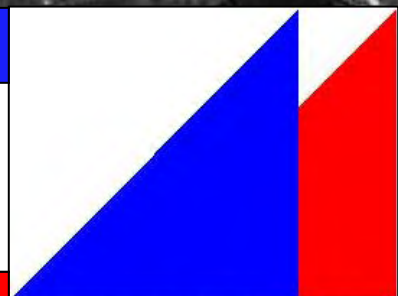


# TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Ludvig Lange - silvermedaljör på USM

**Nr 3 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](mailto: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

*Ludvig Lange gjorde ett utmärkt lopp på långdistansen och lyckades knipa silvermedaljen i H16-klassen.*

## Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Ungdomar 11-13 år	24
Från styrelserna	4	Ungdomar 14-15 år	25
Årsmöteskallelser	6	Höstmys	26
TTK	10	Ungdomsserien	27
Vintercupen	11	Läger i Valdemarsvik	28
Arrangörsgroupsprogram 2021	11	Sprint-SM	29
Styrkeövningar	12	USM-sprint	31
Naturpasset 2020	14	På längdskidfronten	32
Högdalen – VM-karta	15	Söderskidan	33
Gröna kotten stipendium	16	Annicas rapport från kontroll 69	34
Fundrarn	17	Prispallen	39
Intervju	18	Anslagstavlan	40
Digital träningsutmaning	19	X-et	41
På ungdomsfronten	20	Klubbinformation	42
Nybjörjargrupperna	21	Baksidan	44
Ungdomar 8-10 år	23		

## Preliminära manusstopp 2021:

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

**Fotografer** i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Helena Hellström, Mona Lif, Katinka Ruda, Lasse Stigberg, Annica Sundeby och Joakim Törnros. Dessutom har en del bilder hittats på internet.



# Redaktionens spalt

## *Just nu är det mörkt: novembermörker, coronamörker, orienterings-tävlingsmörker ...*

Det gäller att ta vara på de glädjeämnen som finns och de är ju faktiskt ganska många när man tänker efter. Många av dem kan ni dessutom läsa om i tidningen.

Det är roligt när det börjar ramla in bidrag till TriangelTajm. Jag vill passa på att tacka alla som bidragit. Det har varit ovanligt lätt att få in bidrag den här gången. Kanske har ni mer tid när det inte går att tävla så mycket och ni dessutom jobbar hemifrån mer.

Det är roligt att ungdomarna varit så framgångsrika under hösten. Inte minst Ludvig Lange som kom 2:a och 8:a på USM långdistans respektive sprint. Dessutom kom Ingrid Andree 7:a på USM-sprinten. Bra jobbat.

Det är roligt att TMOK återigen lyckades komma femma i Ungdomsserien. Totalt deltog 67 ungdomar i någon av deltävlingarna.

Det är roligt att Anders Winell har tilldelats Gröna kotten stipendiet som den förste individuella pris-tagaren någonsin.

Det är roligt att nästa års tjeckiske VM-arrangör använder sig av en av Mälarhöjdens kartor för att visa

några träningsbanor (även om jag inte förstår syftet).

Det är roligt att Tumba har sålt rekordmånga Naturpass i år. Hela 509 st.

Det är roligt att få ett fylligt reportage från Annica, även om det hon berättar om inte är lika roligt.

Det är roligt att vi har hållit oss friska och kan vara utomhus när vi vill.

Det är roligt att våra sporter, orientering och skidor, utövas utomhus så att vi kan fortsätta med dem på något sätt. Just nu finns det t ex sju olika områden med träningsbanor på [luffarligan.se](http://luffarligan.se).

Det är roligt att det närmar sig advent med mycket ljus och att det bara är en månad kvar innan dagarna börjar bli längre igen.

Det är roligt att det är vacciner på gång så att vi kan se framåt mot en tid utan corona, men med mycket orientering.

I väntan på det vill redaktionen önska alla en God Jul och ett friskt nytt år.

**Helen**

# Gott Nytt 2021



## Från styrelserna



*Först av allt: Grattis Ludvig Lange till USM-Silver i H16-Lång! Det är TMOK:s andra SM-silver genom tiderna! Första silvret togs av Johan Giberg 2015 i H16-Sprint. Snart kommer första guld!*

Pandemiläget börjar snart bli rutin för oss och övriga Idrottssverige. Vi tränar på, men på ett Coronasäkert sätt, och bara utomhus. Klubbens sporter måste vara de optimala ur smittspridningssynpunkt. Skogen och skidspåren skapar distansering per automatik. Vi tar en vecka i taget och följer Corona-läget noga. Jag saknar bastun och soppan. Förhoppningsvis är vi snart tillbaka i klubbstugorna igen och tuggar om viktiga och oviktiga händelser kring klubben.



*Styrkeövningar efter löpträningen*

### Testamente

IFK Tumba SOK har, via IFK Tumba Idrottsallians, mottagit pengar ur ett testamente efter Gösta Thorin. Gösta var en mångårig och aktiv medlem i IFK Tumba med ett stort idrotts-hjärta. I testamentet framgår att **pengarna ska gå till "utbildning"**. I styrelsen har vi diskuterat hur vi kan uppfylla Göstas vilja på bästa sätt, i stort sett all ungdoms- och junior-verksamhet är ju en form av utbildning. Kommittéerna UNG+TTK kommer att kunna söka stöd ur denna fond för olika resor och läger m.m.

För vuxna finns det nu ännu bättre möjligheter att få full sponsring till olika kurser för ungdomsledare, banläggning, OLA, ekonomi, kart-

ritning o.s.v. Så in och kolla kursutbudet på tmok.nu, anmäl dig och sök stöd ur Göstas fond!

### Årsmöten

Det gemensamma årsmötet för våra tre klubbar sker söndagen 21 feb 2021, kl 15:00. Plats: Digitalt på Teams och Fysiskt (glest) i Harbrostugan. Teams-länken läggs ut på TMOK:s hemsida veckan innan mötet. Se separat kallelse på annan plats i tidningen.

### Ekonomi

Budgeten och verksamhetsplanen för 2020 känns väldigt avlägsna i dessa tider. Under pandemiåret 2020 har vi tävlat mindre och haft färre läger och resor, så TMOK har gjort av med mindre pengar. Å andra sidan har moderklubbarna också lägre intäkter på grund av flera inställda arrangemang. I såna här skakiga tider känns det bra att vi har en stabil ekonomisk grund att stå på. Vi blickar framåt och laddar för 2021.

Styrelsen föreslår till årsmötet 2021:

- oförändrade medlemsavgifter för 2022
- oförändrade tränings- och tävlingsavgifter för 2021

På annan plats i tidningen och på hemsidan tmok.nu kan du läsa mer om de olika avgifterna, med konkreta exempel om vad Du ska betala.

### Skidsäsongen börjar

I skidkommittén och i styrelsen hoppas vi på en snörik vinter. Som vanligt planerar skidkommittén både skidskola och skidträning, och anpas-

sar träningen efter snösituation och Coronaläge.

Ett stort gäng har bokat in sig till en traditionell Grönklittsresa i december för att kicka igång skidsäsongen. Jakob Skogholm är resegeneral och meddelar att vi Coronaanpassar resan, så det lätt kaotiska (men trånga och roliga) stugfiket utgår i år. Boendet sker i familjevänliga 6-bäddstugor, så man bor med sitt vanliga hushåll. Vuxna tränar enskilt för att minimera smittorisken, medan barn/ungdomar kan träna tillsammans. I skrivande stund finns heller inga reserestriktioner pga Corona, men vi får vara beredda på ändrade rekommendationer från myndigheterna.

Katinka Ruda hade planerat för Bravura Stockholm Ski Marathon i feb 2021, men läget är mycket osäkert nu. Främst p g a de senaste råden från folkhälsomyndigheten. Barnens Vasalopp var också planerat till samma helg. Ett skidlopp kan säkert Corona-anpassas, precis som en orienteringstävling. Det gäller att tänka i lite nya banor, men vi får vänta och se om loppet blir av.

