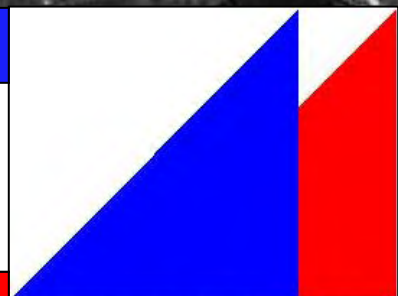


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Coronasäkert DM med
många bra
ungdomsinsatser



Nr 2 2020



TriangelTajM

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

Redaktion:

Helen Törnros 08 646 16 32
Åsa Mårzell 070 560 12 22

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 070 551 16 32

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

Framsidan

Medel-DM arrangerades av Tumba vid Malmsjö gård i Vårsta. Det var glest i de många målfällorna på arenan. Två av alla framgångsrika ungdomar på DM var Ingrid André (t h) som vann D16 överlägset både på Medel- och Lång-DM och Ebba Kolmodin (t v) som tog brons på medeln och var fyra på långdistansen.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	På ungdomsfronten	32
Från styrelserna	4	Skogskul i Harbro	33
TTK	6	UngOteket	34
Arrangörsgupper 2020/2021	7	StOF:s ungdomsträningsstafett	36
Minnesord Åke Samuelsson	8	Domaruddens HD12-läger	37
Minnesord Ulrik Lindström	9	Riksläger på hemmaplan	38
Minnesord Stig Larsson	11	Domarudden HD14-läger	40
Intervju	14	Violettläger i Norberg	41
TAKK	16	Träningsläger i Grönklitt	44
DM medel	16	På längdskidfronten	46
Skolaktiviteter	19	Prispallen	47
Naturpasset 2020	19	Fundrarn	47
Fasta kontroller i Sätmaskogen	22	Anslagstavlan	48
Coronacombon	23	X-et	49
Sprint-KM	24	Klubbinformation	50
KM-helg på Nåttarö	26	Baksidan	52

Preliminära manusstopp 2020:

Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Nina Boljang, fam Eklöv, Per Forsgren, Johan Giberg, Helena Hellström, Elinor Lange, Fredrik Ruda, fam Skogholm, Lasse Stigberg och Elsa Törnros. Dessutom har en del bilder hittats på internet.



Redaktionens spalt

I våras funderade jag på om vi skulle strunta i nummer två av TT. Jag trodde inte att det skulle finnas så mycket att skriva om. Men redan under sommaren började bidragen droppa in och jag insåg snabbt att det bara var att börja jobba med det här numret.

Hela 52 sidor blev det till sist, även om några sidor ägnas åt tråkiga nyheter. Tyvärr har tre av våra klubbmedlemmar gått bort under våren/sommaren: Åke Samuelsson, Ulrik Lindström och Stig Larsson. Minnesord över alla tre finns förstas med i tidningen. Själv har jag mest minnen av Åke, som var en av eldsjälarna i Mälarhöjden. Han brann verkligen för ungdomsorientering och många är de ungdomar som genom åren har honom att tacka för mycket.

En annan eldsjäl, Åkes son Per Forsgren, såg till att det blev en hel KM-helg ute på Nåttarö. Per har ritat kartan och redan för ett år sedan annonserade han att det skulle bli en KM-helg där i augusti 2020. Per lade också alla banorna, men fick stor hjälp av sin arrangörsgrupp med övrigt arbete inför och under helgen. Kul då att så många ville vara med. Mer än 50 personer åkte ut till Nåttarö sista helgen i augusti.

Det har genomförts ett antal ungdomsläger både i TMOK:s regi och genom StOF. Kanske inte så förvånade då att det gått riktigt bra för våra ungdomar under höstens täv-

lingar. Ska bli spännande att följa utvecklingen för dem.

Det har också kommit igång tävlingar nu i höst, även om det bara är ett fåtal. Dessutom väldigt Coronasäkrade. Tumba arrangerade DM-helgen tillsammans med Tullinge strax söder om Vårsta. Det var väldigt glost på arenan hela dagen trots över 900 startande. Mycket bra arrangemang enligt de rapporter jag fått, även om det länge var osäkert om det skulle bli av.

Resten av hösten är det mest ungdomstävlingar i Stockholm. Luffarligan har dock kommit igång så smått så något finns det att springa även för oss äldre. Dessutom finns det fortfarande ett antal fasta banor att välja på.

Ett KM till väntar i höst, det är vår arrangörsgrupp som ska fixa Natt-KM någon gång i oktober.

Annars hoppas jag främst på en höst med många soliga dagar och gott om svamp i skogen.

Helen





Från styrelserna



När detta skrivs har vi precis arrangerat en Corona-anpassad DM-helg utanför Vårsta. Orienteringsrörelsens flexibilitet är imponerande, man KAN arrangera tävlingar på ett Coronasäkert sätt. Säg vad man vill om perioden, men vi har lärt oss massor.

Vårens verksamhet i TMOK-sfären fick planeras om från grunden. Pga Corona så kunde vi inte ha klubbkvällar och vi kunde inte arrangera Knockoutsprinten som planerat. Alla roliga ungdomsläger ställdes in och alla tävlingar försvann ur tävlingskalendern. Men! Då klev våra fantastiska arrangörsgrupper fram!

Med kort varsel delades det ut träningstävlingar/träningsstafett osv till arrangörsgrupperna. Tack vare dem och gott samarbete med grannklubbarna höll vi igång verksamheten mycket bra. Vi kunde springa i skogen, bara under lite andra former.

Arrangörsgrupp 3 fixade till och med en helt fantastisk KM-helg på Nättarö för ett 50-tal medlemmar. Mer om det på annan plats i tidningen. Nöden är uppfinningarna moder.

Vi i styrelsen vill rikta vårt stora TACK till er medlemmar som ställer upp och planerar om med kort varsel. Förhoppningsvis återgår livet snart till det normala igen, men på vägen har vi lärt oss mycket nyttigt!

DM-framgångar

DM-helgen i Vårsta 5-6 sept blev en stor framgång för klubben, både arrangörsmissigt och resultatmässigt. Åsa Mårzell var tävlingsledare och Dan Giberg biträdande tävlingsledare för det Corona-anpassade arrangemanget. 926 personer sprang på Anders Källs uppskattade banor vid Malmsjö Gård.

När de vuxna TMOK-arna arrange-

rade så tävlade TMOK-ungdomarna, och det med stor framgång!



Åsa och Dan tar en paus på DM

Ingrid André vann dubbelt i D16 (Både medeloch lång) och Freja Hjerne vann D14-medel. Övriga medaljörer under helgen var Ludvig Lange (H16), Filippa Hjerne (D14), Ebba Kolmodin (D16) och Alexander Käll (H20). Kul att se vår långsiktiga ungdomssatsning börjar bära frukt på prispallen!



*Distriktsmästare
Freja D14 och Ingrid D16x2*

Klubbkläder

Vi i styrelsen vill påminna om vikten av att bära klubbkläder, speciellt på mästerskap. Ett antal medlemmar springer i olika privata varianter på tävlingar, inte helt bra. Det är viktigt för lagkänslan att vi känner igen

varandra och hejar fram våra klubbkamrater. Klubben betalar startavgiften, och kan då förvänta sig att man representerar klubben med en tröja. Om man inte äger någon klubbtröja kan man beställa en i vår utmärkta internetbaserade klädshop eller låna en tröja ur Ung-skåpet.



Ekonomi i balans

Moderklubbarna har sen många år en kassa som vi försöker förvalta på klokaste sättet. Traditionellt har pengarna legat i ett banksparande med ränta. Tyvärr är räntan på bankkonton numera lika med noll. Med en inflation på 1,7% för 2019 betyder det en successiv kapitalförstoring av medlemmarnas pengar. Inte bra, och räntan verkar parkera på en låg nivå. Det finns helt enkelt inget säkert sparande i nuläget.

Styrelsen har därför börjat titta på andra alternativ, som defensiva värdepappersplaceringar med en inriktning som ligger i linje med vår verksamhet och värdegrund. Största delen av kassan ligger kvar i traditionellt sparande, men en liten del av kassan kan läggas i värdepapper. Förhoppningsvis kan vi få en liten avkastning på kapitalet. Hör gärna av er till oss i styrelsen med dina tankar i frågan.

Arrangemang

Programmet för mindre arrangemang



är nu lagt för 2021. Alla arrangörsgupper fixar max ett arrangemang per år, och alla aktiva är med i någon grupp. Se gruppindelning och program på annan plats i tidningen.

De stora arrangemangen under 2021 som moderklubbarna fixar:

- Stockholm Ski Marathon, IFK Tumba SOK
- Barnens Vasalopp, IFK Tumba SOK
- Tävlingshelg våren 2021, IFK Tumba SOK + Mälarhöjdens IK
- Knockoutsprinten (nytt försök om Corona slutat), Mälarhöjdens IK
- 25manna, hjälpklubb

Jörgen Persson jobbar för fullt med att rekrytera nyckelpersoner till de stora tävlingarna, framförallt 25manna 2023, där vi är huvudarrangör tillsammans med Tullinge SK.

För O-Ringen 2026 ingår TMOK numera i ett nystartat "Föreningsråd" tillsammans med 15 andra Stockholmsklubbar. Föreningsrådet kommer att träffas regelbundet framöver för att skapa konkreta upplägg att diskutera med kommuner, markägare och andra intressenter.

"Jobbmarknaden"

Max-Igor har flyttat till Uppsala och efterlyser en ersättare eller i alla fall en medhjälpare till kassörsrollen i TMOK. Är du intresserad av ekonomi och vill lära dig mer om bokföring/redovisning, så hör av dig! Klubben betalar ev. kurser för att komma igång.

Vi ses i skogen!
Patrik Adebrant
ordförande TMOK

Info från TTK

Denna ovanliga säsong börjar gå mot sitt slut och det ser ut som de kommande SM- och USM-tävlingarna blir säsongens höjdpunkter.

Bristen på tävlingar har gjort det möjligt att genomföra fler helg-träningar, men också olika läger.

För ungdomarna hade vi ett uppskattat läger i Orsa Grönklitt strax innan de som är 15 och 16 åkte på USM-läger i Norberg.



Framgångsrika D16-tjejer

Sista helgen i augusti fick ett fint KM-läger på Nåttarö och nu planerar vi för ett 10MILA läger i Valdemarsvik 25-27 september.

Under KM-helgen genomförde vi ett litet planeringsmöte med många av ungdomarna. Bland annat bestämde vi att genomföra hemma-hos träningar en gång per månad under vintern samt att jobba för fler deltagare på måndagsstyrkan.

Långpassen i samverkan med Snättringe och Södertörn ska fortsätta kommande vinter.

Nyligen avslutades DM-tävlingarna i lång- och medeldistans. På längen vann Ingrid André guld och Freja Hjerne silver. Inom topp-tio hade vi även Alexander Käll, Alice Ljungberg, Ebba Kolmodin, Elsa Käll, Ludvig

Lange, Filippa Hjerne, Elias Adebrant och Viggo Hjerne.

På medeln gick det ännu bättre med guld till Ingrid André och Freja Hjerne, silver till Ludvig Lange och brons till Filippa Hjerne, Ebba Kolmodin och Alexander Käll. Inom topp-tio kom även Ebba Adebrant, Elsa Käll, Alice Ljungberg, Erik Eklöv och Linus Ekenberg. Förutom placeringarna så var det många som tyckte det var fint att få tävla igen. Även om inte tävlingsnerven infinner sig med fri start och utan startklocka.



Framgångsrika HD14-ungdomar

Lite tidigare i augusti var det många som tävlade i Kvarnsjötrippeln och även här hittar vi många framskjutna placeringar för ungdomarna. Freja, Filippa och Viggo Hjerne, Elias Adebrant och Ludvig Lange fick till ett eller flera bra lopp. Även Simon Adebrant, Elsa Käll och Alice Ljungberg gjorde fina insatser.

Nu laddar vi för tuffa SM-tävlingar i Göteborg och USM i Jönköping!

