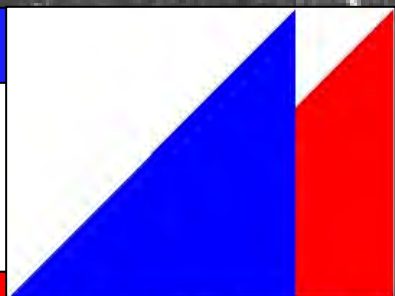


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Grönklittslägret –
upptakt på skidsäsongen

Nr 1 – 2017



TriangelTajM

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

Redaktion:

Helen Törnros 646 16 32
Patrik Adebrant 073 690 26 77

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 646 16 32

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

Omslag

Många TMOK-are (44 st anmälda) startade skidsäsongen med klubbens läger i Grönklitt i december.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Juniorprojektet	29
Ordförandens spalt	4	På ungdomsfronten	30
MIK-sidan	5	13-14-träff	32
MIK:s katalog för skolorientering	6	Vårens läger och resor	33
Tumbasidan	8	Rikslägret	34
Verksamhetsplan TMOK	12	På längdskidfronten	35
Verksamhetsplan MIK	13	Grönklittslägret	35
Motionsaktiviteter 2017	14	Skidskolan	35
Kontrollera medlemsmatrikeln	15	Ungdomsgruppen	37
MIK:s kartkommitté	16	Ungdomsvasan	38
Info från TTK	17	Skidavslutning	39
Klubbläger i Dalarna	17	ICA-cup	39
Vintercupen	18	Prispallen skidor och skid-O	41
Arrangörsggruppsprogram 2017	21	Vasaloppveckan resultat	42
Intervju fam Mårsell/Gunée	22	Anslagstavlan	43
TMOK träningdag	24	Prispallen	43
Vinterserien vid Harbro	25	Värdpar i Harbrostugan	44
Vinterserien vid Lida	26	X:et	45
Fundrarn	27	Klubbinformation	46
Barnens Vasalopp	28	Baksidan	48

Redaktionens spalt

Nu har skidsäsongen definitivt tagit slut i Stockholmstrakten. Min egen skidåkning under vintern har begränsat sig till längdåkning i Grönklitt och både längdåkning och slalom i St Anton. Med tanke på snötillgången i Stockholm är jag verkligen imponerad av hur mycket skidor många TMOK-are har lyckats åka i Stockholm. Många reportage kan ni läsa i tidningen.

Alla tre klubbarna har haft årsmöten och det blev ett gemensamt möte även i år. Förhoppningsvis har mötet hittat sin form nu. Det krävs lite extra förberedelsearbete från alla styrelserna för att få till ett effektivt möte.

Alla ordförande sitter glädjande nog kvar ett år till. MIK:s styrelse är oförändrad medan mindre ändringar har skett i både TMOK och Tumba. Läs delar av verksamhetsplanerna inne i tidningen. Vill ni läsa mer om årsmötena så finns allt material upplagt på hemsidorna.

Orienteringssäsongen har redan kommit igång i mellansverige. I strålände sol sprang vi Ärlaträffen i går. Till helgen väntar Nyköpingsorienteringen, TMOK:s årsfest och Måsenstafetten, där många TMOK-are är anmälda. Nästa vecka drar sedan ungdomsverksamheten igång på allvar. Full fart i skogen alltså.

Klubbarrangemangen är också i full gång. Klubben har redan ordnat en Söderskida och två Vinterserier. Närmast väntar Motionsorientering, en kretstävling i Ungdomsserien, Naturpasset, Idrottslyftet m m. I höst är det 25manna som är det tyngsta jobbet för både Tumba och MIK.

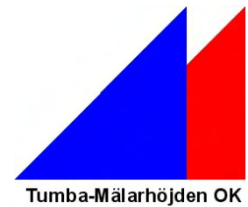
Själv ser jag fram mot en riktigt spännande långresa. Staffan och jag åker till Nya Zeeland om ett par veckor. Där ska vi bl a delta i Veteran-VM i orientering i slutet av april. I nästa nummer får ni läsa mer om det.

Helen



Årla hade skogs-TC på sin soliga vartävling

ORDFÖRÄNDENS SPALT



Tumba-Mälärhöjden OK

Vårvintern är ju årsmötestid för många idrottsklubbar, så också för oss. I år återupprepade vi fjolårets koncept med ett gemensamt årsmöte för alla våra tre klubbar. Med bättre förberedelser och tidsplanering lyckades vi denna gång dessutom hålla mötet till en lagom tid.



Årsmöte i tillbyggda Harbrostugan

Ni som missade årsmötet kan ta del av årsmöteshandlingarna på hemsidan och utdrag ur verksamhetsplanerna hittar ni lite längre fram i denna tidning.

Några nya ledamöter valdes in i TMOK:s styrelse: Anders Käll och Mattias Boman, varmt välkomna till styrelsen! Och stort tack till Karin Skogholm och Lotta Östervall, som lämnar styrelsen, för era insatser de senaste åren.

I förra numret skrev jag att vi skulle samla in synpunkter från er medlemmar kring vad som är viktigt i vår verksamhet och hur vi ska utvecklas i framtiden. Detta gjorde vi i samband med invigningen av Harbrostugan och många medlemmar passade på att uttrycka sin åsikt. Så här kan man sammanfatta det som kom upp:

Vad är det viktigast du vill få ut av klubbens verksamhet?

- Bra träningar
- Roliga träningar
- Gemenskap
- Stafettlag på olika nivåer

Hur vill du att klubben ska utvecklas de kommande fem åren?

- Bli fler
- Stärka gemenskap
- Jämnare åldersspridning, kavlelag i alla åldersklasser
- Säkra rekryteringen
- Mer skidträning
- Förbättrade anläggningar
-

Styrelsen har använt denna input som underlag när vi justerade beskrivningen av klubbens ändamål/verksamhetsidé i stadgarna. Vi har också påbörjat ett arbete att formulera en långsiktig vision, och ambitionen är att sedan analysera vad vi behöver göra inom olika om-

råden för att nå visionen.

Med tanke på det knappa snöläget i min egen trädgård är jag väldigt imponerad av hur klubbens skidledare lyckats bedriva riktig skidträning hela vintern, för alla våra ungdomar. Kul att se!

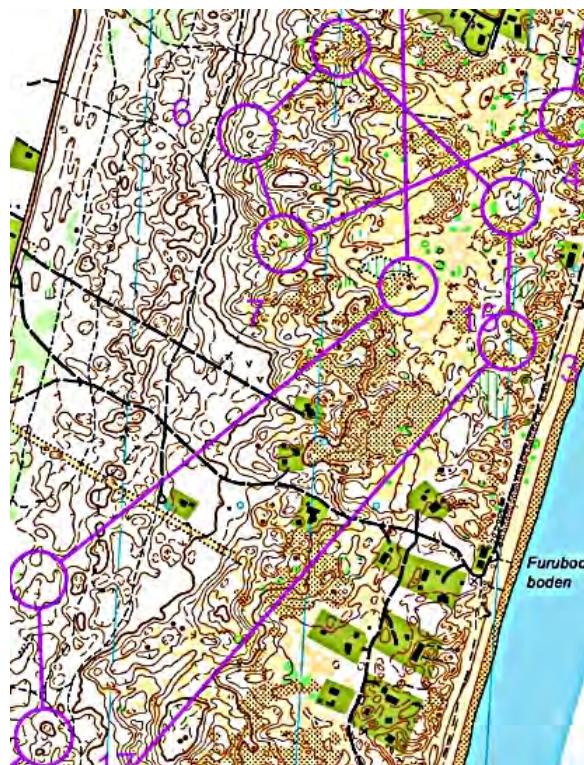
Tre ungdomar har också blivit uttagna att representera distriktet i Ica respektive Folksam cup: grattis Kerstin, Hilma och Klara! Grattis också till alla som tagit sig runt olika lopp under Vasaloppsveckan!

Själv har jag just klarat av vårpremiären i orienteringsskogen: närmare bestämt i strandskogarna i Åhus. Egentligen hade jag tänkt att jag skulle bejaka min nyblivna tantstatus och göra debut i D35. Men så kunde jag inte låta bli att anmäla mig i D21 ändå, ju längre bana desto längre tid får man njuta i denna drömterräng tänkte jag!

Drömterräng, om än lite mer fysiskt krävande, hoppas jag även på till 10MILA, som i år går i Göteborgs-

trakten. Hoppas ni är många som vill åka med dit och kämpa tillsammans! Fler roliga saker som händer i vår är klubbresa till Mora under Kristi Himmelfärdshelgen och så förstås massor av roliga träningar och tävlingar. Vi ses i skogen!

Elsa Törnros



En del av Elsas D21-bana i Åhus



MIK-sidan



När detta skrives är det fredagen den 4 mars. Det känns som vår. Vi har precis återkommit från vårt fritidsställe på Vätö. May och jag hade tänkt ge oss ut i skogen men ett lätt regn föll. I stället bilade vi småvägar hem och lyssnade på den spännande herrstafetten i Lahtis.

Som sagt, det känns som vår. Snön puts väck. Blött i skogen, men det går att klara sig utan stövlar. Det börjar bli dags för vanlig orientering.

Tyvärr kunde jag inte delta i årsmötet den 18 februari. Eftersom jag inte hört så mycket kommentarer efteråt utgår jag från att inga sensationer inträffade. Alla av valbered-

ningen nominerade blev valda, budgetar enligt förslag blev godkända, verksamhetsplanen blev godkänd. Detaljer framgår på annan plats i denna tidning. Jag tackar för förtroendet!

När jag tog över Idrottslyftsaktiviteterna från Åke Samuelsson m fl ca 2012 fanns det en hel del banor att

välja på. Större delen av dessa finns kvar men efterhand har många tillkommit. Några har strukits, t ex pga byggnation eller förändrad natur.

Jag tyckte det var synd att skollärarna valde samma område som man alltid gjort i stället för att välja aktivt bland hela vårt utbud. Runt nyår tog jag mig därför för att äntligen sammanfatta hela vårt utbud för skolorna i en katalog. Förhoppningen är att lärarna ska få den hjälp de önskar att välja idrottsdag och lämpligt område. Hela idén med Idrottslyftet är eleverna ska bli så nöjda och intresserade av orientering att vi ska kunna värva några ungdomar.

Jaha, precis när nu denna katalog är färdig har vi fått besked att Idrottslyftet för skolverksamheten läggs ner. Vad som kommer istället är oklart. Eftersom Idrottslyftet slutar redan 15 juni, lär det bli ett tidsintervall där skolorna får klara sig själva, dvs stå för alla kostnader mm. Men det finns det skolor som är beredda att göra, det vet jag. Så vi

kämpar väl vidare i höst så får vi se hur stort intresset blir.

Idrottslyftet kommer att finnas kvar för klubbverksamhet, men vi vet ännu inte hur/om vi kan använda oss av det.

När det gäller mark-, jakt- och viltarbetet så pågår nu informationsmöten. Hittills har vi haft två och fler kommer i någon form. Det viktiga är inte att alla kan alla detaljer utan att man vet vem som vet. Fråga mig t ex.

Jag vill återigen påminna om att vi söker en kraft inom MIK OK som driver vår klubblokalutredning. Jag inser att det tar emot lite. Det medför ju en del jobb. Men kul. Om det nu är så att du gärna bidrar i arbetet, men inte vill vara ansvarig, hör av dig till undertecknad. Har du tips på lämplig lokal, hör av dig.

Vi hoppas på ett framgångsrikt 2017!

Bengt Branzén

Här nedan finns några bilder från Bengts ambitiösa katalog för skolorientering. Kontakta gärna Bengt om du vill ha tillgång till hela katalogen.

Skolorientering

En liten översikt av MIK OKs befintliga banor mm



Bengt Branzén
2017-01-13

Allmänt

- Denna katalog är i första hand avsedd för skolorientering inom Idrottslyftets ram
- Pga administration och kostnad används fr n endast stiftstämplar
- Stjärnorientering har den stora fördelen att alla kan komma ut nästan samtidigt och sluta nästan samtidigt. Dessutom kan eleverna få välja bana/svårighetsgrad själva fr o m andra varvet
- Om skolan har någorlunda färska kartor kan dessa normalt användas. Samråd gärna med oss före idrottsdagen. MIK OK levererar givetvis alltid senaste kartrevision
- Förutom arrangemang enligt denna "katalog" ordnar MIK OK gärna teorilektioner
- Tänk på att boka idrottsdag/lektion i god tid. Personal och tid är vår trånga resurs
- Länk till [SOFTs information](#), t ex banans färg, karttecken, användning av kompass, mm
- Kontakt MIK OK: Bengt Branzén, branzenalmyrd@bredband.net

Mälärhöjdsbadet

Historia.