### **Arrangemang**

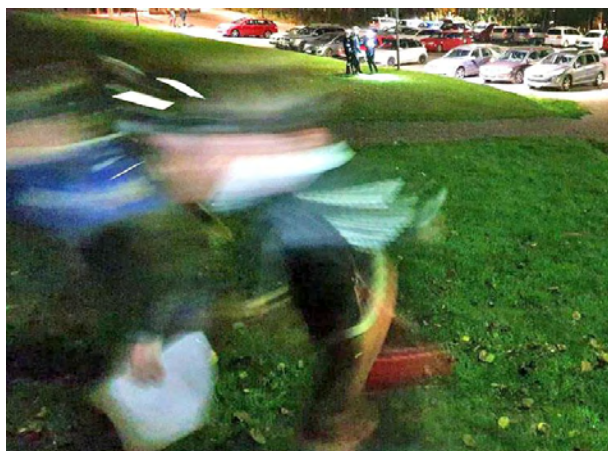
Mindre arrangemang fixas av de 11 arrangörsgруппerna. Varje grupp ansvarar för ett mindre klubbarrangemang per år. Kolla på hemsidan så ser du vilken grupp du tillhör. Det aktuella schemat finns på annan plats i tidningen.

De stora arrangemangen under 2021 som moderklubbarna fixar:

- Bravura Stockholm Ski Marathon, Tumba. Läget är osäkert, se ovan. Uppdatering på hemsidan.
- Barnens Vasalopp, Tumba

- Tävlingshelg 24-25 april 2021, Tumba + MIK (Tävlingsledare: Jörgen Persson och Dan Giberg)
- Knockoutsprinten, MIK (Tävlingsledare: Håkan Elderstig)
- 25manna, Tumba+MIK, hjälpkлубb
- Jörgen Persson jobbar för fullt med att rekrytera nyckelpersoner till de stora tävlingarna framöver, framförallt 25-manna 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 har börjat diskutera grundkonceptet för O-Ringen 2026, det blir ett anorlunda och storstadsnära upplägg. Håkan Elderstig är TMOK:s representant i Föreningsrådet. Håkan kommer att rapportera progressen till styrelsen.



*Löparna hann inte fastna på bilden*

### **Jobbmarknaden**

Valberedningen börjar nu sitt årliga pussel. Hör av dig till dem med vad DU vill göra i klubbarna. Alla måste dra ett strå till stacken, stort eller litet, för att klubbarna ska fungera. Blir vi många som hjälper till blir bördan lätt. Vad kan du bidra med under 2021?

Vi ses i skogen!

**Patrik Adebrant**  
**ordförande TMOK**

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

## ÅRSMÖTE



Tid: Söndag 21 februari 2021 kl 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 24 januari 2021.

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

Välkomna! TMOK:s styrelse

---

IFK Tumba SOK  
kallar härmed till årsmöte



Tid: Söndag 21 februari 2021 kl 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba

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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 24 januari 2021.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

---

Kallelse till årsmöte för  
Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb



Tid: Söndag 21 februari 2021 kl 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba

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

Välkomna! MIK OK:s Styrelse



## Gemensamt årsmöte söndag 21 feb 2021 kl 15 i Harbrostugan (med frivilligt fikamingel från kl 14)

*Vi fortsätter med upplägget att ha gemensamt årsmöte för våra tre klubbar. Det stärker känslan av samhörighet och medlemmarna får bättre överblick över helheten i klubbarna och får färre möten att gå på.*

### **Gemensamt - hur då?**

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

### **Hur ser vi till att mötet inte blir för långt?**

- Alla deltagare i mötet förväntas läsa igenom verksamhetsberättelse mm innan mötet. Det kommer att finnas utskrivna dokument för den som vill läsa under minglet.
- Verksamhetsberättelserna och –planerna kommer inte att gås igenom i detalj under mötena. Vi tar endast upp viktiga punkter, frågor och kommentarer.

*Styrelserna i IFK Tumba SOK,  
MIK OK och TMOK genom  
**Patrik Adebrant***

## Årsmöte även digitalt i coronatider!

Årsmötet kommer att genomföras fysiskt i Harbrostugan med gles placering. Det kommer också att finnas möjlighet att delta digitalt (troligen via Teams). Mer information om hur man deltar digitalt kommer att annonseras på hemsidan veckan före årsmötet. Har du frågor, kontakta Patrik.

## Valberedningen efterlyser frivilliga!

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

Kontakta någon i valberedningarna (telnr se sista uppslaget i tidningen)  
Mälarehöjdens IK OK – Jerker Åberg, vakant  
IFK Tumba SOK – Dan Giberg, Katinka Ruda, vakant

Valberedningen

# Dags att betala medlemsavgiften m m för 2021

*Medlemskap löser man i någon av moderklubbarna IFK Tumba SOK eller Mälarhöjdens IK Orientering. Numera är det samma medlemsavgift i båda klubbarna.*

Till tävlingsklubben Tumba-Mälarhöjden OK betalar alla ungdomar (8-16 år), dessutom en Tränings-Tävlingsavgift (helår) eller skidskoleavgift (bara skidsäsong) som finansierar ungdomsverksamheten för orientering och skidor. Klubben betalar alla startavgifter för ungdomar (se nästa sida).

Tävlingsavgiften är en frivillig avgift som juniorer och vuxna betalar. Om du betalar medlemsavgift och tävlingsavgift så betalar klubben dina anmälningsavgifter för många tävlingar (se nästa sida). Tävlingsavgiften är gemensam för alla våra discipliner.

## **Medlemsavgifter 2021** (inkluderar StOF-Nytt)

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

## **Tränings- och Tävlingsavgifter 2021**

### Skidskoleavgift (halv årsavgift)

- ungdomar som fyller 8-10 under året 200 kr
- ungdomar som fyller 11-16 under året 500 kr

### Tränings- och Tävlingsavgift(helår),

- ungdomar som fyller 8-10 under året 400 kr
- ungdomar som fyller 11-16 under året 1000 kr

### Tävlingsavgift

- juniorer som fyller 17-20 under året 1000 kr
- vuxen 1000 kr
- pensionär 750 kr

## Inbetalning

### **När?**

Medlemsavgiften för 2021 ska betalas in senast 31 dec 2020.

Det enklaste är om allt, dvs medlemsavgifter, träningsavgifter och tävlingsavgifter betalas in samtidigt till din moderklubb. Med tanke på coronaläget är det OK att betala in tränings- och tävlingsavgifter senare, när vi vet mer om hur säsongen blir.

### **Hur?**

Medlemmar i **IFK Tumba SOK** betalar till plusgiro nr **33 78 40-3**. Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201



Medlemmar i **Mälarhöjdens IK OK** betalar till plusgiro nr **50 22 33-0**.





## Detta ingår i tävlingsavgiften

### **Orientering samt skidororientering**

Klubben betalar normalt alla individuella startavgifter på tävlingar i Sverige under perioden augusti t o m maj, med undantag av träningstävlingar som t.ex. vinterserien och sommarserien.

För vuxna (>=21 år) finns dock ett tak på maximalt 20 individuella startavgifter. Startavgifter därutöver på orienteringstävlingar (skid- och fot-orientering) får den enskilde medlemmen betala själv.

De som får sina tävlingsstarter betalda av klubben, genom att betala tävlingsavgift, ska också bidra som funktionär vid klubbens egna arrangemang, alternativt bidra på annat sätt till verksamheten.

### **Orienteringsskytte**

Samtliga tävlingar i Sverige (även under sommaren då detta är huvudsakliga tävlingsperioden).

### **Skidor**

Vanliga tävlingar som DM, mm, men ej långlopp/motionslopp.

### **Stafetter**

Klubben betalar alltid anmälningsavgifter till stafetter, även för dem som ej betalat tävlingsavgift

## Specialavgifter (alla discipliner)

### **Klubben betalar ej (för vuxna):**

- Extra avgift för efteranmälan
- Extra avgift för direktanmälan samma dag
- Hyra av SportIdentbricka (eller Emitbricka)
- Om du är anmäld men inte startar

### **Klubben betalar ej (för ungdomar):**

- Om du efteranmält dig och sedan ej startar

Mer info om alla avgifter finns på [tmok.nu](http://tmok.nu) under *Klubbinformation/ Om TMOK/ Avgifter*. Där finns också en del exempel.

# TTK-info

*Nu har vi gått in i grundträningsperioden och vi har en plan med coronanpassad träning. Det är nu du bestämmer hur stark du vill vara i vår.*

TTK arrangerar träning för **alla** som vill vara med måndagar, torsdagar och lördagar enligt nedan schema.

