaste distriktet på ungdomssidan, det syntes inte minst på USM där vår egen Johan Giberg höll sig väl framme. Johan är fostrad från barnsben inom TMOK-familjen. Det tyder på att vår ungdomsverksamhet kan skapa både bredd och topp, vilket känns fantastiskt roligt.



Micke Alm-Magnusson njuter av det goda fiket

Under 2015 har vi fortsatt vår satsning på bredden och att alla ungdomar ska våga börja springa tävlingar. Då är Ungdomsserien en bra mjukstart. Vi går tidigt ut med information till alla föräldrar och "bombar" med information. Fokus är att vi har kul och att TMOK ska SYNAS och HÖRAS. Orienterare är ett diskret släkte, men det försöker vi ändra på. (Vi är trots allt 08-or

och då ska vi låta och ta plats!) Hejaramsor, gruppfoto, vuzuleor, alla ska bära klubbtröja, alla ska bli påhejade o.s.v. är viktigt för att ALLA ska känna sig med i TMOK-gänget.

Hur går det för oss då? Lyckas vi bli fler? Svaret är att vi ökar, men det gör alla andra klubbar i Stockholm också, så konkurrensen hårdnar. I år slutade vi som 5:e ungdomsklubb, vilket är samma som förra året. Vi ökade antalet starter med 14 % och tävlingen växte med 11%. Så man kan säga att vi har nu etablerat oss som en Storklubb på ungdomssidan! Sett till antalet starter så har vi haft en jämn organisk tillväxt de senaste åren, där alla ungdomar kommer från den egna verksamheten!

OK Ravinen segrade i "vanlig" ordning, medan Tullinge klättrade upp till andraplatsen. Snättringe ligger närmast före TMOK, och Järfälla jagar närmast bakom oss. På sprintfinalen i Kista slog vi Snättringe, men fick stryk av Järfälla!



TMOK hade ett rejält fikabord

Några klubbar som ökar starkt är Södertörn, Skarpnäck och Skogsluffarna. Norrklubbarna har generellt gått neråt i antalet starter, bästa norrklubb i tabellen är Järfälla på 6:e plats. Det är alltså en slagsida mellan norr och söder på breddsidan, av någon anledning. Norrklubbarna har dock en större andel tävlingsvana ungdomar i huvudklasserna, medan söderklubbarna har stor andel ungdomar i "skuggklasserna": Inskolning, U1 och U2.

Det kommer att bli ett spännande 2016, kanske mer spännande än någonsin! För första gången har TMOK ett gäng 16-åringar som ska fasa över till juniorverksamheten. Eftersom vi får fler "äldre" ungdomar kommer vi att se över vår organisation. Fler ungdomar kräver fler ledare. Kul!

Redan nu är det klart att vi stärker upp Nybörjarkurserna i Tumba under 2016 med nya ledare: Terese+Johan Eklöv, Mona+David Lif och Emma Vivall Käll. Välkomna i det härliga ledargänget!



En sammanbiten Hilma Falk spurtar mot mål

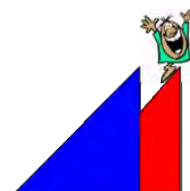
Mer info om orienteringsgrupperna 2016 kommer i nästa nummer.