Andreas Herne

Arrangörsgrupper TMOK

ver 2.6 (2020-09-05)

Grupp 1

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

Grupp 2

Johan och 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
Bengt-Åke Ericsson

Grupp 4

Jörgen och Carina Persson
Mia+Fredrik Svahn
Fam Skogholm
Fam Lif

Grupp 5

Mattias Boman
Per Ånmark
Fam Björklund-Boljang
Olle Rudin
Arne Åhman
Fam Gardby
Fam Hedberg

Grupp 6

Elsa och Joakim Törnros
Harald Nordlund
Fam Elderstig- Kajanus
Fam Saers-Berglund

Grupp 7

Staffan och Helén Törnros
Fam Tjernberg/Warg
Alve Wandin
Fam Carlsund

Grupp 8

Patrik och Helena Adebrant
Fam Hjerne
Fam Ljungberg
Mats Nord

Grupp 9

Fam Herne
Fam Bogdanovic
Ronja Hill
Fam Färm
Fam Lange
Peter Edvardsson
Fam Mårsell

Grupp 10

Bengt Branzén
Thomas Eriksson
Fam Östervall
Tor Lindström

Grupp 11

Mattias Allared
Fam Englid
Fredde Huldt
Sanna + Anton Steen

Understrukna namn är sammankallande

Program 2020-2021

Datum	Aktivitet	Arrangörsgrupp
Aug-2020	KM-helg (Dag-KM+Medel-KM)	3 (Katinka Ruda)
Okt-2020	Natt-KM	7 (Staffan och Helen Törnros)
Jan-2021	Vinterserien	8 (Fam Adebrant)
Apr-2021	MOL-Harbro	11 (Mattias Allared)
Vår-2021	Elitmiljöträning	1 (Dan Giberg)
Maj-2021	Ungdomsserien	6+9 (E+J Törnros, Fam Herne)
Jun-2021	Sprint-KM	2 (Fam Eklöv)
Jun-2021	Dag-KM (Lång/Medel)	4 (Jörgen Persson)
Okt-2021	Natt-KM	5 (Mattias Boman)
??-2021	Reserv	10 (Bengt Branzén)



Minnesord

Åke Samuelsson

15/10 1941 – 15/5 2020

Åke Samuelsson har tyvärr lämnat oss. Han avled 15 maj 2020 efter att ha tillbringat sina sista år på ett äldreboende i Tumba. Åke var en stor personlighet, en vänlig människa och en aktiv orienterare. Han var en välkänd profil inom såväl Mälarhöjdens IK som inom Tumba-Mälarhöjden orientering. Åke blev 78 år.

Åke var under många år anställd på Ericsson i Midsommarkransen där han var en uppskattad och innovativ medarbetare. Hans outtröttlighet bidrog till många idéer om förbättringar som starkt hjälpte företaget. Åke var ju alltid full av nya idéer och tankar. Hans småländska rötter gav honom också den envishet som han behövde för att kunna genomföra sina idéer och för att få till stånd förändringar. Han var en sann kämpe för vad som är rätt och riktigt.

Hans kämpaglöd gjorde också att han mycket aktivt var delaktig i amf, aktionsgruppen mot flyg på F18. Här var inga hinder oöverstigliga, Åke drog sig inte för att kasta sig in i diskussion med politiker och makthavare. Han kunde konsten att ta fram fakta och bra argument och det blev en stor seger för aktionsgruppen som enfrågeparti i kommunalvalet. Resultatet blev att F18 istället för att ha blivit en storflygplats idag bebyggs med bostäder.

Åke var en sann orienterare. Han deltog från unga år, inte minst genom Ericsson, på orienteringstävlingar inom och utanför vårt land. Åke var också empatisk och deltagande, särskilt som extrapappa för många ungdomar i MIK. För många blev Åke en stor mentor. Med trygg hand och ett varmt hjärta lotsade han många ungdomar rätt inom orientering. Han tog sig alltid tid att prata och gå igenom banan när man sprungit och var genuint intresserad. Många minns för alltid det stöd de fick av Åke.

Han engagerade sig också i att utbilda skolungdomar inom orientering. Han var även en av initialtivisterna till bildandet av TMOK. Som aktiv hann han springa ett otal 10MILA för MIK, och även ett för TMOK. Han delade gärna med sig av episoder från Långa Natten i bastun.

Tillsammans med sin älskade Birgitta, som tragiskt gick bort för tre år sedan, tillbringades många sommarkvällen i naturen på lantstället på Djulönäset, utanför Katrineholm. Här kunde Åke också visa prov på sin praktiska förmåga att proffsigt sköta en sjötomt med dess byggnader.

Världen har nu en kämpe mindre.

Minnet av Åke, en fin människa, lever kvar för evigt.

Bosse och Kerstin Skoog

Minnesord Ulrik Lindström 6/9 1967– 3/7 2020



Ulrik Lindström började i IFK Tumbas nybörjarkurs på våren 1978 vid Uttrans skola tillsammans med drygt 50 andra ungdomar. I juni avslutades kursen på ett läger i Bastmora tillsammans med de ungdomar som började året innan. På Lägermästerskapet kom Ulrik på andra plats i Nybörjarklassen! Av de 55 som deltog fanns i våras bara fyra kvar som medlemmar i klubben! Nu är det till vår stora sorg bara tre kvar!

Ett år senare, i juni 1979, blev Ulrik utsedd till månadens Ungdomsorienterare! Bakgrunden var bl a att han ställde upp som ensam B-gruppåre på Brantbrinkslägrret. Kanske lite tveksam om han skulle klara av tre dagars **hårdkörning bland dom "stora" grabbarna, på banor som var betydligt längre och svårare, än vad Ulrik var van vid!** Vi föreslog att vi skulle korta längderna något, men Ulrik tog några djupa andetag och kämpade sig igenom det ena träningspasset efter det andra! Resultaten kom snabbt! En fin 9:e plats på Lilla kavlens startsträcka med 90 lag! En andra plats på andra sträckan i Gängkavlen helgen efter visade att träning ger resultat!

Som Månadens Ungdomsorienterare blev han intervjuad av en mer rutinerad ungdom i klubben. **Rubriken var, "En tuff intervju med lika tuffe Ulrik!"** 23 frågor fick han svara på, varav några återges här. Det visar lite av Ulriks positiva egenskaper.

Vad betyder den här utmärkelsen för dig? **Något roligt!**

Vilket är ditt drömjobb? **Proffs i någon idrott!**

Vilken är din älsklingsrätt? **Oxfile, lövbiff, pannkaka och våfflor!**

Vilken är din bästa sida? **Ibland är jag glad!**

Och din sämsta? **Jag gillar inte plugget!**

Din största besvikelse? **När jag kom sist!**

Lyckligaste dagen i ditt liv? **När jag blev utsedd till Månadens Ungdomsorienterare!**

Är du romantisk? **Lite grann, 2 mm!**

Har du blivit riktigt rädd någon gång? **När jag kom bort i skogen!**

Vilken är din största tabbe? **Jag gör inga tabbar! Det är bara andra som gör!**

Var har du fått dina talanger från? **Från den som lärde mig orientera!**

Vad är lycka för dig? **Att vinna!**

Hur mår du nu? **Bra! Så där, ganska bra!**

Intervjun gjordes i augusti under ett av de tuffaste lägren vi haft, Norbergs-lägret! Ulrik hängde dock bra med, trots att de flesta kompisarna var äldre och mer rutinerade! Förutom klubbträningarna använde Ulrik dåvarande Naturpasset (TRIM-orienteringen) för att utveckla sin orientering. 1981 tror jag, så vann Ulrik första pris, bland dom som tagit flest kontroller! Första pris var en skorstensgrill!

Ytterligare några år hängde Ulrik kontinuerligt med i olika aktiviteter! Lovande ungdomar får ju ofta tuffa problem att konkurrera i junioråldern och än värre blir steget till seniorklassen! Ulrik drabbades av en del hälsoproblem under många år! Men han kom alltid tillbaka! Sprang gärna vårstafetterna i Stigtomta och Kolmården. Sedan försvann han några år och kom sedan tillbaka igen!

Under många år hörde Ulrik då och då av sig på telefon och pratade om gamla minnen! Kommer du ihåg Kolmårdskavlen 1998? Jag fick lov att låta Ulrik beskriva lite fler detaljer, innan jag kunde komma ihåg och bidra till diskussionen!

Sista gången han kom tillbaka var 2018 då Ulrik allt oftare kom på Harbro-träningarna. Jag tror det här pågick fram till slutet på 2019, men inte fortsatte som jag tänkte pga Coronakrisen. Även telefonsamtalen uteblev. Tyvärr tog varken jag eller någon annan kontakt med Ulrik såvitt jag vet! Vad som hände Ulrik under den här tiden, har vi inte fått någon information om! När man så finner en dödsannons i DN i slutet på juli, blir man verkligen påverkad! Man tillbaka på de intensiva åren i Ulriks ungdom! Man minns hans glada skratt och alla kluriga frågor och funderingar! Trots alla kontaktluckor är saknaden stor och alla positiva minnen kommer fram!

Lasse Stigberg

Minnesord
Stig Larsson
20/10 1931 – 24/7 2020



En av IFK Tumba SOK:s äldsta medlemmar, både till ålder (88) och medlemskap i klubben (50) har lämnat oss! Tyvärr är det inte många av dagens medlemmar, som känner till Stig och hans tidigare insatser för klubben.

Själv blev jag medlem 1976 och vet inte mycket av vad som hände i början på 70-talet. Våldigt kort var det ett antal medlemmar som ville bilda Botkyrka OK tillsammans med likasinnade i Tullinge SK. Efter många turer blev det ingen ny klubb, men flera av våra bästa orienterare gick över till Tullinge och några till Ravinen. Valberedningen med bl a Håkan Allinger och Stig Larsson fick stötta styrelsen på olika sätt. 1972 valdes Håkan till ordförande och Stig som vice ordförande. Stig satsade mycket av sin tid under 1972 - 74 och man lyckades få hela organisationen att börja samarbeta igen!

Stig avgick efter tre år av tidsskäl, då hans positioner inom Ericsson-koncernen krävde mer och mer tid! Håkan satt kvar t o m 1978, då även han fick svårt att få tiden att räcka till! Stig ville gärna att IFK Tumbas orienteringsverksamhet skulle fortsätta med sin positiva utveckling och ställde därför upp, nu som ordförande, i ytterligare två år, 1979 -1980.

Jag blev 1979 invald som suppleant och 1980 som vice ordförande! Det blev två mycket stimulerande och lärorika år! Att få uppleva Stigs sätt att leda verksamheten var fascinerande. Att analysera klubbens status inom en rad områden, och tillsammans med oss övriga i styrelsen och kommittéansvariga prioritera mål och åtgärder, entusiasmerade oss andra på ett föredömligt sätt. Stig fick oss att tro på åtgärderna och fördelade ut ansvaret. Hans ledarstil var också lugn och sansad, aldrig några hårda ord. Man insåg vad han ville!

Jag har haft fördelen av att träffa Stig och hans hustru Märta en hel del privat. De och några andra grannar bidrog till många trevliga midsommaraftnar. Det

var en av årets höjdpunkter! En annan tradition som Anita och jag inte ville släppa var att på kvällen före julafton åka runt till ett antal klubbkompisar och bjuda på glögg. Kvällen slutade alltid hos Stig och Märta, där glöggen kompletterades med kaffe och gott julbröd. Det blev också en form av summering av året som gått och vad som kunde väntas av det nya året!

Stig och Märta deltog ofta på O-ringen. I Falkenberg 1993 hade de hyrt en stuga vid kusten, där vi var bjudna på en eftermiddagsfika. Jag minns väl en diskussion där Stig och jag lyckades övertyga varandra om att vi i framtiden kommer att ha ett litet chip i handleden för identifiering och uppdatering av vissa relevanta personliga data. Idag är ju fingeravtryck och Mobilt Bank-Id lösningar för identifiering, men man får ännu vänta några år på direkta uppdateringar i handleden!

Den ledningskompetens som Stig visade inom orienteringen syntes ju verkligen i hans yrkeskarriär. Han utvecklades under många år inom Ericsson och var bl a VD för deras komponentföretag RIFA under 80-talet. Stig bjöd in klubben till ett studiebesök där han berättade om företaget under en mycket intressant rundvandring. Klubben fick också ett sponsringsavtal och under **några år bar vi "RIFA" på klubbdräkten.**

1988 fick han uppdraget att som generaldirektör leda SJ:s utveckling fram till slutet på 90-talet! Det blev en resa som inte bara påverkade SJ och deras personal. Ett stort steg var förstås införandet av snabbtåget X2000, som förändrade många svenskars resvanor! Flera inom klubben har ju drabbats av min tro på målstyrning! Det blev för mig en verklig stimulans för min yrkesverksamhet, när Stig i början på 90-talet i dagspressen presenterade SJ:s mål i 100 punkter för de kommande tre åren! När han sedan fortsatte att följa upp målen i dagspressen, då kunde man njuta på sin kammare! Jodå, alla 100 var avprickade efter 3 år!

Sonen Martin Larsson sammanfattade Stigs liv i en bildrik bok från 2013. Framförallt som SJ-chef träffade Stig så otroligt många kända personer inte bara i Sverige utan i hela världen! Bara några få exempel från boken. 1998 åt han en festmiddag med ryske presidenten Gorbatsjov till höger och dennes fru till vänster. Vid en internationell konferens fick han efter en diskussion mycket beröm av USA:s förre utrikesminister, Henry Kissinger. Inom svenskt näringsliv **kan det inte varit många "höjdare" som Stig inte träffat! Kungligheterna** träffade han vid ett antal tillfällen.

