# TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

Full fart på ungdomarna i skogen

Nr 1 2020

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M·I·K 1924

# TriangelTajM

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

**Redaktion:**
Helen Törnros 646 16 32
Åsa Mårsell 070 560 12 22

**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.

**Preliminära manusstopp 2020:**
Nr 2 25 aug
Nr 3 10 nov

**Fotografer** i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a familjerna Adebrant, Carlsund, Eklöv, Ruda, Skoog och Elsa Törnros. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

**Framsidan**
*En bild från upptaktslägret som hölls i Harbrostugan den 21 mars.*

**Innehåll:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Redaktionens spalt | 3 | På ungdomsfronten | 25 |
| Från styrelserna | 4 | Upptaktsläger | 26 |
| TAKK | 7 | Ungdomsgrupperna | 28 |
| Knockout-sprinten | 7 | På längdskidfronten | 34 |
| DM medel | 9 | Lilla Engelbrektsloppet | 34 |
| Vinterserien | 9 | Ungdomsvasan | 35 |
| Kartaktiviteter | 10 | USM längdskidor | 36 |
| Stockholm Indoor Cup | 10 | Vasaloppsresultat | 38 |
| Hjälp till Naturpasset | 12 | Prispallen | 39 |
| Naturpasset 2020 | 13 | Nya klubbkläder | 39 |
| TTK | 14 | Anslagstavlan | 40 |
| Fundrarn | 17 | Värdpar i Harbrostugan | 41 |
| Vintercupen | 18 | Gräsklippning | 41 |
| Intervju | 22 | Klubbinformation | 42 |
| Arrangörsgrupper 2020 | 24 | Baksidan | 44 |

# Redaktionens spalt

*Ingenting är som vanligt i år. Först ingen vinter alls i Stockholm och när väl orienteringstävlingarna skulle starta så kom covid19-pandemin.*

Tur att det åtminstone går att få ihop en klubbtidning, även om den är lite tunnare än vanligt. Det har varit ovanligt lätt att få in de flesta bidrag i tid, kanske har ni mer tid hemma än vanligt? Stort tack till alla som bidragit. Ett extra tack till Linda Claesson och Åsa Mårsell som hjälper till att få in bidrag på skid- respektive ungdomsfronten.

Vintercupen, i samband med måndagsträningarna, har som vanligt samlat många. Trots den dåliga vintern finns det också några i klubben som tävlat på skidor.

*Påskfirandet med barn och barnbarn fick hållas utomhus. Det blev bl a äggorientering och frisbeegolf.*

Ungdomsträningarna pågår nästan som vanligt. Det är ett stort intresse för nybörjarträningar åtmin-stone vid Långsätra.

Tävlingar däremot är det ont om. 10MILA, Jukola och O-Ringen inställda (eller möjligen flyttade). Vi själva skulle åkt till Veteran-VM i Slovakien, men det är också inställt. Klubben försöker ordna lite träningstävlingar i helgerna, håll koll på kalendern på hemsidan.

Några andra möjligheter till orientering i år är Naturpasset och HittaUt. Det finns aktiviteter i hela Sverige och ni hittar dem på orientering.se under Hitta orientering.

Det finns också ett antal klubbar som lägger Veckans bana eller liknande och Luffarligan har infört 70+-ligan (även yngre får springa). Man kan skriva ut sin egen bana och springa när man vill inom en viss tidsperiod. Om man lägger upp sitt lopp på Livelox så kan man jämföra med andra även om det inte kommer någon resultatlista.

Även inom klubben kommer vi att ha fasta kontroller och banor, närmast i Sätraskogen. Håll koll på hemsidan för mer info.

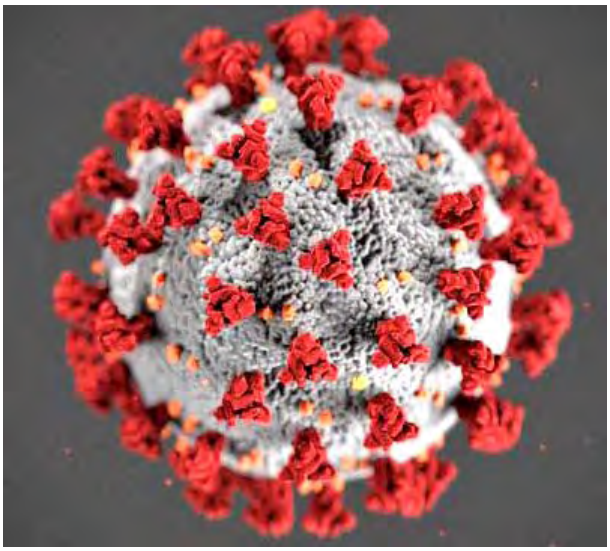
Själva har vi inte fyllt 70 ännu, men försöker ändå isolera oss i stor utsträckning. Vi ägnar oss åt trädgårdsarbete, promenader och 70+ligan. Tack och lov att vi har mycket skog i Sverige och fortfarande får vara ute i naturen.

***Helen***

# Från styrelserna

*Inga vårtävlingar i värmande solsken. Inget 10mila. Inget Jukola. Inget bastu-snack. Ingen soppa. Det här blir en annorlunda vår, minst sagt.*

Fram till februari betydde ”Corona” ett fysikaliskt ljusfenomen, en vacker krans runt månen eller solen, som uppkommer av så kallad ”diffraktion”, böjning av ljus. Samt en mexikansk öl. Men nu ger Corona helt andra vibbar. Ett nytt elakt virus.



*Corona-virus*

På grund av smittorisken har orienteringsrörelsen gjort en ”lockdown” som det heter på nysvenska. I skrivande stund får bara 50 personer samlas på ett ställe, med vissa undantag. Allt annat är straffbart och kan leda till 6 månaders fängelse.

Och vad händer om några veckor? Ingen vet. Vi vet just nu att i stort sett alla tävlingar fram till sommaren kommer att ställas in.

För styrelserna leder det förstås till en intensiv omplanering. Vad kan vi göra och vad får vi göra i vår dagliga verksamhet? Nybörjarkurser och vårträningar kör igång, men måste anpassas till myndigheternas regler. Våra ledare gör ett fantastiskt arbete och har börjat ”byta träningar” med grannklubbarna. Det betyder att vi kan utöka antalet träningstillfällen utan att öka arbetsbelastningen. Smart. Då kan vi orientera i liten skala på helgerna och njuta av vårsolen trots Corona. Vi får helt enkelt vara ansvarsfulla och ta de chanser som ges.

**Rapport från årsmötet**

Vid det gemensamma årsmötet i februari bjöds det på goda hembakade semlor. Tove Brodin och Tor Lindström avgick ur styrelsen och ersattes med Thomas Eriksson och Max Igor Kajanus. Tack Tove och Tor för bra jobb och välkomna Thomas och Max-Igor till era nya roller.

*Mingel och fika med semla inför årsmötet*

Max Igor är med sina 19 år för övrigt klubbens yngste styrelsemedlem någonsin. Kul att våra yngre talanger visar framfötterna både i skogen och i ledarbåset. Framtiden ser ljus ut!

*Max Igor Kajanus är ny kassör i TMOK*

Medlemsavgifterna för **2021** beslutades att vara enhetliga för både MIK och IFK Tumba SOK enligt:
Enskild medlem - 400 kr
(oavsett ålder)
Familj - 900 kr
(boende på samma adress)

(För år 2020 ska medlemsavgifterna redan vara betalda, gör det om du inte redan har betalat)

Det beslutades också att TMOK går med i föreningsrådet för O-Ringen 2025. I klartext betyder det att TMOK anmäler intresse för att vara med och arrangera O-Ringen 2025 i Stockholm. Exakt hur formerna ska se ut eller vad vår eventuella uppgift kan tänkas bli får vi återkomma till. Men medlemmarna på årsmötet var positiva och såg fram emot att vara O-Ringenarrangörer. Spännande!

Ekonomi i balans

Årsmötet 2019 uppdrog åt styrelsen att se över medlemmarnas avgifter till klubben. Det arbetet är nu klart. Utmaningen på lång sikt är ökade kostnader i form av två klubbstugor och ett ökat tävlande med höjda startavgifter. Men än finns pengar i kassan, så vi har en solid grund att stå på.

På senaste styrelsemötet var huvudtemat ”Arrangemang”, vår största inkomstkälla. Som de flesta vet var vi tvungna att ställa in Bravura Stockholm Ski Marathon pga snöbrist i vintras. I skrivande stund är det också oklart om den planerade Knockoutsprinten den 17 maj kan köras.

Så för att säkra upp våra framtida inkomster jobbar TAKK aktivt med sin 5-årsplan. Visionen är att vi inom TMOK-sfären ska köra en stadsnära tävling på våren och en tävlingshelg i skog på hösten a la Åvingedubbeln, som var en stor framgång både tävlingsmässigt och ekonomiskt. På våra 25manna-år måste vi förstås anpassa planeringen.

Arrangemang

Under vintern blev dessvärre både Barnens Vasalopp och Bravura Stockholm Ski Marathon inställda. Ett orienteringsarrangemang hann vi dock med, Vinterserien, som drevs förtjänstfullt av Arrangörsgrupp 2 (Eklöv). Motionstävlingen samlade hela 314 startande, varav 24 från TMOK. På vissa Vinterserier startade runt hela 400 personer!

Trenden i hela Stockholmsområdet verkar vara att de små enkla arrangemangen växer i volym medan de större nationella tävlingarna inte växer i samma takt. Kanske en ny trend inom sporten?

Arrangörsgrupperna rullar vidare och anpassas till Corona-situationen. Tanken är att alla aktiva orienterare ska bli inplacerade i en arrangörsgrupp, som ansvarar för ett mindre arrangemang varje år. Läs mer om vilken grupp du är med i och vad ni ska ordna på annan plats i tidningen.

De stora arrangemangen under hösten 2020 drivs av moderklubbarna, inte arrangörsgrupperna:

- DM-helg ihop med Tullinge
- 25manna, hjälpklubb

Jörgen Persson jobbar för fullt med att rekrytera nyckelpersoner till 25manna 2022, där vi är huvudarrangör tillsammans med Tullinge SK. Planeringen börjar ta form och det kommer att bli ett riktigt bra upplägg. Pengarna från 25manna är helt avgörande för klubben, så Din insats är mycket viktig.

TAKK planerar också att skapa ”kompetensgrupper” för att kunna stötta varandra och rotera arbetsuppgifter inom kompetensområdet. Tanken är samma här som i arrangörsgrupperna, alla ska vara med i en ”kompetensgrupp”. Jobbet blir

mindre ensamt, och förhoppningsvis roligare i en grupp.

*Jörgen Persson, Tävlings och Arrangemangskommittén (TAKK)*

”Jobbmarknaden”

- Nybörjarledare Harbro - Ruben Hylander har hand om nybörjargruppen i Harbro, men han behöver en ledarkompis. Torsdagar kl 18:00 under april-oktober. Kontakta rubenhylander@gmail.com

- Vi behöver bli bättre på kommunikation och marknadsföring, både analog och digital. För några år sen fanns en kommitté som hette PRIK, PR och Informationskommittén. Vi vill blåsa liv i en sådan grupp igen. Hör av dig till patrik_adebrant@hotmail.com om vill göra en viktig och uppskattad insats.

***Vi ses i skogen!***
***Patrik Adebrant***
***ordförande TMOK***

Tumba-Mälarhöjden OK

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

M·I·K 1924

# TAKK-info

*Det blir ett lite ovanligt år vad gäller arrangemang och det drabbar naturligtvis våra arrangemang.*

Knock-out sprinten är inställd vilket är väldigt synd då det var ett nytt spännande koncept. Även OL-skyttet i slutet av april är inställt.

Nästa stora arrangemang för oss är lång- och medel-DM 5-6 september tillsammans med Tullinge SK. Vi har huvudansvaret för medeldistansen på söndagen. Mer om detta på annan plats.