Patrik Adebrant, Ungdomsledare

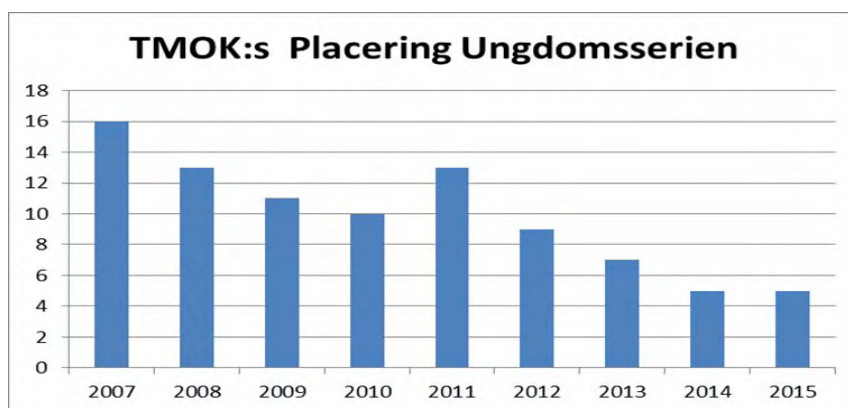


Ärespurt för att fira femteplatsen

Slutresultat Ungdomsserien 2015



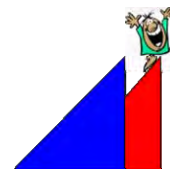
Plac	Klubb	Inför finalen	Final-poäng	Total-poäng
1	OK Ravinen	6296	2587	8883
2	Tullinge SK	5109	2313	7422
3	OK Södertörn	5299	2104	7403
4	Snättringe SK	5151	1696	6847
5	Tumba-Mälarderhöjden OK	4440	1759	6199
6	Järfälla OK	3595	2041	5636
7	Sundbybergs IK	3225	1521	4746
8	Attunda OK	2860	1508	4368
9	Järla Orientering	3284	583	3867
10	Skogsluffarnas OK	2630	1169	3799
11	Skarpnäcks OL	2401	908	3309
12	Haninge SOK	2251	805	3056
13	IFK Enskede	1961	968	2929
14	Waxholms OK	2133	727	2860
15	OK Älvsjö-Örby	2002	790	2792
16	IFK Lidingö SOK	1999	783	2782
17	Täby OK	2131	556	2687
18	Hellas Orientering	1541	656	2197
19	Bromma-Vällingby SOK	1766	404	2170
20	Gustavsbergs OK	1180	745	1925
21	OK Österåker	1188	486	1674
22	Söders-Tyresö	1170	429	1599
23	Väsby OK	707	200	907
24	Solna OK	566	40	606



Antal TMOK-ungdomar i Ungdomsserien 2012-2015

År	E1	E2	E3	E4	Snitt
2012	34	36	30	28	32
2013	43	44	41	25	38,25
2014	49	46	53	54	50,5
2015	58	58	58	60	58,5

Daladubbeln



Drygt tjugo TMOK-are var i år med på Daladubbeln. Tyvärr har vi inte fått in något reportage, men däremot en del bilder.



1



2

1. Vacker morgon på arenan
2. Ebba Kolmodin och Kerstin Åberg
3. Philippa Biander och Elsa Käll
4. Ellinor Östervall och Emma Persson
5. Lydia Hylander och Emelie Lilja
6. Viktor Sandelin och Ludvig Lange



3



4



5



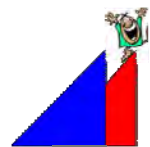
6



Större delen av TMOK-gänget vid Daladubbeln

Natt-DM

Jag hade starttid klockan halv elva på natten mellan fredagen och lördagen. Vi var där en timma innan för att jag skulle hinna förbereda mig. Vid den tiden brukar jag sova som en stock.



Det fanns en brasa där och mina kompisar var redan där för dom hade starttid innan mig.

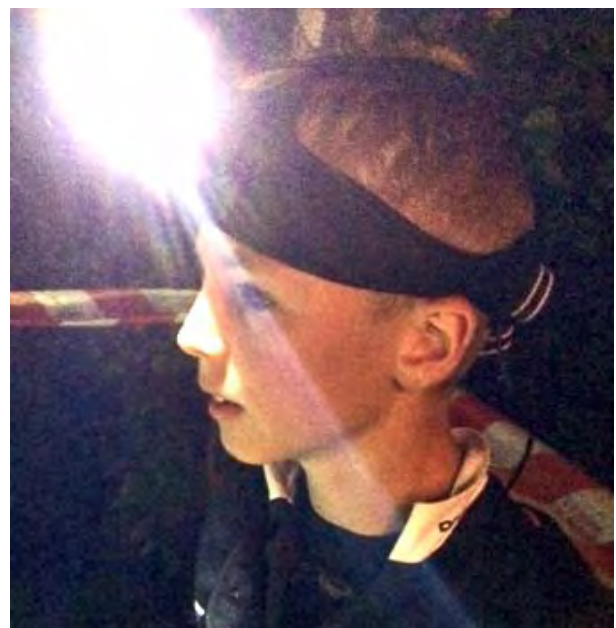
När jag sprang till start var det marschaller längs vägen dit. Jag startade näst sist i hela tävlingen och självklart var det första gången som jag sprang en natt-tävling. Det var kolsvart ute och lite läskigt. Till första kontrollen höll jag på att bomma så jag väntade på nästa kille som skulle starta efter mig. Som tur var sprang han samma klass som jag och vi sprang tillsammans till de första kontrollerna.

Senare under banan träffade jag en annan kille som hade sprungit fel och bommat. Vi sprang tillsammans resten av banan.

När jag kommit i mål satte jag på mig varma kläder och skyndade mig

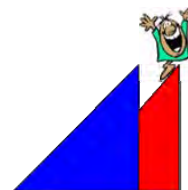
till prisutdelningen. Jag kom 12:a och fick en keps. Mamma sa att värre än så här blir det inte. Efter det åkte vi hem. Då var klockan tolv och jag somnade direkt... Zzz

Ludvig Lange, H12



Ludvig vid starten på Natt-DM

Vinterträningsprogram, ungdomar



Under hösten, vintern börjar skidåkarnas säsong, medan orienteringssäsongen har tagit slut. Hur som helst är det viktigt att hålla kvar gemenskapen. Det gör vi bäst genom att vara med på alla olika träningarna!