Kartan är den "traditionella" Mälärhöjden – Skärholmen men startplatsen vid badet är ny från 2016. Om rådet som används är delvis detsamma som det som använts vid start från ången ovanför Sättra varv.

Befintliga banor.

Fr n finns 5 banor, gul 1 – gul 5 och 18 stjärnbanor, grön 1 – grön 5, vit 1 – vit 5, gul 1 – gul 5 och orange 1 – orange 3. Banorna är lämpliga för åk 6 – 8. Om lektionen varar 60 minuter hinner de flesta eleverna en bana, några två. Stjärnorna är lämpliga i åk 4 – åk 8. På en 60 minuters lektion hinner de flesta eleverna 2 stjärnor, de duktiga upp till 5. Man kan justera svårigheten efterhand efter hur man lyckas. Grupper större än två är inte lämpligt, då glömmes man ofta att orientera.

Fakta.

Skala 1:5 000 (förstorad 1:10 000), karta ritad i normal "skogsnorm".

Banorna innehåller 9 - 12 kontroller, skärmar av normalstor typ

Stjärnorna innehåller 3 kontroller, skärmar av normalstor typ

Kontrollerna märkta med kodsiffror, 44 och uppåt

Grillplats

Toalett finns och brukar gå att få använda

SL-tunnelbana Bredäng, promenad ca 18 minuter. Eller SL-buss 135 (om den finns kvar)



Kartexempel.

Ovanstående exempel visar start-mål och del av bana till vänster samt grön stjärna till höger.

Kartan ej skalenlig.

Hägerstenshamnen

Historia.

I samband med att en ny karta ritades av Per Forsgren inför sprint-KM 2014, kom också önskemål om skolbanor på denna karta. Dessa banor har nu alltså funnits i nästan tre år och uppskattats av eleverna. Ett övergående problem är om- och utbyggnaden av Hägerstenshamnens skola som begränsar framkomligheten runt skolan. När skolan är färdigbyggd – troligen hösten 2017 – behöver därför banorna optimeras.

Befintliga banor.

Fr n finns nu 6 vanliga banor A – F lämpliga från åk 4, och 9 stjärnbanor, vardera med två kontroller lämpliga från åk 2. Bana A – F har en längd 0,8 – 1,3 km. Om eleverna orienterar i 60 minuter hinner de duktiga minst 3 stjärnor resp. 3 banor. Alla bör klara minst en stjärna/bana. Om vädret tillåter kan korvgrillning mm ordnas nära start/mål. Grillplats är markerad nära kontroll 8 på kartan bredvid.

Fakta.

Skala 1:5 000, karta ritad i "sprintnorm"

Banorna innehåller ca 9 – 13 kontroller, stjärnorna innehåller 2 - 3 kontroller, små skärmar

Kontrollerna märkta med kodsiffror, 31 och uppåt

Grillplats

Toalett finns ej förutom i skolan

SL-tunnelbana Axelsberg, promenad ca 12 minuter



Kartexempel.

Ovanstående exempel visar start-mål, en stjärnana och del av vanlig bana. Notera rödstreckat FÖRBUDET område som eleverna måste kunna läsa. Rött kraftigt streck betyder härvid stängsel (runt skolbygget) och då är ju problemet mindre. Men det oinhängnade hamnområdet innehåller upplagda båtar vilket givetvis är förbjudet att beträda.

Kartexemplen ej skalenliga.

Tumbasidan



Nya Harbrostugan

Den 1 december invigdes den utbyggda Harbrostugan efter knappt två månaders byggtid! Förberedelse-tiden var dock betydligt längre! Under hela 2015 jobbade vi med olika designalternativ och större delen av 2016 jagade vi finansiering och byggare.

Investeringen hamnade på dryga miljonen, men innehöll då inte bara själva utbyggnaden utan också ett antal aktiviteter för att öka antalet medlemmar. Ett delprojekt blev att ordna belysning på Harbro Gärde, som också kom att invigas samtidigt. Byggare blev SEAB från Uttran, som gjorde ett utmärkt jobb! Man höll både tid och kostnader!

Totala investeringen uppgår så här långt till 1,5 mkr. Två stora bidragsgivare har varit Allmänna Arvsfonden och Idrottslyftet via Stockholms Idrottsförbund, som tillsammans svarat för c:a 1 mkr. Botkyrka kommun har bidragit till en del av belysningen på Harbro Gärde. AstraZeneca, Kurt Liljas tidigare arbetsgivare, bidrog till inredningen med hjälp av uttrangerade möbler, som vi värderat till uppåt 100 tkr!



Snart dags att klippa bandet

Vid invigningen var nära 70 personer med och firade med soppa och tårta! Genom utbyggnaden har vi utökat

antalet matplatser från 44 till 84! Vi har också fått ett nytt mötesrum för 10-12 personer. Vi kan nu ha 4-5 parallella möten samtidigt, vilket är en stor fördel när alla våra ungdomsgrupper ofta är på plats samtidigt.



Många ville ha tårta vid invigningen

Skidskolan

Årets skidskola startade den 12 januari på snö på Harbro Gärde! Fortsättningskursen hade runt 25 deltagare och nybörjarna nästan 30. Tillsammans med våra mer rutinerade ungdomar blev Harbro Gärde välfyllt i den nya belysningen!

Nu var väl vintern inte särskilt snäll för skidåkare. Snökvaliteten med endast natursnö höll dock hyggligt för skidskolan, så att endast de två sista kvällarna behövde flyttas till Lida. De mer rutinerade åkarna drog sig till framförallt Rudans fina konstsnöanläggning.



Slalombana på skidskolan

Barnens Vasalopp

Lördagen den 21 januari var det åter dags för Barnens Vasalopp. Snöbristen till trots så kunde Lida bjuda på en fin rundbana på gårdet nedanför Vårdshuset! En del av de mindre barnen nöjde sig med ett varv och blåbärssoppa, medan flera andra närmade sig 10 varv innan föräldrarna tyckte att det kunde räcka för dagen.

Tyvärr gör våra dåliga vintrar att antalet deltagare vid arrangemanget inte ökar utan minskar lite varje år. Nu kom knappt 100 barn, vilket ändå får anses vara bra med tanke på snötillgången!



Start vid Barnens Vasalopp

Stockholm Ski Marathon

Tyvärr räckte snön inte till för fjärde upplagan av SSM. Varken 22/1 eller reservdagen den 11/2 bjöd på tillräckligt med snö! Det betyder att vi kunnat genomföra tävlingen bara tre av fem år. Är det tillräckligt ofta för att fortsätta? Det är mycket jobb som utförs av våra medlemmar även när tävlingen inställs.

Tävlingsledningen har inte tagit ställning än, men det som talar för en fortsättning tycker jag är:

1. Det fina rykte som vi fått som arrangör genom de tre genomförda tävlingarna. Jag tror att de viktigaste faktorerna är den fina terrängen, spårkvaliteten och våra positiva funktionärer!
2. Det viktiga ekonomiska tillskottet till vår ekonomi, t ex vinst på 82 tkr 2016 med c:a 400 anmälda.

Beslut fattas under våren.

Årsmötet

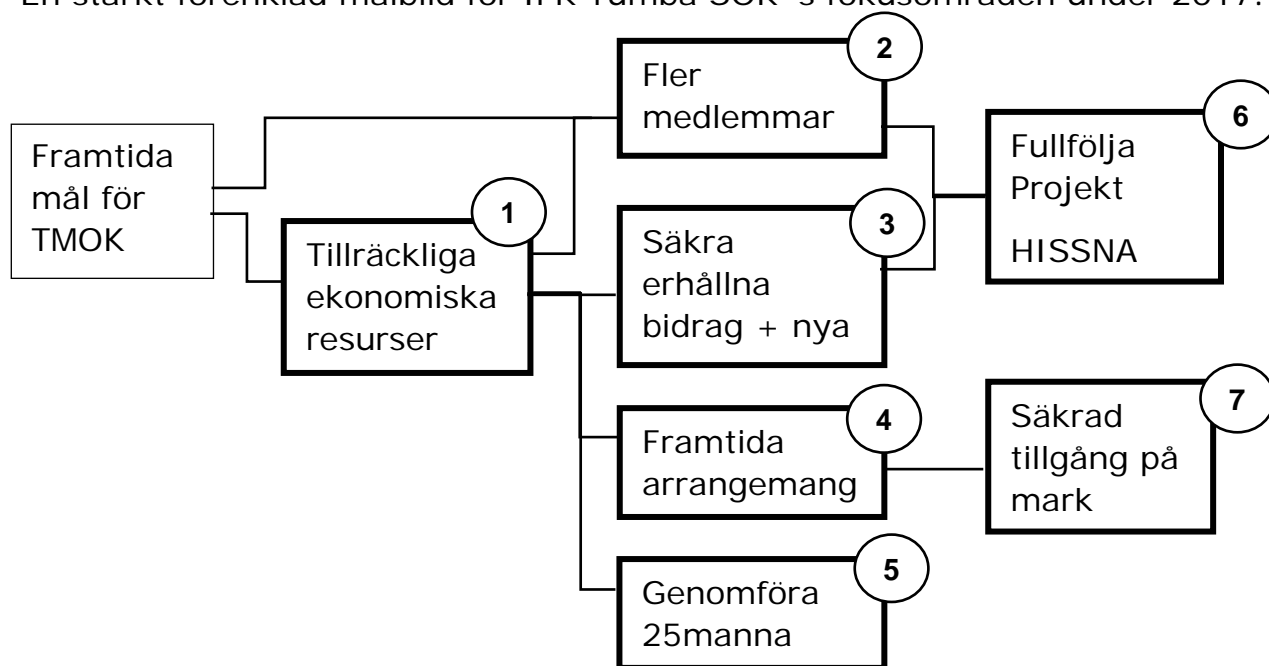
För andra året genomfördes årsmötet delvis parallellt och delvis gemensamt med våra tre klubbar, Tumba, MIK och TMOK. I år fungerade det betydligt bättre och den beräknade tidsåtgången hölls på minuten.

För vår del godkändes föreslagen revidering av våra stadgar. Stadgarna finns att beskåda på vår hemsida under "klubbinfo". Det ekonomiska resultatet, + 59 tkr, blev 51 tkr bättre än budget och 38 tkr bättre än 2015. Budgeten siktar på ett ännu bättre resultat för 2017, +148 tkr, vilket baseras på vinst för 25manna, men högre kostnader för TMOK och Harbrostugan.

Vår styrelse ökade antalet kvinnor med 100 % genom att Åsa Mårsell träder in som suppleant! Hon ersätter Matilda Lagerholm, som blir sekreterare, som ersätter Kurt Lilja som blir kassör och ersätter Lennart Hyllengren. Eftersom Kurt är blockchef för Trafik/Parkering kommer Lennart att bli adjungerad ledamot och stötta Kurt fram till och med 25manna! Hängde du med? Se Klubbinformationen på näst sista sidan.

Verksamhetsplan 2017

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



En av IFK Tumba SOK:s huvuduppgifter är att stödja TMOK ekonomiskt (1). Några av de viktigaste bidragen i ekonomin är att vi får fler medlemmar (2) och att vi säkrar våra bidrag (3) och helst kan nå ytterligare något eller några. Det är därför viktigt att vi fullföljer Projekt HISSNA (6), som bl. a. innehåller skid- och orienteringsskolorna. Övriga aktiviteter är:

- Satsning på skolorna i Storsvreten
- Anpassning till synskadade och andra språk
- Satsning på nyanlända
- Precisions-OL
- Entré till naturen med Utegym
- Funktionsanpassning av Harbrostugan
- Söndagspromenad med torpkartan

Den viktigaste ekonomiska faktorn är ständigt våra framtida arrangemang (4). Samarbetet med våra markägare och andra intressenter (7) är väsentligt för våra möjligheter att arrangera i framtiden.