Under vintern är ungdomar från ca 13 års ålder och äldre med i denna grupp. I måndags var vi många vuxna med och sprang, det är väldigt bra då vi alltid behöver bilda grupper på olika nivåer. Alla ungdomar hade en vuxen att springa med och vi får hjälp att hålla tempot uppe, win-win. Så haka på du också. Väldigt roligt tycker vi som är där. Träna behöver alla. **Alla vuxna, alla nivåer behövs, så häng med oss.** För din egen och ungdomarnas skull.

Eftersom vi inte har gemensam styrka så har vi ett program som alla ska köra två gånger i veckan hemma. 05-06 gruppen peppar och påminner varandra genom att meddela på appen då man kört styrkan. Programmet tar ca 30 min och innehåller övningar som är skadeförebyggande, tränar ben, core och förbättrar balans. Det är väldigt viktigt att hålla i styrkan.

## Måndagar

Samling Långsättra 18:00  
Fartträning av olika slag: snabbdistans, intervaller av olika slag, sprintträning.

## Torsdagar

Samling Harbro 18:00  
Rullande schema med reflexslinga, backintervall Hamra grustag, gemensam lång-ol i skog.



*Simon kör styrka hemma*

## Lördagar

Långpass kl 10.00 från Harbro  
Kontrollera alltid med kalendern vad som gäller så du får rätt utrustning med dig.

## Följande coronaanpassningar gäller

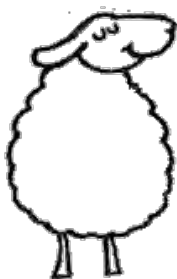
- Styrkan inomhus i hallen är inställd tillsvidare.

- Vi samlas utanför Harbrostugan respektive Långsätra. Träning startar kl 18.00.
- Dusch och fika hemma.
- Vi håller avstånd, vi behöver påminna varandra var gång vi ses.
- Vi stannar såklart hemma vid förkylningssymptom, (men gör vi väl alltid).

I övrigt så bevakar TTK efter bästa förmåga utvecklingen och planerar för en helt normal ol-vår med läger, stafetter och annat kul. Hoppet måste vi ha. Om du ser något kul som du tycker vi borde vara med på, hör av dig till oss:

[andreas.herne@gmail.com](mailto:andreas.herne@gmail.com) eller  
[helena.adebrant@gmail.com](mailto:helena.adebrant@gmail.com)

**Helena Adebrant**



## Vintercupen 2020/2021

*Även i vinter ska vi förstås köra Vintercupen, om nu covid-restriktionerna tillåter. Tyvärr har vi tvingats ställa in de första två tillfällena 16 nov samt 7 dec.*



Vintercupen brukar ordnas ca en gång per månad i samband med måndagsträningarna vid Långsätra. Det är start kl 18 och är någon typ av plojtävlingar där alla kan vara med på sina egna villkor. Det är alltid någon form av handikapp, mer eller mindre orättvist. Det främsta syftet är att samla riktigt många TMOK-are till vinterträningen.

**Helen**

## Program 2020-2021

11 jan	Mattias Allared och Karin Skogholm
15 feb	Jerker Åberg
15 mar	Magnus Kjellstrand och Ingrid André

## Program för arrangörsgrupperna 2021

Datum	Aktivitet	Arrangörsgrupp
17 jan	Vinterserien	8 (Fam Adebrant)
April	MOL-Harbro	11 (Mattias Allared)
Vår	Elitmiljöträning	1 (Dan Giberg)
6 Maj	Ungdomsserien	6+9 (E+T Törnros, Fam Herne)
Juni	Sprint-KM	2 (Fam Eklöv)
Juni	Dag-KM(Lång/Medel)	4 (Jörgen Persson)
Okt	Natt-KM	5 (Mattias Boman)
??	Reserv	10 (Bengt Branzén)

# Styrkeövningar att köra hemma

## Styrka - (ben, knä, vrist)

① 10 st benböj (squat)



② 10 st  
på varje ben →



Upprepa ovan 2 gånger

③ Flygande drake  
5 på varje ben



④ Armhävning + hö/vä knä fram 5 st



⑤ Squatjump (benböj med hopp) 15 st

⑥ Ligg ner på rygg - res dig upp 5 st  
(Utmaning: utan att använda händer)

⑦ Kliv ner på underbenet.



växla benet som  
går ner först

⑧ Benlyft sida  
Tre olika vinklar  
10 av varje.



Inner thigh lifts



Side leg lifts

⑨ Enbensböj. Gå ner så långt du kan eller använd stol/soffa eller 5 vardera ben. Upprepa 1 gång (totalt 10/ben)

⑩ Utfall bakåt → ta i knä 5 vardera ben. Upprepa 1 gång (10/ben totalt)



Core pass (rygg/mage)

Körs 2 varv

① Korta situps - Fötter i lyft/stol 10st

② Knä till armbåge 10st

③ Kuta, vranka 10st



5 på varje  
Upprepa 1 gång

⑤ Situps raka ända upp 10st

⑥ Skulderbladspresen

⑦ Crunch - sträck ut

⑧ Låg plank, armar Vrid upp arm mot himlen 8st

⑨ Lyft fötter mot tak 15st (4 på varje)

⑩ Skallbaggen. 1 åt vardera håll.

Den här kan ni göra i skolan när ni håller på att somna →





# naturpasset

*Årets naturpass är nu avslutat. Kontrollerna är intagna och bara vår avslutning väntar.*

Resultatet detta förskräckliga Coronaår är dock lysande – 509 sålda kartor. 330 på Tumba-Lidakartan och 179 i Salem. Det är alltså många fler än medlemmarna i klubben som hittat ut i naturen i år. Ekonomisk blir det ca 40 00 kr till klubbkassan efter avdrag för kostnaderna



*Anita Stigberg vid en Naturpasskontroll*

Några kommentarer från deltagarna:  
*Tack för ännu ett år med Naturpasset som en kul utmaning! Dessutom extra roligt i år då vi i alla har varit så begränsade pga Corona. Jag och Max vill gärna ha diplom i år och som utövande familj firar vi femårsjubileum. 😊*

*Hej och tack för många härliga timmar i skogen. Har aldrig orienterat förut, men återkommer nästa år.*

*Vill passa på att tacka för årets naturpass. Vi är två personer som önskar diplom*

*Det skall bli spännande med lottdragningen men det har varit minst lika spännande att gå på alla kontroller. Jag är en gammal orienterare "Hellas" men har tyvärr ett hjärta som inte hänger med längre. Orientering är uteslutet men att gå i skogen och ta ett par kontroller åt gången går bra.*

*Vi är mycket nöjda med hur orienteringarna är organiserade. Vi gick både Lida och Salems-delarna. Vi brukar ta tre kontroller varje gång och har kafferast efter den 2:a. Väntar på nästa års upplaga.*

*Tacka alla inblandade i upprättandet av hela naturpasset. Jag och Matilda hade som plan att både ta Salem och Tumba i år, dock så blev Matilda gravid och förlorade hela sin kondition, så vi tog kanske 20 kontroller sammanlagt. Vi hoppas på att naturpasset kommer upp igen nästa år, för vi har inte gett upp att beta av Salem och Tumba, bara skjutit på det! Bra jobbat och fortsatt med det!*

*Tack för allt jobb med naturpasset ni lagt ner säger vi tack. Vi har haft fantastisk tid i skogen. Med en i familjen i riskgrupp så har det varit en ovärderlig sysselsättning och fått oss att tänka på annat och gett oss viktig motion och frisk luft.*

Nu väntar utdelningen av diplomerna och dragningen i vår lokala tävling. Detta brukar vi ju ha i Harbrostugan i samband med en avslutning med kaffe och lite godis samtidigt som vi går igenom årets kartor och tar del av ris och ros. Coronan ställer ju till

allt för alla och vi skall i stället försöka oss på en digital avslutning i år. Vi får hjälp med det tekniska av Kultur och Fritid i Botkyrka som ställer upp med sin utrustning och personal.