Måndagar:

Klubbträning

Rullskidor tills halkan kommer. Löpning för den som inte vill rulla. Efter det kör vi lite styrka och innebandy i idrottshallen vid Västertorpsskolan.

Vintercupen en gång i månaden. Klubbtävling, samla poäng och bli bäst i klubben!

När snön kommer blir det skidåkning i Ågesta. Fortfarande finns det möjligheter till löpning från Puckgränd.

Puckgränd i Västertorp. Ca kl 18-20



Onsdagar:

Nattugglan. En träningstävling varje månad, för alla olika nivåer.

**Mila by Night, en tävlingsserie i Stockholm, en deltävling varje månad.

Torsdagar:

Klubbträning

Stavträning och styrka tills snön kommer. När snön kommer åker skidorna på. Löpning i olika former. Reflexslinga, distans, Natt-ol.

Bastu och soppa efteråt.

Harbro kl 18-19.

Lördagar:

*Hemma hos träningar, långpass från olika ställen. Ingen anordnad ungdomsträning, självklart är man välkommen om man är sugen på en utmaning. Kraven är att man har med sig egen ledare/eller klarar att ta sig hem på egen hand.

Se kalendern för info om tid och plats.

Söndagar:

Håll igång orienteringen! Spring någon av vinterserietävlingarna som går runt om i södra Stockholm. Startar 27/12 då Hellas Orientering arrangerar.

**I huvudsak för Juniorer*

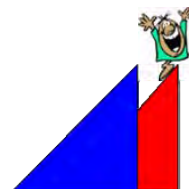
***Juniorer*

Programmet är preliminärt. Ha alltid stenkoll på TMOK:s hemsida för aktuell information eller extra träningspass.



Ungdomsledarna

Juniorprojekt i TMOK



Sedan senaste numret av TT har vi fortsatt arbetet med att dra upp riktlinjer för vår satsning på blivande juniorer.

En fredagskväll i oktober träffades ett femtontal ungdomar och ledare och tränade och åt tillsammans. Dessutom gick vi igenom vilka aktiviteter vi vill vara med på under 2016.

Med målsättningen att ha kul tillsammans och utveckla sin orientering tog vi fram ett basprogram med olika träningar, stafetter och tävlingsresor.

- HD18 lag till Ungdomens 10-mila i Tibro 5-6 augusti, dessutom lag till HD12 om intresse finns.
- Målsättning att åka till Ungdomens Jukola med 2 lag.
- Påskläger i Blekinge (klubbresa för alla).
- Swedish League i Göteborg med STOF.

- Swedish League i Sandviken 5-8 maj.
- Delta i STOF:s juniorprojekt som innefattar 2-3 träffar under vintern.

Utöver detta diskuterades att antal prioriterade träningar/träningstävlingar som Mila By Night, Tullinges Nattugglan, Vinterserien, hemmas träningar och våra klubbträningar på måndagar och torsdagar.

Värt att notera är att måndagsträningarna i Västertorp nu även innehåller styrka och innebandy i Västertorpsskolans gymnastikhall 19.00-20.30.

Håll koll på tmok.nu för mer info.

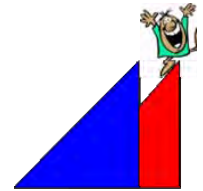
Dan Giberg



*Delar av klubbens HD16-åringar, varav flera blir juniorer nästa år
Fr v Johan, Lukas, Max-Igor, Emma, Ruben, Alexander, Ellinor och Erik*



På längdskidfronten



Barmarksträningen är i full gång; både rullskidsträningar och annan barmarksträning. Nu håller vi återigen alla tummar för att det ska bli en snörik vinter.

I vinter kommer vi att ha tre huvudgrupper; skidkul, längdskidskola och en ungdomsgrupp, som kommer att delas upp i mindre grupper utifrån behov.

Planerade träningar:

Barmarksträning (från v.45)

När	Var	Aktivitet
Måndag kl 18-19	Puckgränd	Rullskidor/löpning
Onsdag kl 18-19	Tumba brandstation/ se kalendern	Rullskidor/skidgång
Torsdag kl 18-19.30	Harbro	Skidgång/skidlöpning, styrka
Lördag eller söndag	Se kalendern	Stavgång backträning

Träning på snö

När	Var	Aktivitet
Måndag kl 18-19	Ågesta	Längdskidor
Torsdag kl 18-19.30	Harbro	Längdskidor

Se kalendern på hemsidan för mer information och ev förändringar.