I slutet på 90-talet var Stigs granne, Anders Fyrenius, ansvarig för den stora Vikinga-utställningen i Tumba! Anders hade äran att ha drottning Silvia som invigare av utställningen! Anders bjöd några av grannarna i Uttran, bl a Anita och mig, på middag kvällen efter invigningen. Alla inbjudna grannar kom utom en, Stig! Han var tyvärr i Kalmar och invigde en järnvägsstation med kung Carl **Gustav!!! Det måste vara "grannunikt" åtminstone i Uttran!**

Stig motionerade flitigt hela livet inte minst med orienteringen. 2011 var det nära att livet tog slut efter ett träningsvarv på elljusspåret vid Brosjön med hustru Märta. Stigs hjärta stannade, men med snabbt ingripande av Märta och några personer i närheten fick man igång hjärtverksamheten och med en snabb färd till sjukhus återhämtade han sig snabbt! Problemet var att han hade ett HB-värde på 207!

Efter den händelsen blev det inte så mycket fysisk orientering utan Stig började motionera med golf! Jag hade nöjet att få gå ett par rundor med Stig och Märta. Ingen av oss nådde någon högre kvalitet på golfen, men vi blev ändå överens om hur stora likheterna är mellan våra två sporter. Fokusering inför varje kontroll/slag, vägval inför varje sträcka/hål, teknikval på vägen fram och mental avkoppling under väglopning/promenad mellan slagen. Även sättet att förklara missarna är i båda sporterna väl utvecklat!

Tänker på Märta, Martin och Anders med familjer och hoppas att de, när den värsta chocken lagt sig, kan njuta av alla fina minnen som Stig lämnat efter sig!

Stig, tack för alla stimulerande möten och minnen som jag har fått!

Lasse Stigberg



Klubbens medlemmar har hållit på med lite annat än orientering sedan sist.

Under sommaren har många ägnat sig åt snitselstädning på uppdrag av Botkyrka kommun och Hamra. TMOK hade dels området runt Brosjön och dels västra delen av Harbro/Lida/Brantbrinkkartan.

I maj storstädades Harbrostugan både ute och inne under Harbrochefen Johan Eklövs ledning.





Vilka är Törnros?

Elsa och Joakim Törnros har varit med i klubben länge och haft många funktionärsposter i klubben. Därför är det lite förvånande att de inte blivit intervjuade tidigare. Hög tid nu när hela familjen orienterar.

Namn och ålder:

Teodor: 5 år

Samuel: 9 år

Elsa: 38 år

Joakim: 40 år

Hur länge har ni hållit på med orientering?

Teodor: Jag minns inte.

Samuel: Nästan hela mitt liv

Elsa: Sedan jag var åtta år

Joakim: Sedan jag var barn minns inte exakt

Hur kommer det sig att ni började med orientering?

Teodor: Jag minns inte exakt.

Samuel: Mina föräldrar orienterade.

Elsa: Min kompis hade just börjat orientera och tog med mig.

Joakim: Hela familjen gick nybörjarkurs tillsammans.

Vilka orienteringsklubbar har ni sprungit för (utöver TMOK)?

Teodor och Samuel: Inga

Elsa: Mälarhöjdens IK innan vi slogs ihop och Chalmers orienteringslöpare i studenttävlingar.

Joakim: Ringsjö OK och Chalmers orienteringslöpare tillsammans med Elsa.

Vad är det bästa med orientering?

Teodor: Det går snabbt när man springer ner för backarna.

Samuel: Det är kul och bättrar på konditionen.

Elsa: Att få springa i skogen och att man måste koncentrera sig och tänka samtidigt.

Joakim: Kombinationen att komma ut i skogen och springa och samtidigt upptäcka nya platser.

Era styrkor som orienterare?

Teodor: Jag är väldigt snabbt ner för backarna.

Samuel: Jag är ganska snabb och fokuserad när det gäller.

Elsa: Bra kartkontakt och finorientering i svår terräng.

Joakim: Hygglig på att springa och bra på att förenkla.

Vilken orientering gillar ni bäst?

Teodor: Jag vet inte.

Samuel: Sprint, det är mycket lättare att komma fram

Elsa: Just nu gillar jag långdistans, så man får vara ute länge, eftersom jag springer så sällan.

Joakim: Ingen direkt favorit. Alla distanser är olika på sitt sätt.

Favoriterräng för orientering?

Teodor: Grön skog som inte är så tät, där man kan hoppa över en massa grenar.

Samuel: Skog, det är mycket bättre upplevelse.

Elsa: Strandskogarna i Åhus är en favorit. Eller slutningsterräng längs Norrlandskusten

Joakim: Detaljrik terräng med god löpbarhet och sikt, exempelvis strandskog eller småskuren kustterräng.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

Teodor: Jag går på gympa.

Samuel: Hockey och tennis just nu. Skidor på vintern. Förut har jag gått på gymnastik och fotboll.

Elsa: Gymnastik och lite fotboll.

Joakim: Inte så mycket andra sporter just nu men cyklar ganska mycket. Har spelat en del tennis samt provat handboll och friidrott.

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?

Teodor: Glass på minimilen löptävling.

Samuel: Jag har inte fått några stora pris, vattenflaska var ganska bra.

Elsa: En teorikurs inför körkortet.

Joakim: En surflektion i Frankrike.

Vad gör ni när ni inte orienterar?

Teodor: Jag brukar leka med Lego.

Samuel: Ligger mest hemma och slappar och läser böcker.

Elsa och Joakim: Just nu har vi dragit igång ett byggprojekt hemma så då går den mesta tiden till det.



Hela familjen- Joakim, Teodor, Samuel och Elsa

5 Valfrågor:

Tumkompass/planka - Samuel, Elsa och Joakim

Sommarsemester/vintersemester - Samuel och Joakim

Sommarsemester/vintersemester - Teodor, Elsa och Joakim

Frukt/godis - Teodor och Samuel

Frukt/Godis - Elsa och Joakim

Tights/nylon - Elsa

Tights/Nylon - Teodor, Samuel och Joakim

10MILA/25manna - Samuel, Elsa och Joakim

10MILA/25manna - Samuel

TAKK-info

Planeringen för nästkommande år är att vi i skrivande stund förhandlar med Bravura kring fortsättning på sponsoravtalet kring Bravura Stockholm Ski Marathon.

Nästa lite större arrangemang blir en medel- och långdistanstävling för Tumba och MIK tillsammans. Sannolikt blir det även då Corona-anpassat. Datumen för detta är 24-25 april 2021 vid Vlad gård söder om området där vi körde årets DM.

Då 25manna blev inställt i år kommer vi arrangera det 2023 tillsammans med Tullinge SK.

Vi tillsammans med många Stockholmsklubbar har påbörjat diskussioner och upplägg inför O-Ringen 2026. Stockholm missar därmed 50-årsjubileumet från 1975. Närmaste åren är det Uppsala 2021, Åre 2022, Smålandskusten 2023, Jönköping 2024 och Göteborg 2025. Dvs allt är uppskjutet ett år pga pandemin.

Jörgen Persson



DM-arenan vid Malmsjö gård

DM medel 6 sep

Årets lång- och medel-DM gick vid Malmsjö gård, alldeles söder om Vårsta.

Planering och förberedelser

I slutet av förra året påbörjade vi planeringen för årets DM-helg som skulle arrangeras tillsammans med Tullinge. Vi hann lagom dra upp huvuddragen för arrangemanget innan Coronapandemin vände upp och ner på världen och alla planer lades på vänt. Banor var redan lagda och markägarkontakter tagna, så allt var redo för arrangemanget om vi bara fick klartecken att arrangera.

Under vår och sommar avlöste restriktioner och rekommendationer

varandra, Vi insåg att vi inte skulle kunna avgöra om tävlingen kunde bli av, och i så fall i vilket format, förrän ett fåtal veckor innan tävlingsdagen.

I juni blev vi kontaktade av StOF med Lars Forsberg i spetsen, som ville uppmuntra till att vi genomförde ett coronaanpassat arrangemang. SOFT hade också kommit med riktlinjer som var avstämda med Riksidrottsförbundet och polismyndigheten hade förtydligat gällande 50-personersregeln.



Patrik – TA-ansvarig

Någon gång i början av juli stod det klart att max 50 personer fick vistas samtidigt i tävlingsområdet och med tävlingsområde avsågs start, bana, mål och utstämplingsenhet. Banor kunde däremot korsas varandra eller dela kontroller så länge inte trängsel uppstod.

Efter en diskussion kring tillstånd och ansvar, fick vi i uppdrag av StOF att genomföra det praktiska arrangementet av en fullskalig men efter omständigheterna anpassad DM-tävling. StOF och Lars Forsberg stod formellt som tävlingsledare. Det slutliga beskedet att faktiskt köra tog vi den 5:e augusti, alltså ganska precis en månad innan tävlingsdagen.

Därefter började en ganska hektisk period med att fastställa konceptet, publicera inbjudan, hitta alla funktionärer etc. Bankkontrollanter behövde hittas, system för anmälningsförfarande behövde uppfinnas, SI-enheter behövde lånas och en hel massa andra stora som små uppgifter behövde lösas.

Några hundra mail senare, och genom idogt arbete av ett ganska litet gäng huvudfunktionärer, hade det mesta på något sätt fallit på plats. I skrivande stund, när det är 18 timmar kvar till första start, lever

jag i tron att det mesta är på plats, återstår att se imorgon om det stämmer?

Hur det blev

Jo, det var lugnt i ungefär 4 timmar på lördag eftermiddag/kväll. Sen visade det sig att det på något (fortfarande oklart) sätt blivit någon typ av kommunikationsmiss mellan oss och Tullinge. Kortfattat innebar det att ingen överenskommelse fanns gällande infart och utfart till parkeringen. Det rimliga alternativet inkluderade att passera ett påslaget elstängsel, vilket ledde till en hel del huvudbry och krångel.



Johan – TT-ansvarig

Väl på plats på söndagsmorgonen möttes min fråga "är det lugnt" de första 3 gångerna jag ställde den av typ "nej, inte direkt" och oftast en förklaring av vad som inte funkade. Utan undantag var det något där jag inte var till någon hjälp. Sen kom jag till starten och där var det så lugnt så jag inte ens behövde fråga. Och strax därefter var det lugnt på alla andra håll också.

Och lugnt fortsatte det att vara

under hela tävlingen. Glest mellan löparna, trots att det vid dagens slut passerat 926 tävlande, som med något enstaka undantag verkade nöjda. Vi fick också mycket positiva

kommentarer, både för att arrangemanget alls genomfördes men också för banor, terräng och själva genomförandet.

Åsa Mårzell



Tävlingsledarkollegorna Dan Giberg och Åsa Mårzell



Stort

TACK



till alla funktionärer
som hjälpte till att
göra medel-DM till
en så lyckad tävling!

En extra applåd till våra fantastiska huvudfunktionärer:
Banläggare Anders Käll
TA-ansvariga Patrik Adebrent och Staffan Törnros
Tävlingsteknikansvarige Johan Eklöv och
Arenaansvarige Olle Hjerne

Åsa och Dan

Skolaktiviteter – MIK



Vi säljer lite kartor, bl a till en ny skola på Kungsholmen, men i övrigt låg aktivitet.

Jag jobbar på en liten karta över Fågelparken nära Örnberg på begäran av skola i närheten.

Bengt Brenzen

naturpasset

Tumba-Lida och Salem-Glasberga

Årets två Naturpass innehåller tillsammans 101 kontroller! Det tar en del tid att välja punkter, att kontrollera att dom funkar i skogen och slutligen att få ut alla på rätt plats och med rätt kodsiffra! Vi har en rutinerad kvintett som fixat allt detta, nämligen Olle Rudin, Alve Vandin, Kurt Lilja samt Mats och Arne Åhman.

Finns det något gott att säga om Coronapandemin? Möjligen att årets Naturpass har sålt som aldrig förr. Vi har fått trycka upp nya kartor i två omgångar och sammanlagt beställt 350 st Tumba-Lida och 210 st Salem. Alla kommer inte att säljas men vi borde slå rekordet på 453 från 2004.

Det är inte bara våra Naturpass som gått bra utan det är en trend över hela landet. Vi får hoppas att vi fångat många nya Naturpassare som kommer åter nästa år och förhoppningsvis också blir medlemmar i klubben.

Nu när vi har medvind i försäljningen av Naturpassen är det viktigt att vi bestämmer oss för att köra även

nästa år. Men vi behöver fylla på med nytt folk i gruppen. Ska Naturpasset vara ett årligt uppdrag för arrangemangsgrupperna?