Måndagen den 30 november kl 19.00 drar vi igång och i skrivande stund har ca 15 deltagare anmält sig. Till det kommer också några klubbmed-

lemmar som på olika sätt varit engagerade i årets Naturpass. Det skall bli spännande att se hur detta avlöper.

Vi hoppas på att de nya deltagarna har haft en trevlig sommar i skogen och att de dyker upp nästa år också. För inte kan IFK Tumba SOK sluta med Naturpasset?

**Olle Laurell**

## VM träningskarta?

*Nedanstående inlägg dök upp på facebook för nästa års Orienterings-VM i Tjeckien. Träningsbana på Mälardalens Högdalenkarta. Undrar om det är backarna upp till Högdalstoppen som liknar backarna i Tjeckien?*

**World Orienteering Championships 2021 Czech Republic**  
21 november kl. 21:23 · 🌐

This is how the preparations under current conditions may look like. The map shows the training specifically tailored for Czech sandstones - in Högdalen in Sweden. Great design!

WOC 2021   CZE REP.			
MEN	6,2 km	350 m	
100 m →			
1	31	⊗	⊗
2	32	⊕	⊕
3	50	▲	○
4	51	∇	
5	44	⊕	
6	33	∇	∇
7	34	↓	○
8	35	▲	○
9	36	↓	○
10	37	○	○
11	38	∇	
12	39	∇	∇
13	031	⊗	○
14	40	→	○
15	41	→	○
16	42	○	○
17	43	∇	
18	52	∇	
19	45	∇	∇
20	46	∇	∇
21	47	∇	∇
22	48	▲	○
23	039	∇	∇
24	031	⊗	○
25	49	∇	∇

110 m →

42

# Gröna kotten till Anders Winell

*2020 års Gröna kotten tilldelas Anders Winell Tumba-Mälarhöjden OK. "Han har bidragit till att göra skillnad för orienteringssporten i mark- och miljöfrågor", skriver Skogssportens Gynnare i sin motiveringstext.*

Skogssportens Gynnare har efter initiativ av Nordic Green Energy och Svenska Orienteringsförbundets miljö- och hållbarhetsgrupp instiftat miljöstipendiet Gröna kotten. Gynnarna har sedan 2016 delat ut stipendiet på 15 000 kronor årligen till en förening/arrangör som under det gångna året arbetat föredömligt med miljö- och hållbarhetsfrågor, både kontinuerligt och/eller vid enskilda arrangemang. För första gången tilldelades stipendiet nu en enskild person.



*Anders Winell med sitt diplom*

Skogssportens Gynnares motiveringstext: "På senare år har trycket på mark ökat inte minst genom exploateringar i storstadsregionerna, men även på grund av allt fler naturreservatsbildningar och mer komplex syn på äganderätten och förhållandet mellan människa, djur och natur. Utöver de gängse produktionsvärdena och kravet på

den biologiska mångfalden i våra skogar har de sociala värdena (friluftsliv) tillförts utnyttjandet.

Årets mottagare av Gröna kotten 2020 har hängivet jobbat med de här frågorna sedan 20 år tillbaka. Arbetet har bland annat utmynnat i checklistor och riktlinjer för hur arrangörer av orienteringstävlingar, kartägare och orienteringsverksamhet generellt ska agera för att följa Naturvårdsverkets riktlinjer samt samverka med markägare och jakt-rättsinnehavare. De finns tillgängliga idag via våra regionala orienteringsförbund både i Stockholm och i övriga distrikt. Allt med syfte att minimera eventuell påverkan på naturen och nyckelbiotoper när vi orienterar.

Genom sin kompetens och legitimitet har Anders genomfört förhandlingar med både kommuner och länsstyrelser, utbildat klubbrepresentanter och funktionärer i mark och naturvårdsfrågor. Han har bidragit till att göra skillnad för orienteringssporten i mark och miljöfrågor".

Utmärkelsen består av Diplom och 15 000 kr!

Vi gratulerar och önskar Lycka till med det fortsatta miljöarbetet!

## **Kommentarer**

Göran Hillgren, sekreterare på Skogssportens Gynnare och en av juryns medlemmar:

*Den här utmärkelsen är synnerligen välförtjänt. Genom att vara insatt och pedagogisk har Anders Winell*



*kunnat lyfta miljöfrågan genom utbildningar, diskussioner, och dessutom varit konsekvent i sitt agerande. När mer och mer skog och mark exploateras av kommersiella intressena i framför allt storstäder har Anders Winell har på ett metodiskt, outtröttligt och enträget sätt fört vidare diskussionen.*

Henrik Ström, affärsområdeschef konsument på Nordic Green Energy: *Då det här stipendiet har en miljöprofil är Anders Winell mer än en värdig vinnare, som har visat att han*

*delar engagemanget för hållbarhetsfrågor med oss på Nordic Green Energy. Det är personer som Anders Winell som möjliggör en bättre framtida orienteringsverksamhet, som dessutom kanske är den mest hållbara idrott vi har.*

Anders Winell:

*Det är otroligt kul att de här frågorna premieras och bekräftar det arbete som gjorts. Ska vi ha en framtid för orienteringssporten är det viktigt att vi fortsätter att uppmärksamma miljöfrågor.*

OBS! Texten är hämtad från orienteringsmagasinet.se och Nordic Greens Energys pressmeddelande. TriangelTajM-redaktionen instämmer i hyllningarna.

# fundrarn



# Vem är Lasse Stigberg



*En av klubbens verkliga eldsjälar som jobbat i många funktioner i klubben. Ordförande, tävlingsledare, personalansvarig, coach för stafettlagen m m.*

## Namn och ålder?

Lasse Stigberg, 79

## Hur länge har du hållit på med orientering?

Som vuxen från hösten 1976 i IFK Tumba! Jag gick i plugget i Hägerstensåsen skola och därifrån cyklade vi 1954-56 till skolorienteringarna vid Sät rastugan, bara någon kilometer ifrån Långsät ra!



## Hur kom det sig att du började med orientering?

1976 var det förstås sonen Uffe och dottern Anna som lockade. Vid en skjutsning råkade jag säga **"om det behövs någon gång, kan jag nog hjälpa till!"**. Och på den vägen är det!

## Vilka orienteringsklubbar har du sprungit för? Om andra än TMOK. Endast IFK Tumba.

## Vad är det bästa med orientering?

Kombinationen av fysisk och mental styrka!

## Din styrka som orienterare?

Kartkontakt.

## Vilken orientering gillar du bäst och varför?

Medel, eftersom kartkontakten är viktig!

## Favoritterräng?

Södertörnsterrängen, men inte för kompakt! Vinterskogen, där jag bor, är perfekt!

## Vilka andra idrotter håller du på med, eller har hållit på med tidigare?

Hjälp! Har hållit på med: Handboll, fotboll, bandy, basket, pingis, tennis, squash och på senare år golf!

## Vilket är det bästa priset du har fått i en orienteringstävling?

Minnets börjar bli dåligt!

## Vad gör du när du inte orienterar?

Håller på att stänga ner mitt gamla företag (jobbigare än att starta!). I år många "Corona-promenader". Hustru Anita och jag saknar fysiska kontakten med våra två barn och fem barnbarn. Dottern med tre av barnbarnen. bor i Kanada sedan 30 år och det är tufft att inte kunna träffa dom, kanske på 2-3 år! Men tänk om inte Internet fanns!

Håller just på som toastmaster och förbereder en digital julmiddag med min gamla IT-avdelning på Philips

från 80-talet! Vi räknar med 15-20 "gäster"!



Vad har du för funktionärsposter eller uppdrag i klubben?

Fortfarande aktiv i TAKK, Naturpasset m.m. Har just blivit medlem i nya Markkommittén.

Har du några tips på hur man kan orientera i coronatider?

Träningsmässigt är det ju egentligen inga problem och hösten medförde ju ett antal tävlingar under lite annorlunda förhållanden (förutom 70+ förstås)!

5 Valfrågor:

**Tumkompass/Planka**

**Sommarsemester/Vintersemester**

**Frukt/Godis**

Tights/**Nylon**

Tiomila/**25-manna**

## Presstopp - digital träningsutmaning från TTK

*Inom kort börjar TTK:s digitala träningsutmaning med fokus på styrka och rörlighet.*

Varje vecka publiceras 1-2 utmaningar som ska genomföras under veckan. Det kan vara ett styrkepass, ett yogapass eller en löpövning. Utmaningarna publiceras i en särskild Facebook-grupp där du också berättar när du slutfört utmaningen. Alla de olika utmaningarna utgör också en poängtävling där den flitige och kreativa kan tjäna extrapoäng.