Stjärna på skidor

Stjärnjakten pågår i "Stjärna på skidor". Vi genomför olika praktiska övningar och teoretiska uppdrag. Gå gärna in på www.stjarnapaskidor.se och se hur det går. Vår målsättning i år är att återigen, såsom förra året, samla ihop alla stjärnor och om vi har tur får vi åka på världscupen i Falun.



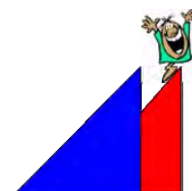
En övning har varit att ta fram tre gemensamma regler för klubben. I lägret i Torsby kom ungdomarna överens om nedanstående tre regler:

- Alla som vill får vara med
- Visa respekt för varandra
- Hälsa och heja på varandra

I Torsby anordnades även en träningstävling som bestod av fyra lopp (två lopp på fredag och två lopp på lördag). Tävligen var i intervallstart och alla skulle åka ett varv på tid, både i fri stil och klassisk.

Linda Claesson

Skidläger i Torsby



Först och främst torsdag, jag står i köket och jag har ingen aning om vad jag ska packa. Jag tänker att jag nog får börja om i mitt tänk, jag använder strategin "en sak i taget". Först tandborste, sedan pengar, handduk och ombyte.

Jag kan nog säga att jag inte är så bra på att packa redan nu. Jag får väl klara mig om jag har glömt något. Jacob Bolin ska skjutsa oss till Torsby, ett bra val som han och mamma gjorde när det gäller miljö. I bilen tänker jag mycket på hur det kommer att se ut och sådant. Jag föreställer mig vitt tegelhus som vi ska sova i, en massa skog och en tunnel av betong ovan mark.



Helena tränar stakning med gruppen

Jag hade delvis fel om tunneln, den var visserligen gjord i betong men den låg under marken, något som jag absolut inte hade förväntat mig. Jag hade också fel om vandrарhemmet, det var mycket bättre. Vandrарhemmet var gjord av en bunt röda hus och alla hade ett namn. Huset som vi sov i hade, vad jag

minns, ett så invecklat namn att jag inte kommer ihåg det, jag tror mitt minne behöver finslipas lite. Först packar vi upp, sedan borstar vi tänderna, och sedan marsch i säng. Nej just det, jag gjorde tåhävningar med Jerker också, det var faktiskt riktigt roligt.

Fredag

Vi gick upp och åt frukost någon gång mellan klockan sex på morgonen och klockan tolv på förmiddagen. Det är det enda jag kan säga om tid just då, jag hade faktiskt ingen uppfattning om klockan alls.

Efter att alla hade gjort det man måste göra på morgonen drog vi ut på klassiskt skidpass i tunneln. Jag vet inte hur man ska förklara luften i tunneln, kanske lite rå eller tunn? Dem som var med vet nog vad jag menar. Först fick man åka en halvtimme fritt, och sedan var det dags för att samlas och få en liten teknikträning av mamma.

Efter teknikövningarna var det ett varv på tid, vilket triggade igång nervositeten hos mig. Vi startade med 15 sekunders mellanrum, ett bra sätt att få igång nervositeten ÄNNU mer för mig. Men egentligen, vem blir inte det om man vet att man har en person som jagar en 50 meter bakom sin rygg.

Efter träningen duschade jag, för att sedan titta lite på teve och en stund senare gå till restaurangen för att

äta lunch. Sedan var det teori med Linda. På teorin gjorde vi bland annat tre regler:

- heja och hälsa på varandra
- respektera varandra
- alla som vill får vara med.

Jag bytte om till träningskläder nästan direkt efter teorin eftersom jag längtade till skatepasset. Det var inte så smart, eftersom jag då blev ännu mer taggad för skatepasset än jag var innan. Skatepasset på eftermiddagen var det jag sett fram emot mest, eftersom skate är min favoritåkningsstil. Skatepasset var nästan samma sak som på det klassiska passet, Bara annan åkning. Först en halvtimme fri åkning, sedan teknik med Jerker och sist men inte minst ett varv på tid.

Jag gick sedan glad tillsammans med dem andra tillbaka till vandrarhemmet. Efter det passet var jag helt slut. Innan middagen kommer jag inte ihåg vad jag gjorde, jag kanske spelade pingis med ett par normmän? I alla fall var det tacos till mat, och det var fantastiskt gott, så därför tycker jag att vi reser oss och

applåderar för alla som var med och lagade den tacosen i Torsby! Efter middagen umgicks vi ungdomar lite innan vi sedan gick och la oss.

