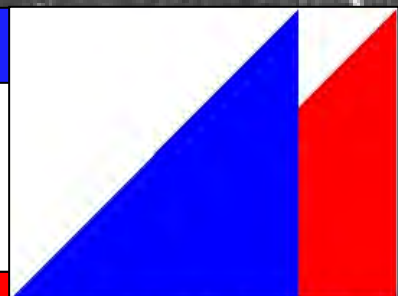


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Ebba, Kerstin, Elsa och Ingrid -
D14-laget vann Stafett-DM

Nr 3 – 2018



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

D14-laget slog till på Stafett-DM och vann efter att ha lett loppet hela tävlingen. Grattis Ebba Kolmodin, Kerstin Åberg, Elsa Käll och Ingrid André.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Naturpasset m m	37
Från styrelserna	4	OL-skytte	38
MIK klubbstuga	5	Elektroniska vapen	39
Årsmöteskallelser	6	På längdskidfronten	41
Medlemsavgifter	8	Torsbylägret	42
Info från TTK	10	På ungdomsfronten	44
Säsongsplanering	11	Nybörjarkurser	46
Fundrarn	12	Ungdomar 09	47
Vintercupen	13	Ungdomar 07/08	48
Kartnytt MIK	14	Ungdomar 05/06	49
TAKK	15	Ungdomsserien	50
Projekt HISSNA	16	Finalläger	51
Harbrofajten	18	Daladubbeln	52
Natt-DM	20	USM	56
Natt-KM	22	Värdpar i Harbrostugan	57
BSSM	24	Prispallen	58
Lång-SM	26	Anslagstavlan	60
25manna	28	X:et	61
Bornholm Höst-Open	32	Klubbinformation	62
Tyska mästerskapen	34	Baksidan	64
Halikko	36		

Preliminära manusstopp 2019:

Nr 1 1 april
Nr 2 25 aug
Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, Linda Claesson, Terese Eklöv, fam Giberg, Lennart Hyllengren, Mona Lif, Lars Stigberg, Mikael Tjernberg/Jenny Warg och Jerker Åberg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.



Redaktionens spalt

Jag vill framföra redaktionens tack till alla som bidragit till det här numret. Det har blivit en tjock tidning, inte minst med tanke på att det bara är drygt två månader sedan ni fick förra numret i brevlådan.

Ett extra tack vill jag skicka till några av våra fasta bidragsgivare.

- Bosse Skoog som, med hjälp av fru Kerstin och dotter Cissi, till varje nummer lyckas få fram både en Baksida och inte minst en Fundrare. Gissar att det är fler än jag som är imponerade av att de hela tiden skapar nya Fundrare.
- Lars Soldagg som lyckas åstadkomma ett klurigt X varje gång.
- Carina Persson som ser till att vi har en fungerande värdeparslista.

Dessutom är det många kommittéansvariga, styrelseledamöter och ungdomsledare som snällt bidrar i varje nummer.

Skidåkarna har redan startat sin säsong med ett läger i Torsby. I väntan på snö i Stockholm kör de barmarksträning och rullskidor.

OL-skyttarna har avslutat sin utomhussäsong. Däremot kan de fortsätta träna skytte inne i Harbrostugan tack vare nya elektroniska vapen. Alla kan få prova på det.

Orienterarna har också avslutat sin säsong, men träna ska man ju ändå. Läs TTK:s bidrag och se hur många aktiviteter det finns även under vintern.

Ett antal stafetter har TMOK varit med på under hösten. Tyvärr med lite felstämplingar både vid 25manna och Halikko. Bra ungdomsresultat däremot, inte minst vid Stafett-DM. Läs mer inne i tidningen. Jag rekommenderar också läsning av Ludvig Langes reportage från Daladubbeln. Imponerande seger tillsammans med en kompis från Attunda.

Något jag saknat under året är ett antal klubbmästerskap. Det verkar svårt att få in dem i kalendern, även om det till slut blev ett Natt-KM den 15 november. Det blir också ett Lång-KM den 2 dec, lite för sent för att locka så många gissar jag. Hoppas det blir fler KM under sommarhalvåret nästa år.

Det ser ut som om MIK äntligen ska få en ny klubbstuga. En stuga som ligger på vår Sättrakarta, men ändå nära andra hus. Spännande!

I det här numret finns också kallelser till årsmöten som kommer att hållas den 17 feb. Då blir det också en årsfest. Hoppas riktigt många kommer dit.

Det är också dags att betala medlemsavgifterna för nästa år. Alla borde få med en lös lapp med avgiftsinformation, men informationen finns också inne i tidningen.

Till slut vill redaktionen önska alla klubbkamrater en riktigt God Jul och ett aktivt 2019.

Helen



Från styrelserna



Det har varit en intensiv höst för både vår verksamhet och våra lokaler. Här kommer några exempel på saker som hänt.

Förändring Harbrostugan hösten 2018

Första förändringen som märks när vi svänger in mot Harbrostugan är P-skylden som talar om att nu förtiden är det P-skiva som gäller. Max 4 tim. OBS glöm inte att sätta skivan i bilfönstret!

Det andra som märks är tillgänglighetsrampen på framsidan av klubbstugan. Att möjliggöra stugan för alla var ett villkor för att få medel från Allmänna Arvsfonden.

Den tredje förändringen märks inte för alla. Bastun i herrarnas dusch har fått ny panel på väggar och nya sittbänkar.

Förändring Puckgränd 2019

För Mälärhöjdens del pågår samtal med en fastighetsförvaltare om att hyra en stuga i Sätra. Läs mer i Bengt Branzéns text på annan plats i tidningen. Vi håller tummarna att allt går i lås.

Orientering

På orienteringsfronten har det varit en bra höst för TMOK. Många bra resultat bland äldre och ungdomar, där två resultat sticker ut lite extra.

I stafett-DM tog våra duktiga 14-åriga ungdomar hem guld i D14! Det var den första segern i stafett-DM i en ungdomsklass på väldigt länge.

Vi fick också för första gången en segrare i Dala-Dubbeln. Ludvig Lange, tillsammans med Marcus

Stenebo, Attunda OK, tog hem segern i den tuffa H14-klassen. Ludvig blev även tvåa i UP i samma klass.

Några av dem som också ska ha beröm är våra engagerade ungdomsledare. De drar ett stort lass i klubbens ordinarie verksamhet. Ett jobb som görs varje vecka året om och sällan tar paus.

Skidor

Det är många saker som händer med spåren kring Lida. Det röda och det gul-vita spåret breddas för att möjliggöra ett spår med två klassiska spår på sidan och ett skate-spår i mitten. Vi får hoppas att snön kommer i tillräckligt riklig mängd så att vi får prova spåren i vinter!

Anders Käll



MIK behöver en bättre klubblokal

I många år har vi nu hållit till i källarlokalen i Puckgränd. Det har fungerat, men varken lokalen eller platsen är optimal.

Det finns t ex inte dusch, bara toalett och tvättfat, och ingen riktig orienteringskarta i omgivningen. Bilparkering kan tidvis vara mycket besvärligt.

Det finns fördelar också med Puckgränd: Läget i Västertorps bostadsbebyggelse gör att inbrott och förstörelse motverkas. En oönskad skogsomgärdad klubbstuga kan bli ett mål för vandaler och tjuvar.

Nu finns ett alternativ som framför allt Håkan Elderstig jobbar med. Mitt emot det område där Sätra ridhus låg tidigare, numer bostadsområde, finns ett gammalt torp som är ledigt för uthyrning. Det uppfyller flera önskemål man kan ha på en klubbstuga, dock tyvärr inte alla.

Det finns med på kartan över Sät-raskogen. Bilparkering utmed gatan är tillåten på ena sidan och medger åtskilliga bilar. Stugan är omgiven av sagda nya flerbostadshus på ena sidan samt radhus på andra sidan, alltså en miljö som åtminstone försvårar inbrott. Samtidigt ligger stu-

gan på egen tomt som ger viss avskildhet. Duschar saknas tyvärr. Och eftersom huset är K-märkt blir det näst intill omöjligt att installera duschar.

Vi i styrelsen är, trots duschproblemet, väldigt positiva till denna stuga som ett framtida klubbhus. Vi tror att en sådan plats skulle locka långt fler nybörjare och föräldrar än dagens källarlokal. Start och mål för nybörjarorientering direkt från klubbstugan är bra. Det lockar till eftersits och kartdiskussion. Det är visserligen något längre promenad från Sätra tunnelbana till stugan än från Västertorps tunnelbana till Puckgränd. Men Sätra ligger mer rätt i förhållande till vårt upptagningsområde.

Låt oss hoppas att samtalen med hyresvärderna - ett kommunalt bolag - blir framgångsrika.

**Bengt Branzén och
Håkan Elderstig**





Gemensamt årsmöte söndag 17 feb 2019 kl 15 i Harbrostugan (med frivilligt fikamingel från kl 14)

Vi fortsätter med upplägget att ha gemensamt årsmöte för våra tre klubbar.

Varför gemensamt möte?

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

Gemensamt - hur då?

- Vi håller alla tre mötena samma tid i samma lokal.
- Vi går igenom punkterna i tur och ordning som vanligt. Vissa punkter avhandlar vi gemensamt, vissa punkter delar vi upp oss i olika rum för respektive klubb.
- Vi upprättar tre röstlängder. Om det skulle bli oenighet kring någon fråga är självklart bara medlemmar i berörd förening röstberättigade.
- Vi skriver tre separata protokoll.
- Verksamhetsberättelserna, mm, tas fram av respektive styrelse som vanligt.

Hur ser vi till att mötet inte blir för långt?

- Alla deltagare i mötet förväntas läsa igenom verksamhetsberättelse, mm i förväg, alternativt under det frivilliga minglet före själva mötet, då det kommer att finnas utskrivna dokument för den som inte hunnit läsa i förväg.
- Verksamhetsberättelserna kommer inte att gås igenom under mötena, utan vi tar endast upp frågor och kommentarer.
- Verksamhetsplanerna kommer att presenteras i punktform, ej läsas upp i sin helhet.
- Valberedningen har lovat att ha stenkoll på allt ☺.

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

Missa inte
Årsfest för alla åldrar
Sön 17 feb 2019 i Harbrostugan (efter årsmötena)
Mat, lekar och trevlig samvaro utlovas!
Mer info kommer på hemsidan tmok.nu.

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE



Tid: Söndag 17 februari 2019 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 20 januari 2019.

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



Tid: Söndag 17 februari 2019 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 20 januari 2019.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för
Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb



Tid: Söndag 17 februari 2019 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

Dags att betala medlemsavgiften för 2019

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

IFK Tumba SOK:s medlemmar ska enligt gällande stadgar betala **medlemsavgiften för 2019 senast 31/12 2018.**

För MIK OK finns ingenting i stadgarna som anger när avgifterna ska betalas, men för enkelhetens skull föreslår styrelsen att vi gör som IFK Tumba och uppmanar medlemmarna att betala in avgifterna för 2019 redan nu.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK OK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK OK 2019

Medlemsavgifterna är samma som för 2018.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Ungdom upp till 20 år	150 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-Nytt	100 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	700 kr
65 år och äldre	400 kr
Upp till HD20	gratis

Beloppet betalas in till Mälarhöjdens IK OK plusgiro nr **50 22 33-0** senast 15 jan 2019.

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2019

Avgiften är enligt beslut från årsmötet samma som för år 2018.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr
StOF-Nytt	Ingår

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	700 kr
65 år och äldre	400 kr
Upp till HD20	gratis

Aktuellt belopp inbetalas till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40-3** senast 31 december 2018.

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201.

Tävlingsavgiften

är en frivillig avgift som beslutas av TMOK. Om du betalar en tävlingsavgift så betalar klubben dina anmälningsavgifter för många tävlingar (undantag bl a sommartävlingar i juni-juli). Detta oavsett om du springer åldersklass eller öppen klass. Tävlingsavgiften är gemensam för alla våra discipliner (orientering, skidorientering, mountainbikeorientering, orienteringsskytte, skidor).

Avgiften betalas till respektive moderklubb (MIK OK och IFK Tumba SOK) i samband med att medlemsavgiften betalas.

Om du efteranmäler dig får du betala den förhöjda extraavgiften och om du inte startar får du betala hela avgiften. Hyrbricka betalas av alla oavsett ålder.

De som inte betalar tävlingsavgift får själva betala alla startavgifter (gäller ej upp till HD20).

Nytt för i år är att vi förtydligat att de som får sina tävlingsstarter betalda av klubben, genom att betala tävlingsavgift, också förväntas bidra som funktionär vid klubbens egna arrangemang, alternativt bidra på annat sätt till verksamheten. Beskrivning av detta kommer snart på hemsidan.

Det är viktigt att du som är HD10 – HD16 och springer Öppna klasser anger vid anmälan att du skall betala den lägre avgiften.

Mer info finns på tmok.nu under *Klubbinformation/ Om TMOK/ Avgifter*.



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 sista uppslaget i tidningen)

Mälarhöjdens IK OK – Jerker Åberg, vakant

IFK Tumba SOK – Patrik Adebrant, Johan Eklöv, Dan Giberg

Valberedningen

Info från TTK

Tävlingsverksamhet hösten

Höstens tävlingsäsong har varit intensiv med ett antal framskjutna placeringar för TMOK. Bl a har 3 DM segrar bärgats, Joakim Törnros (lång och natt) och Karin Skogholm (lång). Totalt 11 st individuella DM-medaljer.

Fyra av våra juniorer deltog vid Lång-SM där tre gick till A-final. Placeringarna blev 21 för Johan Giberg och Ebba Adebrant, medan Alexander Käll sprang in på 35:e plats. På medel-SM kom Ebba på 23:e plats.



Ludvig L, Liv H, Kerstin Å, Ebba K
Några av våra flitiga HD14

Årets Natti Natti gick av stapeln i Bagarmossen. Som alltid fanns TMOK framme i tätstriden och i år vann ungdomarna Lilla Natti Natti efter starka insatser av alla löpare. I Stora Natti Natti sprang TMOK in på en hedrande 5:e plats i mycket tuff konkurrens av ett flertal världsmästare.

Vid Stafett-DM knep våra duktiga D14-tjejer guldmedaljen med bred marginal.

Årets roligaste stafett 25manna arrangerades i år vid Hägerstalund på södra delen av Järvafältet. Över 75 TMOK-löpare trivdes och trängdes vid vindskyddet, vilket gjorde att vi återigen uppfyllde målet att ha tre

startande lag. Tyvärr blev två av lagen ej godkända och 3:e laget sprang in på 288:e plats av 366 startande lag.



Fullt i TMOK-lägret under 25manna

Helgen efter 25manna åkte 40 TMOK:are över till Finland för Halikko-kavlen. Det är en 15-manna stafett med liknande upplägg som 25manna. Tävlingsplatsen var belägen i närheten av Salo, ca 40 min resa från Åbo.

TMOK kom till start med två lag. En stor del av lagen bestod av ungdomar som gjorde väldigt starka insatser. Tyvärr blev vårt 1:a lag inte godkänt och 2:a laget kom på 55:e plats av 97 startande lag.

Kommande aktiviteter

Vintercupen kommer att arrangeras vid Puckgränd under november t.o.m. mars. En deltävling per månad, se schemat nedan, och håll utkik på TMOK.nu för mer info.

Klubbdag inklusive lång-KM och framtidssnack blir det 2:a december. Mer info om plats mm kommer snart på TMOK.nu

TMOK planerar för en träningshelg i Kolmården 5-7 april med Kolmårdskavlen som avslutning. Gemensamt boende i närheten av Kolmården. Perfekt att vässa formen inför

10MILA och bra att känna på terrängen inför 5-dagars.

Till 10MILA 27-28 april i norra Skåne siktar vi på att ställa upp med flera lag i samtliga klasser. Max-Igor koordinerar f.n. intresse, har du inte redan fått en förfrågan kontakta Max-Igor Kajanus.