Anmäl dig med ett mail till [andreas.herne@gmail.com](mailto:andreas.herne@gmail.com) så kommer du med i gruppen. Ange även om du inte har ett Facebook-konto så ordnar vi med ett alternativ för dig.

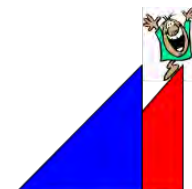
Mer information och första veckans utmaning/ar publiceras på 1:a advent den 29e november.

**Andreas Herne**



*Andreas utmanar digitalt*

# På Ungdomsfronten



*November. 8 grader, gråmulet och tidvis duggregn, dygnet runt, alla dagar i veckan. Nya coronarestriktioner: Inga tävlingar, träffas helst inte alls. Dags att gå i ide?*

Ungefär så gick mina tankar inför att vinterträningarna i Långsätra drog igång i måndags. Tror till och med att jag råkade yttra det förslaget inför barnen när vi gjorde oss i ordning för att åka. Som tur var tyckte de annorlunda. Och ett par hundra meter in i första intervallen höll jag förstås med dem. Vilken tur att det är roligt att träna även när det är tråkigt! Och vad roligt det är att se alla våra ungdomar med liv och lust ge sig i kast med vinterintervaller, reflexslinga, nattorientering och stavträning. Både modigare och snabbare blir de för varje år!



*Simon och Lukas på 08-dubbeln*



*Start på 08-dubbelns stafett*

## **Vad har hänt då sedan sist?**

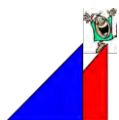
Jo, en del saker faktiskt. Ungdomsserien har avgjorts med tre deltävlingar, den första vid Kungens Kurva, den andra i Tullinge och den tredje, regionfinalen, vid Björnkulla i Flemingsberg. Som vanligt visade ungdomarna framfötterna och sprang hem en 5:e-plats i totalen! Ett år som detta har det dock varit svårare att locka ut de nyare och mindre vana ungdomarna till ungdomsserien i och med att vi inte haft gemensam samling. Det känns inte heller som en lika rolig tävling att locka dem till. Sammantaget tycks deltagarantalet ha varit lägre från de flesta klubbar.

Ungdoms-SM har det varit för de äldre ungdomarna, om än i något modifierad form, utan övernattnings och uppdelat på två olika helger. Sex TMOK-ungdomar åkte till Småland för lång-SM där Ludvig Lange sprang hem en silvermedalj i H16 och fem TMOK-are var med på sprinten i Gästrikland.



*Lydia och Freja på 08-dubbeln*

Oktober brukar betyda Daladubbeln, men den var i år inställd. Istället arrangerade IFK Enskede Södra 08-dubbeln enligt motsvarande koncept. Nattsprint (som dock var ganska lång och skogig) på fredagen, tvåmannastafett på lördagen och patrulltävling långdistans med utklädningsstävling på söndagen. Besökarna vid Länna shoppingcenter fick fundera lite när de parkerade på söndagsmorgonen och det kom bil efter bil med utklädda ungdomar som sedan sprang iväg mot skogen. Trevliga och mycket Daladubbel-liknande tävlingar. Ur ett vuxenperspektiv saknades det lera, kalla uteduschar, dålig nattsömn, flashbacks från skolmatsalen och stressig resa i mörker, jämfört med originalvarianten.



### **Harbro**

Årets nybörjarkurs i Harbro har präglats mycket av Covid 19. Vi började i mars precis när pandemin bröt ut och många var rädda för att delta i aktiviteter. Det var därför en liten skara som kom till första träningen. Eftersom även skogskul hade få

Orienteringsteknikträningarna har fortsatt i Långsättra på måndagar och i Harbro på torsdagar, samt på olika kartor på måndagar. Fika och inneaktiviteter i klubbstugorna har vi inte kunnat starta upp ännu men en höstmysaktivitet blev det i oktober i Harbro med korvgrillning och lekar utomhus.



*Olivia och Amanda på 08-dubbeln*

### **Vad kommer hända framöver?**

Ja, den som det visste, men som det ser ut nu: Träningarna fortsätter både i Långsättra på måndagar och i Harbro på torsdagar under hela året. De passar ungdomar i alla åldrar. Till Harbro-träningarna behövs oftast pannlampa. Förhoppningsvis och utifrån vilka möjligheter myndigheterna ger oss kommer det också bli andra roliga träningar och aktiviteter, som kanske planeras in med lite kort varsel. Håll utkik på hemsidan, på mailen och i ungdoms-chatterna!

***Åsa Mårzell***

## Nybörjargrupperna

deltagare valde vi att slå ihop grupperna och samköra de flesta aktiviteterna. Fram emot sommaren fick vi fler deltagare och även till hösten tillkom några barn. Totalt har 12 barn deltagit i årets nybörjarkurs vid Harbro-stugan.



*Edith spurtar i "Jorden runt"*



*Stjärnorientering*

Under våren var Ruben Hylander samt Mona Lif tränare, med hjälp av Elsa Lif som extratränare. Vi körde kartteckenstafett för att öva på karttecken samt Labyrinten att öva på att passa kartan. Vi körde även kortare orienteringsbanor och stjärnorientering. Till hösten slutade Ruben som ledare då han flyttade till annan ort för att plugga. Ledare under hösten blev då Johan Eklöv och Mona

Lif.

Under hösten fick nybörjarkursen vid några träningar uppskattad hjälp från 05/06 gruppen. Då det är bra för nybörjarna att skuggas av en annan person än sin förälder så var denna hjälp värdefull. Barnen uppskattade även att det kom in några yngre ledare.

Vårens tävlingar ställdes in men några av nybörjarna hängde med på träningstävlingarna som arrangerades. Detta var uppskattat av de som deltog. Under hösten fick vi möjlighet att delta i tre deltävlingar av ungdomsserien och det var flera av nybörjarna som tog sina första tävlingssteg på ungdomsserien.

**Mona Lif**

### **Långsätra**

Nybörjargruppen startades upp i våras och har ändrat skepnad lite under året. Vi har tagit in nya barn i tre omgångar, två på våren och en på hösten.

De äldre av nybörjarbarnen har vi flyttat vidare till fortsättningsgrupperna efter ca fyra träningar då de lärt sig grunderna (totalt 8 barn födda 2006-2010), medan de yngre barnen har varit kvar i gruppen under hela året.

Under våren var trycket väldigt högt och gruppen bestod som mest av 22 barn (maxtak mht Corona), men efter att vissa flyttat och några flyttat upp så var vi vid årets slut tio barn i gruppen, födda 2012-2013.

Jag själv har varit huvudledare för gruppen, och under våren fick jag hjälp av lite olika personer olika gånger: Magnus Kjellstrand, Bengt-Åke Ericsson, Alva och Nina Björklund-Boljang och Ingrid André.

Under hösten har Patrick Kretchek anslutit som hjälpledare så vi har kunnat ha ett mer kontinuerligt team, vilket varit kul. En hel del föräldrar har också hjälpt till med att hålla i lekar, etc, utöver att såklart skugga sina barn.

Under träningarna har vi övat på orienteringens grundmoment som karttecken, passa kartan, följa ledstänger, tumgreppet, mm, med hjälp av många olika typer av övningar. Mot slutet av året hade alla barn fått koll på detta och en del vågade sig ut utan skugga på kortare stjärnorienteringskontroller.

En övning som var extra uppskattad var labyrinten, som vi utvecklade några olika varianter av med bilder på karttecken respektive bilder från terrängen.

Populärt var också när vi körde stafett med tävling mellan barn och föräldrar (barnen vann varje gång...),

och att följa bäckravinen.

Ett nytt inslag för i år var att vi **körde en särskild "startträning" inför ungdomsserien.** Vi snitslade upp startfälla och snitsling till start, så att vi kunde prova på hur det fungerar.

Roligt att se, tyckte jag, var att barnen blev mer och mer aktiva och engagerade under säsongen, och vi fick en väldigt bra gruppkänsla under hösten. Detta trots att vi inte kunde samlas med macka och saft i stugan efter träningen som vi gjort tidigare. Mycket spring i benen var det också.