Senare i höst, den 10 oktober, är det dags för 25manna vid Flemingsberg och vi är med som stödklubb. Jag vet inte i skrivande stund vad vi får för syssla. Jag hoppas verkligen att Coronapandemin kommit så långt att det är öppet att arrangera både för DM och 25-manna.

Inför 25manna 2022 där vi är huvudarrangör tillsammans med TSK har det kokat ner till två alternativa arenor. Bana 06 på flygfältet vid Riksten eller på Lida Friluftsgård där vi lagt ner mest jobb hittills. Den stora knäckfrågan just nu är att få klart med hur duschen skall lösas ur ett miljöperspektiv.

Mats Käll är en av två kartritare som är igång och rekognoserar Tumba-Lida kartan från grunden. Det blir enligt ny kartnorm och 5 meter ekvidistans. Sedan får vi se om det blir 2022 eller senare den ska användas för 25manna! Det beror på om årets arrangemang blir av, vi får dock hoppas det räcker med en inställd vårsäsong så vi planerar för 2022.

*Älgspillningsinventering pågår*

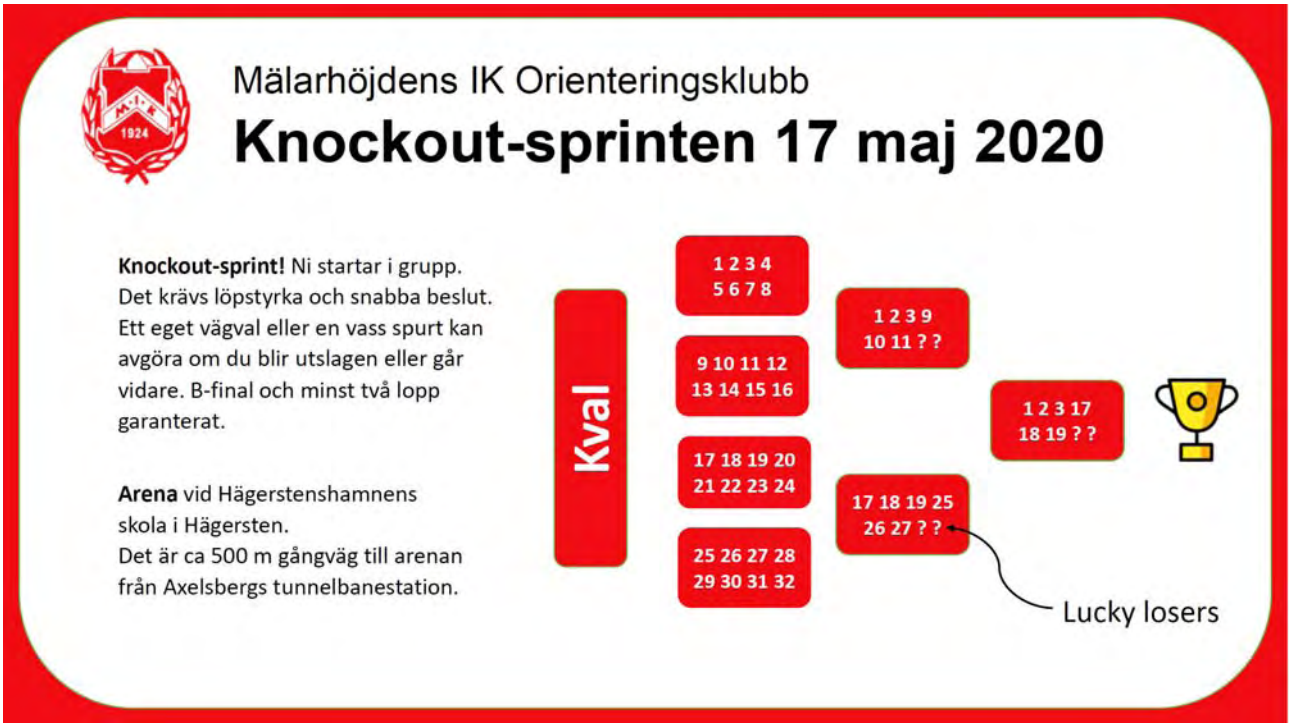
Nu i slutet av april är det dags för Älginventering där Orienterings-förbundet genom klubbarna räknar älg- och rådjursspillning. De med-lemmar som är med tilldelas en trakt om 1 * 1 km där man ska gå i ytter-kant och stanna var 100:e meter, dvs 40 stopp, och titta efter spill-ning. Anders Winell är med och sam-ordnar så att vi har folk till alla trakter.

***Jörgen Persson***

# Knockout-sprinten 2020

*Jag har länge haft en idé om att Mälarhöjden borde skapa ett återkommande arrangemang med en annorlunda prägel. Jag tänker att det bör vara lätt att arrangera och därmed generera en säker och stabil vinst. Max Igor Kajanus kastade fram idén att vi borde anordna en knockout-sprint efter samma*

*koncept som längdåkningens sprinttävlingar med kval, kvartsfinaler, semi-finaler och final.*




Konceptet knockout-sprint för orienterare har testats några gånger. När vi hörde att det var aktuellt för SM förankrade vi planerna med elitmiljön.

Det är en annorlunda tävlingsform eftersom löparna startar i grupper om åtta (efter inledande kval) där ett eget vägval kan avgöra likväl som en vass spurt. Det är ett lätt arrangemang därför att vi inte ordnar parkering, marka eller dusch och vi har bara sex klasser. Men det finns utmaningar i att hantera gruppstarter och hålla reda på vilka löpare som går vidare till finalheaten.

Planeringen är igång. Vi hade tänkt hålla till i Hägerstenshamnen den 17 maj. Undertecknad är tävlingsledare, Magnus Kjellstrand och Bengt-Åke Ericsson ansvarar för arenan, Harald Nordlund för tävlingsadministration, Fredrik Huldt för tävlingsteknik och Mattias Allared är banläggare. Kartan ritas om av Per Forsgren och är nästan klar.

Vi behöver cirka femtio funktionärer och här hade det kommit en uppmaning att anmäla sig för att hjälpa till men i dessa Corona-tider är det osäkert om vi kommer att kunna hålla tävlingen i maj. Ett tag planerade vi för en tävling med 300 deltagare enligt SOFTs rekommendationer men om den maximala folksamlingen uppgår till 50 personer går tävlingen inte att genomföra.

Vi kommer att planera vidare på det som inte är tidsbundet och avvakta utvecklingen. När du som läser detta i den tryckta tidningen vet att restriktionerna släppts är det bara att gå in på Eventor klubbaktiviteter och skriva upp dig som funktionär. Eller så vet du att restriktionerna är kvar och vi kommer att flytta tävlingen till förslagsvis i höst. Då kan du skriva upp dig som funktionär i alla fall.

Hur det än går så hoppas vi på att starta ett historiskt koncept - Mälarhöjdens årliga Knockout-sprint.

***Håkan Elderstig***
***Ordförande Mälarhöjdens IK OK***

# DM medel 6/9 2020 vid Malmsjö Gård

*I år arrangerar IFK Tumba SOK en DM-helg tillsammans med Tullinge SK. Arenan kommer att vara vid Malmsjö Gård i närheten av Vårsta.*

Tullinge kommer att ansvara för lång-DM på lördagen och Tumba för medel-DM på söndagen, men mycket av arbetet kommer att vara gemensamt kring båda tävlingarna.

Tävlingsledare och blockansvariga är utsedda för vår del och banläggningen är påbörjad. Anders Käll kommer att lägga söndagens banor. Arenaansvarig är Olle Hjerne, tävlingsteknikansvarig Johan Eklöv och ansvarar för tävlingsadministration gör Patrik Adebrant. Tävlingsledare är undertecknad och biträdande tävlingsledare Dan Giberg.

En DM-helg är ett stort arrangemang och många funktionärer behövs, så skriv in datumet 6/9 i kalendern redan nu! Och så håller vi tummarna för att vardagen ska ha återgått till något mer normal och att tävlingen kan genomföras.

***Åsa Mårsell***

# Vinterserien 5 jan vid Harbrostugan

*Grupp 2 ordnade denna vinterserie. Eftersom snö och skidåkandet i Stockholmstrakten uteblivit så var många sugna på att springa i skogen.*

*Överfull parkering vid Vinterserien*

Drygt 300 startande blev det. Många kom tidigt och det blev otroligt lång kö vid anmälan.

Jag och Kenneth stärkte upp bemanningen vid 11-tiden. Vi startade då upp en mindre försäljning bestående av kaffe, te och smörgås.

Många uttryckte sig positivt till banorna. Det var Oskar Eklöv som tillsammans med pappa Johan Eklöv hade lagt dem.

Flera blev överraskat glada över den lilla markan, som det inte hade nämnts något om i inbjudan. Det föranledde även besvikna kommen-

tarer om att de hade gjort sin matsäck ”i onödan”.

Men allt funkade bra från banläggning, kontrollutsättning, anmälan, målgång, kaffekokning, diskning, städning och slutligen inplockning av kontroller samt uppläggning av resultat.

***Karin Nordebo Näslund***

# Kartaktiviteter Mälarhöjden

Jag har under vårvintern gjort revidering av Hägerstenåsens skolgårdskarta pga ombyggnad.

Vidare har jag sett över banorna i Lugnetparken och gjort stjärnor av befintliga banor. Kartan över Lugnetparken är från 2011 men jag har inte upptäckt något som föranleder kartrevidering.

På förfrågan från tre skolor ritar jag karta över området mellan Hägerstensåsens skola och E4. Beräknas klar under året.

***Bengt Branzén***

...

# Stockholm Indoor Cup

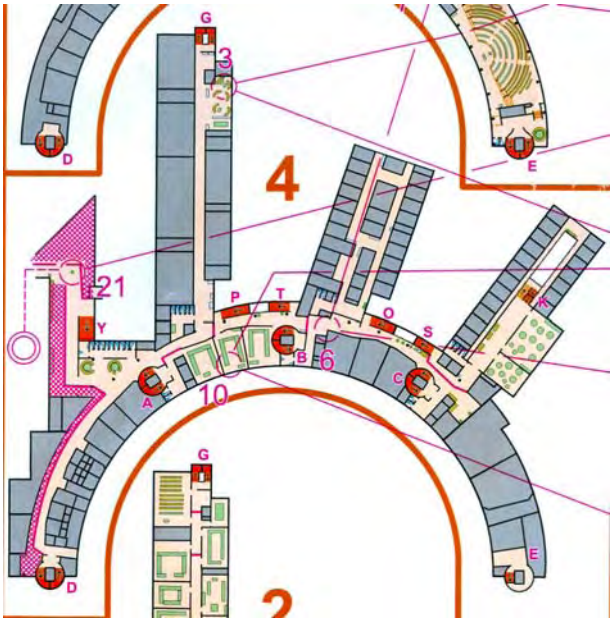
*Inomhusorienteringen i olika Stockholmskolor börjar bli en tradition för många. För oss var det andra året vi var med. Kul med lite annorlunda orientering under vintern.*

Första dagen var platsen Viktor Rydbergs samskola i Djursholm. En gammeldags skola med totalt sex våningar. För att få plats med alla planen på en A3 blev det en ganska svårläst karta, åtminstone för oss Tanter och Gubbar. Det som är viktigt i Indoor Cup är att hålla koll på alla trappor och redan innan man springer iväg räkna ut hur man ska springa hela vägen till kontrollen. Staffan hade beväpnat sig med papper och penna för att kunna skriva upp vägen.

Tyvärr hade vi inte full koll på när anmälan till tävlingen öppnade, utan anmälde oss först några dagar efter öppnandet. Det medförde att vi hamnade i sista startgrupp och fick kortare tid på oss på banan. Det blev snabbt helt fullt.