Elias Adebrant

Lördag

Vi vaknade klockan 07:30. Då satte vi på oss underställen. Sen gick vi och åt frukost. Det blev som det alltid blir på läger, alltså havregrynsgröt och mackor.

Efter frukosten gick vi och tog på oss överdragskläderna och borstade tänderna och fixade oss. Sen tog vi skidorna, pjäxorna och allt man behövde ha med sig och gick mot tunneln. Det var inte så långt så det var lätt att gå men det var svårt att bära skidorna och allt.

Vi skulle köra klassiskt med Helena nu på morgonen. Så när vi kom dit så skulle man blippa sitt kort som man fick. Sen var det bara att köra. Vi tränade på att diagonala.

När klockan var ungefär 11 så gick vi tillbaka och duscha sen åt vi lunch. Det var buffé på vandrarhemmet



En del av TMOK-ungdomarna som hängde på låset när tunneln ska öppna

som vi bodde på. Det fanns glassbuffé, det var det som var godast på hela lunchen. Efter det så såg vi på ett program.

Sen var det dags för nästa pass. Vi gick och bytte om. Och sen tog vi alla saker och gick till tunneln. Vi skulle vi köra skejt med Jerker. Vi tränade på att köra 3-växel och utan stavar. Klockan 5 gick vi tillbaka och duschade. Efter det gick vi till gymet och lekte/tränade. Det var roligt.

Till middag åt vi pasta med köttfärsås. På kvällen titta vi på Amerikan funniest home videos. Sen var det läggdags. Men det var några som höll på att prata med några norska killar. Men sen blev det tyst. Jag sov med Hilma.

Vi var ungefär 20 stycken som var med från klubben. Det var en JÄTTE ROLIG DAG.

Kerstin Åberg

Söndag

Vi klev upp tidigt på söndagen. Alla åt frukost och sedan gick vi till skid-tunneln. Vi var där klockan nio och hängde på låset tillsammans med alla norrmän.

När vi var inne i tunneln skulle vi ha en stafett. Vi var ett vuxenlag och två barnlag. Vid starten stod Karin, Elias och Anelia. Efter några sträckor var det Kerstins tur. När hon var vid växlingspunkten var hennes lagkamrat inte där. Erik var borta. Kerstin fick köra dubbla sträckor.



Starten på stafetten; Karin, Anelia och Elias

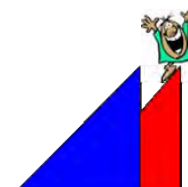
När alla var tillbaka till start kom Erik och det laget ville ha revansch eftersom att det andra barnlaget hade vunnit och vuxenlaget kom tvåa.

Det blev samma resultat andra gången men nu var ju i alla fall Erik med. Efteråt körde vi lite sprinter, två och två. Sedan gjorde jag, Kerstin och Elias några stoppsladdar. När vi hade åkt klart gick vi tillbaka till huset och städade ur ordentligt. Vi avslutade med en god gemensam lunch på värdshuset.

Hilma Claesson



Skribenterna Elias, Kerstin och Hilma





Söderskidan 2016

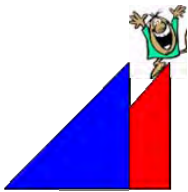
Preliminärt program

Datum	Plats	Stil	Arrangör
12 januari	Rudan	Klassiskt	IKJ Haninge/SK Linden
19 januari	Ågesta	Klassiskt	Hammarby IF Skidor/ Nacka-Värmdö SK
26 januari	Lida	Fri stil	Huddinge SK/Stockholms Rullskidklubb
2 februari	Lida	Fri stil	Telia IF / TMOK
16 februari	Rudan	Klassiskt	SK Linden/IKJ Haninge

Reservdagar: 23/2 och 8/3

Nytt för Söderskidan 2016 är att elektronisk tidtagning med EMIT-tag används och att vi helst skall föränmäla oss för att underlätta för arrangörerna. TMOK har EMIT-tag brickor för uthyrning. Mer information kommer på hemsidan.

Thomas Eriksson



Präo på Mora skidgymnasium



Ebba och jag kom dit på söndagen, då fick vi nyckeln av en av skidtränaren. Vi fick bo i en källare som kallades grottan. Eftersom vi var så trötta efter Torsbylägret gick vi och la oss ca kl åtta.

På måndagen fick vi gå upp för att plocka in kontroller med Kalle (tränaren). Det gick bra men vi hittade inte en kontroll. Men det var så att vi hade fått en gammal karta som det var fel ritat på. Så det var ju tur.

Kalle hade tvingat en elev att ta hand om oss vid lunch, så vi åt med henne. Sedan fick vi också gå på en mattelektion med henne, men vi fick mest bara sitta längst bak och lyssna. Senare den kvällen åt vi middag i matsalen och sen gick vi på ett styrketränings pass. Sedan gick

vi till grottan och slängde oss i sängarna.