Vi avslutade höstsäsongen, tillsammans med fortsättningsgruppen, med traditionsenlig kolaorientering (som det pratades om i veckor innan). Samtidigt hade vi föräldramöte utomhus i mörkret (med insprängda löprundor för att hålla värmen).

**Elsa Törnros**



## Ungdomar födda 2010-2012

### Harbro

Under hösten har vi haft ett tiotal ungdomar i åldrarna 8-10 år som tränat orienteringsteknik i Harbro.

Fler och fler har börjat prova på gula banor och fått lära sig mer om hur man använder kompassen, vad som är högsta höjden och att gena mellan ledstänger.

Till våren kommer vi bland annat öva mer på att läsa in sig när man kommit fel och att springa utan att stanna.

Ju svårare banorna blir, desto mer



*Viktor och Viola på 08-dubbeln*

går de i skog och det blir viktigare att kunna ta sig fram i obanad terräng och samtidigt hålla koll på kartan. Då är det viktigt att redan i den här tidiga åldern också träna motorik och koordination. Vinterträningarna för de yngre ungdomarna har mer fokus på de delarna.

Orienteringsteknikträningarna fortsätter igen till våren.

**Åsa Mårzell**

### **Långsätra**

Under året har flera barn anslutit från nybörjargruppen. Vi har fortsatt öva på att vika kartan, använda tumgreppet och använda kompassen. Gruppen har även börjat bekanta sig med hur man känner igen höjder på kartan.

När det blev mörkare ute mot slutet av säsongen var det sprintorientering med pannlampor på programmet.

Några av barnen gillar att springa tillsammans medan andra har börjat vänja sig vid att springa själva.

Det har varit färre tävlingar och andra arrangemang än vanligt under

hösten på grund av pandemin, men flera av barnen har deltagit i ungdomsserien.

Vi har haft fint väder och relativt varmt så det har blivit många härliga måndagskvällar under hösten.

**David Färm**



*Samuel och Erik – trea på 08-dubbelns stafett i H10*

## Ungdomar födda 2007-2009



### **Harbro**

Under hösten har vi haft stadigt gäng på cirka 12 ungdomar som tränar på torsdagarna i Harbro. Träningarna har varit varierande med många olika och roliga övningar.

I gruppen tränar vi på vit, gul och orange nivå och Kenneth Näslund har gjort en fantastisk insats genom att springa med, skugga och följa upp våra nytillkomna ungdomar.

Eftersom vi är fyra ledare i gruppen har vi kunnat springa med och följa upp de flesta regelbundet. Många i gruppen tränar även på måndagar.

Hösten, som brukar betyda massor av tävlingar för de som vill, har för vår grupp bara innehållit DM (medel och lång) och Ungdomsserien.

Nu har en hel säsong gått utan att vi kunnat duscha, basta och äta soppa



och smörgås efter träningarna. Vi får verkligen hoppas att allt kan bli som vanligt igenom i vår och att vi får både träna och tävla som vanligt igen.

**Emma Käll**

### Långsätra

Under hösten har det varit runt tio ungdomar som kommit flitigt på måndagsträningarna i Långsätra. Sofia Ödman och Alva Björklund Boljang har varit tränare.

Vi har samarbetat mycket med den yngre fortsättningsgruppen. Det är en fin gemenskap i gruppen och alla verkar ha roligt. Flera av ungdomarna har också åkt regelbundet till torsdagsträningarna i

Harbro.

Vi har försökt delta på de tävlingar som arrangerats och bland dem har Ungdomsserien och 08-dubbeln varit höjdpunkter.

På måndagsträningarna har vi varvat olika teknikövningar och terminen avslutades med en kolaorientering tillsammans med alla Långsätra-grupperna samtidigt som det var föräldramöte.

Allt har skett utomhus och även om det är en självklarhet när det gäller själva orienteringen längtar vi efter att återigen kunna ha fika och gemenskap i vår mysiga klubbstuga!

**Sofia Ödman**



*Några av våra flitigaste ungdomar –  
Viggo, Alexander, Lukas, Simon, Amanda, Olivia, Freja, Filipa och Alva*



## Ungdomar födda 2005-2006

*Orienteringssäsongen för ungdomarna födda 05-06 har som för alla andra varit annorlunda på grund av den rådande situationen i samhället. Vi har trots allt kunna träna som vanligt på torsdagar vid Harbro.*

Under våren sprang många av ungdomarna lokala träningstävlingar på

helgerna. Det blev inte samma känsla som riktiga tävlingar men alla

fick en möjlighet att ta sig ut i skogen under tävlingsliknande förhållanden.

När hösten satte igång var det möjligt att springa vanliga tävlingar igen. På natt-DM kammade Alice Ljungberg hem ett silver. I Ungdomsseriens regionsfinal tog Freja, Hilda och Alice de tre första platserna i D14. Södra 08-dubbeln blev detta års ersättning för Daladubbeln. En populär stafettävling där de tävlande springer patrull (tillsammans två och två) och utklädda dag två. Sammansättningarna av lagen medförde att våra 14-åringar i damklassen fick prova på att springa violett bana med 15-åringarna i D16-klassen vilket fungerade utmärkt och Freja och Filippa Hjerne tog hem segern i D16 båda dagarna. I H14 tog sig Simon Adebrant och Lukas Nilsson in på en fin 6:e plats.

Nästa år kommer alla i gruppen springa violett bana, något de flesta har provat på under träningstill-



fällena nu under hösten.

För att inte bara träna ensidig löpträning utan även främja styrkan hos ungdomarna har det under hösten dragits igång ett styrketränningsinitiativ i alla träningsgrupper. Under veckan som går mellan träningarna är det meningen att man ska utföra minst ett styrkepass hemma. För att peppa varandra får de som vill posta bilder på sig själva när de utför passen i vår WhatsApp-grupp.

**Katinka Ruda**



*Hilda och Alva på 08-dubbeln*

## Höstmys



Årets höst avslutning kallade vi för Höstmys. Vi ville att ungdomarna skulle se det som mys och inte avslutning. Träningen fortsätter ju, men i annan form bara.

Träningen började med lite vanlig orientering men kortare banor. När de kom tillbaka delades de in i lag och fick olika uppgifter att utföra av Mona. Sen blev det korvgrillning för stora och små och prisutdelning med priser till alla.

**Helena Hellström**

# Stockholms ungdomsserie



*Årets ungdomsserie fick ett annorlunda upplägg, då vårens två deltävlingar ställdes in. Istället förlades tre deltävlingar till hösten. Under augusti till oktober hann vi med både två kretstävlingar och en regionsfinal. Den stora finalen för hela Stockholm uteblev dock detta år.*

Den första kretstävlingen arrangerades av OK Älvsjö Örby och arenan var förlagd till Långängen, bakom Kungens kurva. TMOK ställde upp med 51 löpare. På grund av Corona tilldelades varje klubb en egen samlingsplats samt startplats, vilket fungerade bra.

Då detta område har många stigar blev det svåra banor för många av barnen. Trots detta knep vi ändå flera pallplaceringar!

Den andra kretstävlingen arrangerades av Tullinge och arenan vid Brantbrink bjöd på utmaningar för de som valde att lämna stigarna. TMOK ställde upp med 57 löpare och även vid denna tävling tog vi flera pallplaceringar.



**OBS! gräshoppan på Edvins hand**

Regionsfinalen arrangerades av Snättringe och denna gång tog vi oss till Björnkulla bakom Flemingsberg.

Vid denna tävling hade varje klubb ett eget startintervall, vilket gav oss lite mer en känsla av klubb-samling innan och efter tävlingen.



**Alexander, Elias och Fredrik vid ungdomsserien**

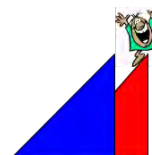
54 tappra TMOK löpare ställde upp i regionsfinalen och även denna gång knep vi flera pallplatser! Efter avslutad tävling bjöd klubben på bullar, kakor och festis till de som sprungit.

I ungdomsserien tävlar klubbarna mot varandra och vid varje deltävling samlas poäng som i slutet räknas ihop och en vinnande klubb utses. Klubben får poäng för varje startande samt extra poäng för de tävlande som får en bra placering i respektive klass.