*Ett av planen på Viktor Rydbergs skola*

Jag gjorde en del misstag, men efter ett tag hittade jag en väg mellan flyglarna som fungerade. Då blev det snabbare att ta den istället för att hitta bästa vägen och jag lyckades komma runt på 34 minuter. Tack vare att vi lyckats få lite tidigare starttid så kom även Staffan runt innan målet stängde.



*Det största av våningsplanen dag 2*

Dagen efter gick tävlingen vid Södertörns Högskola. Tyvärr lyckades vi inte ändra våra starttider den här dagen. Det medförde att vi bara hade en dryg timme på oss för att komma runt hela banan. Något som endast 14 av 154 startande Tanter (>D50) lyckades med. Redan vid start visste vi att förutsättningarna för att hinna runt inte var de bästa, även om de förlängde tiden tills målet stängde med 15 minuter.

Den här dagen verkade det som om banläggaren försökt lägga så svåra banor som möjligt och det var otroligt många avstängningar. Totalt 10 våningar, 17 olika trappor som ibland dessutom var avstängda på flera våningar. Visserligen fanns det pilar på trapporna på kartan, men det var inte helt lätt att se hur man kom fram. Det blev väldigt många trappor i onödan för mig och när jag en gång kom ut på ”fel” våningsplan (läste planet på angränsande hus) så gav jag upp. Inte heller Staffan lyckades ta sig runt i tid.

Jag brukar tycka att inomhusorientering är väldigt roligt, men det fungerar inte att ha en så kort maxtid för vissa när banorna är så svåra. Erfarenheten är att vi måste anmäla oss väldigt tidigt eller välja en Öppen klass om vi ska springa fler år.

***Helen***

*Stefan Ljungberg och Andreas Herne funderar på vägvalen dag två*

# Vi behöver bli fler medlemmar!
# Hjälp till med Naturpasset?

*2022 ska vi arrangera 25manna tillsammans med Tullinge. En stimulerande uppgift där det behövs många funktionärer för alla olika uppgifter.*

Intäkterna från 25manna är en viktig grund för hela vår verksamhet. Vi behöver bli fler medlemmar för att kunna klara vår del i samarbetet med Tullinge!

*Lasse efterlyser instruktörer till Naturpasset*

Vi försöker skärpa till marknadsföringen på olika sätt, men i dessa coronatider är det extra svårt att veta, var vi har störst chans att få napp på våra ansträngningar.

Många människor har ändrat sina liv och det finns en klar risk, att man blir för passiv. En passivitet som kan få negativa konsekvenser på lite sikt!

Vi tror att **Naturpasset** kan hjälpa många att lämna sin isolering och i förlängningen bli intresserade av orientering som regelbunden motion!

Vi hoppas att kunna locka en del av köparna till en introduktion 4 och 5 maj enligt inbjudan. **Vi behöver därför hjälp av dig att vara instruktör** och med några exempel följa med ett par kunder på en liten promenad med karta. Under promenaden ska vi helt enkelt visa, hur man säkert tar sig från en kontroll till nästa!

Allt sker utomhus med krav på att hålla avståndet på 2 meter!

Förutom nöjet att bidra i vår verksamhet får du behålla Naturpasset, värt hela 100 kr, som du använder som instruktör! Sedan har du ju också 50, eller rentav 100 kontroller, för din egen sommarträning!

**Hör av dig till mig senast 25/4 om du kan hjälpa till!**

***Lasse Stigberg***
*ar@lars-stigberg.se*
*070-318 11 36*

# naturpasset

**Lämna isoleringen - i skogen finns det plats för alla!!!**

Naturpassens 100 kontroller finns i skogen
**1 maj – 31 oktober**
50 kontroller mellan Tumba och Lida
50 kontroller mellan Rönninge och Södertälje

**Instruktörer lär ut de bästa knepen för att hitta kontrollerna!**
Vid Harbrostugan måndag 4 maj 18:00-20:00
Vid Salemsvallen tisdag 5 maj 18:00-20:00
Anmälan till Lasse 070-318 11 36 eller ar@lars-stigberg.se
Senast lördag 2 maj 18:00!

**Naturpassen kan köpas för 100 kr/st**
vid träffarna ovan eller på
Apoteken Kronan i Tumba,
Mullvaden i Tullinge och Hägern i Salem
Medborgarkontoren i Tumba och Tullinge
Cirkle K i Rönninge och Lida Värdshus eller
http://www.ifktumbasok.se

TUMBA ORIENTERING

**NATURPASSET - MER ÄN BARA MOTION**

**ORIENTERING.SE/NATURPASSET**

orientering

# TTK första kvartalet 2020

*TTK är en förkortning av Tränings- och tävlingskommittén. För er som inte varit med så länge i klubben så kan det vara bra att veta vad vi gör.*

TTK ansvarar för träning och tävling för alla som är 16 och äldre. Gränsen är inte knivskarp mellan TTK och ungdomsträning, de flyter in i varandra lite nu och då.

Utbudet består i dags datum av

- Måndagsträningar med löpträning, styrketräning & innebandy under uppbyggnadsperiod, dvs nov-mar, vid Långsätra.
- Torsdagsträningar året om vid Harbro.
- Stafetter för juniorer och äldre: Samordning med anmälan, lag-uttagningar (UK), resor, logi. (ex 10MILA vartannat år, Jukola, Halliko etc).
- Ordna resor till mästerskaps- och andra värdetävlingar som Swedish League.
- Arrangera klubbresa på våren.
- Kontakter med STOF, samarbete med andra klubbar osv.

**Vad har vi gjort första kvartalet**

**EMSS**

TTK inledde året med att arrangera en EMSS-träning i projekt 15-16 samt juniorer och seniorer. EMSS betyder Elitmiljö Stockholm Södertälje och är ett projekt som ska skapa just det. Vi arrangerade tillsammans med Tullinge SK. TMOK stod för träningarna och TSK för lokal och lunch. Mattias Allared och Johan Eklöv lade banor.

På förmiddagen var syftet att i så hög fart som möjligt identifiera styrkor/svagheter i olika terrängavsnitt med liveloxanalys efter passet. På eftermiddagen fick juniorer och seniorer bita i Johans ol-intervall. 15-16 åringarna fick en föreläsning om just ol-analys av Simon Hector.

*EMSS-träning*

**Måndagar**

På måndagarna har vi varvat långa 3-minutersintervaller på spåret, pyramidintervaller på Sätra IP och snabbdistans (sprint-ol med linje). Elsa Törnros fixade det sista och det var många som sa att de tyckte det var väldigt roligt. En gång i månaden så var det också Vintercup, Det är en särskild MIK-stab som arrangerar med Staffan Törnros som samordnare.

Efter löpträningen körde vi styrka i Sätraskolan, ca 40 min. Kerstin Åberg visade ledartalanger när vi efter tuffa styrkeövningar fick lära oss lite yoga. Efter löpträning och styrka är de flesta rätt spaka och nöjda. Men inte tmok:s innebandygäng nej, nej. De trogna innebandyfansen är Elsa, Anders, Alexander och Erik Käll, Max-Igor Kajanus & Simon Adebrant. De körde oförtrutet på med sina matcher måndag efter måndag.

*Lite stilstudier från styrkan och innebandyn på måndagar*

**Torsdagar**

På torsdagarna har vi varvat reflexslingan, linje-ol på väg, ol-distans i skog och så allas favorit: backintervall i Hamra grustag. Viggo Hjerne styrde upp intervallerna här. Man kör 1 min maxfart upp och sedan 1 min ner. (Det är inte så att pulsen hinner gå ner så mycket.) 5 ggr på raken. Lite längre vila och så en omgång till. Sen efter det så ska man "tugga" ända upp och ner i 10 min. Efter det så var de flesta VÄLDIGT trötta. Då tyckte Johan Eklöv att vi skulle köra en sådan där "tuggtia" till, men det tyckte ingen annan.

**10MILA-träning**

Vi körde en 10MILA-träning vid Harbro 5 mars. Johan Eklöv hade lagt kluriga banor. Patrik Adebrant skötte sekretariatet. Torsdagen efter presenterade vi lagen efter träningen vid soppan. Vi hade ambitionen att vara tidiga i år så att löparna kunde förbereda sig på bästa sätt. Om 10-MILA flyttas t ex ett halvår framåt så hoppas UK att vi kan köra med i stort sett samma uppställning. Så håll i träningen!

*Lite bilder från 10MILA-träningen som avslutades med soppkväll*

**Presenterade 10MILA-lag – kanske i 10MILA i höst**

| *Str* | *Längd* | | *Löpare* |
|---|---|---|---|
| 1 | 11 | Natt | Ludvig Lange |
| 2 | 10 | Natt | Elias Adebrant |
| 3 | 7,6 | Natt | Anders Englid |
| 4 | 9,3 | Natt | Joakim Törnros |
| 5 | 17,4 | Natt/gryn | Alexander Käll |
| 6 | 8,7 | Gryning | Ulrik Englund |
| 7 | 9,3 | Dag | Viggo Hjerne |
| 8 | 11 | Dag | Pavel Kosarek |
| 9 | 12,5 | Dag | Mattias Allared |
| 10 | 14,3 | Dag | Johan Eklöv |

| *Str* | *Längd* | *Löpare* |
|---|---|---|
| 1 | 7,0 km Gafflad | Elsa Törnros |
| 2 | 7,0 km Gafflad | Karin Skogholm |
| 3 | 10,1 km Rak | Åsa Mårsell |
| 4 | 5,6 km Gafflad | Ingrid André |
| 5 | 9,4 km Gafflad | Ebba Adebrant |

**Mila By Night 2019-20**
Det var några i klubben som tog vara på vintern och hann med en del tävlande.

Ingrid Andrè, Elsa Käll, Ludvig Lange och Johan Eklöv har kämpat sig igenom alla 5 deltävlingar i Mila By Night. Ingrid blev slutsegrare i Pöbelina med Elsa på andra plats för ungdomarna. Grattis! Ludvig Lange och Johan E har kämpat på tappert i herrklassen. Bra jobbat alla!

**Vad händer nu?**
Nu när tävlingssäsongen gick om intet så försöker TTK och ungdoms-ledarna att erbjuda träning även under helger. Planen är att vi har en gemensam träning per helg förutom måndags- och torsdagsträning. Håll koll på kalendern. Det har initierats ett samarbete mellan Snättringe. SNO, TSK och TMOK, där vi delat med oss av våra klubbträningar, så vi får ett större utbud utan att ta ihjäl oss.

Måndagar: Anders Källs måndags-teknik på olika kartor. Det finns även svart banalternativ så det är bara att haka på för alla.

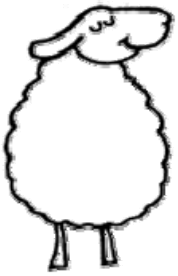
Torsdagar: Intervallträning med styrka. Var tredje torsdag kör vi svart bana med start ca 2 km från Harbro.

Vi som jobbar med TTK-frågor är i dagsläget Andreas Herne, Helena Adebrant och Max-Igor Kajanus. TTK har den eminenta banläggargruppen till hjälp. Banläggargruppen består av Johan Eklöv, Mattias Boman och Mattias Allared. Anders Englid är kontaktperson för sydvästsamarbetet för tisdagstekniken under ol-säsong.

Det skulle vara kanon om vi var några fler som planerade och drev verksamheten. Hör av dig till oss om du kan tänka dig det.

***För TTK***
***Helena Adebrant***

# FUNDRAR'N



# Vintercupen 2019-2020

*Vintercupen är numera en tradition under vintrarna, men en nyhet var att den utgick från Långsätra för första gången.*

**Vintercupen 2 – 9 dec**
Andra Vintercupen från nya klubbstugan. Mörk och kulen december, lätt regn i luften = perfekta förutsättningar för vintercup.

Dagens tema var Black Jack. Ett antal kontroller var markerade A-V på en Enirokarta. Deltagarna skulle springa till kontrollerna och ta reda på vilket nummer som gällde för adressen. Därefter skulle dom föra in numret i rader där man max fick föra in 5 nummer per rad och summan av talen i raden fick inte överstiga 21.