På tisdagsmorgonen körde vi maxpulstest och stavgång. Men det blev inget vidare maxpulstest för oss för vi hade inget pulsband. Men stavgången var kul. Vi gick och åt efter det, med den tvingade eleven. Efter det så fick vi testa rullskidsorientering med Håkan (en av tränarna). Det tycker jag vi borde börja med i Tumba! Senare den kvällen fick vi fixa middag själva. Och det visade sig att vi inte var så bra på att laga mat.

På onsdagen började vi med att gå på en biologilektion. Det var samma sak som matten, vi fick bara sitta och titta på. Efter det så slapp den tvingade eleven oss för vi gick ner till Kalle och fick installera en skrivare. Och vi kallade ett flertal gånger på moras datahackers. Efter det så var

den tvingade eleven tvungen att äta lunch med oss igen.

Efter det var vi så trötta att vi bara var i "grottan". Vi städade ut "grottan" och tog tåget hem senare på kvällen. Nu är det bara att träna inför skidorientering-USM!

Klara Bolin

Skidorientering med TMOK vintern 2015/2016

Som en del i skidsatsningen för våra ungdomar planerar vi att under vintern delta på ett antal skidorienteringstävlingar. Utbudet och snöförutsättningar betyder att det blir en del resor.

De skidorienteringstävlingar vi avser att vara med på är följande;

9/1 IK Jarl/Leksand Sprint
10/1 IK Jarl/Leksand Lång

6/2 SM Älvdalen Medel
7/2 SM Älvdalen Stafett

13/2 DM Södermanland Ärla Sprint
14/2 DM Södermanland Ärla Lång

19/3 SM/USM/VSM Älvsbyn Sprint
20/3 SM/USM/VSM Älvsbyn Lång

domar upp t o m 16 år, se länk för information och anmälan <http://www.orientering.se/nyheter/forbundsnytt/rikslagersskidorientering/>

Vi kommer att ta upp anmälan till respektive resa under säsongen så notera datumen och håll utkik på hemsidan.

Klubben har fem st kartställ till utlåning, för de som vill prova på detta första gången.

SKIDOSM

Medel / Stafett | Älvdalen / Mora | 6-7/2/2016

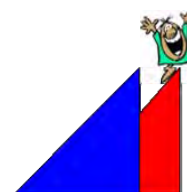
Det kommer att arrangeras gemensamma resor och boende (ej Ärla) till dessa tävlingar. Man anmäler sig som vanligt via eventor till själva tävlingen.

Direkt efter tävlingarna i Rättvik (9-10 januari) arrangeras riksläget i Skidorientering i Grönklitt för ung-



Prata gärna med Jacob eller Helena om Du har några frågor eller funderingar.

Jacob Bolin /Helena Adebrant



Prispallen 2015

2:a plats
Weinberg-OL totalt Jennifer Warg D19
USM-sprint 11/9 Johan Giberg H16
Korpen Örebro lång 12/9 Patrik Adebrant ÖM8
SM medel publiktävling 19/9 Mikael Tjernberg H40 Marcus Giberg ÖM1
DM Natt Hälsingland 2/10 Arne Karlsson H55
Ungdomsseriefinal sprint 4/10 Malin Ågren D14K Siri Rosengren D16K
25mannakorten 25/10 Björn Nilsson ÖM7
Helg utan Älg E1 17/10 Ulrik Englund H45
Motala Älgfritt 18/10 Arne Karlsson H55
OK Enen Oktoberracet 25/10 Olof Rudin H80
Höstlunken 1/11 Johan Giberg H16 (m Tullinge SK)
Novembertävl. kort 7/11 Olof Rudin H80 Elias Adebrant H12
Novembertävl. Lång 8/11 Ludvig Lange H12 Emma Persson D16

1:a plats
SM lång publiktävling 13/9 Kerstin Åberg ÖM1 Olof Rudin H80
SM medel publiktävling 19/9 Arne Åhman H75
Vetlanda Sport Cup Natt 25/9 Arne Karlsson H55
Österåker medel 26/9 Olof Rudin H80
25mannakorten 25/10 Johan Giberg H16
Helg utan Älg E1 17/10 Patrik Adebrant ÖM9
Helg utan Älg E2 18/10 Ulrik Englund H45
Helg utan Älg totalt 17-18/10 Ulrik Englund H45
Höstlunken 1/11 Dan Giberg HD40 (m Lotta T-G)
Novembertävl. kort 7/11 Emma Persson D16 Viktor Sandelin H12
Novembertävl. Lång 8/11 Arne Åhman H80 Elias Adebrant H12 Dan Giberg H40