TMOK slutade i år på en hedrande femteplats av 25 deltagande klubbar!

**Mona Lif**

# Lägret Valdemarsvik 2020



*Lägret i Valdemarsvik var det första orienteringslägret som jag varit med på. Innan vi åkte var jag inte superexalterad, men jag hade ändå rätt så goda förhoppningar.*

Vi som bor runt omkring Mälarhöjden möttes på en parkeringsplats vid Coop på fredag kväll, dock vet jag inte vart den låg. Klubben hade hyrt minibussar som var väldigt rymliga och sköna. Vi plockade upp de som bor runtomkring Tumba vid sidan av motorvägen, på en plats som jag inte heller vet vart den är. Vi bytte bussar lite grann så att 06:orna satt i den ena bussen, och 05:orna (tror i alla fall att det var 05:or) satt i den andra.



*Simon och Morgan 06:or på lägret*

Resan till Valdemarsvik tog ungefär två timmar och under tiden så lekte vi olika reselekar som "Gissa vad jag tänker på" och "Två fel, ett rätt".

Vi kom fram till en mysig gård med två hus som delades upp mellan de två grupperna. Min grupp (06) bodde i en kortsida av en lada på gården. Ladan eller huset, vad man nu vill

kalla det, var väldigt trevligt och välkomnade. Det var två våningar, med ett sovrum på nedervåningen, som Olle Hjerne sov i, och två på övervåningen. På nedervåningen fanns även köket och ett badrum. På övervåningen fanns det bara sovrum och ett ganska stort vardagsrum med en stor och gammal TV, men den funkade tyvärr inte.

På kvällarna spelade vi kort och på lördagen stannade vi efter träningen på Ica och köpte lite godis som vi sedan åt i vardagsrummet. Vi åkte tillbaka till Stockholm på söndagen, och jag kände mig väldigt trött.

Måltiderna som vi åt gjorde vi tillsammans. Vi hade lite olika uppgifter varje gång, en person skulle diska, en person skulle hacka lök och en annan skulle duka. Det var skönt att efter träningarna komma hem till huset och äta mat tillsammans med alla de andra.

Frukosten gjorde först på lördagen det första rummet på övervåningen, och på söndagen gjorde det andra rummet på övervåningen frukost. Vi åt gröt, äggröra och mackor och drack juice, kaffe och mjölk, alltså bara helt vanliga frukostgrejer.

Träningarna var tillsammans med att spela kort på kvällen det roligaste på dagen. Under lördagen så hade vi två träningar, en efter frukosten och en efter lunch.

Den första träningen på lördagen så åkte vi bussarna till en liten by där vi sedan tränade på fjärlar och på att

springa distans. Banan var svart, vilket var nytt för mig eftersom jag annars bara brukar springa orange.



*Lukas och Alice hörde till 06:orna*

Andra träningen den dagen åkte vi till en parkering nära en väldigt fin skog där det även fanns en skidbacke, som såklart var stängd, eftersom hösten knappt börjat. Denna träning sprang vi som intervaller, tre kontroller och sen gå till nästa etapp. Då kunde jag springa orange, vilket var ganska mycket skönare. Terrängen var rolig att springa i, men det fanns väldigt mycket hästflugor.

Det slår dock inte träningen på söndagen, som var precis utanför

Valdemarsvik. Där fanns det otroligt många hästflugor, nästan onaturligt många. Jag sprang en orange bana, och tappade bort mig nära slutet. Men jag lyckades hitta till rätt kontroll och fortsätta och ändå inte komma sent.



*Ludvig, Elias, Viggo och Ebba var i den äldre gruppen*

Efter träningen på söndag så åkte vi tillbaka till huset, åt lunch, packade, och åkte hem.

Det här lägret var nog en av de roligaste grejerna jag gjort på hela året. Jag skulle gärna gå på ett till, och om det var längre så skulle det vara ännu roligare.

**Morgan Björn**

## Sprint SM 2020

*Den 10-11 oktober var klubbens juniorer iväg och sprang Sprint SM i Örebro.*

Årets SM var speciellt på grund av pandemin som råder. Som på årets lång- och medel-SM fanns ingen gemensam arena. Istället etablerades ett flertal olika målplatser för tävlingarna och de olika finalerna. Men med planering och en bil som

får köra hit och dit löser sig det mesta.

Det är här man får tacka sina ledare som följer med och får allt att gå ihop. Stort tack till Helena Adebrant som körde runt oss överallt.



*Ett av målen på Sprint-SM*

Resan mot Örebro startade på morgonen fredagen den 9 oktober. Direkt när vi kom fram så sprang vi ett Model Event för att känna på kartan och få lite tävlingskänsla. När alla sprungit klart begav vi oss mot Gustavsvik Camping där vi skulle bo.

Fredagen blev till lördag och nu var det dags för kval. För mig var det väldigt lätt att ta sig till A-final då D20 inte hade ett kval. Samma sak med Alexander Käll i H20, alla i den klassen gick även de vidare till A-final. Anledningen: För få startande i klassen.

Lite skönt att slippa stressen och nervositeten med kval. Men samtidigt kan det vara skönt att kroppen får **”komma igång”** och man får tävla innan den riktiga finalen. Så det finns både för och nackdelar med andra ord. Viggo Hjerne, Kajsa Ljungberg och Elias Adebrant fick sig ett härligt kval och jag fick heja på ifrån vår stuga istället.

Förmiddagen blev till eftermiddag och nu var det dags för final. Jag

hade tyvärr inte farten med mig denna dag och fick inte riktigt det resultatet jag önskade. Men det man måste komma ihåg då är att det bara är sport ;) )



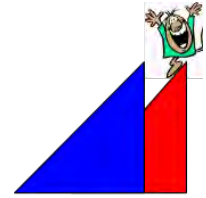
*Elias och Viggo på Sprint-SM*

På kvällen gick vi och åt thaibuffé på en restaurang i centrala Örebro. Det var väldigt trevligt och mysigt. Vi är ett litet men sammansvetsat gäng som har väldigt roligt ihop, det uppskattar jag!

Mätta och belåtna gick vi sedan och la oss för att dagen efter springa stafett. Detta år gjorde man så att det fanns en C, B och A-stafett för att sprida ut löparna under dagen. Vi i TMOK körde C-stafett men fort gick det ändå. Trötta och nöjda åkte vi till MAX för att få i oss lite lunch innan vi sedan begav oss hemåt igen. Summering av helgen: God mat, härligt sällskap och mindre bra väder. ☺

***Ebba Adebrant***





*Hela året har varit ett stort frågetecken. Vad kommer hända med tävlingssäsongen? Kommer vi ens få tävla? Men framförallt om vi 04:or skulle få uppleva vårt sista ungdoms SM.*

Och ja, trots folkhälsomyndighetens strikta restriktioner, en näst intill försvunnen tävlingssäsong och en envis och förödande coronapandemi, blev det faktiskt av. Efter att Långdistansen genomfördes i Jönköping växte hoppet och ja, Ungdoms-SM i sprintdistans blev av.

Klockan 8:00 rullade bussen från Älvsjömassan norrut med slutdestination Falun. Trots att bara hälften av sätena var fyllda fanns stämningen och energin i luften, Stockholms alla 16-åringar var på väg mot ännu ett mästerskap. Efter fyra timmar av pluggande, sjungande och ätande var vi framme. Bussen svängde in på parkeringen och det var dags.



*Ingrid på en utmärkt 7:e plats i sprinten*

En efter en begav sig alla till start och en efter en gick ungdomarna i mål. Somliga lite besvikna men de flesta ändå ganska nöjda trots en bökig labyrint som banläggaren valt att stoppa in i slutet av banan, i hopp om att krångla till det lite extra.

När alla kommit mål, ätit återhämtningsmål och socialiserat sig med de andra orienterarna på plats bar det av mot boendet och Falu fängelse. Trots endast ett fåtal duschar för flertalet svettiga orienterare var alla rena och belåtna i god tid till maten som serverades på en thailändsk restaurang en liten bit bort.

När magar hade mättats, vänner hade träffats och priser delats ut på boendet kröp sedan Stockholms alla HD15-16 till sängs vid 22 (utom vissa, som tyvärr blev påkomna med att vara ute lite för länge).