Inför nästa år kan det bli bekymmer att lägga ett Naturpass i Salem. En ny kraftledning skall dras ungefär mitt i kartan och vi har därför frågat Stockholm vatten och avlopp om tillåtelse att vara i området mellan E4/E20 och gamla riksettan där det normalt är orienteringsförbud.

Marknadsföring

Marknadsföringen tidigare år har i stort sett varit begränsat till 50-talet affischer över Botkyrka och Salem och information på ett antal hemsidor. Dessutom har de olika försäljningsställena kanske varit den allra

Några av våra duktiga och populära instruktörer! T h Åsa och Emma Nedan Lotta, Stefan, Ellinor och Micke



bästa marknadsföringen! Våra kommuner, tre apotek, Lida vårdshus och Circle K-macken i Rönninge har betytt mycket för vår försäljning under alla år!

När vi började fundera på ytterligare marknadsföring i mitten på april, så kom vi snabbt fram till idén att erbjuda någon form av introduktion till kontrolltagandets ädla konst för de, som inte orienterat så mycket! Lika snabbt fastnade vi på Corona-problematiken! 10-20 deltagare på 1-2 instruktörer! Max två deltagare per instruktör så vi var tvungna att engagera fler instruktörer, vilket inte var så svårt!

Arne Åhman gjorde en förnämlig insats med att ta fram alla kartor till **promenaderna!** Förutom "administratörerna" **Carina Johansson, Olle Laurell** och **Lasse Stigberg** ställde följande 16 tumbaiter upp som instruktörer:

Conny Axelsson, Dan Giberg, Ellinor Östervall, Emma Persson, Johan

/Terese Eklöv, Jörgen Persson, Katinka Ruda, Kjell Ågren, Lotta Östervall, Micke Tjernberg, Pia Rydh, Ronja Hill, Stefan Ljungberg, Thomas Eriksson, Ulrik Englund, Åsa Mårzell.

Knepigare då att få med intresserade deltagare. Vi insåg att vi var för sent ute, då alla mappar var packade och distribuerade till de olika försäljningsställena. Inbjudan till Kartpromenaderna ska förstås vara med från första stund. Nu kompletterade vi affischerna med inbjudan och bytte ut de mest strategiskt placerade affischerna. Inbjudan kom också upp på hemsidorna och i Mittl.

Vi fick till fyra Kartpromenader med instruktörer enligt följande:

Datum	Plats	Antal deltagare
4/5	Harbro	12
5/5	Salemsvallen	1 !!!
17/5	Lida	32
11/6	Harbro	2 !!!

Vi har lite svårt att förklara skillnaden mellan 4 och 5 maj! Den 11 juni

fick vi flera sena återbud och konkurrensen av skolavslutningarna var nog för svår.

Den stora dagen var förstås på Lida med 32 deltagare, med både familjer och vuxna kompisar! Förutom kartpromenaderna så bjöd Olle på en traditionell stämplingsbana. Sista timmen ställde Johan Eklöv upp OL-skyttebanan som genast blev mycket populär för de som var kvar!

Vi lottade ut två turer på Höghöjdsbanan, en för de som deltagit på stämplingsbanan och en för kartpromenaden. Båda var skänkta av Accropark. Lida värdshus bidrog med lunch för två personer.

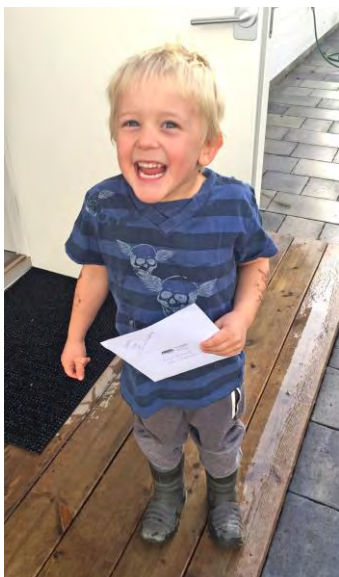
Deltagarna i kartpromenaderna var mycket nöjda! Ungefär hälften svarade på en enkät efter Lidadagen och alla var nöjda till 100%! Alla var oerhört positiva efter genomförd promenad. Här är ett mail som kom in samma dag!

Hej, tack för ett underbart orienteringspass på Lida idag. Jag har gjort Naturpasset för ca 10-15 år sedan utan att kunna så mycket. Nu blir det desto roligare när jag lärt mig hur jag ska tänka, använda kompassen och hur jag läser kartan. Tack för en rolig dag.

Vi gjorde också ett försök att sälja Naturpassen direkt i ett bostadsområde som gränsar till skogen. Vi valde det gamla och det nya villaområdet väster om Stora Dammen. Vi satte upp en reklamaffisch vid ändhållplatsen för bussen och delade ut flygblad i ett hundratal brevlådor. En kväll stod vi vid busshållplatsen i 30 minuter och 30 minuter nere vid nybyggena. Vi sålde 8 naturpass på den timmen. Bra eller dåligt? Hyggligt i alla fall!

Vi lärde oss en hel del under de här månaderna. Blir det ett Naturpass nästa år, så är vi ännu bättre rustade!

Olle Laurell/Lasse Stigberg



Glada vinnare – t v Elias Tenbrock och Edvard Ehrengren vann en tur på Accroparks Höghöjdsbana. T h Nils Zetterlund vann en lunch för två på Lida värdshus

Fasta kontroller i Sätmaskogen

Under coronatider är det ont om tävlingar och många klubbar har istället lagt banor som man kan springa när man vill.

Även TMOK tyckte att det var läge att ha träningsbanor och Elsa Törnros tog på sig att lägga banorna. När så Snättringe ville ordna en träningstävling vid Sätmaskogensbadet, tyckte Elsa att det var en bra idé att utgå från de kontrollerna. Vi fick dessutom Snättringe att använda våra skärmar som kunde vara kvar i skogen

Tillfällen till träningar är aldrig fel så Arrangörsgroup 6, med bl a Elsa, tog på sig att se till att även TMOK fick en träningstävling på samma banor. Att det var populärt inom klubben var tydligt, hela 67 TMOK-are tog chansen att springa någon bana.



Träningstävling vid Sätmaskogensbadet

Efter träningstävlingen togs SI-enheterna in men de flesta skärmarna fick hänga kvar. Dessutom hängde Staffan och jag ut ytterligare skärmar. Elsa utgick visserligen från de kontroller Snättringe använt, men lade till ett antal, främst i området närmast Mälärhöjdsbadet.

Totalt hade vi 39 kontroller ute och

Elsa la hela 16 banor. Det var möjligt att starta antingen vid Sätmaskogensbadet eller Mälärhöjdsbadet. Banlängderna varierade från 2.5 till 6.8 km och svårigheten gick från gul till svart.

Information om våra fasta banor fanns på hemsidan och även på Luffarligans hemsida.

Det fanns ingen tidtagning, men alla banor fanns upplagda på Livelox. De som sprang med GPS kunde där jämföra sig med andra.

Staffan och jag har gått runt till alla kontroller ca varannan vecka och kontrollerat att skärmarna var kvar. Det är ju ett välbesökt friluftsområde och naturreservat.

Första gången var en besvikelse, en kontroll var helt borta och två st var nedrivna och bortkastade, men låg i närheten. Senare var det dock bättre, vi märkte att en del hade rivits ner, men någon hade hängt upp dem på rätt ställe.



Vackert belägen kontroll

Redan från början bestämde vi att kontrollerna skulle hänga ute i maj-

juni. Sedan gjorde Elsa nya banor och vi hängde ut de nya kontrollerna. Den här gången begränsade sig Elsa till 24 kontroller och sex banor. De flesta kontroller var i området söder om Sättrastrandsbadet.

Den andra omgången började i juli och kontrollerna hänger fortfarande ute i skrivande stund.

Hur många har då sprungit våra banor? Svårt att säga, I Livelox har 68 st lagt in sina rutter för den första omgången banor och 22 st för den andra omgången. Vi har fått in nästan 3.000 kr under maj-juni och 1.000 kr för juli-augusti. Tillsammans med TMOK-medlemmar som sprungit gratis innebär det att i stor-

leksordningen 200 sprungit någon bana (priset var 20 kr/bana).

Lite kuriosa, när vi var på väg för att ta in kontrollerna för den första omgången mötte vi en ung Tullingekille på cykel. Han hade precis varit ute och besökt samtliga 39 kontroller. Imponerande!

En positiv bieffekt av våra fasta banor är att vi fått bra kontakt med en parkingenjör i Skärholmen. Han är positiv till orienteringen i Sättraområdet. Nästa år hoppas vi att vi kan få till ett Naturpass eller HittaUt i området och, i samarbete med stadsdelen, vända oss mer till allmänheten.

Helen

Coronacombon

Den 23 maj provade vi att arrangera en träning med anpassning på alla sätt till Coronaspridningen, därav första delen av träningstävlingens namn.



Många olika vägval på den röda banan

Andra delen syftar på upplägget som var min idé. Första 2/3 av banorna var skogsorientering och sista 1/3 var sprintorientering. Tanken var att

löparna skulle träna på båda teknikerna, samtidigt som bytet mitt i skulle erbjuda en extra utmaning.

36 löpare anlände till start i Långsätra och såvitt jag vet bröt endast en (skada). Vi hade tur med vädret trots regnvarning. Tekniken funkade och vi som arrangerade fick beröm för upplägg och banor. Maj är ju en känslig tid för djuren, men vi bedömde att det område vi använde tillgodosåg även sådana krav. I synnerhet som en del av banorna gick i bebyggt radhusområde intill Långsätrastugan.

Vi som fixade det hela var Åsa Mårzell (med Viggo, Hilda och Rickard), Andreas Herne, Thomas Eriksson och undertecknad (Arrangörsgrupp 10).

Bengt Branzén

Sprint-KM

Arrangörsgrupp 1 med Dan Giberg i spetsen bjöd in till Sprint-KM den 7 juni.

För att undvika att för många skulle vara samlade samtidigt, så fick vi redan vid anmälan ange vilken timme vi ville starta. Totalt blev det 69 deltagare som spriddes ut på två timmar.



Några av arrangörerna – Kjell, Dan, Johan och Lasse

Arenan var en stor gräsmatta i närheten av Salem Centrum. Det var inga problem att hålla avstånd. Arrangörerna lyckades även med vädret, det var strålande sol hela tiden.

Kartan som användes har knappast använts tidigare, även om den ritades 2016. Det var en ganska traditionell sprint, men för att göra det lite svårare hade banläggare Danne lagt till ett par avspärningar i form av snitslar på marken.

Jag hade som vanligt svårt att läsa detaljer på sprintkartan och sprang in i en återvändsgränd, men jag är nöjd att jag inte allra kom sist i klassen D45-69.



Början av herrbanan, med avspärningar

I huvudklasserna var det jämt. Bland damerna tog Åsa Mårzell hem segern före Elsa Törnros, båda D35-or. I herrarnas klass så var det ungdomar/juniorer på de tre första platserna, när Alexander Käll vann knappt före Ludvig Lange och Viggo Hjerne.

Helen



Väl utspritt på arenan

Resultat Sprint-KM 7 juni

HD10 - 1 900 m

1	Erik Eklöv	19:26
2	Love Schönnings	24:36
3	Elias Bäckman	27:22
4	Teodor Törnros	34:20
5	Samuel Törnros	35:41
6	Molly Karlsson	36:51
7	Leo Appelsved	37:03
8	Viktor Lj. Bogdanovic	41:22
9	Mario Warg Tjernberg	49:50
10	Klara Skogholm	68:09
11	Mira Mårsell	69:40

HD12 - 1 900 m

1	Alexander Bäckman	14:14
2	Erik Käll	17:20
3	Lydia Lj. Bogdanovic	18:04
4	Viggo Mårsell	18:12
5	Edvin Björklund Boljang	18:47
6	Johanna Sk. Allared	19:33
7	Hugo Fulke	23:47
8	Emelie Hellström	36:02
	Oskar Eklöv	ej godk

HD14 - 1 900 m

1	Freja Hjerne	12:29
2	Filippa Hjerne	14:11
3	Simon Adebrant	14:57
4	Hilda Mårsell	15:49
5	Alice Ljungberg	16:02
6	Olle Ekenberg	18:04
8	Anton Ågren	20:18
9	Olivia Mason	20:28
10	Kata Munter	31:00

HD16 - 2 500 m

1	Ingrid André	17:01
2	Elsa Käll	19:06
3	Liv Herne	21:33
4	Alva Björklund Boljang	25:11
5	Ebba Kolmodin	25:55
6	Amanda Claesson	26:55
7	Elsa Lif	28:16

D17-44 - 3 100 m

1	Åsa Mårsell	20:21
2	Elsa Törnros	20:47
3	Ronja Hill	22:56
4	Terese Eklöv	25:23
5	Ellinor Östervall	25:58
6	Kajsa Ljungberg	35:06
7	Annica Sundebý	44:54

H17-44 - 3 100 m

1	Alexander Käll	16:53
2	Ludvig Lange	17:32
3	Viggo Hjerne	17:40
4	Olle Hjerne	19:47
5	David Lif	22:22
6	Jakob Skogholm	22:24

D45-69 - 2 500 m

1	Charlotta Giberg	19:33
2	Helena Adebrant	24:20
3	Lena Ljungberg	24:29
4	Lotta Östervall	25:55
5	Nina Boljang	26:17
6	Helen Törnros	28:49
7	Katinka Ruda	32:03

H45-54 - 2 500 m

1	Mattias Boman	16:19
2	Andreas Herne	18:07
3	Patrik Adebrant	18:16
4	Anders Käll	18:17
5	Stefan Ljungberg	19:17
6	Fredrik Ruda	22:16
7	Goran Bogdanovic	22:53
8	Robert Björklund	24:08
9	Fredrik Huldt	30:08

H55-69 - 2 500 m

1	Thomas Eriksson	22:27
2	Jörgen Persson	24:00
3	Staffan Törnros	28:04

KM-helg på Nåttarö 29-30 aug

Redan på fredagen anlände de flesta TMOK:are till Nåttarö, tävlingsområdet för KM-helgen. En del bodde i stugor och resten på det lilla vandrarhemmet en bit längre bort på ön.