Deltagaren fick poäng för summor över 17 och om man lyckats fylla i alla fem siffror utan att få 21.

Kontrollerna var utspridda över Sätra, Bredäng, Segeltorp och Vårbergshöjden.

Efter gemensamt start hade deltagarna, 27 st + några medföljande, 45 min på sig att leta reda på och passa ihop så många kontrollsiffror som möjligt. Varje kontroll fick bara användas en gång. Bäste Gambler visade sig vara Åsa Mårsell med dottern Hilda strax efter. Las Vegas nästa för familjen Mårsell.

***Jerker Åberg***

**Vintercupen 3 – 13 jan 2020**
Temat för den tredje etappen var tipspromenad/frågesport med livlina. Tipspromenaden var ett varv runt det lilla elljusspåret följt av en kort linjeorientering tillbaka till klubbstugan. Vinnaren var den som hade flest rätt och vid lika rätt så gällde det att vara så snabb som möjligt.

Efter en gemensam jogg till starten delades löparna in i tre grupper, korta, mellan och långa. Några av löparna fick sen lite specialhandikapp för att jämna ut inom grupperna och sen bar det iväg.

Varje fråga bestod av tre delar, frågan, alternativen och livlinan. Livlinan var en liten kartsnutt med 3 kontroller, en kontroll för varje grupp. Så när man kom fram till en fråga var det bara att välja strategi. Antingen chansa eller använda livlinan och springa omvägen till sin kontroll där rätt alternativ fanns angivet.

*Ett exempel på fråga*
*8. Hur långt är det mellan Tumba och Mälarhöjdens klubbstugor fågelvägen?*
*a) 8,3km*
*b) 9,3km*
*c) 10,3km*
*d) 11,3km*
*e) 12,3km*
*f) 13,1km*
*Ville du inte gissa kunde du springa till ”din” kontroll och få reda på svaret.*

Frågorna varierade kraftigt i ämnen från geografi, appar, pokemons, TMOK-framgångar osv.

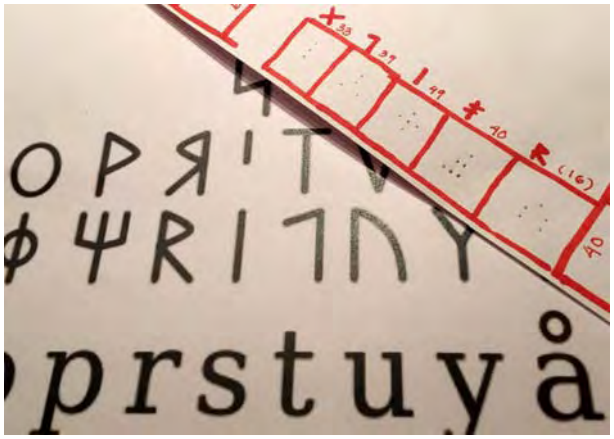
Segraren var den 6:e löparen i mål Freja Saers och tvåan Ingemar Färm var 16:e i mål. Jag tror att snabbfotade Viggo Mårsell och Erik Käll, som var först in, önskar att de inte chansat på sina pokemons.

***Mattias Allared***

**Vintercupen 4 - 10 feb 2020**

Även denna gång fylldes lilla köket i Långsätra av tävlingssugna TMOK-are. Det är riktigt roligt att se alla blandade åldrar och höra nyfikna frågor vid genomgången.

*Retrokarta och runor var inslag i VC4*



Temat för februari var: RETRO. Tidsepoken sträckte sig från ca 1600-tal (runskrift) över till 90-tal (tävlingsledningen klädd i gamla fina MIK-kläder) samt till något mer nutida år då vi använde klassiska stiftklämmor vid kontrollerna av varierande årgång.

Upplägget var kontrollplock med bonuskontroller då det på fem av kontrollerna även fanns en runa som skulle stämplas med samma klämma. Kartan var en klassisk "Enirokarta" något justerad för att efterlikna sprintnormen (går att få som bild ifall ngn önskar till nästa år). Total sträcka var ca 4,5 km med ganska många höjder så även de erfarna löparna kunde få utmaning.

Väl tillbaka i stugan fick man översätta sina runor och bilda ett ord som också gav extra poäng.

Resultatet då? Denna gång var det idel damer i topp; Johanna Skogholm Allared på första plats tätt följd av Elsa Käll. De tog båda två alla kontroller och gissade rätt ord. Tredje plats delades mellan Alva Björklund Boljang (trots tidsavdrag!), Filippa Hjerne och Freja Hjerne.

Några herrar (Johan Eklöv och Matttias Allared) hittade även de alla kontroller och rätt ord, men hamnade längre ner i listan pga ungdomarnas handikapp.

***Bra kämpat!***
***Nina Boljang och***
***Robert Björklund***

**Vintercupen 5 – 9 mar 2020**

Finalen av vintercupen samlade hela 32 st deltagare. Det blev trångt och gemytligt i Långsätras stugkök under kartutdelningen.

Firma André/Kjellstrand körde traditionsenlig kontrollplock med tillhörande mer eller mindre relevanta frågor. Det handlade förstås om att under tidspress och med hög puls hitta och svara rätt på så många

frågor som möjligt.

Den som behärskade detta bäst för kvällen var Johanna Skogholm Allared, tätt följd av Erik Käll. Även om totalsegern säkrades av ”Drottningen av Vintercupen” Åsa Mårsell, med dotter Hilda på andra plats, har årets upplaga dominerats av ungdomarna. Kul!

Roligt också att rekordmånga nya och gamla TMOK:are har trängts i hallen i Långsätra. Uppfriskade av nyvunna kunskaper, som att vattentornet har 26 pelare, åkte vi hemåt i marskvällen.

***Magnus Kjellstrand***

*Numera vet många TMOK-are att Sätravattentornet har 26 pelare*

# Totalresultat Vintercupen 2019/2020

*Familjen Mårsell tog hem en dubbelseger i årets tävling – grattis!*

| Pl | Namn | VC 1 | VC 2 | VC 3 | VC4 | VC5 | Totalt |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Åsa Mårsell | 49 | 50 | 48 | 45 | 47 | 239 |
| 2 | Hilda Mårsell | 48 | 49 | 33 | 45 | 43 | 218 |
| 3 | Johanna Skogholm Allared | 50 | 40 | 25 | 50 | 50 | 215 |
| 4 | Viola Saers | 26 | 44 | 47 | 41 | 44 | 212 |
| 5 | Alva Björklund Boljang | 42 | 40 | 38 | 48 | 25 | 193 |
| 5 | Erik Käll | 29 | 46 | 42 | 27 | 49 | 193 |
| 7 | Max Igor Kajanus | 41 | 48 | 27 | 35 | 37 | 188 |
| 8 | Alexander Saers | 35 | 35 | 46 | 25 | 33 | 174 |
| 8 | Freja Hjerne | 48 | | 35 | 48 | 43 | 174 |
| 10 | Olle Hjerne | 39 | | 44 | 39 | 46 | 168 |
| 11 | Freja Saers | 28 | 28 | 50 | 27 | 29 | 162 |
| 12 | Alexander Käll | 41 | 43 | | 35 | 37 | 156 |
| 13 | Elsa Käll | 44 | | 28 | 49 | 30 | 151 |
| 14 | Edvin Björklund Boljang | 25 | 30 | 25 | 33 | 37 | 150 |
| 15 | Simon Adebrant | | 30 | 32 | 41 | 43 | 146 |
| 16 | Goran Bogdanovic | | 40 | 45 | 33 | 25 | 143 |
| 17 | Ingrid André | 44 | | 29 | 42 | 25 | 140 |
| 18 | Nina Boljang | 25 | 32 | 25 | 25 | 32 | 139 |
| 19 | Jörgen Persson | 33 | 33 | 36 | 36 | | 138 |
| 20 | Ingemar Färm | 25 | 36 | 49 | 25 | | 135 |
| 21 | Mattias Allared | 38 | | 25 | 38 | 31 | 132 |
| 22 | Viggo Mårsell | 25 | 31 | 42 | 29 | | 127 |
| 23 | Kerstin Åberg | 37 | 37 | 26 | | 26 | 126 |
| 24 | Filippa Hjerne | | | 34 | 48 | 43 | 125 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | Helena Adebrant | 30 | | 37 | 25 | 25 | 117 |
| 26 | Samuel Törnros | 31 | 38 | | 43 | | 112 |
| 27 | Viggo Hjerne | 45 | | | 25 | 39 | 107 |
| 28 | Anders Käll | 25 | 42 | | | 39 | 106 |
| 28 | Karin Skogholm | 46 | 35 | 25 | | | 106 |
| 30 | Hilma Ödman | 27 | | 43 | 27 | | 97 |
| 31 | Lydia Ljungkvist Bogdanovic | | 29 | | 33 | 29 | 91 |
| 32 | Ebba Kolmodin | 37 | | 25 | | 26 | 88 |
| 33 | Erik Eklöv | | | 40 | | 45 | 85 |
| 34 | Oskar Eklöv | | | 25 | 30 | 29 | 84 |
| 35 | Lydia Carlman | 26 | | 31 | | 25 | 82 |
| 36 | Charlotta Östervall | 34 | 45 | | | | 79 |
| 37 | Håkan Elderstig | 25 | 47 | | | | 72 |
| 38 | Viktor Ljungkvist Bogdanovic | | | 45 | | 25 | 70 |
| 39 | Elmon Guterra | 25 | | 39 | | | 64 |
| 39 | Torbjörn Gjers | 25 | | 39 | | | 64 |
| 41 | Johan Eklöv | | | | 38 | 25 | 63 |
| 42 | Elsa Törnros | | 33 | | 29 | | 62 |
| 43 | Staffan Törnros | 25 | | | 25 | | 50 |
| 43 | Helen Törnros | 25 | | | 25 | | 50 |
| 45 | Léon Schwartzel | | | | | 47 | 47 |
| 46 | Terese Eklöv | | | 40 | | | 40 |
| 47 | Kina Larsson | 32 | | | | 38 | 38 |
| 48 | Thomas Eriksson | 32 | | | | | 32 |
| 49 | Matilda Jonasson | | | 30 | | | 30 |
| 50 | Algot Gavlin | | 27 | | | | 27 |
| 51 | Vera Moselius | | 27 | | | | 27 |
| 52 | Robert Björklund | | | | 25 | | 25 |
| 52 | Bengt Ödman | | | | 25 | | 25 |
| 52 | Carina Persson | 25 | | | | | 25 |
| 52 | David Färm | 25 | | | | | 25 |
| 52 | Jerker Åberg | | 25 | | | | 25 |
| 52 | Joakim Törnros | 25 | | | | | 25 |
| 52 | Sofia Ödman | 25 | | | | | 25 |

*De tre på pallen – Åsa och Hilda respektive Johanna*

# Vilka är Carlsunds?

*Familjen Carlsund har synts på många tävlingar det senaste året och en del kanske tror att de är nykomlingar i klubben. Gamla MIK-are vet dock att de är riktiga orienteringsveteraner.*

Namn och ålder:
**Johan**: 54 år
**Anna**: 46 år
**Isa**: 14 år
**Jack**: 12 år

Hur länge har ni hållit på med orientering?
**Johan**: 47 år till och från, från 7-års åldern.
**Anna**: Började när jag var 11-12 år men har haft ett uppehåll på dryga 20 år.
**Isa**: 2 år
**Jack**: 2 år

Hur kommer det sig att ni började med orientering?
**Johan**: Storasyskon som åkte skidor och orienterade.
**Anna**: Mamma tog med mig ut.
**Isa**: Mamma och pappa tvingade mig.
**Jack**: Mamma och pappa tvingade mig.