Vinterträningar

Måndagsträningarna i Västertorp, som precis startat, kommer som tidigare bestå av ca 45 min löpträning i olika former. Efter löpning kör Emma Persson ett genomtänkt styrkeprogram som är perfekt anpassat för oss som springer orientering. Sedan avslutar vi med innebandy och kramar ut den sista energin i kroppen.

Våra torsdagsträningar med soppa efteråt i Harbro kommer under vintern att bestå av reflexrundor, olbanor, intervaller, löpgrupper, löpteknik m.m. Titta på TMOK.nu vad som står i kalendern.



Max-Igor koordinerar 10MILA-intresset (bilden från Halikko)

Långpass på helger kommer att anordnas tillsammans med Tullinge och SNO. Ta chansen att träffa nya träningskompisar och bygga upp kroppen med långlöpning med orienteringsinslag i ny spännande terräng. Och som vanligt ,mer info kommer på TMOK.nu

Dan Giberg

Säsongspanering – Stafetter och aktiviteter

Datum	Aktivitet	Ansvarig
6-8 dec	Familjeläger Grönklitt	Jerker Åberg
19 jan	Dagsaktivitet Bosön för HD13-Juniorer	Johan Giberg
17 mar	Uppföljningsträning. Slipa orienteringstekniken inför tävlingsäsongen	Helena Adebrant
24 mar	Måsenstafetten <u>Egen resa</u>	Johan Eklöv
5-7 apr	Klubbläger till Kolmården. Medel+ Stafett. Gemensam resa.	Helena Adebrant Andreas Herne
26-28 apr	Klubbresa till 10mila. Eventuellt tillsammans med andra Södertörnsklubbar.	MaxIgor Kajanus
1-2 jun	Resa till SM sprint för ungdomar och juniorer	Mattias Boman

Anmälan till samtliga stafetter och aktiviteter under klubbaktiviteter, Eventor.

Veckoplanering – träningar

<u>Veckodag</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Ansvarig</u>
Måndagar	Löpning, styrkegympa och innebandy. Löpskolning av erfaren löpare två måndagar under vintern. Vintercupen , en gång per månad. <i>Syfte: Behålla explosiviteten över vinterhalvåret, samt bygga upp styrkan och förebygga skador. Rörlighet.</i>	Alexander Max-Igor Emma
Onsdagar	Mila by night eller Nattugglan. Två gånger i månaden. Anmälan på eventor. <i>Syfte: Bli bättre på nattorientering och få upp tempot i orienteringen.</i> Innebandy. Tre gånger under vintern <i>Syfte: explosivitet och snabba rörelser</i>	Max-Igor
Torsdagar	Rullande träning på reflexslingan, snabb- distans på väg och nattorientering. <i>Syfte: Träna i grupp och sparra varandra. Lite längre distanser än övriga halvåret.</i>	Alexander Max-Igor Johan
Söndagar	Långpass tillsammans med Tullinge SK och Södertälje Nykvarn OK. <i>Syfte: Bygg upp uthålligheten inför nästkommande säsonar</i>	Johan andra klubbar

För aktuell info, se kalendern på hemsidan!

TTK/Tävlings Tränings Kommittén

fundrar'n





Vintercupen 2018/19



12/11 Jerker Åberg
 17/12 Helen och Staffan Törnros
 14/1 fam Boljang/Björklund
 11/2 Anders Englid
 11/3 vakant

Vintercupen deltävling 1

Första Vintercupen för säsongen är avklarad. Tärningen är kastad, spelet kan börja

Mörk och kulen november, lätt regn i luften = perfekta förutsättningar för vintercup.

Dagens tema var Hunger games. Ett antal kontroller med okänt antal reflexer var utsatta i Mälärhöjden, Fruängen och Örnsberg. Efter gemensam start skulle deltagarna, 23 st, hämta hem reflexerna. Det gällde att inte bara hämta så många reflexer som möjligt utan även få från de 3 områdena för att få max poäng i den komplexa poängberäkningen.

Johan Giberg visade sig vara hung-
rigast och hämtade hem flest reflexer från 2 områden.

Han har nu tagit ledningen i Vintercupen, men slump och handikappsystem brukar jämna ut resultatet under vintern.

Vi ser nu fram mot en fortsatt spännande vinter, med kluriga utmaningar.

Hela resultatlistan ser ni nedan.

Jerker Åberg

Namn	Poäng	VC Poäng
Johan Giberg	20,8	50
Ludvig Lange	15,3	49
Anders Englid	9,6	48
Ingrid André	9	46
Robert Björkl	9	46
Elsa Käll	9	46
Ebba Kolmodin	7	44
Alexander Käll	5,6	43
Elinor Lange	3	42
Kerstin Åberg	2	41
Dan Giberg	1	40
Anders Käll	1	40

Alva B-B	0	30
Edvin B-B	0	30
Nina Boljang	0	30
Johan Eklöv	0	30
Oskar Eklöv	0	30
Fredrik Huldt	0	30
Hilda Mårsell	0	30
Viggo Mårsell	0	30
Åsa Mårsell	0	30
Jörgen Persson	0	30
Charlotta Ö	0	30
Max Igor K	0	30

Kartnytt – MIK OK

Skogskartor:

Sätorskogen – Nyritad 2017-2018 enligt ISOM 2017 av Fredrik Ahnlén

Högdalstoppen – Färdigställd och konverterad till ISOM 2017 under 2018.

Flottsbro – Delvis reviderad och konverterad till ISOM 2017 under 2018. Denna behöver så småningom nyritas, då ekvidistansen är 4m.

Korpberget – Nyritad 2015. Behöver revideras så småningom.

Solberga – Nyritad. Färdigställd 2018 av Bengt Branzén

Sprintkartor:

Vinterviken – Reviderad och utökad 2017.

Hägerstenshamnen – Nyritad inför sprint-DM 2014. Behöver revideras inför användning.

Alla våra kartor finns på samma Google-drive som Botkyrka-Salem Kartkommitté. De som önskar access till MIKs kartor vänder sig till mig på [p_e_r@hotmail.com](mailto:per@hotmail.com).

TMOK tränar naturligtvis gratis på våra kartor. Kontakta alltid mig i god tid före tävlingar och större arrangemang. Både för att ta reda på status på kartan och om andra klubbar planerar arrangemang som kan krocka.

Information om vilka kartor vi har och säljer finns på www.omaps.net.

Per Forsgren



Utdrag ur Flottsbrokartan

TAKK - Info

Under hösten har vi genomfört såväl Natt-DM vid Lida och bidragit med personal till 25mannahelgen uppe på Järvafältet.

Jag har bara hört positivt om Natt-DM, både arrangemanget i stort och bra nattbanor.



Markan på Natt-DM

På 25-manna bredde vi mackor och hjälpte till inom TA på lördagen och under söndagen stekte vi pytt, stod i kassa, diskade och hjälpte till på parkeringen. Formellt är det Tumba som är med i 25mannaföreningen men vi lånade in flera glada händer från MIK, som därmed är med och delar på ersättningen.



Smörgåsberedning vid 25manna

Många tack till alla glada och hjälpsamma funktionärer! Förutsättning

för klubbarnas ekonomi.

Nästa år är det två lite större arrangemang som ligger i plan. Vi börjar med Bravura Stockholm Ski Marathon vid Lida den 20:e januari.

Det stora OL-arrangemanget för våra klubbar blir "Åvinge-Husby dubbeln" den 24-25 augusti i närheten av Rosenhill. Arenan på samma eller angränsande gårde där vi var 2010 och 2013. Bengt Branzén och Conny Axelsson är tävlingsledare för var sin dag med Danne Lind och Mattias Boman som banläggare. Anders Winell håller i markägarkontakterna för hela helgen.

Övriga block och funktionsansvariga kommer tillsättas relativt snart, hör av dig om du är intresserad av något speciellt, kanske prova nåt nytt?

En av markägarna är Herbert Falck på vars mark vi kommer ha arenan. Vill du köpa bra och närproducerat kött så kan du maila honom (herbert.falck@live.se) så är du med på nästa utskick. Han brukar slakta ett par gånger per år, nöt och kalv, och man hämtar sin låda om 25-30 kg vid gården den dag det kommer från slakteriet.

Utöver detta kommer vi arrangera Vinterserien, i år blir det vid ett tillfälle. Vi har tidigare kört en dag för MIK och en för Tumba men nu blir det ett tillfälle där TMOK arrangerar, den 10 mars vid Lida.

När snön smält bort är det dags för ungdomsserien och vi skall arrangera

den 2:a maj vid Brotorpbadet.

Sommarserien har ett rullande schema vilket gör att vi hamnar den 1:a augusti under 2019.

Dessa tre arrangemang kommer tilldelas olika arrangörsgrupper liksom våra egna KM.

Veckan innan "Åvinge Husby dubbeln" står vi värd för en OL-skytte-

tävling, målet är att försöka köra relativt snålt med funktionärer då de flesta kommer ha tankarna på helgen efter.

Hoppas vi ses vid Puckgränd på måndagar kl 18 för intervaller eller Vintercupen med efterföljande styrka och innebandy i Västertorpskolans gympasal och i Harbro på söpporsdagar som vanligt.

Jörgen Persson

Projekt HISSNA och samarbete med Botkyrka kommun (BK)

I samband med att jag avgick som ordförande i IFK Tumba SOK i februari bestämde vi att jag skulle avsluta projekt HISSNA och driva några frågor med Botkyrka kommun (BK). Här följer en liten statusrapport per 14/11.

Projekt HISSNA Harbro Gärde

Projektavslut med Stockholmsidrotten vad gäller belysningen på Harbro Gärde planeras före årsskiftet. Samtidigt skrivs avtal med BK som tar över ansvaret inkluderande sommar- och vinterservice.

Entré för rullstolsburna

Ny dörr med ramp utanför storstugans södra väggs västligaste fönster har installerats! Utgången blir också en bra reservutgång från stugan.

Entré Harbro

BK har för avsikt att introducera ett antal entréplatser till skogen mellan Harbro och Lida. Det ser ut som om vi blir först och därmed vara pilotprojekt på gott och ont!

Idén är att entrén ska synas med en rejäl portal (nästan av Jukola-klass) och infotavlor av samma klass. Information ska finnas på flera språk om vilka möjligheter, som finns för

allmänheten. Vi diskuterar att via telefonen använda appar med bl a info om vår verksamhet. Det skulle också kunna lösa informationen till synskadade, hörselskadade m.fl.

En viktig del av entrén är utegymmet som planeras mellan elljusspåret vid torpet och gräsytan söder om parkeringen. Av det skälet har den ytan nu röjts och meningen är att den ska fyllas ut och bli underlag till gymmet, möjligen i två nivåer. Johan Giberg är vår representant i gymgruppen.

Vårt mål är att kunna inviga entrén och utegymmet i vår! Datum beror i viss mån på hur tuff vintern blir. Två alternativ finns, lördag 6/4 eller 4/5. Gör en notering i almanackan, för vi hoppas att många medlemmar ställer upp tillsammans med några hundra intresserade från allmänheten! Vi tänker bjuda in vår hyresgäst, Naturskyddsföreningen, att bjuda på någon aktivitet. Du kanske har några goda idéer? Några tänkbara exempel:

- Invigningstal
- Innehållet i den information som ska finnas
- En kort orienteringsbana med instruktör
- En stämpelbana
- En Pre-OL-bana för rullstolsburna och andra intresserade
- En promenad i ravinen
- Naturskyddsföreningen
- Torpkartan presenteras
- Besök på Utegygmet
- Sommarens Naturpass
- Besök i Harbrostugan med fika och bildspel

Andra kommunfrågor

P-skivan

Vi har nu krävt att P-skivan med medföljande bestämmelser ska försvinna innan årsskiftet (2018-19 alltså)!

Skidspåren

Breddning av spåren pågår väster om Lida och kommer successivt att utvidgas norrut. Breddningen innebär bättre utrymme för skidåkarna, men också lättare för snön att komma ner i skidspåren! Vintern 2020 planeras att snöproduktion finns runt hela elljusspåret 2,5 km! Ny belysning även på våra Harbrospår. Enskilda träd som är hindrande i övriga delar av spårssystemet kan ev tas ner.

Arrendeavtal

Nuvarande avtal mellan BK och IFK Tumba SOK för Harbro ska revideras. Tidsbrist hos kommunen har gjort att inga förhandlingar har startat. Förhoppningsvis klart innan årsskiftet. Bl. a. är det tänkt att den utvändiga skötseln av torpet från

1757, som ligger vid elljusspåret, ska skötas av Botkyrka kommun (BK). SOK ansvarar för torpet invändigt.

Extern uthyrning av Harbrostugan

Vi har haft svårt att hitta ersättare till Roland Gustavsson vad gäller uthyrning av Harbrostugan. BK vill erbjuda medborgarna bättre lokaler och vi har diskuterat viss uthyrning i deras regi tillsammans med ett nytt bokningssystem. Vår styrelse har passerat till 2019.

Skolsatsningar

I förra numret kunde ni läsa om hur ostrukturerat vi tycker att skolorna sköter sin orienteringsverksamhet i Vinterskogen. Vi har också ett antal förslag till hur det skulle kunna förbättras.

Sedan dess har Per Ånmark och jag deltagit i en studiedag för ett antal lärare i Brantbrink i SOFT:s regi. Då blev vårt engagemang ännu större.

De träningar som skolorna ansvarar för är ofta alldeles för svåra! Enligt SOFT bör skolorienteringar endast innehålla grön-vit-gul nivå. Av de kontroller som finns i Vinterskogen är säkert 20 % för svårt placerade!

Vi väntar nu på en ekonomisk överenskommelse med kommunens skollansvariga relaterat förstås till den insats från oss, som man bestämmer.

Vi jobbar vidare!

Lasse Stigberg

Harbrofajten 2018

I år kunde vi lägga den tjugotredje Harbrofajten till handlingarna. Tävlingsdag var onsdagen den 5 september. Liksom alla tidigare år jag varit tävlingsledare, var det uppehållsväder under tävlingsdagen. En vacker tradition men man frågar sig hur länge den kan hålla i sig.

Kvällen före var Olle Laurell och jag och satte upp startfällorna. Olle Rudin satte ut kontrollerna med assistans av Arne Åhman, sedan Olle sett till att alla ställningarna var i perfekt skick.



Full fart i första backen

Varje år kommer det några nya funktionärer. I år var det debut för Lasse Hill och Bengt Branzén från MIK. Lasse hjälpte till vid starten. Uppgiften för Bengt blev lite udda eftersom han tillsammans med Pär Ånmark hjälpte till att dirigera om banan, som vi av säkerhetsskäl valt att låta gå runt ett stort träd. Det hade rasat och hängde i ett annat träd över elljusspåret.

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

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.

Första start var 9.30 och sedan var det start var femte minut till 10.15. Då hardevi hunnit skicka iväg 496 tävlande.

Uppskattad pausunderhållning var en stämpelbana med elektronisk stämpling ledd av Olle och Siv Laurell.



Första kontrollen – behöver några hjälp?

Vi kunde i år hälsa Björkhaga skola välkommen tillbaka. De har inte varit med på många år.

Totalt var 554 elever från 23 klasser anmälda. Dessutom deltog Kassmyra sarskola utom tävlan. Till start kom sedan 496 elever. I fjol kom 475 elever till start från 21 klasser.

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



Dags för målgång

Det största jublet hördes från Söderby Friskola som lyckades ta hem segern. Tvåa var Broängsskolan klass 5B. Trea kom Trädgårdsstads-skolan klass 5: 1.

Det var extremt jämnt mellan lagen i toppen och de sju första lagen låg alla på 28 poäng så det var bara tiondelar, hundradelar och i ett fall tusendelar som skilde dessa lag åt.

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.

Alla funktionärer var mycket positiva och tyckte att det varit en mycket trevlig tillställning.

Nu är det bara att se fram emot nästa års tävling, en vacker septemberdag 2019, närmare bestämt den elfte. Flera skolor framförde att det var lite kort med tid om vi valt den fjärde, så därför försöker vi senare lägga en vecka.