Det var båt som gällde till Nåttarö

På fredagen fanns det möjlighet att, i den fina sensommarmarkvällen, prova på terrängen och kartan (ritad av Per Forsgren) ute på Nåttarö genom att delta i ett sk model event. Ett antal kontroller var placerade på den nord-östra delen av Nåttarö, inte allt för långt ifrån vandrarhemmet, vilka kunde besökas i valfri ordning och takt.

Vår familj hade för att lindra vardagsstressen bestämt oss för att åka ut lördag morgon. Efter att ha anlänt till Nynäshamn i god tid före båtens avgång, samt hunnit ställa oss i kön till Utö Express, så blev vi istället uppmärksammade på en mindre båt som körde extratur till Nåttarö. Vi fick kliva ombord och var strax ute på Nåttarö något tidigare än vad vi räknat med.

Vi hann då med att gå de två km bort till vandrarhemmet och lägga in

vår packning innan vi begav oss till starten för medel-KM, stranden StorSand.



Kontroll vid stranden

Ju närmare stranden och den östra sidan av ön vi kom desto starkare ljud från havet hördes. Det blåste och var höga vågor och några av, främst de yngre, klubbmedlemmarna var faktiskt i och badade. För att alla i familjen skulle känna sig trygga fick vi köra två omgångar i skogen, först med barnen och sen våra egna banor.

Lagom till att barnen sprungit klart så tillkom även lite regn i luften. Det var bara att rulla ut picknickfilten och parkera barnen där med varsin låda pannkakor.

Enligt banläggaren och kartritaren Per så skulle man inte förvänta sig att gå rent eller få något vidare flyt i orienteringen i denna skärgårds-terräng.

Jag tänkte att det gällde att ta det lugnt och säkert. Det gick bra till en början, men jag gjorde en onödigt stor högersväng på väg till trean så där tappade jag tid. Efter att försiktigt trippat fram till 6:an, stenen

vackert belägen precis i strandkan-
ten på klipporna vid Vänviksudd (det
var lite halt pga regnet och vågorna)
fortsatte jag mot 7:an också den
belägen alldeles vid vattnet. Vid 8:an
skiljde det endast en sekund mellan
mig och Elsa. Därefter gick det lite
långsammare för mig så Elsa tog
hem segern i D21 med en dryg
minuts marginal.



Klara i Drottninggrottan

När alla i familjen var i mål begav vi
oss tillbaka till vandrarhemmet.
Klara och jag via Drottninggrottan
där 12-åringarna haft en kontroll.

Tyvärr ökade regnet i styrka och ef-
termiddagen tillbringades i vandrar-
hemmet med vägval- och sträcktid-
analyser, sällskapsspel samt spel på
padda och telefon.

Vår middagsplan var att gå ner till
Nättarö krog två km bort för att äta.
Den planen kändes mindre och
mindre lockande med tanke på att vi
saknade både paraplyer och regn-
byxor.

Just när vi funderade som bäst på
om vi skulle offra morgondagens
lunch (pasta och köttbullar) till mid-
dag istället så meddelade Elsa att de
nog hade lite för mycket kött för två
personer och att deras barn nog
hellre åt köttbullar. Vi slog ihop vår
mat och fick ihop en utsökt middag.
Vi delade broderligt på en ask körs-
bärstomater och en stekt lök som
tillbehör. Även Bengt-Åke hade
samma dilemma men maten räckte
även till honom.



Samling inför medeldistansen

Efter middagen höll Patrik en liten resultatsammanfattning och lottad prisutdelning. Några av deltagarna gick därifrån med stora chokladkakor.



Samling och prisutdelning

Lagom till söndagen så hade regnet blåst bort och det såg ut att bli en härlig dag! Dagens långdistans utgick från Östermar där också vandrarhemmet var beläget.



Vacker kontrollplacering

Denna dag sprang Klara helt själv i D10 för första gången. Även Hilda fick ta sig runt D10, med lite hjälp av Jakob, efter att Per sågat inskolningsbanan. Johanna hade lite bråttom hem pga annan eftermiddagsaktivitet, så hon och jag startade tidigt. Efter målgång och dusch följde jag henne till den tidiga båten som gick 11:45.

Då det var långdistans denna dag tyckte jag D40 hade en mer lockade banlängd, så Elsa fick kämpa ensam mot Ebba i D21. Jag lyckades knipa segern i D40, någon minut före Terese trots att jag sprang förbi 8:an på vägen till 5:an (knepigt med korsbana).

Efter att ha knatat tillbaka till vandrarhemmet så var det då dags för lunch. Lunchen som vi hade gjort av med dagen innan! Då sa Terese att de minsann hade en skinkbit och lite tomatsås över som vi kunde få! Tänk så snälla klubbkompisar vi har, som räddade vår mathållning under helgen 😊.



Bad vid Östermar

Vi hann med ett bad på stranden vid Östermar (som kompensation för gårdagens uteblivna badväder). Efter lunch och städning gav vi oss av ner till båten.

Där var det redan en lång kö på

bryggan ca 45 min före avgång, några TMOK-familjer kunde jag skymta i kön men de flesta kom efter oss. Båten kom och blev full, fam Ljungberg som stod före oss kom precis inte med.



Ännu en fin kontrollplacering

Vi blev alla hänvisade till nästa ordinarie tur, tre timmar senare. Jag såg framför mig en ganska seg eftermiddag med endast ett par ballerinakakor kvar som proviant. Krogen och butiken var också stängda.

Familjen Björklund Boljang hade turligt nog vänner med sommarställe och egen båt strax utanför Nynäshamn och de kom till räddning. När fam BB klivit ombord så frågade Jakob försynt om det fick plats en familj till, och ja, det gjorde det absolut. Vi fick alltså kliva på och anlände till Nynäshamn någon halvtimme efter Waxholmsbåten.

Övriga klubbkompisar fick dessvärre vänta på nästa båt. Waxholmsbolaget meddelade i alla fall att alla skulle komma hem samma kväll, om inte med ordinarie tur så i så fall en extratur.

Tack arrangörerna för en jättefin helg och tack för maten fam Törnros och Eklöv!

Karin Skogholm



Arrangörerna – Magnus, Jeffrey, Katinka, Fredrik, Bengt-Åke och Per

Resultat KM-helgen Nättarö 28-29 augusti

Medeldistans 28 aug

D21 - 3 500 m

1 Elsa Törnros	36:11
2 Karin Skogholm	37:20
3 Terese Eklöv	49:53
4 Ebba Adebrant	51:11

D10 - 2 050 m

1 Klara Skogholm	38:50
------------------	-------

D12 - 2 320 m

1 Vanja Lif	41:52
2 Emelie Hellström	53:21
Johanna Sk. Allared	ej godk

D14 - 2 800 m

1 Freja Hjerne	25:13
2 Filippa Hjerne	28:57
3 Alice Ljungberg	35:30
4 Olivia Mason	59:49

D16 - 3 380 m

1 Ingrid André	34:24
2 Elsa Käll	41:27
3 Alva Björklund Boljang	75:15
4 Elsa Lif	76:37
5 Amanda Claesson	83:33
Liv Herne	ej godk

D18 - 3 500 m

1 Kajsa Ljungberg	76:32
-------------------	-------

D40 3 500 m

1 Annica Sundeby	80:16
Nina Boljang	ej godk

D50 - 2 520 m

1 Lena Ljungberg	43:35
2 Helena Adebrant	59:59

H21 - 4 430 m

1 Joakim Törnros	39:30
2 Ulrik Englund	43:33
3 Johan Eklöv	45:57

H10 - 2 050 m

1 Erik Eklöv	14:50
2 Elias Bäckman	17:12
3 Samuel Törnros	18:52

H12 - 2 320 m

1 Alexander Bäckman	19:17
2 Oskar Eklöv	26:28
3 Edvin Björklund Boljang	27:09

H14 - 2 800 m

1 Simon Adebrant	32:20
------------------	-------

H18 - 3 500 m

1 Viggo Hjerne	39:48
----------------	-------

H40 - 4 430 m

1 Björn Nilsson	49:43
2 Olle Hjerne	59:02
3 Jakob Skogholm	62:52
4 Thomas Eriksson	63:09
5 Patrik Adebrant	63:24
6 Stefan Ljungberg	67:04
7 David Lif	89:26
8 Robert Björklund	97:53
9 Fredrik Huldt	103:47
Andreas Herne	ej godk

Inskolning - 1 910 m

Ellinor Hellström	fullföljt
Hilda Skogholm	fullföljt
Teodor Törnros	fullföljt

Öppen 5 - 2 800 m

1 Mona Lif	64:07
------------	-------

Långdistans 29 aug

D21 - 7 990 m

1 Elsa Törnros	78:22
2 Ebba Adebrant	99:43

D10 - 2 630 m

1 Klara Skogholm	40:33
2 Hilda Skogholm	55:35

D12 - 3 140 m

1 Johanna Sk. Allared	35:40
2 Emelie Hellström	55:37
Vanja Lif	ej godk

D14 - 3 820 m

1 Freja Hjerne	30:22
2 Filippa Hjerne	32:37
3 Alice Ljungberg	38:38
4 Olivia Mason	69:20

D16 - 4 900 m

1 Ingrid André	42:53
2 Elsa Käll	51:32
3 Elsa Lif	88:33
4 Amanda Claesson	89:56
5 Alva Björklund Boljang	101:19
Liv Herne	ej godk

D18 - 4 740 m

1 Kajsa Ljungberg	94:00
utom tävlan Jakob Skogholm	57:54

D40 - 4 740 m

1 Karin Skogholm	49:51
2 Terese Eklöv	51:28
3 Annica Sundeby	127:43
4 Nina Boljang	130:12
Malin Sundeby	ej start

D50 - 3 800 m

1 Lena Ljungberg	57:16
2 Helena Adebrant	60:45

H21 - 10 830 m

1 Johan Eklöv	91:05
---------------	-------

H10 - 2 630 m

1 Erik Eklöv	22:57
2 Samuel Törnros	24:54
3 Elias Bäckman	26:49

H12 - 3 140 m

1 Alexander Bäckman	21:33
2 Oskar Eklöv	30:41
3 Edvin Björklund Boljang	41:47

H14 - 3 820 m

1 Simon Adebrant	36:56
------------------	-------

H18 - 6 180 m

1 Viggo Hjerne	55:38
----------------	-------

H40 - 6 920 m

1 Joakim Törnros	61:11
2 Patrik Adebrant	74:22
3 Stefan Ljungberg	86:16
4 Thomas Eriksson	88:30
5 Andreas Herne	94:01
6 Robert Björklund	98:38
7 David Lif	103:16
Olle Hjerne	ej godk

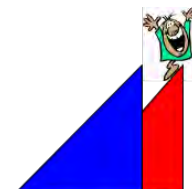
Inskolning - 1 260 m

Alvin Forsgren	fullföljt
Hilma och Maja Forsgren	fullföljt
Ellinor Hellström	fullföljt
Teodor Törnros	fullföljt

Öppen 5 - 3 820 m

1 Mona Lif	67:4
------------	------

På Ungdomsfronten - lite nytt



Trots den totala avsaknaden av tävlingar, har vi ändå lyckats hålla igång en bra verksamhet med teknikträningar både på måndagar och torsdagar.