*Anna föredrar stiglöst land*

*Johan f d Irbäck gillar sugande terräng*

Vilka orienteringsklubbar har ni sprungit för (utöver TMOK)?
**Johan**: Kalmar och Mälarhöjden.
**Anna**: Mälarhöjden

Vad är det bästa med orientering?
**Johan**: Kombinationen av löpning och klurighet.
**Anna**: Ny bana nya utmaningar. Kul med olika kartor och terrängtyper.
**Isa**: Att springa i skogen.
**Jack**: Hamburgaren efteråt.

Era styrkor som orienterare?
**Johan**: Vägval och löpstark i sugande terräng.
**Anna**: Bäst i tydlig terräng typ små-skuren södertörnsterräng.
**Isa**: Rakt på.
**Jack**: Markan.

Vilken orientering gillar ni bäst?
**Johan**: Lite längre banor med vägval.

**Anna**: Medeldistans utan stigar och utan vägval:). Har aldrig sprungit natt.
**Isa**: Medel. Banorna ska gå i skogen och inte vara så långa.
**Jack**: Så kort som möjligt.

Favoritterräng för orientering?
**Johan**: Sugande terräng som inte är stenig eller plottrig.
**Anna**: Det är klart jag gillar att springa på tallhedar men det passar mig bra när det finns höjder att läsa på. Grönområden går bort, kommer aldrig ut där jag tänkt.
**Isa**: Smålandsterräng.
**Jack**: Tartan.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?
**Johan**: I yngre år både skidor och terränglöpning. Inlines med Anna.
**Anna**: Inlines på sommaren och skridskor på vintern, gillar skate.
**Isa**: Simning.
**Jack**: Friidrott och simning.

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?
**Johan**: Borrmaskin som jag vann som 21-åring och som vi fortfarande använder.

*Jack föredrar tartan*

*Isa springer rakt på*

**Anna**: Att få komma tvåa på Smålandskavlen med ett familjelag och farmor som lagledare.
**Isa**: En mössa.
**Jack**: Muffins.

Vad gör ni när ni inte orienterar?
**Johan**: Lagar mat, kollar guldgruvor och åker inlines.
**Anna**: Läser.
**Isa**: Simmar och är med kompisar.
**Jack**: Pokemonjakt och E-sport.
på stugan i Mora.

5 Valfrågor:
**Tumkompass**/Planka
**Sommarsemester**/Vintersemester
Frukt/**Godis –** Isa och Jack
**Frukt**/Godis **–** Johan och Anna
**Tights**/Nylon – Isa och Anna
Tights/**Nylon –** Johan och Jack
Tiomila/**25-manna -** Isa
**Tiomila på TV**/25-manna - Övriga

# Arrangörsgrupper TMOK, 2020

**Grupp 1**
Dan Giberg
Ulrik Englund
Björn Nilsson
Fam Sörqvist
Olle Laurell
Lars Stigberg
Fam Ågren

**Grupp 2***
Johan o Terese Eklöv
Karin Näslund
Ann-Britt Sjöberg
Fam Anders Käll
Gunilla Häggstrand

**Grupp 3***
Katinka Ruda
Fam Kjellstrand
Fam Ruda-Bäckman
Per och Sofia Forsgren
Fam Bengt-Åke Ericsson

**Grupp 4**
Jörgen o Carina Persson
Emma Persson
Mia+Fredrik Svahn
Fam. Skogholm
Fam. Lif

**Grupp 5**
Mattias Boman
Per Ånmark
Fam Björklund-Boljang
Olle Rudin
Arne Åhman
Fam Gardby

**Grupp 6**
Elsa o Joakim Törnros
Harald Nordlund
Tor Lindström
Fam Elderstig-Kajanus
Fam Saers-Berglund

**Grupp 7**
Staffan o Helén Törnros
Fam Tjernberg/Warg
Alve Wandin
Fam Carlsund

**Grupp 8**
Patrik o Helena Adebrant
Fam Hjerne
Fam Ljungberg
Mats Nord
Conny Axelsson

**Grupp 9***
Matilda Lagerholm
Thomas Holmberg
Ronja Hill
Fam Hedberg
Fam Lange
Peter Edvardsson

**Grupp 10***
Bengt Branzén
Thomas Eriksson
Fam. Mårsell
Sanna o Anton Steen
Fam Claesson (end. skidor)
Fam. Herne

**Grupp 11***
Jerker Åberg
Fam. Englid
Fredde Huldt
Mattias Allared
Fam Östervall

Understrukna namn är sammankallande
*Grupper som kan arrangera både skidor och orientering. Övriga enbart orientering.

# Program för arrangörsgrupperna 2020

| *Tidpunkt* | *Aktivitet* | *Arrangörsgrupp* |
|---|---|---|
| April-2020 | Träningstävling | 6 (Elsa och Joakim Törnros) |
| April-2020 | MOL-Harbro | 4 (Jörgen och Carina Persson) |
| Juni-2020 | Sthlm EMSS-träning | 5 (Mattias Boman) |
| Juni-2020 | Sprint-KM | 1 (Dan Giberg) |
| Aug-2020 | Dag-KM | 3 (Katinka Ruda) |
| Sommar-2020 | Sommarserien | 10 (Bengt Branzén) |
| Okt-2020 | Natt-KM | 7 (Staffan och Helen Törnros) |

# På Ungdomsfronten

*Årets vinter lämnar ju en hel del övrigt att önska, men om man ska se det positiva så har det varit fantastiskt bra förutsättningar för orientering och löpträning under vintern.*

*Ungdomsledare Åsa på Sumpnatta*

träningar i Långsätra på måndagar, med löpning och styrka. På torsdagar har det varit barmarksträning för skidorna för de yngre och olika typer av orientering och löpning för de äldre. Några har också deltagit på vinterserierna och nattugglor.

Tre 13-14 träffar har hunnits med på olika platser i Stockholm och många var med på Stockholm Indoor Cup.

Uppstartslägret genomfördes i Harbro i förkortad form, som ett dagläger med två träningar och avslutande lekar som 15-18-åringarna stod för. Rapport från detta finns på annan plats i tidningen, från en av ungdomarna som deltog.

**Organisation 2020**

Till i år har vi gjort om organisationen något i Ungkommittén. Ungdomar födda 2004 och uppåt ingår nu i TTK:s verksamhet och Helena Adebrant och Andreas Herne som är ledare för dessa ungdomar fortsätter nu i TTK.

Ungdomarna har hållit igång med Ledarbemanning i ungdomsgrupperna:

| **Grupp** | **Långsätra** | **Harbro** |
|---|---|---|
| Skogskul | Maria Berglund | Helena Hellström |
| Nybörjargrupp | Elsa Törnros | Ruben Hylander, Elsa Lif, Mona Lif |
| Födda 2010-12 | Goran Bogdanovic, David Färm | Åsa Mårsell, Fredrik Ruda |
| Födda 2007-09 | Alexander Saers, Sofia Ödman, Pontus Fulke | Terese Eklöv, Emma Vivall Käll, Peter Edvardsson, David Lif |
| Födda 2005-06 | | Olle Hjerne, Katinka Ruda |

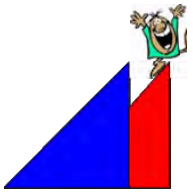
**Framöver**
Massor av läger, resor, tävlingar, stafetter, ungdomsserie och annat var planerat för våren, men eftersom det nu är som det är, kommer våren att se ganska annorlunda ut för oss orienterare liksom för alla andra. Och alla planer vi lägger upp nu kan snabbt komma att ändras.

I dagsläget pågår dock träningarna i våra ordinarie grupper, men med lite större avstånd mellan varandra och vi undviker att vara inne, byter om och duschar hemma m.m.

Vi har också lagt in lite extra träningar under påsken och vi tänker i nuläget att för de äldre ungdomarna kunna använda banorna från Sydsamarbetets teknikträningar till att träna på lördagar.

Just i dagarna pågår också diskussion om samarbete med några andra klubbar i närheten i form av att vi låter varandra träna på varandras banor men olika dagar. Säkert kommer många andra bra initiativ också väckas och säkert kommer det komma saker ur detta som vi tar med oss även när vardagen återkommit.

***Åsa Mårsell***



# Ungdomsläger i Harbro

*Från början var det tänkt att vi skulle ha ett uppstartsläger med två träningar, övernattning och avsluta med Järlas tävling. Men tävlingen blev inställd på grund av Coronaviruset så det blev ett dagsläger istället.*

Lägret började med en genomgång, sen sprang vi till Storvreten för dagens första träning. Min grupp sprang två banor, den ena med tema högsta punkten och den andra gena.

*En älg dök upp på upptaktslägret*

Efter lunchen sprang vi upp till trekorset och sprang ytterligare två banor. Det var kul att orientera igen efter vinteruppehållet.

Efter träningen så fick de som ville prova på ol-skytte med lasergevär inne i klubbstugan. De andra fick göra vad de ville fram till middagen som var pizza.

På kvällen hade de äldre ungdomarna fixat en lek bestående av fyra delar. Först skulle man bygga torn av spaghetti och marshmallows, där mitt lags strategi ledde till seger.

Nästa lek gick ut på att kasta råa ägg så långt som möjligt mellan varandra utan att det skulle gå sönder, det var vi inte lika bra på.

Sen skulle man spika ner en spik i en bräda, men man fick bara göra ett slag i taget och sen växla över till nästa lagmedlem. Efter en inte så bra start gick det bättre och vi vann igen.

Sista grenen var en kartminnesstafett med kontroller både inne och ute. För att första laget i mål skulle vinna hela tävlingen var det jaktstart efter hur det gått i de föregående momenten. Vi fick starta först och vi vann. Som pris fick alla lag godis.

Klockan åtta var lägret, som var jättekul, slut och föräldrarna kom och hämtade oss.

***Johanna Skogholm Allared***

*Intensivt byggande av torn med spaghetti och marshmallows*

*Dags för mätning av tornen*

# Ungdomsgrupperna

*I det här numret har Åsa ställt lite frågor till ett antal ungdomsledare för att ta tempen på vår ungdomsverksamhet just nu.*

## Katinka Ruda

*I er grupp går nu ungdomar födda 2005-2006, så lite mindre åldersspridning än tidigare. Hur tror du det kommer bli?*
Sammansättningen av vår grupp är inte ny och kommer bli mycket bra. Vi återgår till vår gamla grupp som vi hade för något år sedan. Många av ungdomarna känner varandra väl och en del började orientera för så länge som 7 år sedan.

*Hur fördelar ni arbetet mellan er ledare i gruppen?*
Eftersom jag inte längre hänger med tonåringarna löpmässigt är det Olle Hjerne som utför skuggningar i skogen. Jag hjälper till med uppföljning av vägval och strategier vid start och mål. Olle har i år varit på ledarkurs och vi ser fram emot att han visar det han lärt sig där. Jag tar också hand om den mer administrativa delen av gruppledarskapet. Det innebär t ex att registrera närvaro och skicka ut information till gruppen om träningar och tävlingar.

*Den här säsongen kommer ju att bli annorlunda än de vanliga med betydligt färre aktiviteter. Vad tror du vi kan göra för att så många som möjligt ska fortsätta tycka det är roligt med orientering, även utan soppkvällar, läger och tävlingar?*
Svår fråga. På min förra arbetsplats höll en av mina arbetskamrater på med geocaching och visade oss andra hur det fungerade på lunchen. Det kanske vi skulle kunna träffas en helg och prova på tillsammans nu när det inte blir så mycket tävlade på helgerna. Vi får även höra med gruppen om de själva har några idéer om vad de skulle kunna tänka sig göra.

*Katinka – ledare i äldre ungdomsgrupp*

## Emma Vivall Käll

*I din grupp går alla Tumbaungdomar födda 2007-2009, många av dem är ju nya för dig. Hur går det att lära sig alla namn?*
Det kommer säkert att gå bra. Eftersom jag varit med och hållit i nybörjarkursen tre år har jag koll på rätt så många namn. Första torsdagen hade vi tio ungdomar i gruppen och ingen var ny för mig! Det var jätteroligt att komma igång. Vi är ju fyra ledare i gruppen så förutom jag så är det Terese Eklöv, Peter Edvardsson och David Lif.