Under 2017 är förstas ett framgångsrikt 25manna oerhört viktigt. Dels ekonomiskt, men också vår relation till omvärlden som kommuninvånare, Botkyrka kommun, markägare, jägare, förbund m.fl. Minst lika viktigt är att våra medlemmar är nöjda efter ett arrangemang som 25manna!

Vi är mycket beroende av att våra medlemmar kan ställa upp den 7 och 8 oktober! Det kan behövas 450-500 funktionärer på lördagen. Övriga 25mannaklubbar beräknas bidra med 200 dagsverken på lördagen och 50 på söndagen. Det innebär c:a 250 funktionärer per dag som ska delas mellan IFK Tumba SOK och Tullinge SK. MIK:s medlemmar kommer att ställa upp med 20% av vår insats, dvs c:a 25 personer per dag. Det blir för Tumbas del c:a 100 personer per dag. Många har varit involverade i förarbetet så här långt och just nu är 100 personer namngivna, 50 från TSK, 38 från Tumba och 12 från MIK.

Några vårkänslor:

30/3 och helgfria torsdagar, Orienteringsskolan i Harbro

27/4 Motionsorientering för allmänheten i Harbro

29-30/4 10MILA med sex TMOK-lag i Partille-Göteborg

1/5 Två Naturpass med 2 x 48 kontroller i Harbro-Lida och Salem

4/5 Ungdomsseriens första omgång

23/5 Ungdomsseriens andra omgång

4/6 Vi hjälper Toughest hinder-tävling med 25-30 funktionärer

Hoppas att du får en fin vår!

Lasse Stigberg
Ordförande IFK Tumba SOK

25mannafunktionärer

Vi behöver bli fler funktionärer på 25manna!

Det vore väldigt bra om du redan nu kan maila till mig och tala om att du kan vara med (eller inte)!

Båda dagarna

Bara den 7/10

Bara den 8/10

Inte alls

Skicka ditt svar så fort du har läst detta till ar@lars-stigberg.se

Du kan också ange om du vill jobba i en viss funktion!

Medlemsavgifter

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

Medlemsavgifter

Enskild 300 kr

Familj på samma adress 700 kr

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

21 t o m 64 år 600 år

65 år och äldre 300 kr

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

Verksamhetsplan TMOK 2017

Övergripande mål

Attraktiv verksamhet för medlemmar på alla nivåer

- Våra olika idrotter berikar och kompletterar varandra
- Rolig och utvecklande träning som lockar många
- Stafettlag för alla
- Aktiviteter som bygger gemenskap

Ambitionsmål:

- Topp 50 på 25manna
- Topp 5 på ungdomsserien
- Representerad på DM- och SM-tävlingar

Styrelsen avser under året **fortsätta arbetet** med mål och värdegrund

TTK

Träning

- Träningsutbud lika 2016.
- Bli fler på teknikträningarna
- Testa hemma-hos-långpass
- Fler träningsdagar

Tävling

- Prioriterade stafetter: 10-mila + DM + SM (ej Jukola, ej 25manna)
- KM: fokus gemenskap

Läger och resor

- Läger till Tjeckien (påsk)
- Tävlingsresa Mora (Kristi Himmelfärd)

OL-skytte

Träning

- Skjutträning Hacksjöbanan under sommarhalvåret.

Tävling

- Anordna en mindre tränings-tävling för stockholmsregionen.
- Försöka få med några till VM i Sundsvall

Ungdom

Mål

- Verka för att så många som möjligt ska klara tävlingsklasser
- Att fler skall välja att fortsätta med orientering längre

Träning

- Träningsutbud oförändrat mot 2016

Tävling

- Uppmuntra fler ungdomar till att tävla.
- Prioritera ungdomsserien, UP-tävlingar och stafetter

Läger och resor

- Arrangera vårläger samt delta på distriktets sommarläger
- Ordna resor till 10mila, U10mila. Ungdomens Jukola, Daladubbeln samt Rikslägret
- Uppmuntra så många som möjligt att delta på distriktsgemensamma aktiviteter som 13-14 träffar, 15-16 projektet, Talangläger, USM-läger och USM

Skidor

Träning

- Träningsutbud oförändrat mot 2016
- Bättre övergång mellan grupperna

Tävling

- Tävla i Stockholms och Upplands distrikt
- Ha deltagare i ICA och Folksam cup

Läger och resor

- Egna läger till Torsby och Grönklitt
- Delta i läger med Stockholms-, svenska skidförbundet samt Sundbybergs skidklubb

Övrigt

Arrangemang

- Vinterserien x 2
- Ungdomsserien kretstävling
- Sommarserien
- Luffarligan

Info

- Triangel tajm som tidigare
- Ny hemsida – projektet vilande

Trivsel

- Årsfest planeras i mars-april

Verksamhetsplan MIK OK 2017

MIK OK:s Fokuspunkter 2017

• Bli fler

- Nybörjarverksamhet i Bredäng mm
- Försöka få igång Naturpass
- Facebook (Hägerstenshamnen)
- Utnyttja Idrottslyftet
- Skolaffischer mm

• Samarbete med TMOK

- Mark-, vilt- och jaktfrågor
- Ungdomsverksamhet
- Träningar

• Arrangemang

- Bidrat till 25manna 2017
- Bidrat till TMOK-arrangemang

• Kartor, nyritning och revidering

- Mälarhöjden-Vårberg, Solberga, Högdalstoppen
- Utredda framtida projekt
- Skolkartor

• Klubblokal

- Utse stugfogde
- Skapa stugkommitté
- Identifiera möjlig ny lokal

Verksamhetsplanerna är hämtade från den presentation som visades på årsmötena. De fullständiga verksamhetsplanerna, liksom övrigt material från årsmötena finns att läsa på hemsidorna.

Motionsaktiviteter 2017

StOF satsar i år lite extra på motionsaktiviteterna Naturpasset och Motionsorientering. Allt i syfte att vi skall bli fler orienterare i alla klubbar. En folder kommer att tryckas upp och läggas ut i sportaffärer, friluftsgårdar, kommunala informationskontor med flera ställen där alla aktiviteter kommer att finnas med.

naturpasset

För Tumbas del lägger vi som vanligt två Naturpass, ett i Tumba-Lida och ett i Salem. 48 kontroller på respektive karta och dessa kan tas i valfri takt under hela perioden 1 maj – 31 augusti.

Priset är oförändrat 100 kronor. Naturpasset kan köpas i Harbrostugan, t ex på torsdagarna.

För våra ungdomar, inte minst nybörjare och dess föräldrar, är Naturpasset ett lämpligt sätt att hålla igång de nya kunskaperna man lärt sig på träningarna under våren.

På <http://naturpassomraden.orientering.se/Naturpass> kan man se alla Naturpass i hela landet. Skall ni på semester någon vecka här eller där finns det kanske någon bra karta i närheten.

motionsorientering

MOL, motionsorientering, är en annan aktivitet som riktar sig till allmänheten men givetvis är möjliga att delta i även för klubbanslutna. Det rör sig helt enkelt om att det finns ett antal banor som på vilken tävling som helst men främst med inriktning på de enklare nivåerna.

För Tumbas del har vi vår första MOL den 27 april vid Harbrostugan. Det ger våra deltagare i nybörjarkursen möjlighet att prova på tekniken med SI-systemet, läsa kontrollbeskrivningar, kontrollera kodsiffror och liknande innan Ungdomsserien går igång i maj månad.

Men MOL är alltså öppen för alla. Så föräldrar, kompisar, grannar, släktingar och allsköns individer är välkomna att prova på. Och då hoppas vi att alla klubbmedlemmar bjuder in någon som ännu inte är med för att visa vilken kul sport vi håller på med.

På samma sätt som Naturpasset anordnas det MOL på åtskilliga ställen i landet under en stor del av året. Här heter hemsidan <http://motionsorientering.se/> där man kan hitta tid och plats.

I de flesta fall finns motionsorienteringarna också upplagda i Eventor men då är man tvungen att markera "inkludera närtävlingar" i menyn "Arrangemangstyp" för att se dem.

Torsdagen den 24 augusti är det dags för nästa MOL vid Harbro. Och ni som inte fixade att ta med någon kompis eller släkting i april får en ny chans här.

Olle Laurell

Viktigt - Stämmer dina personuppgifter?

TMOK har en medlemsmatrikel som uppdateras fyra gånger per år. Medlemsmatrikeln bygger på det medlemsregister som finns på Riksidrottsförbundets IdrottOnline.

Adresser uppdateras automatiskt i IdrottOnline genom folkbokföringsregistret. Däremot uppdateras inte e-postadresser eller telefonnummer, vilket gör att medlemsmatrikeln tyvärr ofta innehåller inaktuella uppgifter.

Medlemsmatrikeln är till stor hjälp för alla klubbfunktionärer när det gäller att få tag på medlemmar via telefon eller e-post. Vi vill därför uppmana alla medlemmar att kontrollera vilka uppgifter ni har i matrikeln.

Du hittar matrikeln på TMOK:s hemsida, tmok.nu, under **Klubbinformation - Om TMOK**. Välj **Matrikel** i högerspalten och logga in som medlem. Lösenordet är det samma som klubbloginningen till Eventor. Har du inte lösenordet så kontakta någon klubbfunktionär som du känner.

Om något i dina uppgifter inte stämmer så kan du meddela Staffan Törnros via e-post staffan.tornros@telia.com eller på telefon 08 646 16 32.

Om du har egen inloggning på Eventor/IdrottOnline så kan du också ändra uppgifterna själv. Gå då in på länken **IdrottOnline** till höger på TMOK:s hemsida.

I IdrottOnline loggar du in genom att klicka på hänslåset uppe till höger. Klicka sedan på ditt namn allra längst upp till höger på sidan och välj Min Sida. Välj sedan Redigera min profil och gör de ändringar som behövs.

Om du inte har egen inloggning till Eventor/IdrottOnline men vill ha det så kontakta Staffan Törnros (se ovan).

Staffan Törnros

TMOK

Tumba-Mälarhöjden OK

Start Arrangemang Klubbinformation Övrigt Klotterplanket Internt

Matrikel

- Matrikel .x/s

Matrikeln, som är hämtad från IdrottOnline, är i Excelformat. (Högerklicka och välj 'spara som' eller 'öppna')

Klubbinfo

- Om TMOK
- Styrelse
- Avgifter
- Hitta till oss
- Harbro
- Puckgränd
- Dokument
- Matrikel
- Lösenord till klubben online

Rapport från MIK:s kartkommitté

Mälarhöjden fortsätter som tidigare att bedriva en egen kartproduktion.

I dagsläget har vi 4 aktuella skogskartor: (Flottsbro, Mälarhöjden-Vårberg, Korpberget samt Högdalstoppen). Därutöver har vi en mindre karta över Solbergaskogen under omarbetning av Bengt Branzén. Vi har även två sprintkartor över Vinterviken samt Hägerstenshamnen, plus ett större antal skolkartor och ett antal kartor vilka kan betecknas som utgångna.



En liten del av kartan Högdalstoppen

Att upprätthålla aktualiteten och nyproducera kartor är mycket tidskrävande. Då vi nu har tillgång till laser-scannat material så är processen att ta fram bra grundmaterial betydligt billigare och enklare än tidigare. För att utnyttja detta har vi nyligen kontrakterat en extern kartritare (Fredrik Ahnlén) för att rita om Mälarhöjden-Vårberg från grunden. Andra pågående projekt är omritning/utvidgning av Högdalstoppen (av Per Forsgren) samt omritning av Solberga (Bengt Branzén).

Kartverksamheten finansieras dels via bidrag från Stockholms Stad, men kanske framför allt via kartförsäljning till evenemang, andra klubbar, skolor och privatpersoner. Ifjol uppgick denna försäljning till 39620:-, (vilket exkluderar egna arrangemang) mycket tack vare att våra kartor varit populära för diverse externa arrangemang.