Våravslutning för nybörjare vid Sättrastrandsbadet

Utöver detta så har vi kört några av elitmiljö Stockholms teknikträningar och bytt till oss några träningar med SNO och Snättringe. Så det har funnits gott om tillfällen att vässa sin orienteringsteknik.

På våren har vi också haft möjlighet att köra några träningstävlingar med tidtagning. Vi har turats om att arrangera med Snättringe och SNO. Dessa tillfällen har varit välbesökta och uppskattade, och har till viss del botat den allra värsta tävlingsabstinensen.

Nu börjar hösten och träningarna rullar på, det finns teknikträningar i Tumba på måndagar och torsdagar. MIK kör teknik upp till orange nivå på måndagar vid Långsätra.

Om detta inte skulle vara nog så har man möjlighet att ta del av tränings-samarbete syd, som varje vecka har teknikträningar någonstans söder om

söder. Dessa träningar brukar ha banor från orange nivå och uppåt. För att få tillgång till dessa träningar så skickar man ett mail till Anders Englid (anders.englid@outlook.com)

Några tävlingar har genomförts i sommar och under hösten i striktare former.

Även ungdomsserien kommer att genomföras nu i höst, på lite annorlunda sätt. 25 augusti genomförs första etappen på ungdomsserien och där kommer varje klubb ha en egen yta där även starten är.

Ifrån varje klubbs startplats är det snitslat fram till en gemensam startpunkt och det kommer även vara ett utbrutet mål, dvs mål och avläsning är på olika platser, för att undvika folksamlingar. På grund av detta kommer vi inte heller kunna ha någon gemensam samling med

hejarramsan, som vi brukar innan tävlingen.

Lida, Accropark och Botkyrka kommun erbjöd 15 st platser på höghöjdsbanan i Lida. Dessa platser har fördelats på ungdomarna som tränar

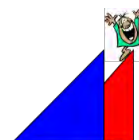
i Harbro, på torsdagar, med förtur till gruppen födda 05-06 och därefter har de fyllts på med de äldsta i gruppen 07-09.

Johan Eklöv



Många ungdomar fick prova på höghöjdsbanan vid Lida

Skogskul i Harbro



I höst är det andra terminen som jag håller i Skogskul.



Några av skogskulbarnen

Vi värmer upp med lekar, oftast "under hökens vingar kom". Sen tränar vi på lite klartecken. Barnen lär sig jättefort. Vi brukar springa en bana också. Ibland kortar vi av den så att alla känner att de orkar med och tycker att det är kul.

I gruppen i år är det fem 6-åringar och en 5-åring. De är så peppade på att orientera och sugna på att lära sig. Föräldrarna får kämpa med att hänga med.

Helena Hellström

Ungoteket

- en chans att utvecklas inom orientering

Alva Björklund Boljang har under våren varit med på StOF:s satsning UngOteket.



Alva har varit med på UngOteket

Alva - vad är UngOteket?

Vi har träffats fyra eller fem gånger, vi får lära oss hur man är orienteringsledare och hur en klubb fungerar och en massa annat. Hur man ritar banor och kartor, vad som kännetecknar de olika svårighetsgraderna. Kortfattat hur det är att vara ledare och hur en klubb egentligen fungerar.

Vilka kan vara med i UngOteket? Behöver man vara proffs på orientering?

Alla som gillar orientering och tycker att det är roligt att vara ledare. Nej man måste inte vara proffs, Jag är inte direkt det. Ungdomar 14 år och uppåt kan vara med.

Första kurstillfället handlade om ledarskap. Vad tog du med dig från det?

- Det är okej att misslyckas, man måste våga misslyckas för att kunna lyckas.
- För att kunna vara ledare måste någon vara intresserad av det du gör och tycka att det är intressant.
- För att lyckas med någonting måste de utvecklas från en grupp till ett team. En skolklass är en grupp men ett kompisgäng är ett team. Du vet inte riktigt hur gruppen fungerar men du vet hur teamet fungerar. Du som ledare behöver få de intresserade att gå från en grupp till ett team.

Ni fick också lära er att rita kartor, berätta om det.

Det var jätteroligt. Jag insåg att alla kartritare gör väldigt personliga kartor eftersom att alla kartritare läser av landskapet olika. Vi var runt 13 personer på kursen och alla gjorde varsin karta och allas kartor såg väldigt olika ut, även om vi varit på samma skogsplätt.

När vi jämförde våra kartor hade alla med samma objekt, vi hade bara identifierat dem olika. Allas kartor var rätt, och vi skulle kunna springa på allas kartor, men de var olika. Det gjorde så att jag insåg att när jag springer och inte håller med om hur det ser ut så är det bara det att jag och kartritaren tyckte olika.



Kartritning var ett moment

Lägga banor var ett annat moment, vad är bra med att kunna det?

Det är jättekul! Vi fick använda Purple Pen. Det är roligt att göra en bana och tänka att andra ska springa den. Man måste också tänka på en massa saker, hur långt det ska vara och tänka på att det ska vara tillräckligt många utmaningar per sträcka, markera förbjuda områden, fixa definitionen... Man måste också tänka på vilken sida av föremålet kontrollen ska sitta.

Vad menar du med tillräckligt många utmaningar?

De vita banorna ska ha fler vägval och kontrollerna måste inte sitta i en korsning. Men man får inte välja allt på en gång, då blir det för svårt.



Alva på Långsätraträning

Du ska göra ett avslutande projekt, har du några planer för det?

Under hösten ska jag vara tränare på måndagar i Långsätra. Så jag kommer göra en träning där.

Skulle du rekommendera andra ungdomar att vara med i UngOteket? Varför?

Ja, såklart! Det är riktigt roligt, man lär känna en massa nya personer samtidigt som man lär sig om hur en klubb fungerar och hur man är tränare. Det var riktigt roligt och jag tycker att alla som har chansen att vara med ska ta den.

Alva Björklund Boljang

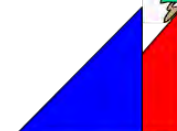
UngOteket riktar sig till orienterande ungdomar 14-25 år som vill lära sig att skapa och leda orientering. Alltså allt som behövs för att träningar, tävlingar, läger och andra aktiviteter ska fungera. Den som är med i UngOteket får lära sig att arrangera orientering, att sprida information, att vara ledare, att lägga banor, att rita kartor och genomföra egna projekt. Alltså områden de har nytta av både personligen och inom idrotten.

UngOteket är en satsning från Stockholms Orienteringsförbund, STOF. Syftet är att bredda kunskaper om orientering bland unga, orientering är så mycket mer än att träna och tävla själv. STOF vill även att orienteringssporten lever vidare och utvecklas genom unga människors initiativ, nytänkande och entusiasm. Under vintern 2018/19 genomfördes *UngOteket* för första gången, med ca 20-25 deltagare åt gången

<https://www.svenskorientering.se/Distrikt/stockholmsorienteringsforbund/Utbildning/Ungoteket/>



StOF:s Ungdomsträningstafett



Stafetten gick lördag den 16 maj, den var arrangerad så att varje klubb hade varsin ruta som man fick vara i. Det fick vara max två ledare per ruta och man fick bara lämna sin ruta om den på sträckan innan sprungit iväg eller om man behövde gå på toaletten. Eftersom att man inte fick lämna sin ruta kunde man inte heller träffa någon från någon annan klubb vilket var lite tråkigt.

Vi hade två lag varav det ena kom på en stark niondeplats och det andra på tolfteplats. Det fanns fem sträckor varav tre var orange och två gula. De gula var raka medan de orange var gafflade. Banorna var ganska långa för sin svårighetsgrad, men de gick ändå ganska snabbt att springa.



TMOK:s lilla fålla

När man hade sprungit fick man sitta och heja på laget och dricka festis i sin klubbbruta eftersom att man inte fick lämna rutan.

Växlingsfällan gick först längst bort

bland alla rutor och sedan tillbaka. När man växlade sprang man till sin ruta och hoppade in. Då fick personen, som skulle springa nästa sträcka, springa iväg med den ihoprullade kartan som fanns i en påse som varje klubb fick. Man fick inte öppna kartan förrän man kommit till startpunkten, annars hade vissa klubbar fått väldigt lång tid att läsa kartan eftersom att vissa klubbar hade kortare när de skulle växla och längre till startpunkten.

Vår klubb hade rutan närmast startpunkten vilket gjorde att man blev ganska trött när man skulle växla. Men man var iallafall pigg när man kom till startpunkten.

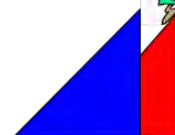
Det fanns tre parkeringar och det var ganska långt från parkeringen och man fick vänta ganska lång tid på arenan men det var helt klart värt det eftersom att det var roligt och det hade inte varit några tävlingar på länge.

Hilda Mårzell



Utspridd arena vid Stora Skuggan

Domaruddens HD12-läger



Jag var på Domarudden i juni. De två första dagarna regnade det, men sen blev det fint väder.

Vi hade totalt sex träningar. Första dagen hade vi tre, andra hade vi två och tredje hade vi en träning. När man tränade så hade man en träningsgrupp. Den bestod av en ledare och fyra till sex barn. Ledaren skuggade barnen. Om man absolut inte ville bli skuggad så behövde man inte.

Vi körde stjärn-ol, en stegringsbana, en sprintbana, två vanliga banor och så körde vi kontrollplock. Kontrollpocket kändes längre än vad det var. Jag tyckte att sprinten var roligast för att det kändes som en tävling och för att det gick bra.

Efter träningarna badade vi. Det var superkul. Men ibland var man inte så sugen när man var kall och frusen.

Vi hade också leklag och då var man fyra till fem personer i varje lag. Genom olika övningar samlade laget poäng till kaosstafetten. Den var kaos. Ju fler poäng man hade desto tidigare fick man starta. Vi hade en stafett första dan. Den fick man poäng i, som man samlade till kaosstafetten. Det gick inte så bra för mitt lag. Jag tror vi kom sist, men det var jätteroligt. Vi körde

även ett quiz och uppträdde. Det var superkul att uppträda tyckte jag. Då behövde man ha med alla ledarnas namn, orientering och Domarudden med i sin föreställning.

När det var mat, så fick alla ställa sig i ett led utomhus. Den första personen i ledet fick en fråga om andras namn eller vilken klubb de tillhörde. Om man inte klarade frågan, så fick man ställa sig sist i ledet. Om man klarade frågan, så fick man gå in och ta mat. Maten var väldigt god och man var ju väldigt hungrig efter träningen. Jag tyckte frukosten var godast. Det fanns då müsli, yoghurt, croissanter, juice, bröd och pålägg.

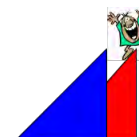
När det inte var någon aktivitet inlagd hade vi vår fritid. Många spelade volleyboll eller så var man med kompisar. Det var även många som köpte glass eller snacks i kiosken som fanns bredvid matsalen.

Jag hoppas jag får komma tillbaka på läger där igen. Det här var det bästa lägret jag har varit på än så länge.

Freja Saers



Riksläger på hemmaplan



I början på sommarlovet så startade riksläget på hemmaplan. Som många andra event i år blev riksläget inställt, i år på grund av COVID-19 och då bestämde Johan Giberg, Ebba Adebrant och Alexander Käll sig för att hålla ett läger för klubbens ungdomar på hemmaplan. Deltagarna på läget var från HD14 och upp.



Ebba har genomgång vid Lida

Onsdagen den 24 juni samlades vi kl 09:30 vid Harbrostugan för att starta riksläget på hemmaplan.

Onsdagens schema bestod av två träningspass där det första var moment-OL i skogen mellan Lida och Harbro. Vi cyklade till där målet skulle vara på banan och gick igenom lite information om banan. Banan vi fick bestod av fyra olika moment, kompassriktning, korridor, brun karta och sista säkra. Det var roligt att köra en bana med olika moment som den här och banan var bra gjord, men det var ganska tufft att köra i hettan.

Efter det första träningspasset så cyklade vi till Lida där vi skulle äta lunch. Innan vi åt lunch tog vi ett svalkande dopp i Getaren så att vi skulle orka mer av dagen. Efter vi ätit lunch så blev vi indelade i lag, vi hade samma lag resten av läget. Vi körde några laglekar, med lagen som vi blivit indelade i, och tävlade mot varandra.

Det andra träningspasset vi gjorde var OL-intervaller i Lida. Vi körde jaktstart och den som startade sist skulle försöka komma ikapp den som sprang iväg först. Precis som tidigare så gjorde värmen det tufft, men det var roligt att vi varierade övningarna och trevligt att köra på olika platser. När vi gjort klart det andra träningspasset så samlades vi för att ta ett välförtjänt dopp i Getaren igen.



Laglekar vid Lida

Andra dagen med träning träffades vi i Långsätra och körde korridor-OL vid Sätrastrandsbadet. Det var en rolig bana och lagom blandning av svår och lättsprungen terräng.