3:e plats
Weinberg-OL E2 14/6 Jennifer Warg D19
Weinberg-OL E3 19/7 Jennifer Warg D19 Mikael Tjernberg H19
Korpen Örebro lång 12/9 Ebba Adebrant D14
USM stafett 13/9 Johan Giberg med lag StOF4
SM lång publiktävling 13/9 Ludvig Lind H10
SM medel publiktävling 19/9 Martin Sundberg ÖM1
Österåker medel 26/9 Helen Törnros D65
Natti-natti 30/9 TMOK 1 (Johan G, Per F, Karin S, Elsa T, Anders B, Dan G, Joakim T, Johan E)
Ungdomsseriefinal sprint 4/10 Kurt Lilja ÖM2
25mannakorten 25/10 Arne Åhman H80
Daladubbeln stafett 17/10 Johan Giberg H16 (m Haninge SOK)
Helg utan Älg E1 17/10 Helen Törnros D65
Helg utan Älg E2 18/10 Ronja Hill D21K
OK Enen Oktoberracet 25/10 Arne Åhman H80 Björn Nilsson H40
Novembertävl. Lång 8/11 Elsa Käll D12 Viktor Sandelin H12 Lena Ljungberg ÖM5 Mikael Tjernberg H40

Totalt hittills under 2015 (hela 2014)


77 (80) 2:a platser

57 (69) segrar

69 (72) 3:e platser


ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!




80 år

Uno Dahl
19 feb




75 år

Lars Stigberg
18 jan




60 år

Lars Ahlström
25 mars



50 år

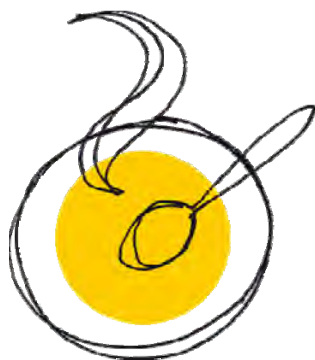
Per Jonasson
17 mars



50 år

Agneta Örnberg
17 januari





VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2016



Datum	Namn	Telefon	Städning
7/1	Anders och Emma Käll	646 04 33	Damernas omkl
14/1	Elsa och Joakim Törnros	420 340 92	Herrarnas omkl.
21/1	Alwe Wandin och Berit Karlsson	531 733 41	Kök & hall
28/1	Karin Näslund och Ann-Britt Sjöberg	532 553 33 532 538 47	Stora rummet
4/2	Daniel Lind eller Mia Mikaelsson och Thomas Eriksson	689 90 18 530 395 34	Damernas omkl
11/2	Fam Giberg	070 967 50 13	Herrarnas omkl.
18/2	Staffan och Helen Törnros	646 16 32	Kök & hall
25/2	Fam Carina Johansson	070 251 41 09	Stora rummet
3/3	<i>Sportlov</i>		
10/3	Fam Jonasson	070 986 13 99	Damernas omkl.
17/3	Fam Jerker Åberg	070 974 69 32	Herrarnas omkl.
24/3	<i>Skärtorsdag</i>		

Byt med någon annan på listan om du inte kan den kvällen du är uppsatt på. Brukar du inte ha någon soppkväll, men känner att du kan bidra, kontakta Carina Persson som gärna sätter upp dig på listan (perssonsc@gmail.com).

Städuppgifter för värdparen

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:

- 1) Diskar och torkar disk
- 2) Torkar bord
- 3) Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
- 4) Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska utföras. Detta uppdrag anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.

Harbrokommittén



Förra numrets lösenord var Glen Grant

Ett nedlagt destilleri, som är en riktig raritet:

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

Skicka in lösenordet digitalt eller fysiskt till Lars Soldagg

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

Svart gren ↓		Den är en låg kontrollpunkt på ett högt ställe	Tävlingsklubb i norrort		Över Å ↓	Införde Boklöv ↓		Mysdagen ↓
Är väl Leksands OK								Vill frusen ↓
↳		▼	▼			Slusk-åk		▼
Springer vi i på vintern	▶				3	▼		Använde
Explosivt Gillar att läsa	▶			Hjälp till nödställda Snålt	▶			5 ▼
↳								
		2					Gymnasium	▶
Kan skog vara Kan tillstånd bli	▶							
Mått		Luft Vill vi ha i benen	▶				Windows-variant	▶
↳			Rövade hela världen och byggde enorm välfärd hemma	▶		1	USA SÄPO	Vattenbehållare
Spel På skor efter OL-lopp	▶		UR LJUD	▶			▼	▼
↳			4	Gjorde man ängen förr	▶			↳
Cirkel	▶	↳				Fornnordisk örn	▶	