Följande externa arrangemang har under 2016 företagits på våra kartor:

- Luffarligan 9 mar Mälarhöjden-Vårberg (Georg Larsson)
- Luffarligan 23 mar Mälarhöjden-Vårberg. (Midsommarkr. OLG)
- Luffarligan 13 apr Gubbängen/Högdalstoppen (Fredrikshof)
- Ungdomsserien 24 maj Fagersjöskogen/Högdalstoppen (Södertörn)
- Natti-Natti 28 sep Gubbängen/Högdalstoppen (Enskede)
- Tjurruset 1-2 okt Flottsbro (Löptävling)
- Höstlunken 6 nov Flottsbro (Snättringe)
- Luffarligan 16 nov Fagersjöskogen/Högdalstoppen (Södertörn)
- Nattugglan 23 nov Flottsbro (Tullinge)

Följande MIK- eller TMOK-arrangemang har utförts på våra kartor:

- Vinterserien 14 feb Mälarhöjden-Vårberg
- MIK-Korten 3 apr Fagersjöskogen/Högdalstoppen
- Sommarserien 2 aug Mälarhöjden-Vårberg

Per Forsgren

Info från TTK

10-milasamling med kartsnack

Torsdag 23 mars i Harbrostugan. Först natt-OL på reflexstavar och sedan visar Elsa och Joakim 10MILA-relevanta kartor från Göteborgsområdet. (Redan genomfört när ni läser detta.)

Stafetter i vår

Måsenstafetten, sön 26 mars
Rånäskavlen, sön 9 april
Tiomilarepet, ons 12 april
(Stigtomtstavlen, fre-lör 14-15 april)
(Kolmårdskavlen, mån 17 april)
10MILA, lör-sön 29-30 april

Stigtomta och Kolmården ligger under påskhelgen (och krockar med Tjeckienresan) så vi satsar i huvudsak på Måsen, Rånäs, Tiomilarepet och 10MILA. Ungdomarna har dock som plan att springa både Stigtomta och Kolmården så om det finns juniorer/seniorer eller äldre som vill springa dessa så anmäler vi så klart lag dit också.

Träningar

Teknikträningarna inom samarbetet med andra söderklubbar startar tis 28 mars. Bra träningar för alla i klubben som klarar orange bana och uppåt. TMOK arrangerar 30 maj samt 29 aug.

Torsdagsträningarna fortsätter som vanligt, övergår från distans till mer intervallbetonad träning i slutet av mars.

Preliminära KM-datum

Medel-KM måndag 12 juni
Lång-KM lör el sön 12-13 aug,
(Snättringe arrangör)
Sprint-KM måndag 28 aug
Natt-KM oktober

Klubbresa till Mora

Följ med till Mora och spring tävlingar under Kristi Himmelfärdshelgen, 25-28 maj. För mer info se nedan och tmok.nu

TTK genom Karin Skogholm

Klubbresa till Mora under Kristi Himmelfärdshelgen

Häng med TMOK och spring orientering i Vasaloppsterrängen och bo på mysiga Prinsgården i Mora.

TMOK har preliminärbookat 28 bäddar på Prinsgården i Mora från torsdag 25 maj till söndag 28 maj. Vill man åka upp redan onsdag så går det också bra. www.prinsgarden.se

Kostnad per bädd och natt 295 SEK vid tre nätter och 245 SEK vid fyra nätter. Anmälan till dan.giberg@telia.com senast 31 mars.

Tävlingsinfo hittar ni i tävlingskalendern på Eventor.

Dan Giberg





Vintercupen 2016-2017



Traditionen med Vintercupen fortsätter på vintrarna och totalt har fem deltävlingar avgjorts, fyra vid Puckgränd och en vid Harbro. För många TMOK-are är det en rolig omväxling från den vanliga träningen.

Deltävling 1 – 14 nov

Jerker Åberg arrangerade men hade frångått Bing-OL som han kört några år tidigare. Istället var det Algoritm-OL där uppgiften var att springa till kontrollen och med hjälp av siffran som fanns på kontrollen och en matteuppgift som följde med kartan få reda på till vilken kontroll man skulle till närmast. Det gav möjlighet till gafflingar och kluriga vändningar.

Banan blev lite längre än Jerker tänkt sig och i blötsnön blev tiderna långa. Anders Boström var den som klarade det bäst.

Deltävling 2 – 15 dec

Den här gången var det "ett fyrkantigt äventyr" som arrangerades av Anders Boström och Emma Englid.



Kartan i form av en kub

Orienteringen var egentligen ganska enkel, det var kontrollplock med många kontroller på en liten yta, en bit från Harbrostugan. Kruxet var

kartan som bestod av en kub med små kartutsnitt på (olika svårighetsgrader fanns). Startpunkten fanns med på alla sidor och en del kontroller fanns på flera sidor. Svårigheten var främst att ta kontrollerna i bästa ordningen, det var inte helt lätt att hålla reda på alla kubens sidor samtidigt.

Den här gången var det ungdomarna som klarade sig bäst och snabbast var Kerstin Åberg som tog hem etappen.

Deltävling 3 – 16 jan

Helen och Staffan arrangerade som vanligt en fotoorientering. Den här gången gällde det att identifiera lyktstolpar. Förvånansvärt svårt visade det sig, när lyktstolparna var tända, och ingen hann med fler än 28 av 38 kontroller.



Några av de lyktstolpar som skulle identifieras

Anders Boström var den som tog flest kontroller, men Dan Giberg tog hem segern tack vare sitt handikapp.! Flera av ungdomarna gjorde bättre taktiska lopp än de vuxna och hann med imponerande många kontroller.

Deltävling 4 – 14 feb

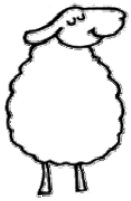
Magnus Kjellstrand debuterade som arrangör och ordnade en kontrollplock där man skulle besvara en fråga vid varje kontroll.

Dan Giberg tog hem sin andra etappseger på lika många försök.

Helen

Totalställningen inför VC-finalen

Pl	Namn	VC 1	VC 2	VC 3	VC 4	Totalt
1	Ingrid André	45	48	49	40	182
2	Kerstin Åberg	33	50	44	46	173
3	Ebba Kolmodin	32	49	44	46	171
4	Alexander Käll	38	37	46	43	164
5	Emelie Lilja	45	47		40	132
6	Alva Björklund-Boljang	34		48	41	123
7	Anders Boström	50	25	47		122
8	Anders Käll	37		40	43	120
9	Jörgen Persson	35		41	36	112
10	Emma Englid	40	25	37		102
11	Dan Giberg			50	50	100
12	Jerker Åberg	25	36	36		97
12	Mattias Boman	48			49	97
14	Johan Giberg	49			47	96
15	Ruben Hylander	47		46		93
16	Karin Skogholm		45	42		87
17	Elsa Käll	45			40	85
17	Thomas Eriksson	42	43			85
17	Robert Björklund	46		39		85
20	Ebba Adebrant		42	33		75
21	Kristoffer Hylander	39		35		74
22	Ellinor Östervall	33			37	70
23	Lotta Östervall	31			38	69
24	Staffan Törnros		38	25		63
25	Lotta Giberg				48	48
26	Oskar Eklöv		46			46
27	Johan Eklöv		44			44
28	Elias Adebrant		41			41
28	Erik Åberg	41				41
30	Patrik Adebrant		40			40
31	Viggo Hjerne		39			39
32	Fredrik Huldt			38		38
33	Emma Persson	36				36
34	Max-Igor Kajanus					35
35	Leo Kajanus			34		34
36	Håkan Elderstig		32			32
37	Helen Törnros			25		25
37	Terese Eklöv		25			25
37	Nina Boljang				25	25
37	Magnus Kjellstrand				25	25

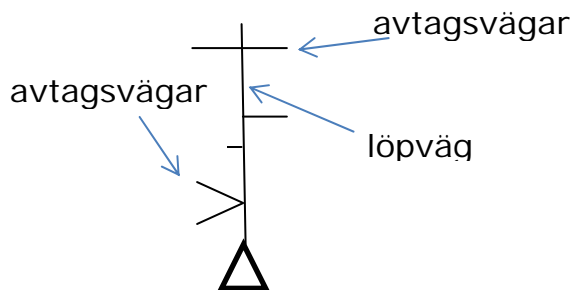


Vintercuppsfinalen



Sista etappen avgjordes måndag 13 april. Det var jaktstart och det som deltagarna skulle göra var helt enkelt att följa ett streck på ett papper och inte välja de "avtagsvägar" som stack ut från strecket.

Utdrag ur PM: "Dagens övning består av två delar, först sk Betong-OL där du får en schematisk karta som endast visar avtagsvägar från din löpväg. Du följer ett långt streck och varje avtagsväg som du inte ska ta är markerad med ett streck åt höger eller åt vänster. Streck som korsar löpvägen betyder att du ska springa rakt fram. Se exempel:



Avtagsväg iform av ett "V" betyder två vägar, vanligen i en fyrvägs-korsning där du ska svänga, i exemplet ovan ska man i första korsningen svänga höger i en fyrvägs-korsning. I nästa korsning ska man inte ta avtaget till vänster (kan i praktiken betyda att springa rakt fram eller att svänga höger beroende på hur korsningen ser ut), sedan göra tvärt om i nästa korsning och slutligen springa rakt fram i en fyrvägs-korsning."

På denna övning fanns det fem olika längder beroende på ålder och kapacitet: 7,8 km, 6,6 km, 5,1 km, 4 km och 3 km. För alla utom 3 km var strecket dessutom kurvtigt och inte rakt.

Svårigheten var att hålla koll på var man var på strecket och inte missa någon väg. Flera av deltagarna hade missat en avtagsväg som såg ut som

ett litet torg, några backade när de märkte att det inte längre stämde och lyckades läsa in sig (!), andra gav upp och öppnade nödkuvertet med en karta som visade mål.

Man hade två chanser på betong-OL då banan var uppdelad i två delar och med hjälp av nödkartan kunde man ta sig till startpunkt nr 2 för att därifrån försöka sig på andra delen. Slutligen skulle man så hitta fram till Hägerstensåsens skola om man tagit rätt väg i alla korsningar.

Där väntade det sista momentet som var kartminnes-OL. Fem kartor med totalt 11 kontroller fanns att memorera. Beroende på vilken längd på bana man sprang skulle man ta olika antal kontroller. Kunde man memorera alla på en gång fick man göra det. Annars ta så många man kunde åt gången.

Först ut i jaktstarten var D13-tjejerna Ingrid A och Ebba K. Denna etapp visade sig dock var något att bita i, så först fram till varvningen efter betong-OL var Robert Björklund som startat som nr 12 drygt 3 min efter täten. Han var tätt följd av Mattias Boman som startat som 8:a. Mattias gick sedan om under kartminnesmomentet och kammade hem vinsten, vandringspriset BA-MÅ i form av ett ulligt får. Grattis!

Totalt var det ca 40 st löpare som sprang någon etapp.

Välkomna tillbaka nästa år!

Karin Skogholm
(arrangör av sista etappen)

Resultatlista VC-finalen 2017

De som deltog i jaktstarten placerade sig på de första 18 platserna. De som inte var med på jaktstarten får placering efter poängordningen inför finalen (se tidigare tabell).

Namn	Varvning	Slutplacering	
Mattias Boman	2	1	
Robert Björklund	1	2	
Thomas Eriksson	3	3	
Dan Giberg	5	4	
Anders Käll	6	5	
Emma Persson	7	6	
Staffan Törnros	4	7	
Håkan Elderstig	8	8	
Ingrid André	9	9	
Ebba Kolmodin	10	9	
Lotta Östervall	13	11	
Alva Björklund-Boljang	11	12	
Jörgen Persson	16	13	
Leo Kajanus	14	14	Fullföljde inte kartminnes
Magnus Kjellstrand	(12)	15	Öppnat kuvert, fullföljt kartminnes
Johan Giberg	(15)	15	Öppnat kuvert, fullföljt kartminnes
Alexander Käll	17		Öppnat kuvert, fullföljde inte kartminnes
Elsa Käll	18		Brutit

Klubbarrangemang 2017

Här är ett preliminärt schema för arrangörsgruppernas uppgifter under året. Alla datum är inte spikade ännu och det kan även bli ändringar av vilken grupp som ska göra vad. Arrangörsgruppernas sammansättning finns på hemsidan under Arrangemang.