OL-intervaller vid Lida

När alla kommit i mål gick vi och badade eftersom det var så varmt. Efter lunch och bad hade vi lag lekar, vilket bestod av en orienteringsquiz. Vi fick ett papper med tio små fotografier på tio orienterare från landslaget som vi skulle försöka lista ut namnen på.



Paus i blåbärsriset

Under eftermiddagspasset cyklade vi till Hägerstenshamnen där det delades ut varsin sprintkarta. Det var också en rolig bana, men det var jobbigt att springa på grund av den öppna marken utan skugga och den

höga värmen. Vi blev väldigt trötta och svettiga och det var skönt att avsluta dagen med ett svalkande dopp i hamnen.

Fredagen, sista dagen på lägret, träffades vi vid Paradisets naturreservat. Den sista dagen hade vi bara ett träningspass där vi körde långdistans. Banorna hade tuff terräng så det blev jobbigt att springa. Det blev inte lättare av att det var varmt. Det var däremot svalare än tidigare dagar.



Glada ungdomar vid Sättrastrandsbadet

Efter långdistansen åt vi lunch, vilket var korvar som Johan hade stekt kvällen innan, då vi inte var säkra på om det var eldförbud eller inte. Till lunchen fick vi också saft och massa kakor. Som avslutning körde vi lag lekar, det var mikroorientering där vi skulle samla in bokstäver. Bokstäverna från mikroorienteringen skulle användas i en ordlek där vi skulle komma på ett så långt ord som möjligt med de bokstäver vi hittat.

Ledarna gjorde ett bra jobb med att hålla i det här lägret och göra intressanta banor i olika svårighetsgrader så att det passade alla.

Olivia Mason och Elsa Lif

Domarudden 2020 - orange läger



I år på det orange Domaruddenlägret var det från Tumba-Mälardalens jag (Freja), Filippa Hjerne, Hilda Mårzell, Alice Ljungberg, Simon Adebrant och Olivia Mason som var med. Det är ett roligt och bra läger som är i tre dagar.

När vi kom fram till Domarudden så började vi med att träffa personer som vi känner och pratade lite. Sedan var det dags att kolla vilket rum man sov i och med vilka. Man sover i rum med ca tre andra personer. Det är folk från andra klubbar som man under lägret kan lära känna bättre.



Några av TMOK-tjejerna som var på HD14-läger

När man hade packat in så var det samling. Alla ledare presenterade sig och sedan körde vi lite namnlekar för att lära sig namnen på alla (som man kan ha stor nytta av senare).

Efter det fick vi reda på vilken av **ledarna man skulle ha som "uppföljare"** dvs skugga. Man blev skuggad typ två eller tre gånger på hela lägret. Ombytta och klara var det dags för första träningen på lägret, vilket var kurvbildsövning då kontrollerna bara satt på bruna karttecken. Banan var en bra startträning så man

kom igång tycker jag.

Efter träningen badade vi och gjorde oss iordning för lunch. I år åt vi utomhus och för att få gå och ta mat behövde man stå i kö. När det blev ens egen tur så skulle man klara en fråga om namn, t.ex. namn och klubb på alla ledare eller namn på t.ex. fem personer bakåt i kön. Sa man fel så fick man ställa sig sist.

Mellan maten och träningen körde vi lite lekar och alla delades in i lag som man skulle göra ett framträdande med på sista kvällen, för att samla ihop poäng inför den **avslutande traditionella "kaosstafetten"**. **En lek vi körde i laget var att vi hade 20 minuter på oss att plocka så mycket blåbär som vi hann.**

Sedan var det dags för träning två, som var sprint. Den träningen gillade jag mycket. Ledarna sa att om man slog en ledares tid så fick man en glass av ledaren. Efter två försök var det ganska många som vann glass.

Efteråt så badade vi, som vi gjorde efter varje träning. Sen var det nästan middag. På kvällen minns jag inte riktigt vad vi gjorde, men lite senare så körde vi natorientering. Det hade inte hunnit bli så mörkt än och banan var väldigt kort. Innan vi skulle gå och lägga oss så fick man ta kvällsmacka om man ville.

Nästa dag väckte två av ledarna oss med peppande musik och då gick vi upp och åt frukost och samma sak var i frukostkön som i matkön. Det var väldigt god frukost alla dagar och

man kunde välja på många olika saker.

Träning tre var långsträckor och det var också en väldigt bra träning. Efter träningen badade vi och sen åt vi lunch och hade lite fritid. Eftermiddagsträningen var kontrollplock, mycket bra teknikträning.

Innan middagen skulle vi samlas i grupperna för att öva på framträdandet till kvällen. Sedan åt vi middag och efter det började vi att göra oss i ordning för myskvällen utomhus.

Ledarna hade gjort blåbärspaj av de blåbär som alla hade plockat, och så kollade vi på framträdandena. Det var jättekul att se vad alla hade hittat på för roligt! Man behövde ha **med vissa ord, som "orientering", "Domarudden" och alla ledares namn.** Efter en skojig dag var det skönt att lägga sig och jag somnade nästan direkt.

På morgonen kom ledare in med samma låt som dagen innan och väckte oss. Sedan åt vi frukost, och efter det så gjorde vi oss i ordning för lägrets sista träning som kallades

"avslutningsbanan". Det var som en helt vanlig bana.

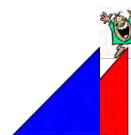
Efter det badade vi som vanligt och åt lunch. Det var god och bra lunch och middag alla dagar tycker jag. Som avslutning på lägret hade vi då kaosstafetten som var väldigt kaosig i år. Alla i laget hade varsin sträcka, och man fick komma överens om vem som skulle ta vilken. **Min sträcka var "maratonlöparen". Och så fanns det t.ex. "marinbiologen".** Men den var så kaosig så att jag inte kan förklara.

Efter stafetten delade de ut priser till det lag som vann poängtävlingen, den som hade snabbast tid på sprinten och lite andra priser. Sedan fick alla en varsin träningströja för att ha varit på lägret och alla skulle hjälpas åt att säga allas namn, efternamn och klubb.

Det var ett jätteroligt läger och jag tipsar verkligen om att åka på det lägret för man får så många nya vänner och kan träffa folk från andra klubbar och dessutom jättebra träningar!

Freja Hjerne

StOF:s violett-läger 2020



Stockholms orienteringsförbund driver sedan ett antal år tillbaks ett 15/16-projekt årsvis.



Stockholmarna på läger i Norberg

Under våren anordnas ett antal tränings- och umgängesträffar, i augusti ett violettläger (f.d. USM-läger) och i september en gemensam helgresa (fre-sön) till USM med sprint, långdistans och stafett. 2019 slog man rekord i antalet deltagare på läger och USM (går att läsa om i tidigare Triangelstajm), bortåt 90 st.

I år är dock inget sig likt. Längre var det oklart om det skulle gå att anordna resor eller läger alls. Alla mästerskap inställda, alla UP-tävlingar inställda, riksläger ställdes in. Alla ungdomar födda 04 såg ut att gå miste om hela sitt sista ungdomsår.

Efter noga överväganden bestämdes det att man skulle göra allt man kunde för att de åtminstone skulle få ett lite "corona-anpassat" violettläger. Istället för som tänkt i USM-lik terräng, så inom lagom avstånd från Stockholm. I två bussar där man färdades med samma kompisar hela tiden. Med boende två och två i rum istället för stor sovsal och så långt det gick med någon från samma klubb. I ett område där man kunde hålla hela sällskapet hyfsat isolerat från övriga allmänheten och givetvis så att alla aktiviteter så långt det gick kunde hållas utomhus och utspjutt i tid. Helt coronasäkert var det såklart inte, då hade vi fått stanna hemma.

Resan gick till Norberg i Västmanlands län och närmare bestämt Klackbergsgården, som inom riktigt nära avstånd erbjöd en rad träningsvarianter. Bad i sjö i närheten och stora ytor att umgås på. Tipset kom från Lasse Forsberg på förbundet som har sina rötter där.

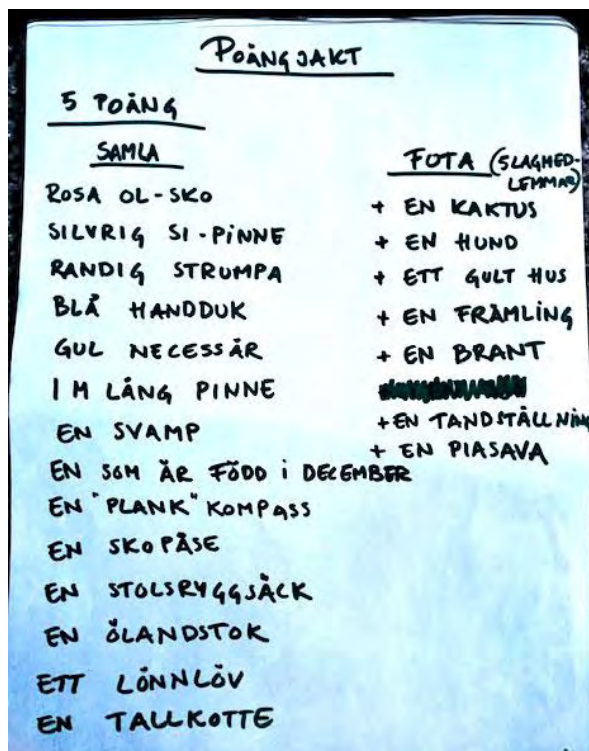
80-talet ungdomar och fem ledare åkte iväg i två bussar. Från Tumba-Mälarhöjden var det Ingrid André, Ebba Kolmodin, Elsa Käll, Liv Herne

och Ludvig Lange. Jag (Elinor Lange) följde med som ledare.



Elsa Käll på träningslägret

Den som läste reportaget från förra årets violettläger till VM i Norge kommer kanske ihåg hur vi slet med fyra mål mat per dag till 80 ungdomar? Den här gången ingick serverad mat! (ja, kanske inte lika delikat mat som vi serverade men det mättade magarna).



Några av poängjaktsuppgifterna

Easy peasy, nu hade vi tid att anordna lite mer lära-känna-varannövningar och tävlingar vid sidan av träningarna. Fullt ös med andra ord. Det blev tex poängjakt, musikquiz,

speeddate (arrangerat av bl.a. Ingrid) och lära de yngre USM-dansen. Den riskerar annars att dö ut eftersom traditionen säger att de ett år äldre introducerar den till de ett år yngre. Nu hoppas vi innerligt att alla födda 05 kommer ihåg att lära ut till 06:orna nästa år.

En till två träningar per dag (resan var fem dagar) klarades av, blandat medeldistans- och långdistans-karaktär. Ibland slingor där vi kunde skicka ut ungdomarna åt olika håll och i olika pass. Sista dagen dessutom en sprinttävling.



Elinor – ledare på Norbergslägret

Vi såg till att bussarna åkte med en halvtimmas mellanrum för att sprida ut oss och minska risk för köbildningar. Livs storebror Erik Herne, tillika världsklassorienterare, följde tålmodigt upp de som vågade fråga efter hjälp. Vi andra har inte en chans att hänga med i 15/16-åringarnas tempo men vi spred ut oss som hjälp lite här och var i skogen. Jag är t ex hyfsad på att lära mig

namn och bocka av listor och leta nycklar och plåstra skavsår och peppa stackare som haft en tuff dag i skogen. Och så var det lite kul att stå i en mosse och skrämma de snabba grabbarna som älgade fram först.

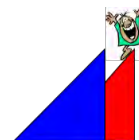
Vi ledare som var med för andra (och tredje) året i rad märkte en skillnad i gemenskap **mellan** åldrarna i år. Det har tidigare varit lite av en barriär mellan dem, som nu nästan var borta. Dels hade vi mer tid till samarbetsövningar där vi kunde blanda åldrar och kön men garanterat har årets äldsta hjälpt till med deras enormt positiva inställning till alla upptåg. Dom bjöd på både sång och dans och djurlåten och allt vi **hittade på**. När de "stora" visade vägen hängde de yngre på utan att tveka. Riktigt kul att se, vi hoppas det förs vidare också till nästa år?

Det är såklart ledsamt att det inte blir någon traditionell USM-helg i år. Framst för att det är så kul med all kamratskap från när och fjärran i vårt land och ett fint avslut på ungdomsåren för de äldre. Också för att vi har flera medaljchanser i Tumba-Mälarhöjden i alla grenarna, på både kill- och tjejsidan. Nu kommer det vara en långdistans i Grännatrakten en söndag i september. Men ingen gemensam resa från Stockholm eller möjlighet att hänga med kompisar från andra distrikt/klubbar. Med tanke på det känns det såklart jättekul att vi fick till ett läger i Norberg till slut.

Att få hänga med de här ungdomarna och lära känna sitt barns kompisar från runt om i Stockholm är fantastiskt. Passa på om du har ett barn i den här åldern och får chansen!