Nyheter som kanske är på gång är att vi sonderar möjligheterna att införa elektronisk stämpling.

Tyckte och kände
Lennart Hyllengren,
som hade nöjet att vara
tävlingsledare för trettonde gången



Årets segrare – Söderby friskola

Natt-DM 21 sep

vid Lida Friluftsgård i strilande regn

Trots ett sällsynt envist regnande genomförde vi ett mycket lyckat Natt-DM vid LIDA. Marschaller och öppna eldar lyste upp kvällsmörkret och skapade höstmys. Patrik Adebrant, som debuterade som banläggare, fick mycket gott betyg av löparna.



Maskinhallen var samlingspunkt på Natt-DM

Lida som arena är perfekt med inomhusduschar och utrymmen under tak för servering, sekretariat mm. Maskinhallen, som under kvällen fungerade som servering och där prisutdelningen genomfördes, var en mycket välbesökt samlingspunkt.

Som vanligt fick vi mycket uppskattad hjälp av Leffe och hela LIDA teamet både före, under och efter arrangemanget. Leffe var en av de som sist lämnade tävlingen då han tog med sig målvagnen från LIDA då den skulle vidare till annat arrangemang på lördagen.

Som tävlingsledare för första gången slås jag av hur enormt mycket kompetens och arbetsvilja som finns i klubben. Trots att arrangemangen avlöser varandra så finns det alltid möjlighet att få till en väl fungerande funktionärsstab. Men jag konstaterar

samtidigt att vi behöver fördela arbetet på fler funktionärer för att klara kommande arrangemang.



Arenan med upploppet på Lida

Stort tack till alla funktionärer som bidrog till ett topparrangemang. Och ett extra stort tack till kontrollutsättarna under Tor Lindströms ledning som gjorde ett storartat arbete vid inplockning av kontrollerna. Alla kontroller behövde tas in direkt efter tävlingen vilket gjorde att siste man kom tillbaka kl. 03.00. Imponerande!

Dan Giberg
Tävlingsledare



Starten



Staffan T ute på banan



Några bilder från TA-sekretariat



T v målet lystes upp av marschaller
Nedan t v Ebba och Ruben i Markan
Nedan Lasse och Stefan vid
prisutdelningen



Natt-KM 15 nov 2018 vid Harbro

Hur ska vi få upp intresset för våra klubbmästerskap? Planering och information är förstås två nyckelord om vi vill att så många klubbmedlemmar som möjligt ska vara med.

Trots att året är långt är det inte helt enkelt att hitta lämpliga datum, då det är många aktiviteter som slåss om utrymmet. Specifikt för natt-KM krävs lite extra hänsyn till solens upp- och nergång, ja åtminstone det sistnämnda, vilket i stort sett omöjliggör natt-tävlingar under det ljusa halvåret.



Elsa och Karin går igenom banan

I år testade vi att lägga arrangemanget en torsdag, på normal träningstid i Harbro, med hopp om att alla träningsflitiga skulle vara sugna på att göra upp om KM-pokalerna. Lite olyckligt tyckte skidåkarna, som ligger i hård barmarksträning inför skidsäsongen, men så fick det bli.

Kanske inget deltagarrekor, men ett tjugotal hugade ställde sig på startlinjen denna ganska behagliga novemberkväll. Extra kul att halva startfältet utgjordes av ungdomar!

Största klassen var HD12 med sex startande! Där segrade Alice Ljung-

berg efter en hård kamp mot framförallt Simon Adebrant och Hilda Mårsell.

Övriga segrare blev storasyster Kajsa Ljungberg (HD16), Karin Skogholm (D21), Johan Giberg (H21) samt Ludvig Lange som med sina 14 år vann den lite oväntade klassen HD45+HD14 med klar marginal före Thomas Eriksson.

Vi som arrangerade natt-KM var huvuddelen av arrangemangsgrupp 6:

- Elsa Törnros, som strängade kluriga banor med många kontroller i Harbroskogen.
- Tor Lindström, som rekade kontroller och satte ut märklappar.
- Harald Nordlund som hängde ut och plockade in kontroller.
- Håkan Elderstig, som start- och varvningsfunktionär och även plockade in kontroller.
- Undertecknad, som agerade sekretariat och kanske även lite banläggare.

Joakim Törnros



Joakim vid datorn

Resultat Natt-KM 2018-11-15

D21

1. Karin Skogholm
Åsa Mårzell

Tid

57:40
Felst.

HD12

1. Alice Ljungberg
2. Simon Adebrant
3. Hilda Mårzell
4. Johanna Skogh.- Allared
5. Liv Mårtensson
6. Vanja Lif

Tid

16:49
17:37
17:45
37:45
37:49
40:04

H21

1. Johan Giberg
2. Mattias Allared
Alexander Käll

Tid

53:48
64:46
Felst.

HD45+H14

1. Ludvig Lange
2. Thomas Eriksson
3. Lotta Östervall
4. Staffan Törnros
Jörgen Persson

Tid

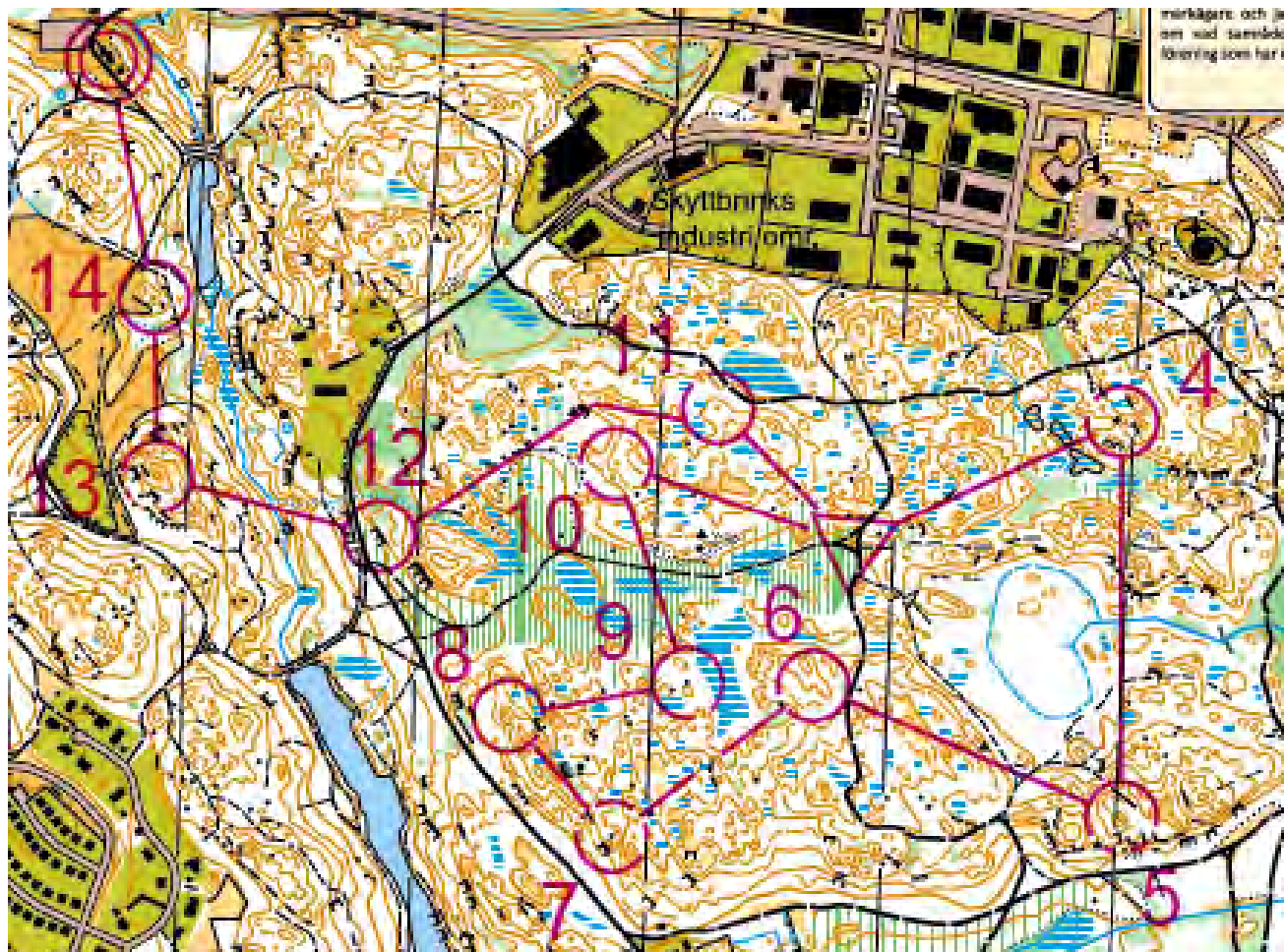
37:40
49:14
61:11
61:30
Utg.

HD16

1. Kajsa Ljungberg
Elsa Käll
Ingrid André

Tid

54:47
Felst.
Felst.



Större delen av H21-banan



Snart dags för start för.....

Bravura Stockholm Ski Marathon söndagen den 20 januari

Dags för ännu en satsning på BSSM. Efter succépremiären 2013 med nästan 500 skidåkare på startlinjen, har vi kunnat genomföra 2 lopp till, 2015 och 2016. Det innebär 50 %, vilket vi hoppas ökar till 57 % i januari!

BSSM är en viktig inkomstkälla för bl a för vår ungdomsverksamhet. Tack vare vårt sponsoravtal med Bravura får vi en bra inkomst även om loppet inte går att genomföra!

Vilka framgångsfaktorer är det som gör att BSSM blir en fin succé när det väl genomförs? Jag tror att det är tre grundförutsättningar.

- Lida som arenaplats
- Den fina och vackra terräng som åkarna får åka i!
- Den service, som alla våra olika funktionärer bjuder på!

Några uttalanden av åkare från tidigare år:

- *"Jag vill börja med att tacka för ett väldigt bra arrangemang i helgen! Formidabel service för oss åkare efter BSSM banan idag.*

Ihärdig skottning, vätskelängning, allt är proffsigt! Tack alla funktionärer!"

- *"Stort tack för ett mycket fint arrangerat lopp! Vi som åkte igår förstår att det ligger många frivilliga krafter bakom arrangemanget. Det är verkligen en stor insats ni gör för Skidstockholm! Tack!"*
- *"Stort tack för en kanonbra anordnad tävling."*
- *"Vilken utomordentligt trevlig skidtävling det var idag, och tack för alla glada tillrop utefter spåret! Jag masade mig i mål på 2.48, i alla fall under 3 timmar i det härliga vädret! Vi ses på nästa skidspektakel!"*
- *"Är sjukt imponerad av ert fina arrangemang och ert engage-*

mang till tävlingen! Jättekul att vara deltagare i loppet idag!!!"

- *"Vill passa på att tacka för ett ytterst trevligt lopp, fascinerande att ni lyckas skrapa ihop ett så långt och naturskönt spår under rådande förhållanden!"*
- *"Jag åkte loppet och tackar för ett trevligt lopp. Bra service av glada och trevliga funktionärer."*

Viktigt att så många som möjligt kan ställa upp, vi behöver 80 - 90 funktionärer om vi får 500 deltagare. Just nu pågår funktionärstillättningen och har du inte fått frågan – hör av dig! Jag hoppas att du kan svara så fort som möjligt och kom ihåg, även ett NEJ är viktigt för vår planering!

Utgångsläget är att vår slinga på 15 km upp till Brantbrink och varvning vid Lida ska få tillräckligt med snö. Kortaste alternativet kan vara att vi "tar hjälp" av sjön Getaren i kombination med 1 eller 2 km nära Lida. Kanske lite hjälp av konstsnö!

En annan nyhet kan vara att vi drar ner lite på serveringen direkt efter målgång och satsar på succén från Natt-DM, resultattavla, prisutdelning och servering i Maskinhallen!

Ett viktigt tillägg förra året var vårt avtal med rekryteringsföretaget Bravura som sponsor och marknadsförare!

Vi ses söndagen den 20 januari!

Lasse Stigberg
Tävlingsledare

Om Bravura

Bravura är ett tillväxtföretag med syftet att stärka företag genom människor och människor genom jobb. Idag (november 2018) jobbar totalt 801 medarbetare på företaget varav 640 jobbar som konsulter ute hos kunder i hela landet. Bravura rekryterar medarbetare och hyr ut konsulter på olika nivåer inom tjänstemannaområdet.

2018 är det 6:e året i rad som Bravura blivit utsett till Gasellföretag. Hittills under året (november) har Bravura förmedlat jobb till 1423 människor och hjälpt 577 företag att hitta nya medarbetare.

Sedan starten 2008 har Bravura vuxit till en väletablerad aktör på den svenska marknaden för rekrytering och bemanning. Idag är man ett av de snabbast växande rekryterings- och bemanningsföretagen i Sverige och finns etablerade i Stockholm, Göteborg, Malmö, Linköping, Jönköping och Sundsvall.

Läs gärna mer på www.bravura.se



SM Lång 2018 Jönköping

Med en vårsäsong som hade strulat ordentligt började kroppen sakta men säkert vakna till liv tack vare ett O-Ringen i Övik och Höga kusten. Tidigare hade jag inga som helst planer på att springa SM men i och med att jag blev bättre och bättre så blev det i alla fall en SM-helg.

Med en erfaren chaufför i form av Anders Käll begav vi oss till staden vid Vätterns södra spets som slutdestination. Med erfarenheter främst baserade på Södertörnsskogarna, Dalaterrängen och den där taggiga sommarön visste jag inte vilken terräng som väntade. Folk sa att det skulle bli tufft, blir spännande att se tänkte jag.

Vi bodde bra på ett golfhotell ett stenkast från Jönköping. Inte helt oväntat var det en hel del andra orienterare som bodde på samma hotell, vilket ledde till att psykningarna började redan vid första frukosten.

Tävlingarna gick av stapeln vid Hoks gård 30 min söder om Jönköping. En väntan i karantän, följt av en bussresa till förstarten. Det var

många steg som man måste klara av innan man till slut kom till starten.

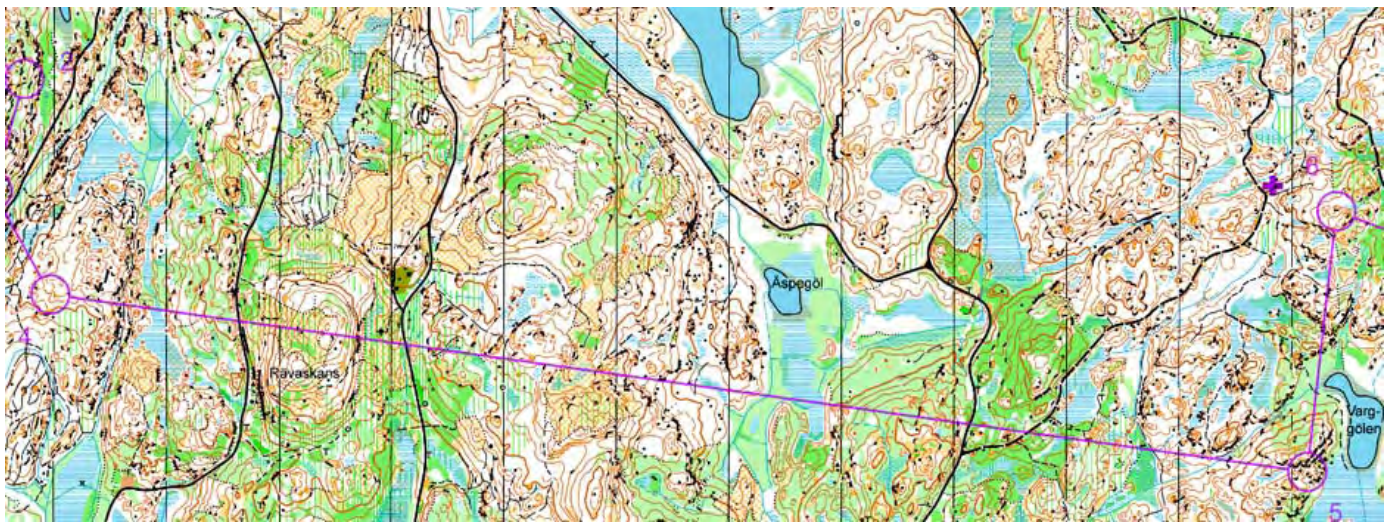
Terrängen första dagen visade sig inte vara så tuff. Visst var det lite blött och grönt på sina håll men med ett åkerparti mitt på kartan som man passerade i två omgångar blev det hela en enklare resa mot målet. Jag slutade på en niondeplacering i kvallet, mycket nöjd över min prestation.