Datum	Aktivitet	Grupp	Samman kallande
19 feb	Vinterserien	8	Conny/Jette Axelsson
26 feb	Vinterserien	1	Daniel Lind
04 maj	U-serien krets	5+10	Fam Boman + Thomas Eriksson
12 jun	Medel-KM	11	Annica Sundeby
?	Sommarserien	6	Elsa/Joakim Törnros
12 alt 13 aug	Lång-KM		Snättringe arrangerar
28 aug	Sprint-KM	3	Daniel Mathlein
oktober	Natt-KM	7	Staffan/Helén Törnros

Vilka är Mårsells/Gunée?



Fam Mårsell/Gunée är ganska nya i TMOK, men mamma Åsa har orienterat länge och har nu redan engagerat sig i Tumbas styrelse och som ungdomsledare.

Namn och ålder på alla i familjen:

Mira Mårsell - 4 år

Viggo Mårsell - 7 år

Hilda Mårsell - 10 år

Åsa Mårsell - 35 år

Rickard Gunée - 39 år

Hur länge har ni hållit på med orientering?

Mira: Jag började när jag var 2 år

Viggo: Jag började när jag var 5 år.

Hilda: Jag började när jag var 8 år.

Åsa: Sedan 1988 eller 1989.

Rickard: Jag har sprungit enstaka banor sen 2004 men lite mer när barnen började.

Hur kommer det sig att ni började med orientering?

Mira: För alla andra jag känner springer.

Viggo: För att Hilda började.

Hilda: För att det var roligt när jag provade att springa på Gotlands tredagars.

Åsa: För att min syster och mina föräldrar sprang.

Rickard: Ingift i sporten.

Vad är det bästa med orientering?

Mira: Att man kan springa jättelätt.

Viggo: Det är roligt att springa runt.

Hilda: Det är kul

Åsa: Om jag måste välja bara en sak så är det att man blir så härligt trött.

Rickard: Att man kommer ut i naturen.

Era styrkor som orienterare?

Mira: Gott humör och spring i benen.

Viggo: Bra på att veta var jag ska springa.

Hilda: Uthållig och smart.

Åsa: En gång i tiden var jag löpstark. Träningsvillig?

Rickard: Tar det lugnt så jag har tid att hjälpa vilsna barn.

Vilken orientering gillar ni bäst och varför?

Mira: Miniknat.

Viggo: Medel för att det är lagom långt.

Hilda: Sprint för att det är roligt.

Åsa: Lång för att det är riktig orientering. Stafett är annars extra roligt.

Rickard: Medel för att det är lagom långt för mig.

Favoritterräng för orientering?

Mira: Mycket nedförsbackar.

Viggo: Skog.

Hilda: Stadsorientering & blötmark.

Åsa: Kalfjäll, Kolmårdsterräng, tallhed, myrmark.

Rickard: Varierad terräng, gärna att det finns mer än höjdkurvor att orientera sig på.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

Mira: Bus.

Viggo: Längdskidor, fotboll & gymnastik.

Hilda: Friidrott, längdskidor, fotboll & gymnastik.

Åsa: Lite dans och väldigt lite friidrott.

Rickard: Golf och dans (Lindyhop)

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?

Mira: Hallonfestis.

Viggo: Jättestor godispåse.

Hilda: Mentos.

Åsa: Ett nummer av "Mitt livs novell", 10 röda rosor och 1 kg geleråttor

Rickard: Aldrig fått orienteringspris men vunnit en gigantisk gås en gång på en golftävling.

Vad gör ni när ni inte orienterar?

Mira: Leker och hoppar på studs-matta.

Viggo: Bygger lego & åker skidor.

Hilda: Läser, åker skidor, är med kompisar.

Åsa: Jobbar och försöker ta hand om våra barn.

Rickard: Jobbar, bygger på vårt hus, tar hand om barnen.

Fem valfrågor

Mira

Tumkompass/Planka/**ingen**

Sommarsemester/**Vintersemester**

Frukt/**Godis**

Tights/Nylon

Tiomila/**25manna**

Viggo

Tumkompass/Planka/**handleds-kompass**

Sommarsemester/**Vintersemester**

Frukt/**Godis**

Tights/Nylon

Tiomila/**25manna**

Hilda

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/**Vintersemester**

Frukt/**Godis**

Tights/Nylon

Åsa

Tumkompass/Planka (nytt för i år)

Sommarsemester/**Vintersemester**

Frukt/**Godis** (om det inte är choklad förstås)

Tights/Nylon

Tiomila/**25manna**

Rickard

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/**Vintersemester**

Frukt/**Godis**

Tights/Nylon

Tiomila/**25manna**



Rickard, Mira, Åsa, Viggo och Hilda

TMOK träningsdag 4 dec

Den 4 december arrangerade TTK en träningsdag i Granby! Syftet var att få en dag med bra och tuffa träningar, men självklart också att få en rolig dag med alla klubbkompisar.

Träningar från orange nivå och uppåt erbjöds, så dagen vände sig till både yngre och äldre. Hela 37 TMOK-are i alla åldrar var anmälda och trots lite snö och kyla kom de allra flesta.



Genomgång av eftermiddagspasset

Förmiddagen ägnades åt vanlig orientering i den svåra Granbyterrängen. Det fanns två banor, en orange och en svart. Båda kunde kortas av på diverse sätt.

Efter en gemensamt tillagad lunch var det dags för en träning till. Den

här gången delades alla upp i grupper med blandade åldrar.

Övningen kördes i ett antal omgångar. I varje omgång fick varje grupp en "bana", men där banan var uppdelad på ett antal kartor med en kontroll på varje karta. Det gällde sedan att fördela kontrollerna på lämpligt sätt mellan gruppmedlemmarna så att alla fick en lagom svårighet på sin kontroll.

I första omgången satte alla ut varsin kontroll. I andra omgången bytte grupperna kartor med varandra och då gällde det att ta in kontrollerna istället. Lite problem blev det i några fall då kontrollerna hade satts ut fel, men jag tror att alla kontrollerna kom tillbaka till slut.

Tack TTK för en trevlig träningsdag, jag och många TMOK-are ser fram emot flera liknande framöver.

Helen



Kylig väntan på att sätta igång gruppövningarna

Vinterserien vid Harbro

Den 19 februari så ordnade grupp 8 Vinterserien från Harbro.

Det är ju alltid ett vågspel att arrangera vinterserien, har man tur är vädret strålande och snöläget är kontrollerbart, har man otur är det snöstorm eller isregn. Det gör det svårt att beräkna hur många som kommer.



Conny vid Vinterserien i Harbro

Man strävar alltid att göra ett så bra arrangemang som möjligt med en så "lagom" arbetsinsats som möjligt. En stor fördel är om man har en bra plats att utgå ifrån och Harbro har ju allt. Särskilt nu som stugan är utbyggd. I ett tidigt skede av planeringen så valde vi därför att utgå därifrån.

Vi hade tur, snön som kommit ett par veckor tidigare hade smält och det var bara de större stigarna som var lite isiga. Perfekta förhållanden som speglade sig i deltagarantalet, 220 startande!

Parkeringen var den trånga sektorn.

Olle Hjerne och jag själv försökte lotsa in alla bilar på Harbros grusplan vilket gick hyfsat med tanke på att den var ishal. Det var en bil som kom på glid men utan att det resulterade i något.

Den stora ruschen var kring 10-tiden och vi blev tvungna att hänvisa en del bilar till Alfa:s parkering men i det stora hela så löste det sig bra och det lugnade snart ner sig.

Patrik Adebrant var ansvarig för banorna och fick mycket uppskattning för dessa. Vi var lite oroliga eftersom Centrum arrangerat ifrån Storvreten ett par veckor tidigare och områdena var delvis överlappande. Frågan var hur lika bansträckningarna skulle vara och skulle det slå på deltagarantalet. Faktum var att vi lyckades nog ganska bra. Det enda var att vi lyckades pricka in en gemensam kontrollpunkt.



Erik Sandelin vid datorerna

Familjen Ljungberg fixade markan vilket bidrog till arrangemangets trivsel och förstås med att dra in lite extra förtjänst. Det är alltid svårt att beräkna vad som går åt och det blev en hel del Coca-Cola över. Vi märkte

att många hade egen fika med sig men trots det sålde vi en hel del så ekonomiskt gick det ihop. Vi märkte att det var uppskattat att ha en servering och en plats att samlas på efter man sprungit.

Tävlingstekniken fixade Patrik A och Erik Sandelin. De passade på att

provköra OLA inför 25manna och om jag förstod situationen rätt så fungerade systemet klanderfritt.

Vad mer kan man begära av en helg i februari.

Tack till familjerna Adebrant, Hjerne, Ljungberg och Nord.

Conny Axelsson

Vinterserien vid Lida

TMOK stod som värd för Vinterserien söndagen den 26 februari. Arenan var Lida friluftsgård där vi ordnat med ett sekretariat i stugan Götaland.

Daniel Lind hade ansvaret för barnorna vilket han löste genom att återanvända många av kontrollerna från OL-skyttet Valborgsmässohelgen 2016. Han såg också till att kartorna skrevs ut hos Tullinge SK och att de lämnades över till Lasse Stigberg i god tid. Danne hade också sett till att få ut några av klubbens 25mannadatorer från Pär Ånmark innan denne försvann på sin långa Chileresa. Och dessa lämnades över till mig innan de på något sett var åtgärdade.

Som tur var hade vi Mattias Allared med i arrangörsgruppen och på lördagen träffades vi och Lasse i Harbrostugan för generalrepetition. Förutom att vi lade in tävlingen, uppdaterade löpardatabasen, fixade skrivare till nätet, såg till att rätt kablar fanns tillgängliga så var det inga problem. Eller rättare sagt de som var fixade Mattias hemma under lördagskvällen.

Tävlingsdag. Allt klart för start trodde Lasse och jag när vi möttes kl 8.00 på Lida. Att ett av årets snöfall hade vräkt ner var förstås en missräkning. Likaså att Anders o Alexander Käll, som hade satt ut kontrol-

lerna på lördagseftermiddagen, rapporterade att en enhet 132 hade förkommit.

Att Lasse åkt ifrån kartorna var inte heller helt lyckat. Detta löstes dock genom att ringa till alltid lika pålitliga Thomas Eriksson som for förbi hemma hos Lasse i Uttran och hämtade kartorna.

Lasse och jag började möblera, sätta ut snitslar och banderoller med mera. Allt hade varit lättare om vi haft en häftpistol med oss. Lasse var säker på att han hade haft den med i sin planering. Det lilla missödet löste sig självt när Thomas dök upp med påsen med kartor. Och häftpistol.

Thomas skickades omedelbart ut 1200 meter i skogen med en omärkt kontrollenhet 132 så att den fanns på plats när det var dags att starta.

Mattias skulle bara, vid 8-tiden, vinka av dotter Johanna på sportlovresa innan han kunde komma ut vid ca 8.30. När klockan blivit en bit över 9.00 började Lasse och jag bli lite nervösa. Mattias hade ju "mastern" till nätverket. Och man

vet ju hur våra gubbar och gummor är när första start är utsatt till klockan 10.00.



Thomas – räddande ängel

Strax efter 9.00 kom både Mattias och några löpare. Och med god (?) marginal fick vi upp nätverket, organiserade två köer med Lasse och

Thomas som kassörer och kartutdelare medan Mattias och jag tog hand om registreringen.

Väl där löpte det sedan på utan problem resten av dagen. MeOs är ett lätthanterligt system och de små missar som förekom i registreringen var enkla att åtgärda. Alla 158 startande kom tillbaka och stämplade ut (må vara efter anmodan trots att målet var två meter från avläsningen).

Anders och Alexander dök upp vid 14-tiden och plockade in kontrollerna med lite hjälp av Thomas och mig.

Förutsättningarna med bland annat snöfall, sportlov, VM på skidor gjorde att vi var ganska pessimistiska om deltagarantalet. Men när vi summerade dagen och hade 158 deltagare i resultatlistan var vi faktiskt lite nöjda med oss själva.

Olle Laurell

fundrar'n





Klubben arrangerade Barnens Vasalopp på Lida den 21 januari. Solen sken, det var någon minusgrad och till och med lite snö på marken, perfekt skiddag.



Målportalen ska sättas fast på något sätt

Lida friluftsgård hade sedvanligt skrapat ihop en slinga på ett par hundra meter nedanför värdshuset.