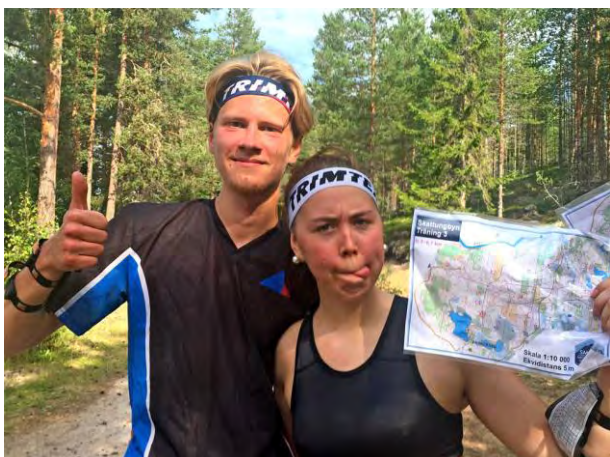
Elinor Lange

Träningslägret i Grönklitt



Klockan 7 på torsdagen den 6 augusti samlades TMOK:s ungdomar och juniorer för att åka upp mot Grönklitt på träningsläger.

Första stoppet på resan blev i Koltjärn där det väntades en lång-OL. Tur att det var lägrets första pass, då hade man som mest energi samt mest fokus, bra uttänkt!



Max Igor och Ebba i Skattungbyn

När första passet var genomfört, och alla var tillbaka från skogen, rullade minibussen och bilarna mot Bjursås klubbstuga där vi fick duscha. Efter dusch begavs det mot Dössbergets värdshus där det väntade en god lunch med en fantastisk utsikt. Kan varmt rekommendera det stället om ni någon gång har vägarna förbi. 10/10 poäng!

Klockan 15:00 åkte vi vidare mot Grönklitt. Vi packade in våra väskor där vi skulle bo och fick i oss lite mellanmål innan vi gav oss ut på Grönklitts skidspår. Vi skulle springa en snabbdistans runt Rådsjön (5 km).

På kvällen åt vi middag samt hade en genomgång av förmiddagens träning. Vi pratade bland annat om vilka råd vi tar med oss om denna

typ av terräng samt vad som var extra utmanade.

Nästa dag var det avresa 09:00 mot Skattungbyn där det väntade en medeldistans. Fantastisk rolig bana och mycket olik terräng från gårdagens OL-pass, alltid kul och bra med variation! Här var det betydligt mer lättlöpt och mycket bättre sikt. Efter detta väntade lunch samt vila innan vi i Grönklitt sprang en One-manrelay stafetträning.

Efter middagen var det fria aktiviteter. Då toppstugan låg nära där vi bodde var det dit vi gick varje kväll för att se den fina utsikten.



Fin utsikt från toppstugan

Varje kväll väntade en genomgång av dagens OL-pass, men denna kväll gjorde även marängsvissen oss sällskap under genomgången. Precis det vi behövde efter en tuff dag i skogen! ☺

Fredag blev till lördag och nu var vi inne på vår sista heldag. Dagen startade med frukost innan det var dags för ett långpass i värmen. Värt att nämna att vi lyckades pricka in rik-

tigt fina dagar med bra väder för vårt läger. Sånt som bara TMOK kan lyckas med ;).



Tuffa killar i Grönklitt

Efter lunch och vila så tog vi bilarna ner mot sjön i Grönklitt där vi körde SUP samt kanot, alternativ träning vilket ALLTID är bra och kul var det!

På söndagen var det dags för städning efter frukost. Städningen blev gjord snabbt (bra samarbete) och 09:00 var vi på plats på Grönklitts skidanläggnings parkering där det väntade en sista, rolig medeldistans. Sista krafterna skulle ut och nu hade vi fått bra koll på terrängen och visste hur vi skulle orientera och tänka här.

Efter lägrets sista pass duschade vi i deras duschar och åt lunch på

Ugglan & Björnen. Mätta och belåtna satte vi oss i bilarna för att åka hem. Det var 4 roliga och lärorika dagar, detta måste vi göra om snart igen! ☺



Glada miner på lägret – Elsa, Mattias, Ebba och Ingrid

Stort tack till ledarna som följde med oss (ni vet vilka ni är ☺). Utan er inget läger och framförallt ingen färdigserverad frukost varje morgon. Det kallar jag riktig lyx! Även stort tack till Helena som planerade allt från start till slut. Bra, noggrann planering är nyckeln till ett väldigt lyckat läger.

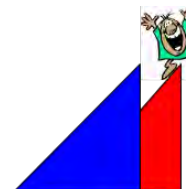
Ebba Adebrant



SUP och kanot – alternativ träning



Längdskidor barn och ungdom



Barmarksträning

Säsongen för barmarksträningar i Harbro har inte startat ännu. Håll utkik på hemsidan om mer information när det drar igång.

Bosönlägret

Bosönlägret kommer bli lite anorlunda i år, ett dagsläger för 12-15 åringar den 4 okt, men med fint besök av Johan och Anna Olsson som håller i träning samt en föreläsning.

Kommande läger

Vilka läger som blir aktuella i höst och i vinter kommer vi fatta beslut om senare utifrån rådande omstän-

digheter. Det är normalt Torsbyläger på höstlovet samt ett läger i dec i Grönklitt. Mer information kommer på hemsidan under hösten.

Träning i vinter

Förra säsongen blev inte riktigt som vi hade hoppats på, ingen ordinarie träning på snö. Vi håller tummarna att det blir bättre nästa säsong.

Slutligen vill jag passa på att tacka för mig som ansvarig för skidkommittén. Tack för många härliga stunder i skidspåret!!

Linda Claesson

TMOK uppför Högdalstoppen

Det har varit rullskidträning på Gubbängens IP med skidalliansen varje tisdag under våren.



Elias och Alexander Bäckman inför starten på "Högdalstoppen time trial"

Nu på sommaren har det arrangerats "Time trial" (corona-anpassad tävlingsform) uppför Högdalstoppen.

Två tuffa åk som verkligen visar hur mycket mjölksyra man tål.

Den 5:e sep är det DM i rullskidsprint. Det börjar med en skate-sprint på Gubbängens IP och avslutas med klassisk åkning uppför Högdalstoppen.

Hösten fortsätter med rullskidträning på tisdagar på Gubbängen. I slutet av oktober eller början av november byts rullskidor på Gubbängen ut mot Hammarbybacken och den härliga utmaningen att springa backintervaller.

Sedan är det bara några månader kvar till Vasan ;)

Fredrik Ruda

Prispallen 2020

2:a plats	1:a plats	3:e plats
<p>Ravinen Trekvällars E1 30/6 Ulrik Englund H40 Ludvig Lange H16</p> <p>Ravinen Trekvällars tot 30/6-2/7 Ulrik Englund H40</p> <p>Kvarnsjötrippeln dag 2 22/8 Åsa Mårzell D35</p> <p>DM lång 5/9 Freja Hjerne D14</p> <p>Stockholm DM medel 6/9 Ludvig Lange H16</p>	<p>Ravinen Trekvällars E2 1/7 Ludvig Lange H16</p> <p>Ravinen Trekvällars E3 2/7 Ludvig Lange H16</p> <p>Ravinen Trekvällars tot 30/6-2/7 Ludvig Lange H16</p> <p>Stjärnorpsmedeln 8/8 Ulrik Englund H50</p> <p>Kvarnsjötrippeln dag 1 21/8 Åsa Mårzell D35 Freja Hjerne D14</p> <p>Kvarnsjötrippeln dag 2 22/8 Elsa Törnros D35 Freja Hjerne D14</p> <p>Kvarnsjötrippeln dag 3 23/8 Ludvig Lange H16 Freja Hjerne D14</p> <p>Stockholm DM lång 5/9 Ingrid André D16</p> <p>Stockholm DM medel 6/9 Ingrid André D16 Freja Hjerne D14</p>	<p>Ravinen Trekvällars E2 1/7 Ulrik Englund H40</p> <p>Ravinen Trekvällars E3 2/7 Ulrik Englund H40</p> <p>Kvarnsjötrippeln dag 1 21/8 Ulrik Englund H40</p> <p>Kvarnsjötrippeln dag 2 22/8 Viggo Hjerne H18 Filippa Hjerne D14 Ludvig Lange H16</p> <p>Kvarnsjötrippeln dag 3 23/8 Åsa Mårzell D35 Ulrik Englund H40 Elsa Käll D16</p> <p>DM medel Gotland 5/9 Ulrik Englund H50</p> <p>Stockholm DM medel 6/9 Filippa Hjerne D14</p>

Totalt hittills under 2020 (hela 2019)

8 (75) 2:a platser	26 (83) segrar	17 (80) 3:e platser
--------------------	----------------	---------------------

FUNDRAR´N



ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

85 år

Roland Gustafsson
7 oktober

90 år

Åke Andersson
13 december

80 år

Karl Hillgren
11 november

80 år

Hans Lindquist
17 december

50 år

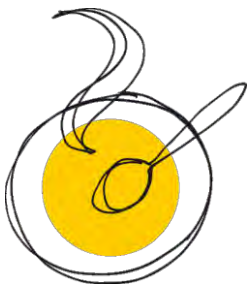
Karin Lindsten
4 oktober

50 år

Tove Brodin
21 november

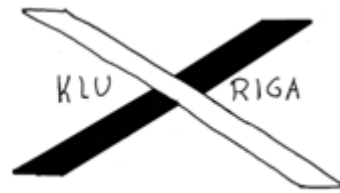


Har ni flyttat, gift er, bytt namn, fått barn etc och vill att klubbkamraterna ska få veta om det så skicka gärna ett meddelande till triangel tajm@hotmail.com.



VÄRDPAR för soppkvällarna

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



Förra lösenordet var BÄRBUSKE!

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

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg

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

Är tävlingar 2020	↓	Väntar	↓	6	↓	Legendarisk asiat	↓	Periodens	↓	Arvsmassa
Den stod på körkortet		Kan grund sjö vara	▶			Ofta av stål	▼	Bör vi inte jobba i	▼	7
↳ 1		Avgjordes KM på en	▼							↳
Vanlig i vinterbacke		Blev för mycket	▼		Gillefisken	▶				
↳					Hjärtats bästa vän	▼				3 Blåa ringar som blev fyrkanter
Minskade	▶							Bäst denna säsong	▶	
Kan bössa vara	↓					Ta bort		Två		Gottar sig
Hallonets	↳		↳	5				Fånga	▶	
↳								Segar	▶	
Sjukhus	▶				Salen	▶				
Swe ankomstplats	↳				Bolag	▼				
↳							4		↓	Hatar
		2								
↳					Ryss ja	↓				Yta
R.I.P Bil	▶				De är stängslade	▶			↳	
Kläd-märke	▶						↳			

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

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
Sättagårdsvägen 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.

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

Meddela triangel tajm@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	
Värdparlista	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 Mårzell	(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

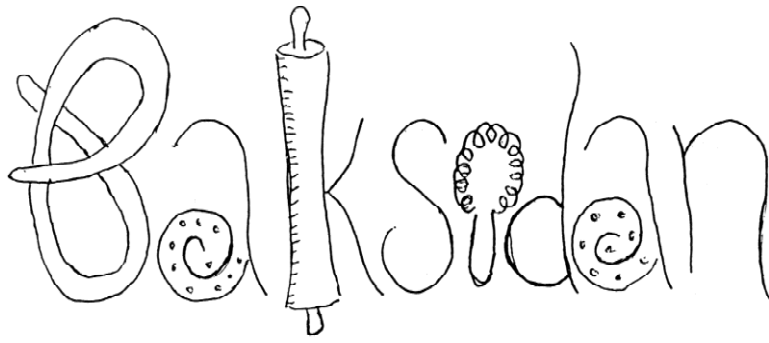
Skolorientering	Bengt Branzén	073 525 95 92
-----------------	---------------	---------------

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





Sockerkringlor

Sockerkringlorna är jättelätta att göra och smakar ljuvligt. Satsen ger ca 25 kringlor.

Ingredienser:

150 g smör
23 g strösocker
55 g vispgrädde
240 g vetemjöl
3 nypor salt
pärlsocker till garnering



Gör så här:

Sätt ugnen på 185°.

Blanda ihop alla ingredienser i en bunke och låt degen vila lite.

Skär degen i bitar på ca 20 g.

Rulla ut bitarna i lagom långa längder och forma till kringlor.

Låt kringlorna vila i kylan en stund så de blir kallare och lite stela.

Fukta kringlorna en efter en i vatten och vänd dom i pärlsocker.

Grädda kringlorna i ugnen i ca 15 minuter.

De är klara när de börjar få lite färg.

Förvara kringlorna i en lufttät burk.