*Vad kommer ni träna särskilt på i år? Och kommer ni tänka på något särskilt för att forma den nya gruppen?*

Vi har några som börjat träna på orange nivå, de andra gul eller vit. Första gången fick de springa i par och eftersom det blir mörkt tidigt var det bara att springa till starten vid "Lilla Sportspegelnkorset" och köra igång med banorna. Vi hoppas förstås att det kommer fler och är med i gruppen! Vi kommer att träna en hel del på riktning, vägval och kompassen.

*Den här säsongen kommer ju att bli ganska annorlunda än vanligt, utan tävlingar, ungdomsserie, sommarläger och annat. Vad tror du blir det viktigaste att tänka på för att ändå hinna lära ut orientering?*
Det känns verkligen konstigt, vi (familjen Käll) åker på en hel del tävlingar och jag tycker att det är jätteroligt även om jag inte tävlar speciellt flitigt själv. De barn och ungdomar som tävlar mycket kommer kanske inte att utvecklas lika mycket den här säsongen som de skulle gjort utan restriktionerna. Varför inte lite extra klubbtävlingar eller träningar på helger!

*Emma med hunden Pelle*

## Alexander Saers

*Du är en av ledarna för den äldsta gruppen i Långsätra, barn födda 2007-2009. Hur ser upplägget ut för er grupp?*
Vi körde igång 23 mars i Långsätra med fortsättningsgrupperna. Under våren kommer jag, Sofia Ödman och Pontus Fulke leda 07-09 gruppen. Vi kommer även att få hjälp av mer efarna eldsjälar under våren. Det kommer erbjudas träning i varierande svårighetsgrad från vit till orange beroende på hur barnen ligger till. Det blir en blandning mellan teknik och teori för att få barnen att utvecklas samtidigt som de har skoj.

*I den här åldern kanske många i vanliga fall även är med på läger, tävlingar och annat som inte kommer bli så mycket av i vår, vad tror du blir viktigast att tänka på för att ungdomarna fortfarande ska tycka det är kul med orientering och hinna lära sig orienteringsmomenten?*
Jag tror det är viktigt att vi håller igång det vi kan hålla igång. Det är många andra sporter och aktiviteter som blivit helt inställda och som förälder vet jag att barnen känner av situationen. Vi får se det som att vi, än så länge i alla fall, (tills riktlinjerna ändras) kan erbjuda en verksamhet dit barnen kan komma och ha kul. Jag tror det är mycket värt för barnen.

*Parallellt med att vara ungdomsledare så har du ju också börjat springa en hel del orientering själv. Vad tar du med dig från det egna orienteringsinlärandet till ungdomsgruppen?*
Det stämmer bra. Det är ju extra kul att man själv kan vara med och prova de aktiviteter som ens barn vill göra. Jag har inte orienterat sedan gympan i gymnasiet/lumpen så det var lite av en chock att gå ut och springa svart bana i 35-klassen. Tit-

tar man på mina resultat så har jag inte precis kommit på medaljplatser. Det jag tror jag kan förmedla till ungdomarna är att man ska våga prova. Att det inte är hela världen om man inte kommer först. Att man kan fokusera på sina egna mål och se sin egen utveckling. Och framför-allt att det är ok att göra misstag.

**Fredrik Ruda**

*Du är ju ny ledare för den yngsta fortsättningsgruppen i Tumba, med barn födda 2010-2012. Hur känns det?*
I och med att jag var ledare i nybörjargruppen förra året så "följer jag med" samma barn till den yngsta fortsättningsgruppen. Det är glädjande att se att så många från den gruppen har fortsatt med orientering. Det ska bli roligt att se hur barnen utvecklas med orienteringen och vilka nya kunskaper de snappar upp.

*Har du några roliga övningar, lekar, uppvärmningar eller annat på lager inför våren?*
Strategin för "övning/lek/uppvärmning" är att det ska vara roligt, lära ut något orienteringsmoment och ge lite flås på köpet. Förra året försökte jag få in mycket karttecken och kartans färger i övningarna. I år får man försöka få till några övningar med andra utmaningar.

Med receptet stafett/kull/namnlek + orienteringsmoment + internetsök så kan det bli nästan vad som helst. Vi får se vad som trillar ur "lek"-generatorn varje torsdag.

Kan man få in "bäverorientering"* någon vecka så är det en nyttig och rolig orienteringsvariant som jag brukar köra "privat" när jag och bröderna Bäckman kutar ut i Lida skogen.

(*"bäverorientering" från skriften *Full koll*. Man springer i grupp med karta. Ledaren stoppar vid slumpvisa tillfällen och deltagarna i gruppen får en och en peka ut var man är på kartan. Den som missar får en bäver. Minsta antal bävrar vinner.)

*Fredrik skuggar Elias*

I bakfickan finns även tankar om och övningar för att hjälpa barnen att orientera "individuellt" även om många tycker om att springa med någon kompis. Det går att kombinera dessa två (springa med kompis, men orientera själv).

*Vad kommer bli det viktigaste för er grupp att lära ut under året?*
Att orientering är roligt.
Det är inte farligt att springa utanför stigen :)
Tumgrepp och passning av karta kan inte nötas in för mycket.
Våga springa utan skugga - om man är redo för det.
Problemlösning om man hamnat fel. Hur hittar jag tillbaka? Hjälper det

att ställa sig och stampa i marken och böla, eller finns det bättre metoder ;) ?

+ Allt annat som min ledarkompanjon, Åsa Mårsell, i 2010-2012 gruppen tycker att vi ska lära oss.

**Goran Bogdanovic**

*Du är tränare för barn födda 2010-2012 i Långsätra, är ni laddade inför vårens träningar?*
David Färm och jag ska leda barn födda 2010-2012 nu i vår. Jag är definitivt laddad att få komma ut ljusa kvällar efter den mörka vintersäsongen (som i och för sig gav mer än väntat i och med att det var fina dagar i Vinterserien).

Känns både lite nervöst och kul att få leda en barngrupp. Jag är ju själv ny på orientering och på att vara idrottsledare. Men med andra föräldrar som anmält intresse och rutinerade orienterare som stöd och som gör ett fantastiskt jobb, så kommer det säkert att gå bra.

*Du höll ju också i träningar på måndagar från Långsätra under vintern. Har du med dig några övningar därifrån som funkade bra?*
Det var ganska få barn i den yngre åldersgruppen som kom på löpträningarna på måndagarna. Mest lyckat blev det när vi var ett något större gäng som körde kull och sprintstafett på Sätra IP. Men det var lite påfrestande för kroppen att själv köra snabba ryck i kylan.

*Vad tror du kommer bli roligast i år och vad kommer bli största utmaningen?*
Det blir roligt att lära ut olika orienteringsmoment, eftersom jag själv behöver lära mig dem bättre. Däri ligger också utmaningen. Främst handlar det kanske om att hitta rätt nivå som är lämplig för barnen i gruppen.

*Några av Långsätraledarna – Göran, David, Maria (Skogskul) och Alexander*

**Elsa Törnros**

*Elsa – ledare och banläggare i Långsätra*

*Du kommer hålla i nybörjarkursen i Långsätra för andra året i rad. Förra året hade ni god tillströmning av barn som började orientera, hur ser det ut inför i år?*
Jo, det har varit ganska stort intresse även i år, även om vi har gjort lite mindre reklam för att inte bli allt för många nu i Coronatider. Första träningen i måndags hade vi 12 nya barn i nybörjargruppen, och sen har vi också ett antal nya barn till Skogskul som börjar nästa vecka. En del är vänner och bekanta till barn som redan går hos oss, och många har också hittat oss via hemsidan.

*Många av dem som började förra året har också föräldrar som engagerat sig i fortsättningsgrupperna, hur har ni jobbat med att involvera föräldrarna i träningen?*
Jo, dels har vi satsat på att föräldrarna själva ska få chans att lära sig orientera. Håkan Elderstig hade teorigenomgångar med dem under våren medan barnen hade uppvärmning. De som ville har sedan kunnat springa egna banor när barnen har börjat springa själva (vilket gick ganska snabbt för vissa då en hel del av nybörjarna var i 10-12-årsåldern).

Sen har vi också tidigt försökt få föräldrarna att känna att de också är med i klubben. Vi gav dem till exempel direkt ansvar för att ordna en fikalista där föräldrarna turades om att fixa macka och saft till barnen efter träningen i stugan.

Vi har också försökt lyssna in deras input om hur vi kan utveckla träningarna, många har ju bra erfarenheter med sig från andra idrotter eller bara kloka reflektioner.

Till hösten engagerade vi ett antal av föräldrarna som hjälpledare med ansvar för att ta närvaro och hitta på uppvärmningar, det var ett sätt att få kontinuitet för barnen även om vi mer erfarna ledare/orienterare flyttade runt lite mellan grupperna.

Nu till denna säsong har föräldrarna tagit huvudansvaret för fortsättningsgrupperna och vi har också fixat litteratur så man kan fördjupa sig i orienteringsteknik hemma. Genom att många föräldrar engagerat sig blir det inte heller så tungt för var och en och det funkar även om någon är borta.

*Fanns det någon favorit bland förra årets övningar? Och har du någon helt ny övning på lager till i år?*
Favoriten var nog kola-orientering, som jag tror jag skrev om i förra numret. Men det brukar också vara populärt när vi kör sprintorientering. Bengt Branzén har ju börjat rita på en sprintkarta över Sätra som vi testade förra året, och han pratar om

att utöka den lite till vid tillfälle, så det ser vi fram emot.

En helt ny övning som jag ska testa är påskäggsjakt som vi kommer köra på måndag, när det är påsklov. Då ska jag placera ut ett gäng påskägg (tomma dock) på kullen runt stugan vid olika kontrollföremål och så ska barnen få leta efter dessa och sen rita in på en tom karta var de hittade äggen. Jag tror det blir ett bra sätt för nybörjarna att träna på att översätta verklighet till karta, istället för tvärtom. Också en chans att jobba med lite fler olika karttecken än vad man brukar träffa på under en grön bana, där det ju blir mycket stig.

**Mattias Allared**

*Du är en del av banläggargruppen i Tumba, vad innebär det?*
I gruppen turas vi om att lägga banorna till framförallt torsdagsträningarna. Temat för träningen får vi oftast bestämma själva, men ibland hintar ungdomsledarna om de vill att vi ska lägga fokus på något speciellt. Sen försöker vi variera oss bäst vi kan så att det inte blir samma sak och område varje vecka, något som inte alltid är så lätt.

*Mattias – en i banläggargänget*

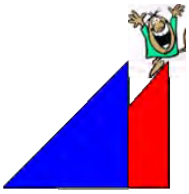
*Vilka moment är de viktigaste att träna på respektive nivå?*
För de yngsta är det riktning och kartförståelse så att man känner sig trygg utan någon vuxen med sig i skogen. Efter det skulle jag säga att det viktigaste momentet att lära sig, oavsett ålder och nivå, är att ligga före i orienteringen, så att man vet vad som ska hända.

Man kan jämföra med en bra vägbeskrivning till en kompis, den ska vara lagom enkel att följa och hinta om man gör fel. Till exempel, följ vägen tills du har ett stort blått hus på höger sida och sväng sedan in på första vägen till vänster efter, kommer du fram till ett dagis har du kört för långt. En dålig instruktion är ta den 23:e vägen till vänster.

Översatt till orienteringen kan det bli att tänka, nu ska jag springa längs den här höjden tills jag ser den stora stenen då ska kontrollen ligga precis norr om, börjar det luta nerför har jag sprungit för långt. Istället för spring i den riktningen till den lilla punkthöjden eller att stanna vid varje liten sak och ta ut en ny riktning.

*Vilken är din favorit bland teknikträningsvarianter?*
Det är nog alla ol-intervaller som väcker tävlingsdjävulen i en, som superhjälte-intervaller eller sprint rogaining.