Hela 82 barn deltog i årets tävling. Efter målgång, som varierade beroende på hur många varv de ville åka, fick barnen diplom, medalj och blåbärssoppa.

Fantastiskt att så många kom, med

tanke på snötillgången i övrigt. En liten nedgång från tidigare år kunde vi dock märka. Men vi hoppas på bättre vinter nästa år och då fler deltagare.

Tack alla som gjorde detta möjligt genom att bidra med alltifrån start- och målbyggnad, diplomskrivning, kassa, speaker, uppvärmning mm.

Jerker Åberg



Imponerande att få till ett spår med den begränsade snötillgången

juniorprojektet

Söndag den 19 Februari arrangerade TMOK en mycket uppskattad Juniorträff för Stockholms orienteringsjuniorer. Total 18 st deltagare kom till Storvretens idrottshall på söndagsmorgonen.

Träningen bestod av Sprint-rogaining lagd av Mattias Allared. En mycket uppskattad övning som gick ut på att samla så många poäng som möjligt under fyra minuter.

Alla kontroller är vid start värda 240 poäng som reduceras med en poäng per sekund så efter fyra minuter får man inte några fler poäng.

På kartan fanns ett antal kontroller vilka man fick ta i valfri ordning och man fick springa hur många gånger man ville (orkade). Både intervallträning och mycket taktik.

Med SI-pinne och dator i skogen får man direkt se sitt resultat och jämföra med sina kompisar.



Juniorer på juniorträff

Efter genomförd träning och dusch bar det av till Bowl-o-rama i Årsta för lunch och bowling.

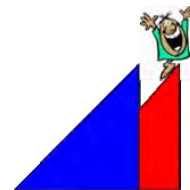
Fem TMOK:are deltog vilket gjorde att TMOK var den klubb som hade flest deltagare. Det bådär gott inför framtiden.

Dan Giberg



Mattias har genomgång inför Sprint-Rogaining

På Ungdomsfronten



Äntligen är våren här och det är dags att dra igång orienteringsträningarna! Under vintern har det bedrivits en massa skidaktiviteter, det kan ni läsa om på annan plats i tidningen.

Den 30 mars blir det stor uppstart i Harbro då ungdomsgrupperna kör igång torsdagsträningarna. Då ska parkeringsplatsen på Harbro vara fylld till bristningsgränsen och vi får testa hur många TMOK-ungdomar den fina och ombyggda Harbrostugan kan svälja.



Viktor Sandelin våren 2016

MIK:s nybörjarkurs vid Bredängs camping drar igång redan måndagen 27 mars.

På måndagarna bjuder Anders Käll in till roterande teknikträningar från vit till violett nivå på olika kartor. Dessa träningar slipar orienteringstekniken genom att de körs på olika kartor och är en bra fortsättning när Harbrokartan börjar kännas lite uttjatad.

Ny ungdomsorganisation

I år är nyheten att vi har en mer "socialt" inriktad TMOK-gruppindelning åldersvis. (Tidigare har vi mer fokuserat på färggrupper)

Nybörjare:

Tumba-ledare: Emma Vivall Käll, Mona Lif, Åsa Mårzell.

MIK-ledare: Håkan Elderstig, Max-Igor Kajanus och Erik Åberg.

9-10 år (TMOK):

Ledare: Terese Eklöv, Catrin Sandelin.

11-12 år (TMOK):

Ledare: Olle Hjerne, Katinka Ruda

13-16 år (TMOK):

Ledare: Helena Adebrant

Alla ungdomar i åldersgrupperna ska ha samma ledare oavsett hur avancerad ungdomen är. På så sätt skapas "åldersgång" liknande lagsporterna som består av olika kunskapsnivåer. Tanken är också att gruppen ska ha andra aktiviteter som bowling, bio, bad, filmkväll o.s.v. för att stärka gruppkänslan.

Gruppledarna fokuserar på gruppen, medan en "banläggargrupp" (=Johan Eklöv, Patrik Adebrant, Daniel Lind) tänker ut bra övningar där alla svårighetsgrader utgår från en gemensam "skogsarena" i närheten av Harbro på torsdagarna. En "uthängargrupp" (Ledare: Kjell Ågren) ser till att uthängning/inplockning/kartor m.m. funkar varje torsdag. Vi provar modellen under 2017 och blir den framgångsrik kör vi vidare på den.



Några av våra entusiastiska ledare – t v Terese E, t h Olle H, nedan Catrin S



Anders Käll kommer att representera Ungdomskommittén under 2017 i TMOK-styrelsen.

Läger

Under våren kommer TMOK att delta i tre kul läger för olika åldrar. Läs mer på tmok.nu och prata med din ledare. Ju fler vi blir desto roligare!

1-2 april (8-16 år)

Uppstartsläger i Harbro. Ledare: Juniorerna.
Övernattning på luftmadrass inomhus med eller utan förälder

19-21 maj (8-16 år)

StOF:s tätläger, Värmdö. Ledare: Jerker Åberg.
Övernattning i tält med eller utan förälder.

25-30 juni (13-16 år)

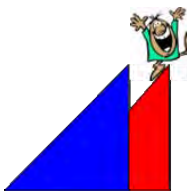
Rikslägret i Idre. Ledare: Patrik Adebrant + Elinor Lange
Övernattning i stugor med bra och tuffa träningar.

Juniorer

Våra juniorer har tränat flitigt i vinter och det känns kul att ungdomsverksamheten börjar generera HD17-20-löpare som är framtidens tiomilalag. Ebba A kommer under hösten att börja på Orienteringsgymnasiet i Uppsala. Och i påsk reser juniorgänget på träningsläger till Tjeckien. Det rör på sig!

KOLLA ALLTID Kalendern på tmok.nu för att se vad som händer! (Minst en gång om dagen). Nu köör vi mot ett framgångsrikt 2017!

***Patrik Adebrant
ungdomsledare***



13-14 träff - 14 januari



StOF:s ungdomskommitté inbjuder varje år alla 13-14-åringarna från stockholmsklubbarna till fyra träffar.

Lördagen den 14 januari var jag på min första 13-14 träff. Elias och hans mamma Helena kom och hämtade mig tidigt på morgonen för att åka iväg till Lidingö där träffen var. De som skulle komma från klubben var jag, Elias, Ludvig, Ebba och Ingrid.



Viktor, Ebba, Ludvig, Elias och Ingrid

När vi kom fram gick vi in i deras klubbstuga för att byta om och hälsa på alla andra. Därefter kallade dom ut oss för samling där dom hälsade oss välkomna och sa vad vi skulle göra.

Det vi skulle göra var att vi var indelade i grupper från olika klubbar. Alla i gruppen fick varsin karta med samma kontroller. Man kunde ta kontrollerna i vilken ordning man ville men vissa kontroller hade en stämpel som gav extra poäng.

Det fanns även en bonus övning där man skulle vara lite taktisk. Vi hade bara en timme på oss att ta så många kontroller som möjligt. Jag och mitt lag bestämde oss snabbt för att vi skulle ta alla kontroller tillsammans. Skogen hade många stigar men vi hade inga problem att

ta kontrollerna för vi samarbetade bra.

När vi kom till bonusövningen var det fullt med andra lag som gjorde den, så vi fick vänta en stund. Medan vi väntade kollade vi på banan och snackade ihop oss hur vi skulle göra. Bonusövningen var att det var ett rep som det satt en metallring med öglor på som man skulle hålla i och dra den hela vägen från ena änden av repet till den andra. På vägen var man tvungen att gå under och över repen.

Efter det så gick vi tillbaka till klubbstugan där vi duschade och bytte om. Sedan var det dags för lunch. Till lunch blev det gulaschsoppa med makaroner i och det fanns även mackor.



Vid lunchen så fick vi reda på vilka grupper man skulle vara i på bowlingen och även om man skulle bowla den första timmen eller den andra. Jag fick vara med Elias och

Ebba från min klubb men så var det även en annan tjej från en annan klubb.

När vi hade ätit lunch och haft det trevligt så var det dags att åka till bowlingen. Jag och Elias fick skjuts av någon från Enskede. Vi var några av de första som kom dit så vi gick och tog på oss bowlingskorna och lämnade våra ryggsäckar.

Vi började med att bowla den första timmen och jag fick en strike och några spares. Vi hade jättekul när vi

bowlade och de andra i vår grupp fick även många strikes. Sedan var det de andra gruppernas tur att bowla och då kunde vi gå och köra pingis och basket men även en massa annat.

Därefter var det dags att åka hem. Min pappa kom och hämtade alla från vår klubb. Det var nästan så att man inte ville åka hem för vi hade så himla kul och jag kommer definitivt att gå på de andra träffarna.

Viktor Sandelin

Vårens läger och resor

Missa inte att följa med på några eller alla av klubbens många läger och resor. Anmäl er på Eventor under Klubben/Klubbaktiviteter. Ni kan läsa mer om vissa aktiviteter på annan plats i tidningen.

1-2 april – Upptaktsläger i Harbro

För ungdomar. Ledare: Juniorerna

Övernattning på luftmadrass med eller utan föräldrar.

Helgen 28-30 april – 10MILA i Göteborg

För alla som vill springa någon av 10MILA-stafetterna.

Gemensam bussresa, övernattning i militärtält.

19-21 maj – StOF-läger på Värmdö

För ungdomar. Ledare: Jerker Åberg

Traditionellt StOF-läger för alla Stockholmsungdomar. Övernattning i tält med eller utan föräldrar.

25-28 maj – Klubbresa till Mora i Kristi Himmelfärdshelgen

För alla TMOK-are.

Gemensam resa till Mora där det finns tre tävlingar och andra aktiviteter under helgen. Boende på vandrarhem.

25-30 juni – Rikslägret i Idre

För ungdomar 13-16 år. Ledare: Patrik Adebrant och Elinor Lange.

Läger ordnat av Svenska orienteringsförbundet. Boende i stugor och många bra träningar.

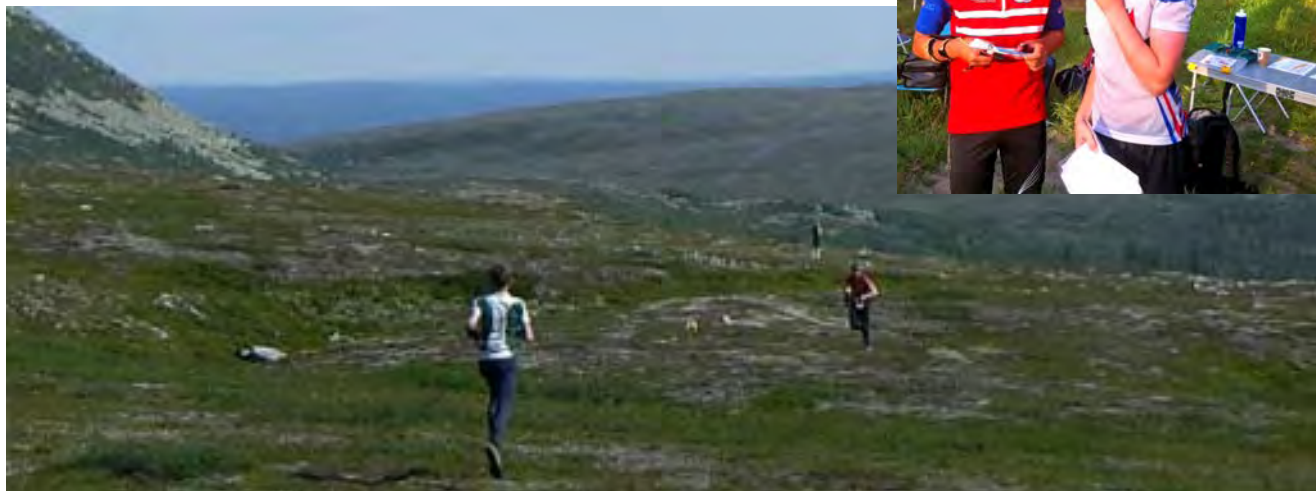
Anmälan till Rikslägre

TMOK kommer i år att satsa lite extra på det mer avancerade Rikslägre i orientering. I år går lägre i Idre och samlar ungdomar från hela Sverige i åldrarna HD13-16. Lägre är tufft, men fantastiskt lärorikt och framförallt kul!