Visst, jag hade tagit ut mig, kanske lite mer än dom andra, men det får visa sig imorgon hur mycket jag hade bränt.

Alexander Käll och Ebba Adebrant gick också till A-final. Max Igor Kajanus kom runt och var direkt sugen på att ge sig ut på morgondagens final, eller?



Stilstudier på Ebba, Johan, Max Igor och Alex (bilderna inte från SM)



Rejäl långsträcka, nästan 3 km, på Johans finalbana – (ej skalenlig)

Kvällen avslutades med en asiatisk buffet i centrala Jönköping. En fin stad med ett universitet beläget längs Munksjöns södra kant, kanske ett alternativ när man ska ta tag i pluggandet tänkte jag.

Finaldagen. Ännu mer psykningar vid frukosten, nja kanske inte. Finalen blev hur som en tuff omgång där det visade sig att jag inte var helt upp-tränad efter vårens tapp. Många höjdmeter, ännu grönare och extra

blött. Det är visst tufft i dessa trak-ter. Jag fick draghjälp i mål och sluta-de som 23:a. Inte så nöjd men jag hade fått ett bra träningspass som kanske skulle resultera i framgångar under hösten?

SM-resan till Jönköping gav erfaren-het, väckte glöd för orientering och var en rolig helg med TMOK-elit + chaffisen.

Johan Giberg

Resultat Lång-SM 8-9 sep

Kval

<i>H20 A</i>	<i>7.650 m</i>		
1	I v Krusenstierna, Kåre	52:26	
9	Johan Giberg	56:29	

<i>H18 A</i>	<i>6.520 m</i>		
1	Lukas Olm, Kils Ok	44:35	
32	Max Igor Kajanus	99:00	

<i>H18 B</i>	<i>6.570 m</i>		
1	Erik Hannrup, IF Thor	43:10	
11	Alexander Käll	53:40	

<i>D18 A</i>	<i>5.420 m</i>		
1	F Vikström, Sundsvalls	45:23	
12	Ebba Adebrant	57:26	

Final

<i>H20 A-final</i>	<i>10.510 m</i>		
1	Simon Imark, Tullinge	77:06	
21	Johan Giberg	91:42	

<i>H18 A-final</i>	<i>7.700 m</i>		
1	Simon Harden, Boken	58:31	
35	Alexander Käll	78:23	

<i>H18 C-final</i>	<i>6.680 m</i>		
1	A Kronkvist, Örkelljunga	57:29	
5	Max Igor Kajanus	94:39	

<i>D18 A-final</i>	<i>6.160</i>		
1	E Källvik-Leufvén, Åmål	58:46	
21	Ebba Adebrant	75:05	



25manna 2018

Livet som hjälpparrangör



Ett år sen sist. Ett bortblåst cirkustält. Smattrande regn. MASSOR av vatten läskigt nära datorerna. Parkeringssjöar. Och nu var det dags igen. Ujujuj. Hur skulle det gå? Men i år bara som hjälpparrangör i alla fall, ett bra sätt att dra in pengar till klubbens alla behov.

Snabbt upp med persiennen på morgonen. Hur ser det ut? Ganska ok, lite grådaskigt men inte spöregn i alla fall. Skönt. På med alla underställ man kan leta fram, man vill ju inte frysa!

Klubbens uppgifter i år var att under helgen hjälpa till vid:

- Parkeringen
- Kassabetalningen
- Varuleveranserna
- Incheckningen
- Smörgåsberedningen
- Diskningen
- Pyttipannastekningen

D.v.s. TMOK-are i stort sett lite överallt! Vill man ha ett toppenarrangemang så kallar man förstås in spjutspetsarna!

Själv placerades jag på lördagen vid Incheckningen och på söndagen befordrades jag till (trumvirvel) Varuleveranserna för "Grillat-kön"! Vilket karriärkliv! Och så kul att långa hamburgare! Alla är glada och hungriga. När man överräcker ett gäng kalorier i en fyrkantig plastbit formli-

gen lyser de magra orienterarna av glädje! Allt prat om dieter och hypermoderna fyrbokstavsförkortningar (=vår tids Katekes) är som bortblåst i "Grillat-kön". Här är folk HUNGRIGA och vill ha MAT. Punkt. Lätt som en plätt.



Kalorier i en fyrkantig plastbit

Den lugnaste stunden under helgen är när man får springa sitt eget 25manna-lopp, en njutning för själen långt borta från både stekos och adrenalininstinna incheckare strax före sin superviktiga start för valfri elitklubb.



Startlinjen sett från Incheckningen, med Ebba A, Ronja och Elsa K längst bak

Men hur gick det då för TMOK i tävlingen frågar du? Tja, eftersom vi mest jobbade lite överallt har jag ärligt talat inte så mycket koll.



Omstartarna Olle och Jenny i mål



Johan G, snabb på sträcka 2, växlar över till Elias



Johan E, UK, hade lyckats få med Kristina Moberg, länge sedan sist

Två bilder hittade jag i min telefonapparat, tagna före och efter tävlingen på förstasträckslöparna (sett från Incheckningen) och på några omstartare efter målgång. Klubbens Alfa och Omega alltså, Början och Slutet, eller Yin och Yang om man är mer filosofisk.

Hursomhelst får de symbolisera klubben. Det är dessa vardagshjältar som drar runt klubben med att både springa och hjälparrangera. 25man-na är, och förblir, ett starkt koncept, tack vare 25mannaklubbarnas alla eldsjälur som ställer upp år ut och år in.

Och det är lite skönt att få vara "bara" hjälparrangör ett år

Patrik Adebrant, hjälparrangör



Helena A och Emma P, två av våra duktiga coacher



*Några bilder från växlingshagen – t v
Joakim T, ovan Andreas H, nedan Ulrik
växlar till Karin*



*Annica S, bredde smörgåsar och
sprang i omstarten*



Dags att gå hem, tycker alla?

Kommentarer till resultaten.

För sträcka 3, 4 och 5 i förstalaget är tiderna i Eventor felaktiga. Troligen beroende på att löparna av någon anledning fått felaktig startordning och därmed fel starttider. Resultaten på nästa sida har justerats så att de ska vara korrekta.

Helen

25mannareultat 2018

Str	Km	Plac	Lag 1	nr 354	Tid	Kmtid	Efter	Plac	Lag 2	nr 355	Tid	Kmtid	Efter	Plac	Lag 2	nr 356	Tid	Kmtid	Efter
1	5.9	211	Ebba Adebrant	47:34	8:08	+13:11		200	Ronja Hill	47:01	8:03	+12:38		280	Elsa Käll	50:17	8:36	+15:54	
2	7.9	99	Johan Giberg	40:32	5:08	+14:21		316	Jerker Åberg	70:45	8:59	+44:01		292	Kjell Ågren	61:09	7:45	+37:41	
3	4.6		Per Forsgren	30:19	6:37				Bengt-Åke Ericsson	49:06	10:43				David Lif	53:21	11:38		
4	4.6		Mattias Boman	30:29	6:39			327	Teodor Hedberg	79:38	16:43	+94:10		283	Ulf Örnberg	57:17	12:30	+68:29	
4	4.6		Anders Käll	31:07	6:47				Ludvig Svahn Lind	47:49	10:26				Kim Örnberg	55:30	12:06		
4	4.6	72	Elias Adebrant	34:34	7:32	+22:26			Jörgen Persson	56:10	12:15				Fredrik Huldt	54:55	11:59		
4	3.1		Liv Herne	19:02	6:08				Isa Carlsson	23:37	7:42				Johanna Skogholm Allared	33:51	11:03		
3	3.1	80	Kerstin Åberg	26:09	8:26	+28:13			Freja Hjerne	27:19	8:55			-	Hilda Mårzell	ej godkänd			
3	3.1		Ebba Kolmodin	17:03	5:30				Matilda Hedberg	22:40	7:24				Elsa Lif	32:09	10:29		
3	3.1		Ludvig Lange	17:21	5:35			312	Alice Ljungberg	19:58	6:31	+97:51			Filippa Hjerne	18:57	6:11		
5	6.6		Mattias Allared	39:21	5:58				Viggo Hjerne	55:08	8:18				Andreas Herne	55:06	8:18		
6	6.6		Anders Englid	40:18	6:06				Patrik Adebrant	47:30	7:09				Mats Käll	52:28	7:54		
6	6.6		Daniel Lind	41:36	6:18				Johan Carlsson	49:06	7:24			-	Lukas Brodin	68:48	10:22		
6	6.6		Marcus Brandt	ej godkänd				283	Mikael Tjernberg	44:13	6:40	+104:54			Björn Nilsson	47:40	7:11		
6	4.5		Ingrid André	32:15	7:10				Carina Persson	58:49	13:17				Kajsa Ljungberg	47:52	10:49		
4	4.5		Terese Eklöv	33:50	7:31				Kristina Moberg	49:03	11:05				Lena Ljungberg	42:55	9:41		
4	4.5	-	Åsa Mårzell	43:25	9:38	-		273	Anna Carlsson	65:24	14:46	+129:54			Carina Johansson	50:10	11:20		
4	4.5		Sanna Steen	38:15	8:30				Ellinor Lange	39:31	8:55			-	Elsa Törnros	36:13	8:11		
7	5.5		Dan Giberg	37:37	6:51				Fredrik Svahn	53:28	9:45				Peter Edwardsson	69:20	12:38		
5	5.5		David Hedberg	37:35	6:51				Staffan Törnros	66:22	12:06			-	Ulrik Lindström	101:04	18:26		
5	5.5		Alexander Käll	35:40	6:30				Harald Nordlund	46:04	8:24				Stefan Ljungberg	61:07	11:09		
5	5.5	-	Joakim Törnros	32:38	5:57	-		272	Thomas Eriksson	57:17	10:27	+158:11			Tomas Holmberg	61:14	11:10		
23	4.1	-	Ulrik Englund	22:50	5:36	-		294	Emma Vivall-Käll	74:12	18:12	+211:07		-	Helen Törnros	46:39	11:26		
24	5.3	-	Karin Skogholm	40:25	7:41	-		*292	Jennifer Warg	55:57	10:39	+232:29		*-	Annica Sundeby	87:04	16:35		
25	9	-	Johan Eklöv	49:56	5:31	-		*288	Olle Hjerne	41:07	6:44	+228:38		*-	Håkan Elderstig	ej godkänd			

* Omstart, sträcka 25 avkortad till 6.1 km



Höstorientering på Bornholm

Staffan och jag har i flera år funderat på att åka på Bornholms hösttävlingar, men det har inte passat, förrän nu i år. Höst-Open är egentligen en två-dagars tävling, men de senaste åren har man också lagt till en sprinttävling på fredagseftermiddagen.

Vi åkte ner till Ystad på torsdagen och tog den första färjan till Bornholm på fredagen. Sprinten gick i Svaneke långt nordöst ut på ön, så vi passade på att turista lite på den södra och östra kusten på vägen dit.

Meteorologerna hade utlovat regn på eftermiddagen men vi hoppades hinna springa innan regnet kom. Det lyckades nästan, regnet började så smått precis när vi skulle starta, men det hann inte bli halt på gatorna eller klipporna. Det var en ganska traditionell sprint, en del vägval, men inte jättesvårt. Ingen av oss gjorde några direkta misstag och vi kom 4:a av 23 (Helen) respektive 10:a av 33 (Staffan).

Lördagens tävling gick strax norr om Rønne i Blykobbe plantage/Hasle Lystskov. Vi bodde på ett hotell på kartan, så vi kunde gå till arenan. Även den här dagen var det utlovat regn och det regnade lite till och från hela dagen, så vi var glada att vi hade tagit med oss paraplytältet. Det blåste rejält också, men det gör det troligen alltid på Bornholm?



Första dagen var en del kontroller nära havet

Terrängen bestod mest av ganska öppen platt bokskog, men även lite brantare, gröna partier närmast havet. Vi var båda nöjda med våra lopp.

På söndagen gick tävlingen långt norrut på ön vid fästningen Hammershus. En del klasser hade t o m kontroller ute på fästningen, men inte vi. Den här dagen skulle det vara något bättre väder, men tyvärr stämde inte det. Jag hade oturen att starta allra sist i hela tävlingen och lagom när jag hade startat började det hagla. Har ni sprungit i hagel?



Fin utsikt över Hammershus från starten andra dagen

Det hade inte jag gjort tidigare och jag gör helst inte om det. Det var kallt, riktigt kallt, och mina tår var stelfrusna när jag kom i mål, även om det inte haglade hela tiden.

Terrängen var helt annorlunda mot dagen innan, många små branter (som inte ens satt på en höjdkurva) och en hel del stenar av varierande storlek. Dessutom mer grönt i skogen. Även den här dagen var vi relativt nöjda med våra lopp även om vi gjorde varsin tvåminutersbom på en av de sista kontrollerna.

Totalt var det nästan 900 deltagare och våra klasser var stora med många bra löpare. Våra totalplaceringar blev 9 av 44 för Staffan och 8 av 26 för mig.



Stor pelare mitt i rundkyrkan

Minst hälften av deltagarna kom från Sverige, de flesta från Sydsverige. Jag tror att vi var de enda stockholmarna. Vi träffade i alla fall på ett par bekanta; Peter Svensson och Lisbeth Euren (f d ordförande respektive kassör i MIK). De bor numera på en gammal bondgård (utan

mark) mellan Norberg och Avesta och är aktiva i Avesta OK.



Lisbeth och Peter var också på Bornholm

Vi stannade kvar en dag extra efter tävlingarna för att hinna turista lite mer. Inte direkt toppenväder, 4 plusgrader, kulingvindar och en del regn. Tur att vi hade tagit med oss varma kläder. Mycket hade också stängt för vintern en vecka innan vi kom.



Danmarks högsta vattenfall imponerade inte

Vi lyckades i alla fall komma in i alla fyra rundkyrkor som Bornholm är känt för. Fascinerande byggnader med en jättepelare mitt i kyrkan. Vi såg också många små fina kustbyar med hamnar där vågorna gick höga. Men Danmarks högsta vattenfall i Døndalen var inte så imponerande.

Helen

Tyska mästerskapet (lång) och Deutschland-Cup (Tysklands 25 Manna)

De större mästerskapen brukar arrangeras i östra Tyskland där de stora klubbarna finns. Men i år tog vår grannklubb på sig årets största tävlingshelg. Bara 6 km från min hemort, i Langenhain nära Frankfurt. Självklart såg vi till att vara med!

Helgen inleddes med en sprint på fredagskvällen. I Tyskland finns det någon slags Sverigelista för sprint som kallas för Deutsche Park Tour. Tävlingar som denna i samband med storhelger får högre värdering.



Sprint i och runt borgen

Det speciella med den här sprinten var att start och mål var inne på en borg. Fina banor, genom borgen och lilla staden, som bjöd på knepiga vägval. Att jag hamnade helt fel (hade misstolkat en kontrolls position och fick springa ett extra varv genom borgen) visade att det inte var helt lätt. Men på det sättet kunde jag njuta mer av utsikten när jag visste att jag inte hade bråttom längre;).