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Lars Stigberg	070-318 11 36
Vice ordförande	Thomas Eriksson	070-519 87 91
Sekreterare	Kurt Lilja	073-346 64 16
Kassör	vakant	
Ledamot	Dan Giberg	070-967 50 13
Suppleant	Johan Eklöv	070-309 01 95
Suppleant	Roland Gustavsson	070-556 62 48

Revisorer

	Lennart Hyllengren	070 5717041
	Christer Bjernevik	530 39 818
(suppleant)	Sören Lindström	532 559 96

Valberedning

	Lotta Östervall	070 1615319
	Pär Ånmark	530 345 86
	Jörgen Persson	070 2661930

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Lennart Hyllengren	532 532 08
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86

Harbrokommittén

Ansvarig	Roland Gustavsson	530 318 42
	Tore Johansson	530 363 22
	Ove Käll	532 525 36
	Kurt Lilja	073 3466416
	Paul Strid	530 318 39

Ungdomskommittén (UNG)

Styrelserepr,	Dan Giberg	070 9675013
	Helena Adebrant	073 9515669
	Patrik Adebrant	073 6902677
	Henrik Falk	070 1015856
	Olle Hjerne	072 5107679
	Anders Käll	070 3407725
	Jörgen Persson	070 2661930
	Kjell Ågren	073 0339012
	Lotta Östervall	070 1615319

Rekryteringskommittén (RUK)

Ansvarig	Olle Laurell	532 552 74
Harbrofajten	Lennart Hyllengren	532 532 08

Skidor och skidorientering

	Thomas Eriksson	530 395 34
--	-----------------	------------

Tävlingar/kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Thomas Eriksson	520 395 34
	Anders Käll	646 04 33
	Tor Lindström	070 3764392
	Jörgen Persson	532 503 10
	Anders Winell	530 280 12
	Pär Ånmark	530 345 86

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

+ SÖKA	Anders Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	Thomas Eriksson	520 395 34
	Roland Gustavsson	530 318 42
	Mats Käll	778 87 58

25mannaföreningen

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

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	070 3764392
	Johan Eklöv	530 334 53

Skallgång Tor Lindström 070 3764392

Adress IFK Tumba SOK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba

Telefon Harbrostugan 530 366 70

Hemsida <http://www.ifktumbasok.se>

Org.nr IFK Tumba SOK 812800-9639

Plusgironummer IFK Tumba SOK 33 78 40-3

Bankgironummer IFK Tumba SOK 5848 – 1201

Medlemsavgifter Enskild 300 kr

Familj, samma adress 700 kr

Tävlingsavgifter 21 till och med 64 600 kr

65år och äldre 300 kr

Adressändringar Roland Gustavsson 530 318 42

roland.g@telia.com

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



Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Håkan Elderstig	0701 44 70 22

Valberedning Jerker Åberg 0703 63 87 45
vakant

Revisor Karl-Erik Ryman 97 26 98

Ungdomskommittén

Ansvarig	Håkan Elderstig	0702 44 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	25 14 19
	Jerker Åberg	0703 63 87 45
Idrottslyftet	Bengt Branzén	073 525 95 92

Kartansvarig Per Forsgren 99 37 15

Adress Mälarhöjdens IK
Orienteringsklubb
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Plusgiro

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb 50 22 33-0

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

Tävlingsavgifter 21 till och med 64 år 600 kr
65år och äldre 300 kr

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



Chokladbröd

Staffan och Samuels favoritjulkakor. Degen är lätt att göra, men det tar lite tid att baka ut kakorna.

Ingredienser

Degen

200 gr smör
180 gr socker
1 ägg
300 gr vetemjöl
1 msk vanillinsocker
1½-3 msk kakao

Utbakning

1 ägg
ca 5 msk pärlsocker
ca 50 gr mandel (kan uteslutas)

Gör så här

Blanda ihop alla ingredienser till degen, t ex i matberedare. Lägg upp degen på bakbord och arbeta ihop den.

Låt degen vila i kylskåp. Minst några timmar, men den kan ligga flera dagar.

Sätt ugnen på 225 °C.

Vispa upp ägget något.

Skålla, skala och hacka mandeln fint och blanda den med pärlsockret.

Kavla ut en del av degen tunt. (Jag brukar kavla den mellan två lager mjölade plastfolier för att den inte ska fastna på bakbordet eller kavlen.)

Ta ut kakor med mått. Ta försiktigt upp kakorna och lägg över på plåt.

Pensla varje kaka med ägg och strö på lite socker/mandelblandning.

Grädda kakorna i ca fem minuter.