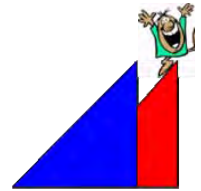
Vem	HD13-16 + intresserade ledare
När	25-30 juni 2017
Var	Idre
Boende	Stuga/Lägenhet
Kostnad	2000 kr (inkl resa + helpension)
Klubbledare	Elinor Lange + Patrik Adebrant Övriga intresserade ledare är välkomna att följa med. Anmäl dig i så fall under Klubbaktiviteter.
Resa	Bil/Buss
Krav för deltagande	<ul style="list-style-type: none">• Under våren 2017 ska du springa minst 4 individuella tävlingar på orange nivå (Ungdomsserien räknas förstås)• Delta i minst en ungdomsstafett för TMOK (Rånäs-stafetten, 10-mila, Stigtomta, etc)• Vilja träna i fjällmiljö och kunna ta feedback från skugga/tränare för att förbättra din OL-teknik.
Intresseanmälan	Under "TMOK klubbaktiviteter" senast 1 april för samordning av resor + boende.
Inbjudan	http://www.svenskorientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet-rikslagret2/dokument/inbjudan-rikslagret-sommar-ol-2017.pdf
Frågor	Elinor Lange, elinor.lange@telia.com Patrik Adebrant, patrik_adebrant@hotmail.com

Hoppas vi blir riktigt många från TMOK! Nu kör vi!
Elinor och Patrik





På längdskidfronten



Trots dåligt med snö har vi haft och har en härlig skidsäsong med många glada och kämpande barn och ungdomar i skidspåren, även om spåren varit lite så där. Till nästa säsong håller vi alla tummar på att vi får massor med snö!!!

Grönklittslägret

Vi åkte på torsdagskvällen till Grönklitt, det tog ganska lång tid. Vi bodde med familjen Åberg i en stuga med en våning, det var ganska trångt men det gick bra ändå.

När vi tränade så körde vi ett förmiddagspass och ett eftermiddagspass. Vi körde antingen klassisk på förmiddagspasset och skate på eftermiddagspasset eller tvärtom. På träningen körde vi både lekar och övningar och vi hade olika tränare varje pass.

Mellan passen fick man göra lite vad man ville. Vissa myste hemma i soffan och vissa gick till varandra. De flesta samlades på kvällarna och fikade tillsammans.



Några av ungdomarna i Grönklitt

En kväll så lottades det ut nobelpris, men det man vann var äran. Det var väldigt många galna priser den kvällen.

Livia Claesson

Skidskolan 2017

Skidträningen tjuvstartade redan i höstas med barmarksträning vid Harbrostugan. Det var ett glatt gäng i alla åldrar som på torsdagar sprang med stavar i backarna runt elljusspåret och utförde olika teknik-, styrke- och snabbhetsövningar på gårdet.



Lågstadiegruppen på skidskolan

I januari var det äntligen dags att ta på sig skidutrustningen och ge sig av ut på ett snöbeklätt Harbro gårde.

Tillgången på snö var tyvärr inte lika god som förra året men som tur var gällde det inte antalet barn som kom till träningarna. Skidskolan delades därför i år upp i två grupper, en för mellanstadiet och en för lågstadiet. Detta för att få en lagom fördelning

av antal barn och även göra det möjligt att anpassa träningen för barnens olika färdighetsnivåer. Dessutom hade vi Skidkulgruppen för de barn som inte börjat skolan än.



Katinka instruerar

De flesta träningar i år kunde hållas på Harbro gärde, trots isiga förhållanden. Mycket tack vare entusiastiska föräldrar som ställde upp med att kratta delar av gården för att göra det åkbart inför träningspassen.

Träningen har till stor del bestått av diverse lekar och stafetter varvat med övningar i olika teknikbanor, företrädesvis med skejtteknik på grund av de isiga förhållandena.

Trots, eller kanske tack vare, de isiga förhållandena har man kunnat se en fin utveckling hos alla barn vad gäller teknik, balans och uthållighet.

När vi förlade träningen till Lida fri-luftsgård de två sista gångerna fick

barnen äntligen träna på sin klassiska skidteknik på konstsnöbanan där, något som verkar ha uppskattats av de flesta.

Dessutom var teknikbanan i pulka-backen lite mer utmanande än de som kunnat sättas upp på gården vid Harbro.

Avslutningen på Lida samlade ihop ett 50-tal barn som efter ett intensivt skidpass fick njuta av saft, bullar och kexchoklad.

I år har vi också fått vara med om en spännande "Fisher-härva" i klubbstugan. Det har varit trevligt att se att så många barn och föräldrar har deltagit i soppkvällarna efter träningen. Ett utmärkt tillfälle att träffa nya kompisar och äta lite god soppa.

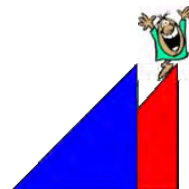
Efter några träningar och soppkvällar uppdagades det att ett par skidskor av märket "Fisher" kommit på avvägar. Kanske inte att undra på då det i år verkar vara många som köpt just detta märke. Detta utvecklade sig sedan till en härva där det visade sig att flertalet skor bytt ägare i någon form av triangeldrama. Som tur var lyckades alla inblandade föräldrar reda ut situationen och barnen få tillbaka sina skor inför nästa träning.

Katinka Ruda



Mellanstadiegruppen på skidskolan

Ungdomsgruppen



Skidträningar

Vi hade hoppats på att få träna vid klubbstugan i Harbro i vinter (på samma plats som skidkul och längdskidskolan). Men eftersom snöförhållandena inte varit de bästa har vi letat konstsnöspår och tränat en hel del vid Rudan i Haninge. Vi tränar då tillsammans med Södergänget, ett samarbete mellan andra klubbar söder om stan.

För de som vill tävla lite mer har det varit ett bra tillfälle att få träna ihop med andra som man sedan träffar ute på tävlingarna. Vi kommer att fortsätta vinterträningarna lite in i mars. Därefter kommer vi gå över till rullskidträningar, också det tillsammans med Södergänget.

Skidtävlingar

Det har varit fler barn och ungdomar som har testat på att tävla i vinter jämfört med förra året.

Söderskidan

Många bra insatser av barn och ungdomarna på Söderskidan ledde till en tredjeplats i klubbtävlingen i ungdomsklassen!! De som varit med och samlat värdefulla poäng i ungdomsklassen är:

- Filippa Hjerne
- Freja Hjerne
- Hanna Åberg
- Hilma Claesson
- Kerstin Åberg
- Klara Bolin
- Livia Claesson
- Olle Kallur

Övriga skidtävlingar

De barn och ungdomar som har tävlat runt om i Stockholms distrikt och även närbelägna distrikt samt någon tävling i vasaloppsveckan hittills i

vinter är:

- Anelia Danielsson
- Filippa Hjerne
- Freja Hjerne
- Hanna Åberg
- Hilma Claesson
- Kerstin Åberg
- Klara Bolin
- Livia Claesson
- Ludvig Lange
- Vincent Leijon



DM-stafettdeltagarna: Livia, Freja, Filippa, Hilma, Klara och Kerstin

Tävlingarna vi åkt är Storstavelloppet, Huvudstadscrossen, DM, DM-stafett, Upplandscrossen, Lilla Gävleloppet och Västeråsskidan. Kul att se att fler barn- och ungdomar testar på att tävla.

På DM-stafetten ställde vi upp med två lag i mix 39-klassen, vilket betyder att laget tillsammans får vara max 39 år. De som var med på Upplandscrossen fick prova på skiathlon för första gången, dvs skidbyte från klassiska skidor till

skateskidor. Alla har verkligen kämpat på bra på tävlingarna!!!

Framöver på skidfronten

Skidsäsongen är inte riktigt slut ännu. Förutom skidträningar kommer Kerstin och Hilma åka till Bollnäs och köra ICA-cup och Klara Bolin var uttagen till Folksam cup som gick i

Torsby. Klara var tyvärr lite för krasslig för att kunna köra, men hon kämpade bra med att stötta restande åkare i Stockholms distrikt som till slut kom femma totalt. Avslutningsvis på tävlingsfronten åker Kerstin och Hilma till Falun 18-19 mars och kör Lilla skidspelen.

Linda Claesson

Ungdomsvasan

Det var 10-årsjubileum för Ungdomsvasan. Det var fint väder och fint före.

Från klubben åkte jag, min syster Livia, Hanna Åberg, Vincent Leijon och Ludvig Lange. Kerstin Åberg skulle också åka men blev tyvärr sjuk och stod över.

Vid starten stod ett liveband och SVT filmade de olika klasserna. Det sändes sedan i Barnkanalen med fokus på HD 13-14. Det var kul att efteråt kunna se på loppet och sig själv i TV.

Det var nervöst innan starten skulle gå, men det släppte direkt. Min start var dålig. Jag stod ganska långt bak och några ramlade framför mig och jag fick runda en stor del av fältet i början.

Det var ett kul lopp för man fick åka i klungor på ett annat sätt än i de flesta andra tävlingar. Spåren höll fint även om många åkt innan och vallaförhållandena var bra.

Det är alltid kul att åka på det långa upploppet i Mora och med det fina vädret och alla som hejade blev det inte sämre.

Jag är ganska nöjd med mitt lopp,

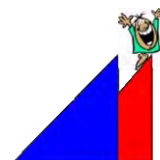
det var kul men lite nervöst. Det ska bli roligt att åka nästa år när Kerstin är med.

Hilma Claesson



Hilma före start på Ungdomsvasan

Skidavslutning 23 feb



Efter en isig vinter avslutades skidverksamheten för vintern 2016-2017 i stor stil med saft och bullar i Lidas värmestuga. På Harbro gärde var det snöbrist men på Lida gick det att genomföra träningen.



Stor uppslutning vid skidavslutningen på Lida

Under vintern har det varit fyra aktiva skidgrupper i klubben:

Skidkul

Ledare: Jakob Skogholm

Skidskola (yngre)

Ledare: Katinka Ruda + Henrik Falk + Jörgen Källback

Skidskola (äldre)

Ledare: Kjell Ågren + Olle Hjerne

Ungdomsgruppen

Ledare: Jerker Åberg + Linda

Claesson

Hjälpledare har också varit ett antal engagerade och fantastiska föräldrar! Stort tack till er alla!

Nu laddar vi batterierna för orienteringssäsongen som startar 30 mars i Harbro. Förhoppningsvis hittar många "skidbarn" till orienteringsskolan!

Patrik

ICA-cup i Bollnäs

Torsdag 9 mars samlades alla skidåkare som skulle representera Stockholm i ICA-cup för en gemensam bussresa till Bollnäs. Från Tumba-Mälarhöjden OK var det Kerstin, Hilma och jag (Linda) som lagledare. Det var totalt 22 ungdomar från Stockholm.

Väl i Bollnäs åkte vi och testade tävlingsbanorna, en slinga på 1,5 km med ett par uppforsbackar.

Vi packade in oss i skolan där vi skulle bo och började ladda inför fredagens tävling; distans.

Det var ett nervöst gäng som åkte till skidstadion på fredagen. Test av skidor och sedan var det full fart i spåret.

På lördagen var det sprint och skicross på programmet.

Tävlingarna avslutades sedan med stafetter på söndagen; skicross, sprint och distans.



Hilma och Kerstin på ICA-cup

Detta var den tuffaste dagen för lagledarna. Först ändrade arrangören vilka lopp våra olika lag skulle åka tre gånger, inte lätt att informera ungdomarna vilken stafett de skulle åka när det ändrades flera gånger.

Samtidigt som vi hade fullt upp att få koll på alla skidor (hade de testat vallan och var det verkligen bra?) och hålla ordning på alla skidåkare var en lagledare och lämnade in en protest mot Medelpad i skicross-stafetten. Till råga på allt lyckades en av lagledarna dra axeln ur led i lagledarstafetten och behövde åka ambulans till sjukhuset. Jerker fick rycka in och hjälpa till.

Men allt gick bra till slut. Alla kom i tid till starterna, skidorna var bra och alla kämpade på bra i skidspåret.



Hela Stockholmsgänget på ICA-cup

Det jag som lagledare reflekterade över på söndagen var den härliga lagstämningen som genast blev ännu bättre när det var dags att åka stafetter.

Det var två trötta skidåkare och en trött lagledare som sedan åkte hemåt på söndagen.