Höjdpunkten var dock miniknattet tycker jag. Hitta kontroller och svara på frågor (t ex antal trappsteg upp på tornet). Och en loppis som prisbord. Inte bara vi tyckte om upp-lägget och så fick vi vara med i ett reportage i den lokala tidningen.

På lördagens mästerskap startade vi tidigt i våra klasser därför att startordningen motsvarar tyska Sverigelistan i omvänd ordning (och

vi har inte sprungit där på flera år).

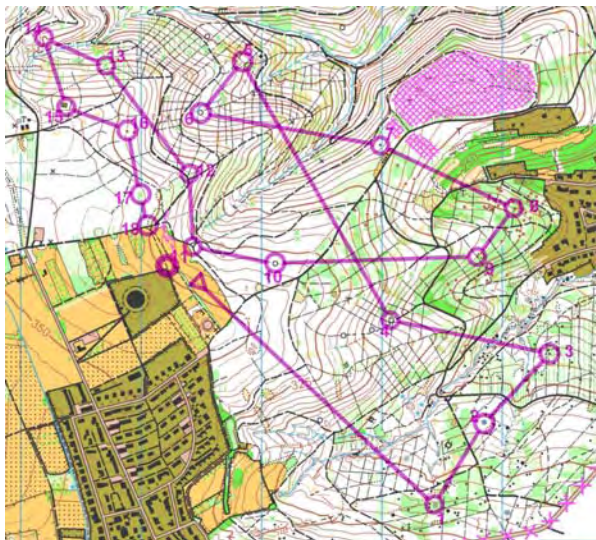
Som väntat fina utmanande banor i Nassauiska Schweiz som området kallas. Jag hade gärna sprungit Damen Elit för att få en ännu finare bana, men D35 var i alla fall knappa 7 km med ordentligt med stigning. Jag njöt av mitt lopp och fick till vägvalen bra, trots att det delvis var svårt, och kunde springa på bra. Tyvärr letade jag lite för länge ibland (och hade otur därför att jag startade så tidigt).



Mario på minikat med stiftklämman

Vann gjorde den 42-åriga legenden Karin Schmalfeld som 3 veckor innan hade vunnit guld i elitklassen på tyska medeldistansmästerskapet. För

mig räckte det ändå till en fjärde plats och därmed till mitt första diplom i ett mästerskap. Jag fick vara med på prisutdelningen, som vanligt en stor happening i en stor sal där många är med som avslutning på orienteringsåret.



Jennys bana vid D-cup

För Mikael gick det tyvärr inte lika bra, han skadade sig under loppet och fick gå en stor del av banan.

Och Mario då? Miniknaten var också lååång. Som van svensk löpare påstod han mitt under banan att han



Weinberg-OL

Nästa år ordnas den orienteringen bland vinfälten följande datum: 5 och 19 maj, 16 juni och 2 nov.

hade tappat sin SI-pinne. "Nej, det finns fortfarande banor där man bara stämplar med stiftklämma"

På söndagens D-cup "(2)5-Manna" (5,8 – 3,3 – 2,3 – 3,3 – 5,8 km, med villkor för lagsammansättning men inte sträckfördelning) fick Mikael byta till den kortaste sträckan pga skadan och jag fick springa sista.

Till skillnad från lördagens tävling var det idag inget problem att hitta kontrollerna – däremot var vägvalen knepiga: Springa runt, eller ner och sedan upp igen? Till vänster eller höger? Bra banläggning för en stafett, och det speglades också under loppet. Flera löpare träffade jag flera gånger under loppet, trots att vi inte sprang ihop.

Vi slutade på plats 46, ganska bra med tanke på skador och sjukdomar i mitt lag. Och imponerande att Mikael var 8:e snabbast på den korta sträckan – gåendes! Det firade vi med hembakad kaka – också alltid en highlight på tyska tävlingar.

Jenny Warg



Jenny och Mikael uppmanar flera TMOK-are att vara med på de trevliga tävlingarna.



Det var fredag den 12 oktober och det var äntligen dags för avresa mot Finland. 18.00 samlades vi vid Vårthamnen för avresa mot Halliko, en av årets roligaste stafetter. 19.30 lämnade båten hamnen och begav sig nu ut på havet.

Morgonen därpå ringde klockan tidigt och det var nu dags för en god sjöfrukost. Allt var sig likt från förra årets sjöfrukost då vi åkte till Ungdomens Jukola, japanerna kände inte heller nu till fenomenet "att köa". Men det som skiljde från förra årets sjöfrukost var att vi nu hade vi sällskap av Johan, Alexander, Danne och Ludde vilket var väldigt trevligt! De hade lyckas ställa väckarklockan rätt denna gång! :)



Ludvig, Ebba och Liv väntar på växling



Några vuxna var också med, här Mattias Dan och Anders.

Någon timme senare var vi framme vid Åbo båtterminal och nu väntade en bussresa ut till tävlingsarenan.

Efter några timmars väntan på TC var det äntligen dags för start. Klockan var 11.00 när startskottet

löd. På startlinjen för TMOK stod Alexander Käll för vårt förstalag och Viggo Hjerne för vårt andralag.

Stafetten höll på i cirka 4 timmar och många fina lopp genomfördes. Hade vi inte blivit felstämplade hade vårt förstalag sprungit in på en 11:e placering. Så potentialen har vi!



Tidsfördriv i väntan på färjan

Några timmar senare, 20:15, var det dags för hemresa. På båten väntades en härlig middag, nämligen smörgåsbord. Mätta och belåtna, trötta men glada gick vi sedan och la oss.



Smörgåsbord på färjan

Det blev en riktigt lyckad och rolig helg för min del och jag hoppas verkligen vi gör om detta nästa år!

Ebba Adebrant

Nu är Naturpasset avslutat för i år. Det återstår bara en summering och så prisutdelningen.



Under året har bl a Anita och Lasse Stigberg varit ute i skogen många gånger och tagit alla kontroller i Vinterskogen. För att göra lite reklam för Naturpasset har de lagt upp bilder på Facebook. Det har bidragit till att fler köpt Naturpasset.

Olle Laurell

Prisutdelning Naturpasset

När: Onsdag 5 dec kl 19:00

Var: Harbrostugan

Vad: Det blir diplom- och prisutdelning, möjlighet att diskutera årets Naturpass och så bjuder vi på kaffe förstås.



Skolorientering MIK

Även om jag nu lagt av med skolorienteringen har ett par skolor hört av sig för att få hjälp med kartryck.

Dessutom har Per Forsgren produ-

cerat en skolkarta över Sätorskolan och jag håller på med Bredängsskolan/Slättgårdsskolan.

Bengt Branzén

Orienteringsskytte-SM i Forsa



På fredag eftermiddag påbörjade Oskar, Johan, Terese och Anders bilresan mot Hudiksvall och höstens SM-tävlingar i orienteringsskytte.



Oskar på skjutvallen

Detta var Oskars första riktiga orienteringsskyttetävling. Tidigare har han varit med på några träningstävlingar i orienteringsskytte och tyckt att det har varit väldigt roligt. Det var dock synd att finalen i ungdomsserien krockade med denna tävling men valet föll till slut på orienteringsskyttet.

När vi på kvällen kom fram till vandrarhemmet tyckte Oskar att det var lite synd att det var för kallt för att bada, för vandrarhemmet låg vid en fin sandstrand.

Lördag morgon åkte vi till skjutbanan i Forsa där vi sköt in oss på papptavlor och gick igenom hur man skulle springa på tävlingsarenan. Det var lite ovant att skjuta men efter några skytteserier så kändes det bättre.

Innan start så kom några små fjärlar in i Oskars mage. Vart hade kompassväskan tagit vägen????? Var den kvar på vandrarhemmet? Anders lånade ut sin extra pinne och Terese lånade ut en kompass och definitionshållare. Nu var Oskar redo för att starta. Nummerlappen, 77, nålades fast på tröjan.

Oskar och hans kompisar, Helmer från Tornedalen och Gustav från Göteborg sprang till start. Oskar startade sist i klassen H12. Tävlingen började med punktorientering.

Denna gång sprang Oskar samma punktbanan som alla andra klasser, men hade en kontroll mindre då de fick gena på ett ställe. Tidigare har han fått en korridor inritad på sin bana men denna gång var den lika svår som för H/D21.

Startklockan pep och Oskar sprang iväg och höll på att springa för långt när snitseln vek av in i skogen. 100 meter in i skogen satt första kontrollen, en punkt i banan. För Oskar var det inga problem, han visste på en gång vilken av höjderna han stod på. Stack ner nålen på rätt ställe i kartan, vände kartan och ritade med pennan från nålen till siffran 1 och sprang vidare.

Nästa kontroll var en syftkontroll. Oskar stod på en sluttning och ca 100 m bort såg han en skärm vid en punkthöjd. På kartan fanns det många punkthöjder men Oskar valde rätt efter lite fundering.

Det var rätt stenig terräng och

kuperat så punktbanan tog en bra stund att ta sig igenom. Mot slutet tappade Oskar koncentrationen och blev trött. Kartpassningen stämde inte och de sista kontrollerna blev väldigt svåra, inget stämde.



Anders och Johan firar SM-guldet

Efter punkten så var det en vanlig orienteringsbana. Den var rätt lätt och följde i princip kraftledningarna hela vägen. Trötta ben men annars gick det bra.

När Oskar närmade sig målet sprang han på riktigt fort ner mot skjutbanan. Pekade ut sitt vapen för funktionären och bar skjutstöden till sin skjutbana. La sig ner och stoppade in första magasinet och sköt iväg sina 5 skott. När han hade skjutit 10 skott så var det en kort löprunda innan nästa 10 skott och sen vidare mot mål, där han även passade på att springa om en D21-tjej i uppforsbacken mot målet. En nöjd och glad Oskar som slutade på en fin 3:e plats i H12.

Johan och Anders tog SM-guld i lagtävlingen genom en 3:e och 4:e plats i H21, vilket de sedan följde upp med ett silver i stafett-SM under söndagen.

Oskar och Terese passade på att besöka Bodagrottorna utanför Iggesund under söndagen. Har ni vägarna förbi så var det ett rätt häftigt ställe att utforska.

Terese Eklöv

Nya möjligheter att träna skytte

TMOK har fått den stora möjligheten att, med hjälp av Idrottslyftet, införskaffa två stycken elektroniska vapen, för att på ett enklare sätt kunna sprida sporten orienteringsskytte inom vår förening.

Vad är orienteringsskytte?

Orienteringsskytte består av tre grenar; orientering, punktorientering och skytte.

Orienteringen är en vanlig orienteringsbana.

Punktorienteringen innebär att man springer en snitslad bana och utefter denna bana finns ett antal kontroller, några i banan som markeras med en blå skärm, och några som ligger utanför banan, som markeras med en gul skärm.

Kartan som man har med sig är en vanlig orienteringskarta men enbart startpunkten är markerad på kartan. På baksidan av kartan finns det ett antal siffror. När man kommer till en blå skärm skall man med hjälp av en nål markera exakt var man är på kartan. Med nålen gör man ett hål och på baksidan ritas man med en penna från hålet till siffran vid den kontroll som man är vid.

När man kommer till en gul skärm finns det även en pinne med ett

enklare riktmedel och en kartdefinition som beskriver vad det är för föremål. Med hjälp av riktmedlet ser man en vanlig orienteringsskärm som sitter vid föremålet. Med hjälp av nålen gör man ett hål där orienteringsskärmen sitter och drar ett sträck till kontrollnumret på baksidan av kartan.

För varje millimeter som man sticker fel, får man en minuts tidstillägg men maximalt 10 minuter per kontroll. Utöver detta räknas tiden som man springer punktbanan.

Skyttet genomförs på liknande sätt som skidskytte men vapnet står kvar på skjutbanan under orienteringsmomenten. Vapnet man använder är ett salongsgevär, 22 long, precis som skidskyttarna. För varje skott som man missar får man två minuters tidstillägg.

Den totala tiden för orienteringsmomenten och tiden att skjuta inklusive alla tidstillägg på punktorienteringen och skyttet räknas ihop.

Träningsmöjligheter

Våra två nya elektroniska vapen är tänkta att vid ett antal tillfällen finnas i samband med de vanliga klubbträningarna. Exakt när och hur ofta är ännu inte bestämt.

Eftersom dessa vapen kostar en del

så kan vi för tillfället inte förvara dessa i klubbstugan. Därför kommer det ena vapnet finnas förvarat hos familjen Eklöv och det andra hos familjen Lange.

Tyvärr har vi ännu inte fått leverans av skjutstöden, vilket gör att det är lite svårt att påbörja en bra skjutträning.

Efter träningen den 8/11 fick ett tiotal ungdomar och några vuxna testa att skjuta med ett av dessa vapen och med ett enklare provisoriskt skjutstöd. Det var riktigt roligt att se intresset bland de som var i Harbrostugan!

Vi har utöver de elektroniska vapnen, tillgång till Hacksjöbanan där vi kan boka tid för att skjuta med salongsgevär. Klubben har ett antal salongsgevär som kan användas vid träning och tävling inom Sverige.

Det arrangeras ett mindre antal orienteringsskyttetävlingar per år, på olika platser i Sverige och utomlands. Utöver dessa finns det även ett antal träningstillfällen i Mälardalen. Det vore roligt om fler vill vara med på orienteringsskyttet!

Mer information om orienteringsskyttet finns på orienteringsskyttets hemsida: biathlonorientering.se

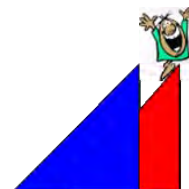
Terese Eklöv



Så här ser ett elektroniskt vapen ut



På längdskidfronten



Barmarksträning

Säsongen för rullskidor har precis avslutats med supersprint och fika på Gubbängens IP i höstrusk. Nu börjar det bli halt och för mycket höstlov, så vi lägger undan rullskidorna och tar fram löparskor och stavar.

Barmarksträningen från Harbro för barn och ungdomar har precis dragit igång. För vissa är det lite ovant att använda stavarna igen. Efter höstlovet drar även passen i Hammarbybacken igång igen, riktigt tuffa pass som passar för ungdomar och vuxna.



Kerstin och Hilma på prispallen

DM Rullskidor – Daggens dubbel

Den 22 september anordnade Skidallians Stockholm DM i Rullskidor/Daggens dubbel på Gubbängens IP, samt vid backarna vid Högdalstoppen.

På förmiddagen var det sprint runt asfaltsbanan på Gubbängens IP med prolog, kvartsfinal, semifinal samt

final. Åktiderna från prologen resulterade i en mix av ungdomar och vuxna i heaten. Kul att se sådan spridning på åkarna.

Efter en god korv stroganoff var det dags att ta sig till cykelbanorna vid Högdalstoppen och ett härligt backrace. Samma upplägg som på förmiddagen, prolog och sedan finaler.

Efter många och långa beräkningar fick vi sedan ett resultat för tävlingen och även DM. Kerstin Åberg segrade i klass D13-16 och Hilma Claesson kom trea.

Bosönlägret

Nästan 100 barn, ungdomar och ledare samlades på Bosön den 13-14 oktober för Stockholm skidförbunds årliga läger. Från oss var Kerstin Åberg, Hilma Claesson och Livia Claesson med. Jerker Åberg och Linda Claesson var med i tränarstaben.

Stationsträning i friidrottshallen var det som startade dagen och på eftermiddagen var det rullskidsträning. På kvällen var det bad i poolen samt middag och umgänge.

Söndagen startades med det tuffa passet rullskidor till skidbacken och sedan stavgång uppför. Passet avslutades med ett rullskidspass tillbaka till Bosön.

Avslutningen var Jerkers lagtävling för alla på lägret. Själv ansvarade jag för stationen 90 grader och kan meddela att det var några trötta lår efter helgens alla träningspass. Hur var det nu, slog Livia Kerstin???