# Längdskidor
## barn och ungdom



*Skidsäsongen är nu över för denna gång. Den här säsongen blev verkligen inte sig lik, känns inte riktigt som den började.*

Tyvärr blev det ingen verksamhet alls på snö denna gång på Harbro gärde eller på Rudans konstsnöspår utan det blev barmarksträning hela säsongen.

Några av våra skidåkande ungdomar lyckades leta upp snö och några skidtävlingar. Nu håller vi tummarna att det blir snö till nästa säsong.

***Linda Claesson***

# Lilla Engelbrektsloppet 2020

*I år hade bröderna Elias och Alexander Bäckman laddat upp för en fullpackad säsong med skidtävlingar. Vid vallabordet var Fredrik Ruda också taggad.*

Men vintern blev liksom inte av. Alla skidlopp i närheten av Stockholm blev inställda. Även skidlopp längre bort som “Kanonloppet” i Hedesunda och “Slaget vid Brunnbäck” i Avesta fick ställa in.

Till sist hittade vi ett lopp i hyfsad närhet till Stockholm som inte verkade bli inställt. Det var “Lilla Engelbrektsloppet” i Norberg. Konstsnöbanan i Norberg var i gott skick snömässigt enligt rapporterna på skidspar.se. På tävlingens hemsida var tongångarna optimistiska. Man utökade till och med med en klass för 17- och 18-åringar eftersom efterfrågan på en skidtävling som faktiskt genomfördes var stor. Elias och Alexander anmäldes och vi höll tummarna för att snön skulle ligga kvar.

Tidigt på lördag morgon den 8:e februari åkte vi iväg till Norberg. Konstsnöbanan var öppen för teståkning fram till 10:45. Första start gick 11:00.

Lilla Engelbrektsloppet var indelade i åldersklasser från "0" år upp till 18. Elias var anmäld i H9-10 och Alexander i H11-12.

Tävlingen gick i fri stil och det var individuell start. Både Elias och Alexander körde 1400 m, vilket innebar två varv på en 700 m bana som var tekniskt krävande och kuperad.

*Elias och Alexander med medaljer och goodiebags*

Först ut var Elias. Han kom in på 5:e plats i sin klass. Sedan var det Alexanders tur. Han startade som andra man i sin klass. I mål hade Alexander bästa tiden för H11-12. Vi fick vänta en stund innan vi kunde konstatera att ingen lyckades ta sig förbi Alexander i resultatlistan.

Alla deltagare fick medalj, saft och "goodiebag" vid målgång. Sammanfattningsvis kan vi säga att det var ett roligt och bra arrangerat lopp som vi kan rekommendera för de som kan tänka sig att åka en liten bit till en skidtävling nästa år.

Efter tävlingen åkte vi till vår stuga utanför Avesta och återhämtade oss. På söndag 9:e blev det träning i Avesta konstsnöspår. Den här gången var det klassisk åkteknik. För Alexander och Fredrik hägrade Vasaloppet i form av Ungdomsvasan och Öppet Spår två veckor framåt.

***Alexander och Elias Bäckman, Fredrik Ruda***

# Ungdomsvasan

*I år har vi, Alexander och Olivia, åkt Ungdomsvasan för första gången. Det har inte funnits mycket snö i år så vi har fått åka mycket rullskidor runt Alfa Laval. Vi har fått åka skidor på snö i Högbo, Avesta och Orsa Grönklitt.*

På lördag morgon den 22:a februari, dagen innan Ungdomsvasan, reste vi upp till Mora.

När vi kom fram hämtade vi nummerlapparna i det stora Vasaloppstältet. Där träffade vi på nästan hela familjen Lif. Mona som var ute och körde Tjejvasan i regnet träffade vi lite senare.

Efter det åkte vi till huset vi skulle bo i. Där skulle vi valla skidorna till loppet dagen efter men då Olivias mamma, Katinka, glömt vallastället hemma visste vi inte hur det skulle gå. Som tur var kunde vi låna ett vallaställ som de hade i huset.

På morgonen åkte vi till Vasaloppsmålet och tog bussen till starten i Eldris 9 km bort.

Innan vi kom till starten var Alexander väldigt nervös. Väl framme i Eldris släppte nervositeten.

Det var väldigt isigt överallt på väg till starten, i spåren och i startfållorna.

*Alexander och Olivia efter Ungdomsvasan*

Vi provkörde våra skidor för att se att vallan var bra. Olivia körde med fästvalla och Alexander utan. När vi blev insläppta i startfållan fanns det

fyra startled A, B, C och D. Startled A för dom snabbaste, B för dom ganska snabba, C för dom hyfsat långsamma och D för dom långsammaste. Alexander startade i startled A och Olivia i B.

Det var lite gemensam uppvärmning och sedan startade vi. Under loppet fanns ett spurtpris vid Hemus som ingen av oss vann. Det fanns också 2 vätskekontroller under loppet. Olivia stannade vid en och Alexander stannade inte vid någon. Det var väldigt lättåkt och mycket fina spår.

När vi kom i mål fick vi medalj, bulle, saft och ett par skidband. Alexander körde på 30 min och Olivia kom in i mål på 43 min.

Efter vi gått i mål firade vi med churros medan vi väntade på att se Kerstin Åberg gå i mål. Hon var dock sjuk och körde inte loppet, men vi träffade henne senare på väg till parkeringen.

Vi åkte tillbaka till huset och vilade upp oss. Alexanders plastpappa Fredrik och Katinka behövde gå och lägga sig tidigt eftersom de skulle gå upp kl 03:15. Katinka skulle skjutsa Fredrik till bussen som skulle åka till Öppet-spår-starten i Sälen. Vi övriga vaknade lite senare och packade ihop våra saker för att lämna huset efter vi hade ätit lunch. Sedan åkte vi till Vasaloppsmålet och hejade på Fredrik när han åkte in i mål. Efter det åkte vi hem.

***Alexander Bäckman och Olivia Mason***

# USM längdskidor 2020

*Torsdagen den 6 februari började resan mot Matfors, eller egentligen började den redan någonstans i oktober med träning och förberedelser. Säsongens stora mål var här.*

Bilresan upp tog runt 4 timmar med ett matstopp i Hudik. När vi väl kom fram till arenan började vi packa ur bilen. Den var fullproppad med massvis av olika saker som kunde komma att behövas under helgen. Vi delade vallabod med Sundbybergs skidklubb vilket var ett samarbete som fungerade super.

När jag hade provat banan kunde jag väldigt snabbt dra slutsatsen att ha bra skidor skulle bli väldigt viktigt. Banan började med en lång och brant backe som skulle se till att det skulle spruta syra ur benen på oss alla redan från start. Sen gick det nerför i en brant backe med en tvär kurva innan det bar uppåt igen. Avslutningen på banan var ganska lätt i jämförelse med första delen.

*Kerstin på USM*

På fredagen var det dags för distansen. 7,5 km i denna tuffa terräng

skulle bli nått att bita i. På kvällen laddade jag med en rejäl pastatallrik. Restaurang Invito i Sundsvall är att rekommendera.

På morgonen började nerverna sakta med säkert krypa sig på. Jag startade inte förrän kl 14 på eftermiddagen, så det var det svårt att bestämma hur jag skulle äta. Efter att ha pratat med pappa kom vi överens om en brakfrukost och sen en lätt pastasallad till lunch. Vi åkte mot arenan tidigt för att hinna prova skidor i lugn och ro och testa banan innan första start.

Resultatet den dagen är jag inte nöjd med. Alltid tråkigt att inte kunna prestera när man vill det som mest.

Jaja. Det var bara att ladda om inför kvällens kamratmiddag. En kamratmiddag ska det alltid vara när det är stora skidtävlingar. Då sitter alla i en stor idrottshall och äter, så är det lite underhållning. Man sitter oftast med sin klubb men eftersom jag var ensam från klubben satt jag med min kompis från Falu IK. Kanske man ska ha kamratmiddagar på stora orienteringstävlingar också?

På lördagen var det dags för sprint. Jag lyckades precis ta mig vidare till kvartsfinal efter en vurpa i prologen. I kvartsfinalen var det trångt och svårt att ta sig fram så där åkte jag ut. Resten av dagen spenderades på att heja på alla spännande finaler.

Sista dagen var det stafett. Jag som inte har något klubblag fick köra mixstafetten. Då paras man ihop med andra som inte har några att åka med. Jag körde andra sträckan och plockade några platser. Riktigt nöjd faktiskt. Det var även idag riktigt spännande på både dam- och herrstafetten som gick lite senare under dagen.

Jag tar med mig en riktigt lärorik helg med mycket skratt även om jag hade velat mer resultatmässigt. Jag hoppas att vi får se många fina prestationer av TMOK på USM i framtiden.

***Kerstin Åberg***

*Rejäl uppförsbacke i början*

# Vasaloppsveckan resultat

*Resultat är medtagna för skidåkare från Tumba-Mälarhöjden OK och IFK Tumba SOK. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar. Placeringssiffrorna i Vasaloppet är för herrar respektive damer. Ovanligt få åkare från klubben vilket troligen beror på de usla snöläget i Stockholm under vintern.*

| *Namn* | *Klubb* | *Plac* | *Tid* |
|---|---|---|---|
| **Vasaloppet** | | | |
| Ken Valtersson | IFK Tumba SOK | | brutit |
| Karl Lorentzén | TMOK | | brutit |
| | | | |
| **Vasaloppet damer** | | | |
| Anne Arén | TMOK | 210 | 7:43:02 |
| Carina Johansson | TMOK | 1089 | 10:38:38 |
| | | | |
| **Öppet spår måndag** | | | |
| Conny Axelsson | TMOK | | 7:04:22 |
| Fredrik Ruda | | | 7:13:08 |
| | | | |
| **Tjejvasan** | | | |
| Anne Arén | TMOK | 286 | 2:10:19 |
| Mona Lif | TMOK | | 3:07:58 |
| | | | |
| **Vasaloppet 30** | | | |
| Moa Öjebrant | IFK Tumba SOK | D12-16 | 4:01:32 |
| | | | |
| **Ungdomsvasan** | | | |
| Alexander Bäckman | H11-12 | 21 | 30:09 |
| Olivia Mason | D15-16 | 62 | 43:20 |

*Dalkullan Carina Johansson är vår verklige Vasaloppsveteran. Har nu åkt hela 36 lopp. Endast två damer har åkt fler.*

# Prispallen 2020

## 2:a plats

Pan-Kristianstad lång 1/3
Ulrik Englund H50

Sumpnatta 27/3
Kajsa Ljungberg Öppen 5

## 1:a plats

Mila Stockholm by Night 15/1
Ingrid André Pöbelina

Gävle Indoor E1 25 jan
Alice Ljungberg D14

Gävle Indoor jaktstart 26 jan
Alice Ljungberg D14

Mila Stockholm by Night 12/2
Ingrid André Pöbelina
Arne Karlsson Vilsna själar

Pan-Kristianstad medel 29/2
Ulrik Englund H50

Hallandspremiären medel 7/3
Ulrik Englund H50

Hallandspremiären lång 8/3
Ulrik Englund H50

Mila Stockholm by Night 11/3
Ingrid André Pöbelina

Sumpnatta 27/3
Ingrid André D16
Stefan Ljungberg Öppen 5
Ulrik Englund H50
Ludvig Lange H16

## 3:e plats

Mila Stockholm by Night 11/12
Arne Karlsson Vilsna själar

Stockholm Indoor Cup E2 2/2
Hugo Fulke U2

Kattegattnatt 6/3
Arne Karlsson H60

Sumpnatta 27/3
Lena Ljungberg Öppen 5
Elsa Käll D16
Alice Ljungberg D14

# Totalt hittills under 2020 (hela 2019)

2 (75) 2:a platser

13 (83) segrar

6 (80) 3:e platser

# Dags att beställa nya klubbkläder.

Webshopen är öppen fram till Valborg och nytt för denna beställning är VENT-tröjan i vitt. Den har funktionsmaterial fram och rygg av nättyg.