Linda Claesson

Skicross-stafetten

Dagen började tidigt, kl 06:45 mer exakt. Vi fyra som skulle köra skicross-stafetten gick upp då. Vi åt frukost på vår skola och runt 8:00 åkte vi mot Bollebergets skidstadion en sista gång.

När vi kom dit provade vi skidor. I ett lag var man 2 killar och 2 tjejer. Hampus och Jakob valde att köra på blanka skidor (utan fästvalla) medan jag och Jossan åkte med.

Kl 9:30 gick startskottet för vår startman Jakob och vilken start han fick. Han kom in i tät och växlade över till mig, jag gjorde det mycket bra fram tills ett litet hopp då jag satte mig på rumpan MEN det gjorde jag snyggt så jag lyckades rädda hela situationen och växla över till Hampus som gick bra och det gjorde Josefin också. Vi gick direkt till semifinal.

Men aj, vad ont jag fick i röven.

Semifinalens tid var inne och det gick exakt som i kvarten (inklusive att jag rasade i hoppet på samma ställe). Jossan och Hampus löste det igen. Men grejen var att vi var i FINAL. Fyra tappra stockholmare i en skicross FINAL.

De vi mötte var Dalarna, Jämtland/Härjedalen och Medelpad. Nervositeten började komma. Finalskottet gick, men vad gör Medelpadskillen, jo han åker in på Jakobs bana och båda ligger där och sprattlar som stuckna grisar. Det var inte det enda utan Jakob åker tillbaka och gör första hindret medan Medel-

pad bara åker vidare. Vi ligger nu sist och han växlar ut till mig som lyckades stå på benen :) och vi slutade fyra.

Men vi var inte nöjda. Vi bestämde att vi skulle lämna in en protest för vi var så arga på Medelpad. Protes- ten gick igenom och vi slutade på tredje plats vilket vi var jättegglada över.

Och nu sitter jag här i bilen med riktigt ont i baken och är nöjd över helgens prestationer: 32,32,37,3. Tack och hej, leverpastej.

Kerstin Åberg

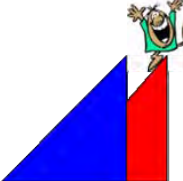
Prispallen 2017

Skidor

1:a plats
Upplandscrossen 28/1 Kerstin Åberg D13-14 Jerker Åberg H21
Söderskidan totalt Kerstin Åberg D13-14 Jerker Åberg H45
2:a plats
Upplandscrossen 28/1 Hilma Claesson D13-14
Söderskidan totalt Hilma Claesson D13-14 Livia Claesson D11-12

3:e plats
Storvretaloppet 14/1 Kerstin Åberg D13-14
Huvudstadsrossen 22/1 Kerstin Åberg D13-14 Jerker Åberg H17-Motion
Lilla Gavleloppet 11/2 Kerstin Åberg 3:a Jerker Åberg H21
Västeråsskidan 18/2 Hilma Claesson D13-14
Söderskidan totalt Freja Hjerne D11-12 Hanna Åberg D15-16

Skid-OL

3:e plats
Mora Skid-OL 14/1 Jacob Bolin H35
SM Sprint 18/2 Jacob Bolin H40


Vasaloppsveckan resultat



Resultat är medtagna för skidåkare från Tumba-Mälardalen OK och IFK Tumba SOK. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar. Placeringsiffrorna i Vasaloppet är för herrar respektive damer.

Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet herrar			
Olle Hjerne	TMOK	1142	5:17:28
Peter Barmyr	IFK Tumba SOK	7708	8:16:50
Daniel Nordling	TMOK	9706	9:31:27
Lars Danielsson	TMOK		brutit
Vasaloppet damer			
Ronja Hill	TMOK	817	8:46:54
Carina Johansson	TMOK	820	8:47:50
Öppet spår söndag			
Dan Giberg	TMOK		5:41:40
Johan Giberg	TMOK		6:25:41
Öppet spår måndag			
Björn Jansson	IFK Tumba SOK		5:54:33
Matilda Lagerholm	TMOK		7:01:02
Conny Axelsson	TMOK		7:08:57
Emelie Axelsson	TMOK		7:08:58
HalvVasan			
Erik Åberg	TMOK		2:45:34
Mats Nord	TMOK		3:46:11
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK		brutit
KortVasan			
Pia Danielsson	TMOK		2:56:07
Anelia Danielsson	TMOK		2:59:12
Lars Danielsson	TMOK		2:59:13
UngdomsVasan			
Vincent Leijon	TMOK	41 (H9-10)	15:53
Livia Claesson	TMOK	65 (D11-12)	22:00
Hilma Claesson	TMOK	31 (D13-14)	21:32
Ludvig Lange	TMOK	70 (H13-14)	27:14
Hanna Åberg	TMOK	36 (D15-16)	39:24

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

60 år

Jan-Olav Bengtsson
22 april

60 år

Anne Arén
29 maj

50 år

Christian Lange
27 maj



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

Prispallen 2017

2:a plats

Bosarpsträffen 18/3
Arne Karlsson H55

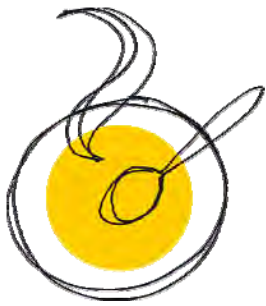
Ärlaträffen 19/3
Alice Ljungberg U2

1:a plats

Panvåren natt 3/3
Ulrik Englund ÖM8

3:e plats

Sthlm Indoor Cup E2 5/2
Alvar Lange U2



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar våren 2017



Datum	Namn	Telefon	Städning
30/3	Fam Kajanus Elderstig	070 244 70 22	Kök & hall
6/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	08 523 523 79	Stora rummet
20/4	Kurt och Emelie Lilja	08 532 554 04	Damernas omkl.
27/4	Fam Biander	070 422 36 01	Herrarnas omkl.
4/5	<i>Ungdomsserien – ingen soppa</i>		
11/5	Fam Ljungberg (Alice) / annan fam i vit grupp	08 550 628 90	Kök & hall
18/5	Fam André/Kjellstrand	070 389 54 45 070 623 79 99	Stora rummet
25/5	<i>Kristihimmelfärdsdag – ingen soppa</i>		
1/6	Fam Kolmodin/Boman	070 30 19 60 073 051 32 59	Damernas omkl.
8/6	Fam Hjerne / annan fam vit grupp	073 097 90 90	Herrarnas omkl.

Efter din torsdag är det bra om du kontaktar nästa veckas värd och meddelar vad som gått åt och vad som finns kvar.

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).

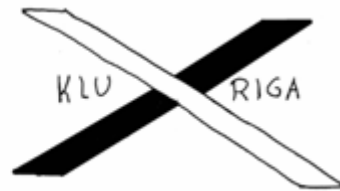
Städuppgifter för värdparen

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 lösenordet var Gili Air

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

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg

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

Dess vatten är kallt på våren			Mycket i Hälsingland	Bred		Tumbasjö	Trädvarelsen
Icke troende			Båt	Bör Skorsten		Segrande IFK ankare 2015	
Historia			3		2		
				Prov			4
Naturskola	Motorfartyg		Den är trädets skydd	Snöfritt			
Degknådare		5					
				Lövträd			Gör febersjuk
Gör OL svag löpare ofta	Bakverktyg		Ofta på TC	Slingrig fisk		Poppis livsmedel	
			De har spetsiga öron				6
			Blad				
Fiskeverktyg				Gör bergrum			
	Avslå			I näsa			
Slappklet				1			

Klubbinformation för TMOK, IFK Tumba SOK och MIK OK



Tumba-Mälardalen OK

Styrelsen

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

Kassörens adress:

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

epost: tmokkassor@gmail.com

Org.nr Tumba-Mälardalen OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälardalen OK 1974576-9

Forts. Ungdomsledare (UNG)

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

OL-Skytte

Ansvarig Johan Eklöv 0727 11 93 81

Gemensamma kommittéer

Fest/Informationskommittén (FIK)

Ansvarig Fredrik Huldt 073 311 71 42

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

Joakim Törnros 073 394 64 91

Mattias Allared 070 825 04 58

Tränings/Tävlingskommittén (TTK)

ttk@tmok.nu

Tränings Anders Boström 070 228 27 75

Emma Englid 073 789 32 95

KTK Thomas Eriksson 070 519 87 91

Juniorer Dan Giberg 070 109 22 20

UK dam Karin Skogholm 070 726 79 49

UK herr Johan Eklöv 0727 11 93 81

Emma Persson 070 699 69 22

Mikael Tjernberg 070 226 28 48

Skidor och Skid-OL

Linda Claesson (Ansvarig) 070 001 77 08

Jacob Bolin (Skid-OL) 070 603 80 73

Jerker Åberg 070 782 79 85

Olle Hjerne 073 097 90 90

Thomas Eriksson 070 519 87 91



IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande Lars Stigberg 070 318 11 36

V ordförande Thomas Eriksson 070 519 87 91

Sekreterare Matilda Lagerholm 070 432 89 89

Kassör Kurt Lilja 073 346 64 16

Ledamot Dan Giberg 070 109 22 20

Suppleant Åsa Mårzell 070 560 12 22

Suppleant Roland Gustavsson 070 556 62 48

Adj. ledamot Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Adj. ledamot Olle Laurell 070 772 69 75

Revisorer Ann-Britt Sjöberg 070 154 06 02

Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Rev.Suppl. Christer Bjernevik 070 556 99 28

Valberedning Patrik Adebrant 073 690 26 77

Jörgen Persson 070 266 19 30

Johan Eklöv 0727 11 93 81

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig Kurt Lilja 073 346 64 16

Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Lars Stigberg 070 318 11 36

Harbrokommittén

Ansvarig Roland Gustavsson 070 556 62 48

Tore Johansson 070 600 13 75

Ove Käll 070 634 03 17

Kurt Lilja 073 346 64 16

IFK Tumba SOK forts.

Rekryteringskommittén (RUK)

Nybörjarverksamhet-Orientering

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

Nybörjarverksamhet-Skidor

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

Övrig rekrytering

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

Tävlingar /Kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Anders Winell	070 789 27 77
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Pär Ånmark	070 737 56 97
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Tor Lindström	070 376 43 92

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

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

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	070 737 56 97
--	------------	---------------

Hacksjöbanans föreningsråd

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

Adress IFK Tumba SOK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba

Telefon Harbrostugan 530 366 70

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

Org.nr IFK Tumba SOK 812800-9639
Plusgiro IFK Tumba SOK 33 78 40-3
Bankgiro IFK Tumba SOK 5848 – 1201

Medlemsavgifter Enskild 300 kr
Familj, samma adress 700 kr

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

Adressändringar Roland Gustavsson 530 318 42
roland.g@telia.com



Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Styrelsen

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

Valberedning Jerker Åberg 070 782 79 85
vakant

Revisor Robert Björklund 070 244 40 77

Ungdomskommittén

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

Kartansvarig Per Forsgren (SÖKA) 99 37 15

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

Adress Mälarhöjdens IK
Orienteringsklubb
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Org.nr Mälarhöjdens IK OK 802490-9510
Plusgiro Mälarhöjdens IK OK 50 22 33-0

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

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

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

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

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



Cheesecake med citron på ingefärsbotten

Ytterligare ett smarrigt bakrecept från familjen Skoog.

Ingredienser:

Botten

100 g smör
200 g digestivekex
1 tsk mald ingefära

Garnering

Citronskivor och skal av citron

Fyllning

3 gelatinblad
2 dl vispgrädde
400 g färskost, t ex philadelphia
1 1/2 dl lemoncurd
2 dl florsocker
finrivet skal och saft av 1 citron

Gör så här:

Smält smöret i en kastrull.

Mixa kexen med ingefära och blanda med smöret.

Tryck ut kexsmeten i en brödform.

Lägg gelatinbladen i blöt i kallt vatten cirka 5 minuter.

Vispa grädden och tillsätt färskost, lemoncurd, florsocker och citronskal.

Vispa ihop till en jämn smet.

Smält gelatinbladen på svag värme i citronsaft i en kastrull och tillsätt försiktigt i smeten under vispning.

Bred ut smeten på kexbotten.

Ställ kallt att stelna i minst 5 timmar.

Garnera med citronskivor och citronskal.