Många stockholmsungdomar på Bosönlägret

Träningsgrupper inför vintern

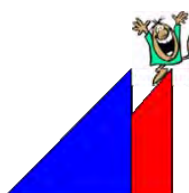
Vi har börjat planera för skidsäsongen och grupperna kommer att se ut ungefär som tidigare år. Några tränar på Harbro/Lida och det äldre gänget håller oftast till vid Rudan.

Vi letar efter en ledare till Skidkul för att kunna erbjuda denna grupp. Är du intresserad av att ställa upp så

kontakta mig, Linda Claesson
linda_1976@hotmail.com.

På tmok.nu under Klubbinformation/Skidor finns information om vinterns tävlingar/träningar. Vi håller tummarna för mycket snö i vinter!!

Linda Claesson



Torsbylägret

Det börjar bli en tradition, för 4:e året i rad firar klubbens skidåkare höstlov i Torsby skidtunnel.

I år var vi 22 st, varav 3 st från IKJ Haninge. Lägret är ett samarrangemang inom Skidallians Stockholm. Tyvärr kom det inga fler från andra klubbar, men TMOK klarar sig alltid.



Träning i skidtunneln

Många av lägerdeltagarna är rutinerade och har varit med alla år, medan för några var det första gången. Kul med lite nya ansikte; Liam och Alexander med pappor. Annars dominerade numera som vanligt 13-16 gänget, dom fick till och med dominera disken ena kvällen, tack för det.

Även om ett par hade smygstartat redan på tisdagen så inleddes lägret på fredag morgon, med ett skatepass. Till hjälp hade vi Johan Ekberg från Nacka-Värmdö. Johan går på Mora skidgymnasium och är nybliven världscupvinnare för juniorer på rullskidor, så han kan verkligen det här med att åka riktigt fort.

Vi fick lära oss sprintstarter, hopp-skate på 2:ans och 3:ans växel och att köra snabbt utför. Efter den raketstarten så var det mer normala träningar ledda av Magnus från IKJ, Olle, Linda och Jerker. Vi varvade skate och klassiska pass, så att kroppen ska orka och vi ska ha en bra grund att stå på när vintern kommer (den gör det, jag lovar).



Hilma m fl i tunneln

Några har också varit ute och sprungit de fantastiska skogsspåren som finns precis bredvid tunneln.

På lördagen körde vi som vanligt testvarven. Linda har fört noga, och hemlig, bok under alla år. Man får bara reda på sin egen tid. På förmiddagen var det klassiskt och på eftermiddagen skate. Personliga rekord för samtliga deltagare, mer säger inte Linda.



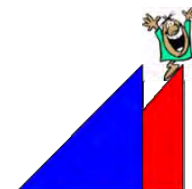
Kerstin på Torsbylägret

Vi hann även med lite roliga stafetter och en skicrossbana innan norr-männen kom och fyllde tunneln på fredag eftermiddag.

Utöver mycket skidåkning, 2+2 timmar per dag, så har vi haft det trevligt i Valbergängens största uthyrningsstuga. Kul att bo ihop och laga mat, men ändå ha sitt eget rum att krypa in i. Vi har fått Ellinors kycklinggryta med äppelpaj, Hannes köttfärsås med hallon cheesecake och Fredriks fajitas med blåbärspaj. Det går åt mycket mat på skidläger.

Till nästa år hoppas vi att det är fler som vill haka på och åka skidor redan i november.

Jerker Åberg



På Ungdomsfronten

Ute gnistrar novembersolen över Tumba och ett gäng TMOK-are befinner sig samtidigt i Torsby skidtunnel för skidupptakt inför snösäsongen.

Vid den här tiden på året är det dags att sammanfatta ungdoms-OL-året 2018 och väcka igång skidsuget.

Som vanligt kan vi se tillbaka på en intensiv ungdomshöst, med vår stora ungdomsbredd. Träningarna och Ungdomsserien är som vanligt i fokus för att få fler ungdomar att "väga" börja tävla, och inse att det är en superkul sport. Måndagar och torsdagar har det erbjudits kvalitetsträningar för både nyare och mer erfarna ungdomar.

Vårt långsiktiga ungdomsarbete börjar också ge resultat i form av topplaceringar, något som inte kommer av sig själv, utan sker efter otaliga träningar, uppföljningar, läger, resor, sociala aktiviteter, kavarlar och hejarop.

Varken bredd eller topp skulle vara möjligt utan alla er FANTASTISKA ungdomsledare, hatten av för er! Inför våren söker vi främst ledare till nybörjarkursen i Tumba, samtidigt som flera grupper behöver fyllas på med nya ledare. Hör av dig om du vill ha klubbens roligaste uppdrag till patrik_adebrant@hotmail.com! Som vanligt kommer vi att se över vår ungdomsorganisation inför 2019 och vi vill ha Dig!

Liten sammanfattning av ungdomshösten kommer här:

Ungdomsserien

Inför den slutliga Stora Finalen i Bagarmossen låg TMOK sexa i Ungdomsserietabellen. Alltså samma placering som förra året, men nu

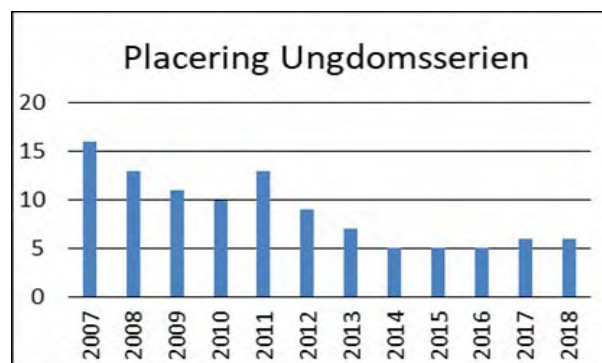
med häng på Södertörn. Skulle vi klara att avancera upp till femteplatsen och få springa in med klubbflaggan som bara de fem-i-topp får göra? Men konkurrensen är stenhård, så TMOK slutade på sjätte plats i tabellen också i år bara några poäng efter Södertörn. Nästa år tar vi dom!

Ungdomsserien är min personliga favorit. Poängsystemet gör att alla ungdomar är viktiga, och sällan hörs så många hejarop som på ungdomsseriefinalen. Stora och små vrålar så gott de kan. Trots att orientering är en individuell idrott har man här lyckats få till en stark lagkänsla, som vi försöker förstärka med hejaramsor och gruppbilder. En för alla, alla för en!

Statistik för TMOK:

Antal startande ungdomar

	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
2016	72	60	68	57	64,25
2017	69	53	47	63	58
2018	73	63	48	56	60



Efter Finalen åkte ungdomarna 8-12 år på ett kul miniläger vid Farstanäset. Ytterligare en led i att stärka sammanhållningen och ha kul ihop. Arrangörer var Mona Lif och Emma Vivall-Käll.

Individuella framgångar

Inte mindre än 4 DM-medaljer so-pade våra ungdomar och juniorer hem under året, varav fördelningen var:

- Silver: Alice Ljungberg (D12 DM-Natt)
- Silver: Ludvig Lange (H14 DM-Sprint)
- Silver: Ebba Adebrant (D18 DM-Natt)
- Brons: Ludvig Lange (H14 DM-Natt)



Ludvig tog två DM-medaljer

Dessutom kom Alexander Käll 4:a i H18 på DM-Natt och Freja Hjerne 4:a i D12 på DM Medel. Kul att se TMOK i topp på resultatlistorna!

I UP som är en tävlingsserie för Stockholms ungdomar, visade också ett antal ungdomar framfötterna. För HD12 delas flitpriser ut, där hade vi fem ungdomar som nådde maximala 5 poäng.



Alice är nattspecialist

I HD14 räknas de fem bästa resultaten av 13 tävlingar. Där hade vi med följande bland de 10 bästa:

H14	Ludvig Lange	2:a
D14	Ingrid André	6:a
D14	Ebba Kolmodin	6:a
D14	Kerstin Åberg	9:a
H16	Elias Adebrant	9:a

På stafett-DM delades "Juniorpriserna" ut av StOF/Skogskarlarna. Ebba A fick där ta emot tredjepriset.



Ebba juniortrea i D18



*H16-laget 4:a vid Stafett-DM
Ludvig L, Elias, Kim och Viggo H*

Kavleframgångar

Årets höjdpunkt för TMOK måste ha varit DM-Stafett på Lida, som arrangerades av Tullinge SK. Här visade TMOK upp sig i all sin glans och formligen krossade motståndet i D14, där TMOK ledde från start till mål.

Efter mycket tankearbete av oraklet Lasse Stigberg kom han fram till att Tumba/Mälarhöjden (två klubbar

före 1999) nog inte har vunnit stafett-DM i någon ungdomsklass sen 80-talet. Trettio (30!) år sen alltså!

Och inte nog med det, både i H16 och i D12 kom TMOK fyra, en hårsman från prispallen.

Till Halikko och Daladubbeln i oktober skickade klubben ett gäng ungdomar och juniorer. På Daladubbeln handlar det mest om att ha kul. Man klär ut sig och får bonuspoäng för vilka kläder man har på sig. Mer om Daladubbeln kan du läsa om på annan plats i tidningen.

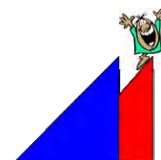
Nu kör vi igång vinterträningarna och kombinerar skidor och orientering, allt efter snötillgång. Måndagar och torsdagar erbjuds bra träningar hela vintern, kolla alltid Kalendern på tmok.nu för senaste info.

Nu köör vi mot ett framgångsrikt 2019!

Patrik Adebrant, ungdomsledare

Nybörjarkurs vid Harbrostugan

Till våren är det dags igen för nybörjarkurs i orientering. Nybörjarkursen vänder sig till barn födda 2011 eller äldre.



En nybörjare på tävling

På nybörjarkursen går vi igenom vad en karta är och vilka de vanligaste färgerna och karttecknen är. Vi övar även på att passa kartan så att den är placerad i rätt position mot terrängen.

"Labyrinten" är en bra övning för att öva på att passa kartan, på bilden ser man 2018 års nybörjargrupp öva på kartpassning.

Som en del av kursen deltar barnen även i de fyra deltävlingar som ingår i Stockholms ungdomsserie. På våren är det lite färre deltagare och

ofta i närområdet, vilket passar nybörjarna bra.

Håll utkik på tmok.se för mer information, såsom startdatum etc.

Till vårens kursomgång behöver vi

förstärka med fler ledare. Om du som förälder kan tänka dig att vara med som ledare, eller hjälpledare till huvudledare, hör av dig till helena.adebrant@friskola.nu.

Vid pennan, Mona Lif



Labyrinten – en övning i att passa kartan



Ungdomar födda -09

En kort men intensiv höstsäsong har det varit sedan uppstarten i augusti.

Torsdagarna har som vanligt inneburit orienteringsteknik i Harbro med nya spännande utmaningar som t.ex. kartminnesträning eller längre avstånd till start. Några har också provat på gul bana.

Träningarna i Harbro är bra tillfällen att testa en svårare nivå eftersom barnen börjar känna igen sig åtminstone närmast stugan.

Ungdomsserien har vi förstås varit med på både regionfinalen och finalen, nytt för i år var finallägret som var mycket uppskattat och där de flesta 09:orna deltog.



Alexander Bäckman och Viggo Mårsell pustar ut efter en tuff fajt i H10

Måndagsträningarna har tyvärr inte lockat lika många deltagare från vår grupp men några har vi varit och vi hoppas på fler till våren!

DM-stafetten vid Lida var den stafett

Ungdomar födda -07/08

Vilket gäng!

Vi har under hösten hunnit med sex torsdagsträningar innan mörkret lagt sig i skogen.

De flesta ungdomar i gruppen har denna termin tränat på gula banor där vi har övat mycket på att gena och snedda med hjälp av kompassen. Ibland kan det vara svårt att veta om man ska springa runt eller gena för att komma till kontrollen. Vi har även övat på att titta efter höjdkurvor.



*Duktiga H12-or vid stafett-DM
Simon A, Viggo M, Olle E och Oskar E*

En regnig och kall torsdag i slutet på september körde vi keps-OL. Keps-OL är en träningsform baserad på en tvåmannastafett. Start och mål var i mitten på Harbro gårde. De två lagmedlemmarna turas sen om att ta kontrollerna i ordning, hela tiden

vi satsat på under hösten och där var flera med och sprang i våra olika ungdomslag. En modig deltagare hade vi också på natt-DM i regn, blåst och åska.

Åsa Mårzell



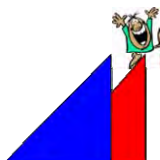
förflyttandes en keps mellan kontrollpunkterna. Här gäller det att ha koll på kartan för hamnar kepsen på fel punkt kan det bli svårt för lagkompisen att hitta den. Kul men väldigt blöt och kall övning. Vi som inte var ute och sprang försökte hålla oss varma med att leka kull.

Sista träningen var riktigt mörk så alla hade pannlampan på. Här körde vi en kartminnesövning i smågrupper. Vid bron nära Harbro hängde en karta med endast en kontroll. Nu gällde det att memorera sträckan till nästa kontroll och ta sig dit – utan karta. Vid kontrollen finns en ny karta upphängd, som pekar ut nästa kontroll osv. Kvällen avslutades inne i Harbrostugan med popcorn och diplom utdelning.

Förutom torsdagsträningarna och ungdomsserien har några ungdomar varit med på måndagsträningarna och på höstlägret på Farstanäset. Gruppen har även kommit ut på en del tävlingar utöver ungdomsserien. Fyra ungdomar var med på Stafett-DM i Lida och två ungdomar åkte iväg till Falun på Daladubbeln.

Tack alla härliga 07/08 ungdomar för en kul termin!

Terese Eklöv, Catrin Sandelin och Kenneth Näslund



Ungdomar födda -05/06

Höstsäsongen 2018 med våra 12-13 åringar har som vanligt varit mycket rolig.

Vi ser hela tiden en positiv utveckling hos ungdomarna med avseende på orientering och löpning.



*Duktiga D12-or vid stafett-DM
Filippa H, Freja H, Isa C och Olivia M*

Den här terminen har mycket fokus legat på hur man orienterar efter höjdkurvor. Patrik Adebrant har hållit en mycket bra genomgång i ämnet som var till stor nytta framför allt när man tränade linjeorientering och en bana på en "brun"-karta (alla kartobjekt förutom höjdkurvor och vatten har tagits bort från kartan).

En trevlig gruppaktivitet i form av ett orienteringsläger anordnades efter sista ungdomsserietävlingen i Farsta näs och var väldigt uppskattat.

Framgångarna på tävling har också varit många och vi har sett ett stort deltagande i Ungdomsserien där resultatet i D12-klassen på avslutande sprinttävlingen var mycket bra för hela klubbens framgång i tävlingen.



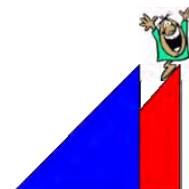
Freja H vid Natt-DM

Några av gruppmedlemmarna sprang Natt-DM som klubben själv arrangerade och Stafett-DM ute på Lida var också en framgång med ett högt antal deltagande ungdomar från vår grupp.

Vi ser fram emot vårterminen då vi kommer att arbeta mot att alla kan springa orange bana.

Katinka Ruda

Ungdomsserien



Höstens deltävlingar i Ungdomsserien bestod dels av regionfinalen i Haninge och dels av Ungdomsseriefinalen i Bagarmossen.



Sedvanlig gruppbild vid ungdomsseriefinalen

I Haninge var arenan vid Torvalla spårcentral. Terrängen var klurig med många stigar som inte var på kartan. TMOK hade 48 startande.



Mona och Emma skötte SI-pinnar och höll koll på ungdomarna i snålblåsten

Ungdomsseriefinalen arrangerades av Skogsluffarnas OK i Bagarmossen. Som brukligt vid finalen var det sprintorientering, här i området kring Bagarmossens skola. Vid starten fanns sprintreglerna anslagna för dem som ville repetera dessa innan loppet.