Gå in på länkarna via hemsidan för att se vad du kan beställa denna gång.

OBS! Skynda dig, beställ senast Valborg 30 april.

Kontakta Nina Boljang om du har några frågor, 072-5032332

# ANSLAGSTAVLAN

## Födelsedagar – Grattis!

**85 år**
Arne Åhman
23 september

**75 år**
Hans-Göran Melander
19 juni

**70 år**
Kurt Lilja
4 juni

**70 år**
Helen Törnros
24 juli

**50 år**
Katinka Ruda
21 maj

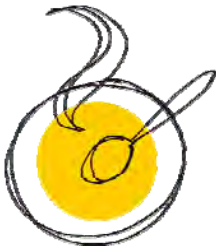
**50 år**
Kristoffer Hylander
23 juni

**50 år**
Sofie Åberg
21 juni

**50 år**
Lena Emanuelsson
22 juli

**50 år**
Lotta Östervall
1 juli

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



# VÄRDPAR
## för soppkvällar i Harbro
torsdagar våren 2020

| Datum | Namn | Telefon | Städning |
|---|---|---|---|
| 7/5 | *Ungdomsserien – ingen soppa* | | |
| 14/5 | Fam Kajanus Elderstig<br>Fam Lange | 070 244 70 22<br>070 267 43 55 | Herrarnas omkl. |
| 21/5 | *Kristihimmelsfärdshelg – ingen soppa* | | |
| 28/5 | Fam Jerker Åberg | 070 9746932 | Kök & hall |
| 4/6 | Fam Hellström | 070 7170911 | Stora rummet |

P g a Corona är soppkvällarna inställda tills vidare. Håll koll på hemsidan för info om när de börjar igen.

# Gräsklippning vid Harbrostugan

*Här kommer listan som ni alla har längtat efter! Byt mellan er om ni vill!*

Vecka:

| | | | |
|---|---|---|---|
| v.19 | Johan Eklöv | v.28 | Dan Giberg |
| v.20 | Johan Eklöv | v.29 | Dan Giberg |
| v.21 | Johan Eklöv | v.30 | Mikael Tjernberg |
| v.22 | Johan Eklöv | v.31 | Mikael Tjernberg |
| v.23 | Johan Eklöv | v.32 | Jörgen Persson |
| v.24 | Thomas Eriksson | v.33 | Jörgen Persson |
| v.25 | Thomas Eriksson | v.34 | Anders Englid |
| v.26 | Olle Hjerne | v.35 | Anders Englid |
| v.27 | Olle Hjerne | v.36 | Johan Eklöv |
| | | v.37 | Johan Eklöv |

Om det har hänt något med stugan så ring någon i Harbrokommittén.

***Johan Eklöv 072-7119381***

# Klubbinformation

## Tumba-Mälarhöjden OK

### Styrelsen

| | | |
|---|---|---|
| Ordförande | Patrik Adebrant | 073 690 26 77 |
| Kassör | Max-Igor Kajanus | 073 035 88 99 |
| Sekreterare | Magnus Kjellstrand | 070 623 79 99 |
| | Bengt Branzén | 073 525 95 92 |
| | Håkan Elderstig | 070 244 70 22 |
| | Bengt-Åke Ericsson | 070 590 59 43 |
| | Thomas Eriksson | 070 519 87 91 |
| | Olle Hjerne | 073 097 90 90 |
| | Anders Käll | 070 340 77 25 |
| | Åsa Mårsell | 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 Max-Igor Kajanus
Fregattvägen 6, lgh 1803
117 68 Stockholm

**E-post**: tmokkassor@gmail.com

**Hemsida:** http://www.tmok.nu

**Org.nr** Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977

**Plusgiro** Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

## IFK Tumba SOK

### Styrelsen

| | | |
|---|---|---|
| Ordförande | Anders Käll | 070 340 77 25 |
| Sekreterare | Åsa Mårsell | 070 560 12 22 |
| Kassör | Thomas Eriksson | 070 519 87 91 |
| Ledamot | Patrik Adebrant | 073 690 36 77 |
| Ledamot | Olle Hjerne | 073 097 90 90 |
| Revisorer | Conny Axelsson | |
| | Tove Brodin | |
| Rev.Suppl. | Dan Giberg | 070 109 22 20 |
| Valberedning | Katinka Ruda | 073 056 90 33 |
| | Dan Giberg | 070 109 22 20 |
| | Vakant | |
| Adress | IFK Tumba SOK | |
| | Skyttbrinksvägen 2 | |
| | 147 39 Tumba | |
| Hemsida | http://www.ifktumbasok.se | |
| Org.nr | IFK Tumba SOK | 812800-9639 |
| Plusgiro | IFK Tumba SOK | 33 78 40-3 |
| Bankgiro | IFK Tumba SOK | 5848 – 1201 |

## Mälarhöjdens IK OK

### Styrelsen

| | | |
|---|---|---|
| Ordförande | Håkan Elderstig | 070 244 70 22 |
| Kassör | Staffan Törnros | 08 646 16 32 |
| Sekreterare | Bengt-Åke Ericsson | 070 590 59 43 |
| | Magnus Kjellstrand | 070 623 79 99 |
| | Bengt Branzén | 073 525 95 92 |
| Revisor | Robert Björklund | 070 244 40 77 |
| Valberedning | Jerker Åberg | 070 782 79 85 |
| | vakant | |
| Adress | Mälarhöjdens IK | |
| | Orienteringsklubb | |
| | Sätragårdsvägen 183 | |
| | 127 30 Skärholmen | |
| Org,nr | Mälarhöjdens IK OK | 802490-9510 |
| Plusgiro | Mälarhöjdens IK OK | 50 22 33-0 |

## Medlemsavgifter 2020

**IFK Tumba SOK** (inkluderar StOF-nytt för orienterare)

| | |
|---|---|
| Enskild | 300 kr |
| Familj, samma adress | 700 kr |

**Mälarhöjdens IK OK**

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

## Tränings och Tävlingsavgifter 2020

**Skidskoleavgift** (=halv årsavgift)*

| | |
|---|---|
| Ungdomar som fyller 8-10 år under 2020 | 200 kr |
| Ungdomar som fyller 9-16 år under 2020 | 500 kr |

**Tränings- och tävlingsavgift***

| | |
|---|---|
| Ungdomar som fyller 8-10 år under 2020 | 400 kr |
| Ungdomar som fyller 9-16 år under 2020 | 1000 kr |

**Tävlingsavgift**

| | |
|---|---|
| Juniorer, fyller 17-20 år under 2020 | 1000 kr |
| Vuxna | 1000 kr |
| Pensionärer | 750 kr |

* Ungdomar som betalar Tränings- och tävlingsavgift behöver ej betala skidskoleavgift

Avgifterna betalas in till respektive moderklubb, dvs IFK Tumba SOK eller Mälarhöjdens IK OK.

Meddela triangeltajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på de här sidorna!

# Kommittéer och representanter

## InformationsKommitté

| | | |
|---|---|---|
| Ansvarig | Vakant | |
| Hemsida | Joakim Törnros | 072 700 35 75 |
| Hemsida | Mattias Allared | 070 825 04 58 |
| TriangelTajM | Helen Törnros | 076 774 16 32 |

## Lokalkommitté

**Harbro**

| | | |
|---|---|---|
| Ansvarig | Johan Eklöv | 0727 11 93 81 |
| | Anders Englid | 070 228 27 75 |
| | Tore Johansson | 070 600 13 75 |
| | Ove Käll | 070 634 03 17 |
| Uthyrning | Anders Käll | 070 340 77 25 |

**Långsätra**

| | | |
|---|---|---|
| Ansvarig | Bengt Branzén | 073 525 95 92 |

## OL-Skytte

| | | |
|---|---|---|
| Ansvarig | Johan Eklöv | 0727 11 93 81 |
| | Tor Lindström | 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 | 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 |
| | Bengt Branzén | 073 525 95 92 |
| | Håkan Elderstig | 070 244 70 22 |
| | Thomas Eriksson | 070 519 87 91 |
| | Tor Lindström | 070 376 43 92 |
| | Lars Stigberg | 070 318 11 36 |
| | 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)

| | | |
|---|---|---|
| | Dan Giberg | 070 109 22 20 |
| | Thomas Eriksson | 070 519 87 91 |
| | Mats Käll | 070 544 87 95 |
| **MIK – SÖKA** | Per Forsgren | 99 37 15 |

## Tränings/TävlingsKommitté (TTK)

**ttk@tmok.nu**

| | | |
|---|---|---|
| Ansvarig | Helena Adebrant | 073 951 56 69 |
| | Andreas Herne | 072 08528 12 |
| Teknikträning Södertörn | | |
| | Anders Englid | 070 228 27 75 |
| KTK | Thomas Eriksson | 070 519 87 91 |
| 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)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sammank. | Terese Eklöv | (3) | 070 899 52 26 |
| | Olle Hjerne | (1) | 073 097 90 90 |
| | Katinka Ruda | (1) | 073 056 90 33 |
| | Peter Edvardsson | (2) | 070 763 97 34 |
| | David Lif | (2) | 073 941 63 10 |
| | Emma Vivall Käll | (2) | 070 697 37 24 |
| | Alexander Saers | (3) | 070 320 25 44 |
| | Pontus Fulke | (3) | 070 41 05 75 |
| | Sofia Ödman | (3) | 070 408 91 68 |
| | Åsa Mårsell | (4) | 070 560 12 22 |
| | Fredrik Ruda | (4) | 070 770 17 85 |
| | Goran Bogdanovic | (5) | 070 279 52 47 |
| | David Färm | (5) | 072 452 98 82 |
| | Ruben Hylander | (6) | 072 026 34 64 |
| | Elsa Lif | (6) | 076 344 54 10 |
| | Mona Lif | (6) | 072 305 30 72 |
| | Elsa Törnros | (7) | 076 639 46 56 |
| | Helena Hellström | (8) | 070 717 09 11 |
| | Maria Berglund | (9) | 070 897 28 38 |
| | Mattias Allared | (10) | 070 825 04 58 |
| | Mattias Boman | (10) | 073 051 32 59 |
| | Johan Eklöv | (10) | 072 711 93 81 |
| | Anders Käll | (11) | 070 340 77 25 |

| | | |
|---|---|---|
| Skolorientering | Bengt Branzén | 073 525 95 92 |
| Harbrofajten. | Lennart Hyllengren | 070 571 70 41 |

Ansvar inom Ungdomskommittén

(1) Grupp 14-15
(2) Grupp 11-13 Harbro
(3) Grupp 11-13 Långsätra
(4) Grupp 8-10 Harbro
(5) Grupp 8-10 Långsätra
(6) Grupp Nybörjare Harbro
(7) Grupp Nybörjare Långsätra
(8) Skogskul Harbro
(9) Skogskul Långsätra
(10) Banläggning
(11) Utsättning, uppföljning

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

# Bruna bröd

*Ytterligare ett recept från fam Skoog. Den här gången är det småkakor som var Kerstins älsklingskakor under uppväxten.*

**Ingredienser:**

200 gram smör
200 gram socker
1 msk sirap
1 äggula
½ tsk kanel
1 tsk vaniljsocker
2 tsk bikarbonat
7½ dl vetemjöl

Pensling: 1 äggvita, pärlsocker

**Gör så här:**

Låt smöret bli mjukt och blanda i socker.
Rör smör och socker pösigt.
Tillsätt sirap, äggula och kryddor.
Tillsätt mjölet och knåda till en deg.
Rulla ut degen i 10 längder och platta till lite.
Pensla med äggvita och strö på pärlsocker.
Grädda i 225°C i 20 minuter varvid de smälter ut och får färg.
Skär i sneda bitar innan kakorna helt stelnat.