Det var spännande banor där löparna sprang förbi inloppet till upploppet för att fortsätta genom en gångtunnel, ta ytterligare några kontroller och sedan springa genom samma gångtunnel igen och in på upploppet. Här hade vi 56 startande och slutade, som förra året, på 6:e plats av 25 klubbar.

Även om Ungdomsserien är en tävling mellan Stockholms orienteringsklubbar gör många av våra ungdomar fina insatser. Under årets fyra deltävlingar hade vi hela 56 pall-

platser.

Vi hoppas att det går minst lika bra nästa år och att fler ungdomar

kommer ut på "vanliga" tävlingar också!

Emma Vivall Käll

Finalläger på Farstanäset

När Ungdomsseriefinalen var avklarad åkte ett glatt gäng ungdomar, några föräldrar och ledare till OK Södertörns klubbstuga på Farstanäset.

Vi installerade oss i den mysiga stugan och några föräldrar fixade en brasa i kaminen för att få upp värmen.

På eftermiddagen lekte vi lekar ute och byggde landskap i rutor som vi sedan ritade kartor över.

Medföljande föräldrar lagade taco-buffé till middag som alla åt med god aptit. Efter maten var det tips-promenad ute i mörkret.

När frågorna var rättade var det dags för tårtpyntning. Varje lag fick tårtbottnar, sylt och grädde samt tre olika pålägg att dekorera med. Tårtorna blev både fina och goda!

När det blivit rejält mörkt gick vi en

ficklampspromenad i skogen och längs gårderna runt stugan. Det var både mysigt och lite läskigt! Väl tillbaka i stugan blåste vi upp luftmadrasser och bäddade med sov-säckar och kuddar.

Efter frukost var det träning med linjeorientering och slingor med olika svårighetsgrad och längd.

Tillbaka i stugan var det efter dusch, bastu och lunch dags att packa. Det var ett roligt sätt att avsluta orienteringssäsongen på och vi hoppas på ett finalläger även nästa år.

Ett stort tack till er föräldrar som hjälpte till på lägret!

Emma Vivall Käll



TMOK-lägret vid Ungdomsseriefinalen i Bagarmossen



19 oktober är min födelsedag. Likaså var det dagen för avresa till Falun för den årliga tävlingen Daladubbeln som innehåller två tävlingar under två dagar (stafett på lördagen och ultralång patrull på söndagen). Det är två i varje lag och efter båda dagarna så adderar man tiderna och får ett slutgiltigt vinnarpar med kortaste totala tiden.

På fredag eftermiddag klockan halv fyra stod fyra Tumba-Mälarhöjdare utanför Mälarhöjdens tunnelbanestation och väntade på en minibuss körandes av Jerker Åberg och Kerstin bredvid. Det vi inte visste då var att det hade blivit fel och vi hade fått en vanlig bil med två jättesmå extra-säten i bakluckan istället. Ni kan nog själva förstå att det var ingen höjdare. Stämningen var inte som vanligt, när en person fick sitta där bak ensam i ett litet trångt utrymme med en massa tunga väskor i famnen och bredvid samt lutandes på en. Så jag vill inte skriva något mer om den delen för den var inte så rolig.

När vi kom fram var det bensträckare inne på Lugnet innan en jätteskoj sprinttävling med masstart. Självsprang jag inte (trots att sprint är min favoritdistans) pga en tidigare knäskada. Den är äntligen över men det kan hända att jag får riktigt ont i knäna av att springa på hårt underlag.

Jag resonerade så att jag hellre gör en ordentlig Daladubbel istället för en halvdan med ont i knäna. Det är varken roligt för mig då eller min kompis som jag skulle springa med. Den grabben heter Marcus Stenebo och har vunnit O-Ringen två år i rad nu. Många säger att han är Sveriges bästa 04:a bland killarna. Jag håller

med om det, jag skulle nog till och med kunna säga att han är klart bäst i år. I somras vann han O-Ringen med drygt sju minuter före tvåan. Vi är väldigt goda vänner, jag och Marcus, och vi har sprungit både Daladubbeln tidigare och Centrumsprinten tillsammans. Jag är den enda som har snott ett DM-guld från honom de senaste två åren, det behöver vi dock inte prata om.

Istället för att springa den där sprinten fick jag vara supporter och peppa de andra i kubben som skulle springa. Det blev många bra placeringar och prestationer, som vanligt av TMOK i sprint.

Sen tog vi oss till skolan där vi skulle sova och jag plockade ut min dubbelmadrass som både var störst på både bredden och höjden. Den var inte så uppskattad av de andra. Men sån skit får man ta. Det gick ju bra ändå, det fanns faktiskt ganska mycket plats kvar och när vi sen inte sov och bara vilade så var den madrassen full.

Efter bra sömn och en bra frukost tog vi oss till arenan som låg väldigt nära Lugnet. Vi satte upp våra tält i väntan på de olika starterna.

H14 som jag och Marcus sprang i startade vid 11.15. Jag sprang första

sträckan och starten låg precis innan den brantaste backen på hela banan. Jag stod nästan längst bak men det gjorde inte så mycket för vi hade planerat att jag skulle starta lugnt och öka senare men ändå hänga med dom andra. När startskottet gick var det bara att klättra förbi så många som möjligt för att ändå ligga i en bra position.



Ludvig med sin kompis Marcus i gammeldags klubbkläder.

Så fort vi kom upp till startpunkten som låg på toppen av den branta backen begav sig banan vidare snett uppåt. Där någonstans krampade käken rejält men det gjorde inget, det var bara att springa och hitta rätt växel. Sen när vi kom till ettan var det en sista backe som var till tvåan, efter det var det bara nerför och springa allt vad jag hade.

Jag valde bra vägval och litade på mig själv. Jag försökte att inte bli så beroende av de andra som låg i täten med mig. Någonstans mot sexan delade sig täten i två. Några som drog rakt på i det steniga och så var vi tre andra som tog högervägval runt på stigen. Det visade sig vara ett väldigt bra vägval och vi tre drog ifrån. De andra två ryckte ifrån på de

sista två kontrollerna men de var inte mer än 20 sekunder före mig till växling. Det var tillräckligt bra för att Marcus skulle ta hem segern till oss med en minut och två sekunder.

Nöjda var vi när vi gick och duschade. Efter det var det prisutdelning med fanfar och vi fick var sin mössa och var sitt presentkort på Letro Sport med 200 kr.

Sen var det tillbaks och vila och äta ordentligt. Senare gick jag, Kerstin och Liv till den andra skolan och spelade kort med Attunda OK. Klockan nio var det dags för disco som var väldigt tomt, det var bara vi från Tumba-Mälardalens där så det blev intesa mycket drag. Vi dansade på ett tag innan vi senare varvade ner och gick och la oss.

Söndagen började också med bra sömn, bara att vi fick gå upp lite tidigare. Men det gjorde inget utan alla gick och åt frukost och piggade till. På söndagen var det ju ultralångdistans och vi i H14 hade 7,8 km, så det var bara att ladda med ordentligt med mat.

Väl på arenan gick jag för att möta Marcus. Det som är speciellt med Daladubbeln är att man klär ut sig på söndagen. Jag och Marcus hade bestämt att vi ville klä ut oss men utklädnaden skulle ändå vara lätt att springa i, därför blev gamla klubbkläder det perfekta alternativet att springa i. Själv hade jag hittat en gammal Mälardalens IK-dräkt.

När jag hade mött upp Marcus och de andra kompisarna gick vi och hämtade våra nya nummerlappar, för de tio första blev seedade i startfältet efter placeringen från gårdagen. Så jag och Marcus fick var sin nummerlapp där det stod nummer 1

på. Det var en väldigt härlig känsla att springa i just den nummerlappen.

När det var dags att bege sig till starten drog vi och värmdde upp och planerade hur vi skulle fördela vår första minut, hur vi skulle fördela loppet tidsmässigt och vem som skulle göra vad. Vi kom fram till att det var bra att bestämma vägval till första kontrollen och långsträckorna.

Vi resonerade så att det var bättre att ta det lugnt i början och öka tempot succesivt snabbare under banan, jag skulle ta hand om vägvalen i början och han tog orienteringen för han är lite bättre. Om någon ville sänka tempot lite skulle den säga till och om båda ville öka skulle vi göra det.

Vi springer bra till de fyra första kontrollerna sen gjorde vi en liten miss vid femman men rätade upp oss fort. Sen var det banans längsta sträcka och där kom även banans första riktiga fartökning. Efter sexan rullade det på till de tre kontrollerna därefter.

Till tian tappade vi lite höjd och hamnade vid några stenar lägre ner där det satt en annan kontroll. Därefter var det den andra riktiga långsträckan, som även var vår näst sista kontroll och där var vår största fartökning under banan. Vi hade en sträcka som bestod av drygt en och en halv kilometer stig och då låg vi på vår maxfart.

När vi närmade oss kontrollen kunde vi höra speakern i bakgrunden men jag kunde inte höra vad han sa exakt mer än att han lät lite orolig över vår tid. När vi kom rusandes mot kontrollen var det lite folk i vägen så det var bara att använda sina sista krafter för att skrika "Akta!" till orienterarna som stod i vägen. Jag skulle inte bli förvånad om någon av dom blev lite rädd.

Det blev en snabb stämpling och där någonstans skriker Marcus till mig att vi skulle skynda oss och nu kunde man höra speakern och publiken. Rusandes nerför en backe kom vi mot sista kontrollen. Om man tittar på Daladubbelns hemsida och går



Ludvig och Marcus 7.8 km långa bana på söndagen (ej skalenlig)



Några av de utklädda TMOK-arna: fr vänster Ingrid och Märta(TSK), Liv och Johanna, Filippa och Freja samt Hilda och Alice

in på livefilmen ser man en stämpling av mig som gick så fort så när jag tittar på repris undrar jag nästan hur pinnen hann ta den.

Nerför sista kontrollen in mot fällan kom vi rusandes samtidigt som vi hörde sorlet av publiken och speakern som hela tiden skrek att vi bara hade några enstaka sekunder på oss om vi skulle vinna. Vi sprang i full fart i fällan och när vi vände runt inför upploppet hörde jag hur speakern skrek "Tjugo sekunder kvar!". Jag började räkna sekunderna i huvudet samtidigt som jag sprang så fort som jag någonsin kunde. Nitton, arton, sjutton... och sen så kom jag närmare och närmare målet och stämplade med nio sekunders marginal till tvåorna.

Så fort jag hade stämplat la jag mig ner och chippade efter andan för nu fanns ingen energi eller luft kvar. En hand sträckte sig efter mig och det var såklart Marcus och där efter blev det en riktigt stor vinnarkram. Det blev en dramatisk avslutning som både innehöll en niosekunders vinst och en speaker som redan innan vi

hade stämplat i näst sista-kontrollen menade att det var kört för mig och Marcus. Det får han äta upp. Och så hade vi givetvis väldigt roligt, det är dubbelt så kul att få dela en vinst.

En snabb dusch och sedan en prisutdelning som avslutades med en fanfar och en Ludvig Lange och en Marcus Stenebo högst upp på prispallen. Jag hade gjort det bästa jag kunde och det kändes som en revansch efter en skitsäsong med knäskada.

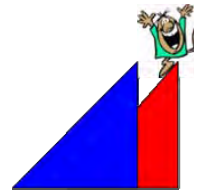
Det var så klart många andra lika fina prestationer i TMOK-gänget liksom roliga utklädnader. På prispallen hade vi i TMOK en patrull till, Filippa och Freja Hjerne som kom på en tiondeplats i D12! Dessutom kom Ingrid André på en niondeplats i sällskap med Märta Södervall, Tullinge.

Om ni undrar hur hemresan gick, var det inget tjafs över huvud taget, utan det var helt tyst med en Ludvig Lange som satt i extrasätet där bak och sov som en stock.

Ludvig Lange



USM i Luleå 2018



Det var den 30/8, en torsdagkväll efter skolan som tåget gick upp mot Luleå.

På USM-resan åker man med Stockholmsdistriktet vilket gör att man får umgås med människor, som är jämnåriga, från olika klubbar. Vi somnade tidigt på tåget vilket gjorde att vi sen vaknade upp i Luleå runt 06:00. Då åt vi frukost och efter det åkte vi till hallen vi skulle sova i.

Senare på fredagen var det dags för sprint. Sprinten gick i Luleås unika kyrkby. Det var bland den svåraste sprinten jag sprungit men även den roligaste. Därför blev det många konstiga vägval och inte ett speciellt bra lopp från min sida.

På lördagen var det långdistans. Den gick på Bälungeberget och även här var det tekniskt svårt. För mig var det riktigt svårt, jag bommade nästan varenda kontroll och hittade aldrig 7:an. Därför gav jag upp efter lång tid. Men terrängen ska jag inte klaga på det var riktigt fint och fysiskt tungt.

Elias Adebrant gjorde däremot en riktigt bra tävling och kom på 26:e plats.

På lördagskvällen var det dags för prisutdelningen. Eftersom det var några topp 10-placeringar i distriktet så gjorde vi D16-tjejer kransar som sedan hängdes på pristagarna.

Till sist var det även dags för stafett. Det var då på söndagen, Stockholm var såklart överlägset flest och vi hade flest startande lag.

Vi tjejer i Stockholm följde traditionen och dansade Stockholmsdansen i målfällan efter att första sträckslöparna sprungit ut.

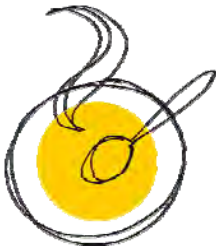
Det blev en vinst för Stockholm men även andra bra placeringar. Men jag själv valde att inte springa, eftersom jag då hade ont i knäna, så jag hejade på alla andra. Elias imponerade igen, han var inne som 9:a på första sträckan mindre än en minut efter täten.

USM var bland det roligaste jag har varit på just för att man får träffa så pass mycket kompisar och samtidigt får springa på sjukt roliga ställen.

Kajsa Ljungberg



Stockholmsgänget, som vanligt i röda tröjor



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro

torsdagar vintern 2019



Datum	Namn	Telefon	Städning
10/1	Anders och Emma Käll	08 646 04 33	Damernas omkl
17/1	Jenny Warg och Mikael Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	Herrarnas omkl.
24/1	Alwe Wandin och Berit Karlsson	08 531 733 41	Kök & hall
31/1	Fam Håkan Lindström	073 202 02 99	Stora rummet
7/2	Daniel Lind och Thomas Eriksson	08 689 90 18 08 530 395 34	Damernas omkl
14/2	Fam Giberg	070 967 50 13	Herrarnas omkl.
21/2	Staffan och Helen Törnros	08 646 16 32	Kök & hall
1/3	<i>Sportlov - ingen soppa</i>		
7/3	Elsa och Joakim Törnros	08 420 340 92	Stora rummet
14/3	Fam Sandelin	08 647 45 17	Damernas omkl.
21/3	Fam Adebrant	070 974 69 32	Herrarnas omkl.
28/3	Fam Mårsell	070 560 12 22	Kök & hall
4/4	Kurt och Emelie Lilja	08 532 55 404	Stora rummet
11/4	Fam André/Kjellstrand	070 389 54 45 070 623 79 99	Damernas omkl.

Instruktioner för värdparen

En utförlig instruktion för värdparen finns på hemsidan www.tmok.nu under Övrigt/Värdpar Harbro.

Grunden är att värdparen ska koka soppa och servera smörgås. Dessutom ingår städning av klubbstugan där en del av stugan ska städas extra noggrant.

Ansvarig för värdparslistan är Carina Persson. Hör av dig om du har några frågor: perssonsc@gmail.com.

Prispallen 2018

2:a plats

Weinberg OL-cup 1 22/4
Jenny Warg D19

Österåkerskavlen 15/9
TMOK H15-20
(Elias A, Viggo H, Alexander K)
TMOK D14
(Ebba K, Liv H, Alva B-B, Ingrid A)

OK Österåker medel 15/9
Helen Törnros D65

Waxholms OK lång 16/9
Elsa Lif D14 Kort
Ulrik Englund H50
Ronja Hill D21 Kort

Natt-DM 21/9
Alice Ljungberg D12
Ebba Adebrant D18

Natt-DM Skåne 21/9
Arne Karlsson H60

Stafett-DM 23/9
Fredrik Svahn ÖM2

VÖOL-dubbeln dag 1 29/9
Ulrik Englund H50
Helen Törnros D65

Ungdomsseriefinalen 29/9
Ludvig Lange H14
Isa Carlsund D12 Kort

VÖOL-dubbeln dag 2 30/9
Annica Sundeby D35

Trosa Skogslopp 30/9
Ronja Hill D21 Kort
Ulrik Englund H50

Axevallanatta 19/10
Ulrik Englund H50

Höststafetten Gtbg 20/10
Ulrik Englund ÖM5

GMOK:s medel 21/10
Ulrik Englund H50

Haningenatten 26/10
Arne Karlsson H60

Stockenfejden 27/10
Björn Nilsson H45
Alice Ljungberg D12
Mats Åhman H50

1:a plats

Weinberg OL-cup 2 27/5
Jenny Warg D19
Mikael Tjernberg H45

OK Österåker medel 15/9
Ulrik Englund H50

Waxholms OK lång 16/9
Valter Edvardsson U2

Natt-DM 21/9
Joakim Törnros H35
Freja Hjerne ÖM3

Stafett-DM 23/9
TMOK D14 (Ebba K,
Kerstin Å, Elsa K, Ingrid A)
Ulrik Englund ÖM9

Natti Natti 26/9
TMOK Lilla Natti Natti (Elias A,
Liv H, Alva B-B, Ebba K, Ludvig L)

Pölder OL-Cup natt 28/9
Arne Karlsson H60

Ungdomsseriefinalen 29/9
Freja Hjerne D12

Helg utan älg dag 1 13/10
Ulrik Englund H50

Helg utan älg dag 2 14/10
Ulrik Englund H50

Helg utan älg totalt 13-14/10
Ulrik Englund H50

Daladubbeln, stafett 20/10
TMOK + Attunda H14 (Ludvig L)

Daladubbeln totalt 20-21/10
TMOK + Attunda H14 (Ludvig L)

3:e plats

OK Österåker medel 15/9
Mikael Tjernberg H45
Johan Carlsund ÖM11

Waxholms OK lång 16/9
Mattias Boman H45
Arne Åhman H80
Sanna Steen D21
Helen Törnros D65
Ludvig Lange H14
Anton Steen ÖM5

Natt-DM 21/9
Ludvig Lange H14

Ungdomsseriefinalen 29/9
Malin Ågren D16 Kort
Alice Ljungberg D12
Kerstin Åberg D14

VÖOL-dubbeln dag 2 30/9
Helen Törnros D65

Trosa Skogslopp 30/9
Arne Åhman H80

Helg utan älg dag 1 13/10
Patrik Adebrant ÖM9

Axevallanatta 19/10
Arne Karlsson H60

Oktoberacet 28/10
Annica Sundeby D35

Weinberg OL-cup 4 3/11
Jenny Warg D19

2:a plats
Höstlunken 4/11 Daniel Lind ÖM10
Weinberg OL-cup totalt Jenny Warg D19
Novembertävl. lång 10/11 Ronja Hill D21 Kort Ebba Adebrant D18
Novembertävl. medel 11/11 Björn Nilsson H45 Alexander Käll H18 Mira Mårsell U1

1:a plats
Oktoberracet 28/10 Ulrik Englund H50
Novembertävl. medel 11/11 Filippa Hjerne D12

3:e plats
Novembertävl. lång 10/11 Alexander Käll H18
Novembertävl. medel 11/11 Ebba Adebrant D18 Arne Karlsson H60

Totalt under 2018 (hela 2017)

83 (85) 2:a platser

75 (52) segrar

70 (60) 3:e platser

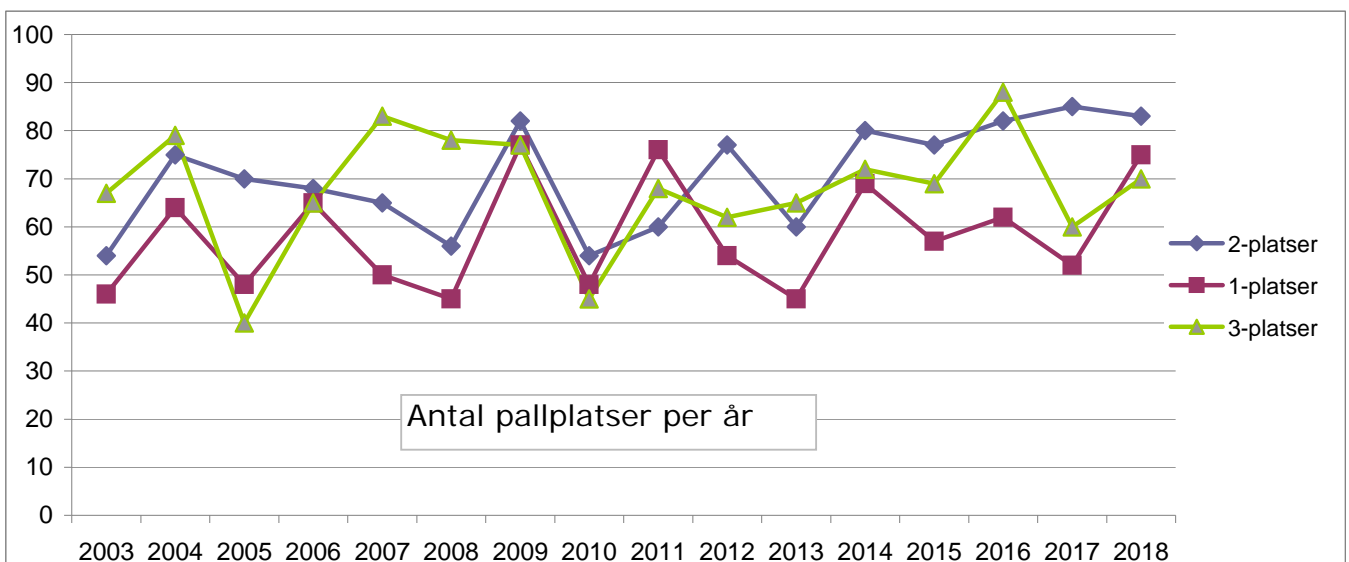
Statistik prispallen 2018



2018 var det hela 74 TMOK:are (varav 25 tjejer och 39 killar) som placerade sig på prispallen totalt 228 ggr.

Ulrik Englund var flitigast även i år och slog rekordet från förra året, med sina 30 pallplatser (förra året 28 st). Han är också den TMOK-are som ligger högst i Sverigelistan i sin årsklass, 6:a i H50, imponerande.

Tvåa var Ludvig Lange med hela 18 pallplatser. På delad tredje plats hittar vi Alice Ljungberg och Arne Karlsson.



ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

60 år

Jette Axelsson
29 januari

60 år

Peo Krook
29 januari



50 år

Pia Danielsson
16 januari

50 år

Kjell Ågren
31 januari

50 år

Magnus Kjellstrand
12 mars

50 år

Bengt-Åke Ericsson
20 mars

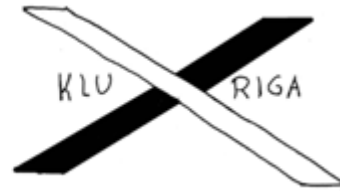
50 år

Olle Hjerne
22 mars

50 år

Monika Nygren
31 mars

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 triangel tajm@hotmail.com.



Förra lösenordet var KOMPASSEN

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg
SMS: 070-7926101, E-post: lars.soldagg@gmail.com

Var Halikko för oss gamla störrar Får man efter bra lopp		Är väl OL?	Kottigt löv		En av de sju		
			Gris paradis		Är GB		
			Gör vi på spurt Gör vind på vatten		Jämmer och stön Ungdomspris		
BOX Fixar UK	Gör man på 10-mila start				2		
							Den Öppnar
					Forsgren elixir En av pyjamas-hjältarna		6
Passar till Abborrfiske			Har vi i benen på våren		3		
Röstu-hage			Nej	Ska det vara att springa 1:a sträcka	TV-nätverk Eng. paj		4
Siresa HEY BROTHER skapare	1					Varuhus	
					5	Resebolag	
Inskola på jobbet						8	
Tandläkare eller Trading		7			Lockar fisk		

Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Elsa Törnros	073 647 97 98
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Mattias Boman	073 051 32 59
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Anders Käll	070 340 77 25
	Kurt Lilja	073 346 64 16
	Åsa Mårzell	070 560 12 22
	Staffan Törnros	070 551 16 32

Revisorer och valberedning:

se MIK OK och IFK Tumba SOK

Kassörens adress:

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

E-post: tmokkassor@gmail.com

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

Org.nr Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Mattias Boman	073 051 32 59
	Håkan Elderstig	070 244 70 22

Revisor Robert Björklund 070 244 40 77

Valberedning Jerker Åberg 070 782 79 85
vakant

Adress Mälarhöjdens IK
Orienteringsklubb
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Medlemsavgifter Ungdom, upp till 20 150 kr
Vuxen, 21 och äldre 300 kr
Familj, samma adress 600 kr
StOF-nytt 100 kr

Tävlingsavgifter 21 till och med 64 år 700 kr
65år och äldre 400 kr

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

Org.nr Mälarhöjdens IK OK 802490-9510

Plusgiro Mälarhöjdens IK OK 50 22 33-0

IFK Tumba SOK

Styrelsen

Ordförande	Anders Käll	070 340 77 25
Sekreterare	Åsa Mårzell	070 560 12 22
Kassör	Kurt Lilja	073 346 64 16
Ledamot	Tor Lindström	070 376 43 92
Ledamot	Olle Hjerne	073 097 90 90
Suppleant	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Suppleant	Kristoffer Hylander	076 552 52 67

Revisorer Christer Bjernevik 070 556 99 28
Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Rev.Suppl. Ann-Britt Sjöberg 070 154 06 02

Valberedning Patrik Adebrant 073 690 26 77
Johan Eklöv 0727 11 93 81
Dan Giberg 070 109 22 20

Adress IFK Tumba SOK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba

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

Medlemsavgifter Enskild 300 kr
Familj, samma adress 700 kr
(inkluderar StOF-nytt för orienterare)

Tävlingsavgifter 21 till och med 64 700 kr
65år och äldre 400 kr

Medlemsregister Roland Gustafsson 070 556 62 48
roland.g@telia.com

Org.nr IFK Tumba SOK 812800-9639

Plusgiro IFK Tumba SOK 33 78 40-3

Bankgiro IFK Tumba SOK 5848 – 1201

Kommittéer och representanter

Understrukna rapporterar till styrelserna

Informationskommitté

Ansvarig	Vakant	
	<u>Mattias Boman</u>	073 051 32 59
Hemsida	Joakim Törnros	072 700 35 75
Hemsida	Mattias Allared	070 825 04 58
TriangelTajm	Helen Törnros	076 774 16 32

Lokalkommitté

Harbro

Ansvarig	Roland Gustafsson	070 556 62 48
	Tore Johansson	070 600 13 75
	Ove Käll	070 634 03 17
	<u>Kurt Lilja</u>	073 346 64 16

Uthyrning vakant
Puckgränd Bengt Branzén 073 525 95 92

OL-Skytte

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	<u>Tor Lindström</u>	070 376 43 92

Hacksjöbanans föreningsråd

Johan Eklöv 0727 11 93 81

Projekt HISSNA

Ansvarig Lars Stigberg 070 318 11 36

Skidor och Skid-OL

Ansvarig Linda Claesson 072 561 38 20
Skid-OL Jacob Bolin 070 603 80 73
Thomas Eriksson 070 519 87 91
Henrik Falk 070 101 58 56
Olle Hjerne 073 097 90 90
Katinka Ruda 073 056 90 33
Jerker Åberg 070 782 79 85
Kjell Ågren 073 033 90 12

Social kommitté

Ansvarig vakant
Värdparslista Carina Persson

Tävlings/Arrangemangs/KartKommittén

TAKK

Ansvarig Jörgen Persson 070 266 19 30
Thomas Eriksson 070 519 87 91
Tor Lindström 070 376 43 92
Lars Stigberg 070 318 11 36
Joakim Törnros 072 700 35 75
Staffan Törnros 070 551 16 32
Anders Winell 070 789 27 77
Per Ånmark 072 032 96 24

Kartfrågor

Tumba-representanter i BSKK

(Botkyrka Salem Kartkommitté)

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

MIK – SÖKA Per Forsgren 99 37 15

Tränings/TävlingsKommitté (TTK)

ttk@tmok.nu

Ansvarig Dan Giberg 070 109 22 20
Teknikträning Södertörn
Anders Englid 070 228 27 75

Torsdagsträningar

Alexander Käll 073 261 35 84
Emma Persson 073 622 66 16
Mattias Allared 070 825 04 58
Max Igor Kajanus 073 035 88 99

KTK Thomas Eriksson 070 519 87 91

Juniorer Dan Giberg 070 109 22 20

UK dam Helena Adebrant 073 951 56 69

Ebba Adebrant

UK herr Johan Eklöv 0727 11 93 81

Anders Käll 070 340 77 25

Max Igor Kajanus 073 035 88 99

Motionsorientering vuxna

Håkan Elderstig 070 244 70 22

Naturpasset Olle Laurell 070 772 69 75

Ungdomskommitté (UNG)

Ansvarig Helena Adebrant (1) 073 951 56 69
Patrik Adebrant (8) 073 690 26 77
Mattias Boman (9) 073 051 32 59
Peter Edvardsson (4)
Johan Eklöv (8) 0727 11 93 81
Terese Eklöv (3) 070 899 52 26
Håkan Elderstig (6) 070 244 70 22
Henrik Falk (7) 070 101 58 56
Johan Giberg (1) 070 614 11 92
Andreas Herne (1) 08 685 66 27
Olle Hjerne (2) 073 097 90 90
Max Igor Kajanus (6) 073 035 88 99
Magnus Kjellstrand (9) 070 623 79 99
Anders Käll (5+8) 070 340 77 25
Elinor Lange 070 267 43 55
Mona Lif (5) 072 305 30 72
Daniel Lind (8) 070 447 82 83
Åsa Mårsell (4) 070 560 12 22
Jörgen Persson (9) 070 266 19 30
Katinka Ruda (2) 073 056 90 33
Catrin Sandelin (3) 073 405 15 70
Emma Vivald Käll (5) 070 697 37 24
Erik Åberg (6) 070 214 33 67
Jerker Åberg 070 782 79 85
Kjell Ågren (9) 073 033 90 12
Lotta Östervall (9) 070 161 53 19
Skolorientering Bengt Branzén 073 525 95 92
Harbrofajten. Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Ansvar inom Ungdomskommittén

- (1) Grupp 2002-2005
- (2) Grupp 2005/2006
- (3) Grupp 2007/2008
- (4) Grupp 2009
- (5) Grupp Nybörjare Harbro
- (6) Grupp Nybörjare Mälärhöjden
- (7) Skogskul
- (8) Banläggning
- (9) Utsättning, uppföljning

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!



BakSidan

Aja-kakor

Aja-kakor är lätta att göra, är spröda och smälter i munnen. Vi gjorde dem ofta till jul.

Ingredienser:

100 g margarin

½ dl florsocker

1 msk vaniljsocker

1 ¼ dl vetemjöl

1 dl potatismjöl

Blockchoklad

Florsocker till garnering

Gör så här:

Sätt ugnen på 175°.

Rör matfett, florsocker och vaniljsocker pösigt.

Tillsätt mjöl lite i sänder.

Spritsa* ut små kakor och grädda 10 minuter i ugn.

Låt svalna och lägg ihop dom två och två med smält blockchoklad.

Sikta över lite florsocker.



** Det går också att klicka ut kakorna med en sked om du inte har någon sprits.*