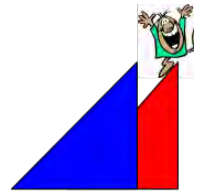
Det bar av hemåt efter söndagens blöta och kalla medeldistans och omkring middagstid var vi tillbaka i Stockholm. Trötta, svettiga men nöjda klev vi av bussen efter ett lite speciellt men ändå uppskattat USM, med tanke på förutsättningarna.

Det blev ingen parad, inga storstilade prisutdelningar eller dansuppvisningar, men flertalet fina placeringar och en mycket uppskattad helg.

**Ingrid André**



## På längdskidfronten



*Förra skidsäsongen blev ingen rolig historia här i Stockholmsområdet. Inte en enda snöträning eller skidtävling för de som inte reste norrut. Trots det höll vi igång med barmarksträning/stavlöpning under hösten och vinter.*

I år hoppas vi på en snörevansch. Om det blir snö planerar vi att köra längdskidskolan som vanligt på torsdagar vid Harbro eller på Lidas konstsnö. Vi hoppas kunna delta i Söderskidan och andra tävlingar även i Stockholmsområdet.

Fram till dess tränar skidor och orientering tillsammans vid Harbrostugan, med eller utan stavar. För den som vill träna mer än så finns samarbetet med södra Stockholmsklubbarna i Skidalliansen och möjlighet till fler träningar året runt, med rullskidor, stavgång och skidor vid Rudan och Ågesta på vintern.

Kerstin Åberg började på skidgymnasiet i Järpen i höstas. Vi kommer sakna hennes sparring på träningarna och som förebild för våra yngre, liksom pappa Jerker som hållit i många träningar, tävlingar och läger.

Samtidigt trappar Linda Claesson som hållit ihop hela skidverksamheten i TMOK ner, nu när hennes döttrar inte är lika aktiva längre.

Ni har verkligen gjort stora insatser för TMOK, och vi hoppas självklart att ni hänger kvar i klubben och verksamheten, även om det blir lite mer sporadiskt. **STORT TACK** för alla era insatser!

I och med detta finns det som ni förstår utrymme för andra i klubben att ta över uppgifter inom skidverksamheten, så hör gärna av dig om du kan tänka dig att hjälpa till.

Vi hoppas närmast att Coronasituationen tillåter att vi kan genomföra det traditionella skidlägret i Grönklitt under Luciahelgen, och att snön vräker ner även i Stockholm. Håll tummarna för en snö vinter, så ses vi kanske ute i spåret!

**Olle Hjerne**



*Bild från tidigare Grönklittläger*



# Söderskidan 2021

*Vintern närmar sig och Söderskidan beräknas kunna genomföras trots Covid-19.*

Anmäl intresse att vara med i god tid till Olle Hjerne. Klubben har ett begränsat antal EMIT-chips som krävs för tidtagningen.

Eget ansvar gäller för att inga folk-samlingar uppstår.

IK Jordbänningarna vädjar till gästtande klubbmedlemmar att inte använda deras lokal för vallning och värmestuga för deltävlingarna som går vid Rudan.

Mer information kommer finnas på TMOK:s hemsida innan respektive deltävling. Information om Söderskidan finns också på [idrottonline.se/IKJHaninge/soderskidan](https://idrottonline.se/IKJHaninge/soderskidan)

**Thomas Eriksson**



## Preliminärt tävlingsprogram

	Datum	Plats	Teknik	Ansvariga Banan	Tidtagning	Start	Mål
1	12/1	Saltis	Fri	Saltis	NVSK/IKJ	Huddinge	HIF
2	19/1	Rudan	Klassisk	IKJ	NVSK/IKJ	Huddinge	NVSK
3	26/1	Ågesta	Klassisk	SRSK/HIF	SRSK/IKJ	Huddinge	TMOK/HIF
4	2/2	Lida	Fri	TMOK	SRSK/IKJ	SRSK	TMOK
5	9/2	Rudan	Klassisk	IKJ	IKJ	Telia+Skogsluffarna	
Reserv 1	16/2						
Reserv 2	23/2						

# Rapport från kontroll 69

*Strängnäs-Malmbys OL:s tävling Höstmedel 24 oktober slutade med ett skott i ryggen och en polisanmälan för Annica Sundeby. Vad var det som hände och hur kan vi undvika såna här obehagliga situationer framöver?*

**”Tävlingsområdet** består huvudsakligen av några detaljrika och måttligt kuperade områden av hagmarks-karaktär. Tävlingsområdet är ett flitigt använt rekreationsområde. I områdets nordvästra del kommer vissa banor att beröras av ett mindre parti som används för paintball. Viss utrustning som hör till denna verksamhet finns i terrängen men är inte markerad på kartan. Kontrolldefinition **”X”** betyder skjul.”

Ovan är saxat från PM för Strängnäs-Malmbys OL:s Höstmedel som arrangerades den 24 oktober. Givet hur tråkigt det är på hemmakontoret så har PM luslästs innan.

Sörmland kör sin coronaanpassning lite annorlunda än Stockholm. Man anmälde sig till en startgrupp, men inom gruppen var det normal lottning och gå-fram-tid. En annan sak som skiljer sig åt är att i Sörmland fick man tillgång till definitionen i förväg att skriva ut på hemmaplan. Så jag visste redan på fredagen att jag skulle starta 12.09 och min syster Malin 12.25 samt att 13 kontroller skulle besökas, däribland nummer 69 som skulle vara ett skjul.

Även om det var många år sen jag nådde några orienteringsframgångar så är jag rejält tävlingsinriktad när jag står på startlinjen. I år har min syster gått upp i D40 och målet varje gång är givetvis att slå henne. Efter att jag har varit lite sämre några år har det i år varit extremt jämnt mellan oss. Det har ju faktiskt blivit en hel del bataljer i år trots coronan.

En hel del Luffarligan-banor, de är ju toppen, men det här med SportIdent och tävlingsmoment är ju ändå grejen.

SMOL:s Höstmedel kändes given då vår mamma Ingegerd är engagerad i klubben. Den här dagen jobbar hon vid starten. På grund av corona är startdjupet ända från 09.00 till 15.00 för de 589 anmälda löparna.



*Annica i sin rosalila tröja*

Det är rätt rätt och kallt höstväder. Det spöregnade på morgonen men vid tolvtiden är det uppehåll i alla fall. Min nya klubb för året, Centrum OK, har inte beställt några nya kläder i år så jag kör ofta i svart t-shirt. På grund av höstvädret har jag den här dagen på mig en långärmad rosalila tröja med en stor blomma på.

Kl 12.29.36 stämplar jag vid banans tredje kontroll. Det har börjat relativt bra för mig och min tävlingstid vid denna kontroll är nästan tre minuter före Malin. Några sekunders ofokus och plötsligt får jag leta fyra minuter efter fyran. Ganska precis samtidigt samlas ett gäng i en annan del av samma skog. De sätter på sig militärkamouflagekläder, hjälm och masker för ansiktet. De ska köra "Skogsboll". Det är inte paintball med färg utan med soft air guns.

I efterhand har jag läst på lite kring soft air guns och hittar bland annat **detta**. *"Airsoft är en aktivitet som går ut på att skjuta prick eller eliminera dina motståndare med vapen, s.k. soft air guns, som vanligtvis skjuter plast eller miljökulor i kaliber 6,0 mm. Använd alltid skyddsglasögon eller heltäckande ansiktsmask vid användning av airsoftvapen – ögon och tänder ska alltid skyddas! Tänk på att vapnen ofta är mycket realistiska till utseendet, och lätt kan förväxlas med riktiga vapen. Använd dem därför inte i miljöer där detta kan skapa problem. Rätt använt, på rätt ställe, med rätt utrustning är airsoft förmodligen en av Sveriges roligaste och mest växande hobby just nu!"*

I efterhand hittar jag även en tråd på Flashback med tips hur man ska bli som mest aggressiv inför ett parti skogsboll. Svaren är till exempel att slå sig själv hårt i ansiktet, boxas med sina medspelare, ta diverse droger osv. Så om jag svär lite när jag letar efter fyran så är aggressiviteten i en annan del av skogen på en annan nivå.

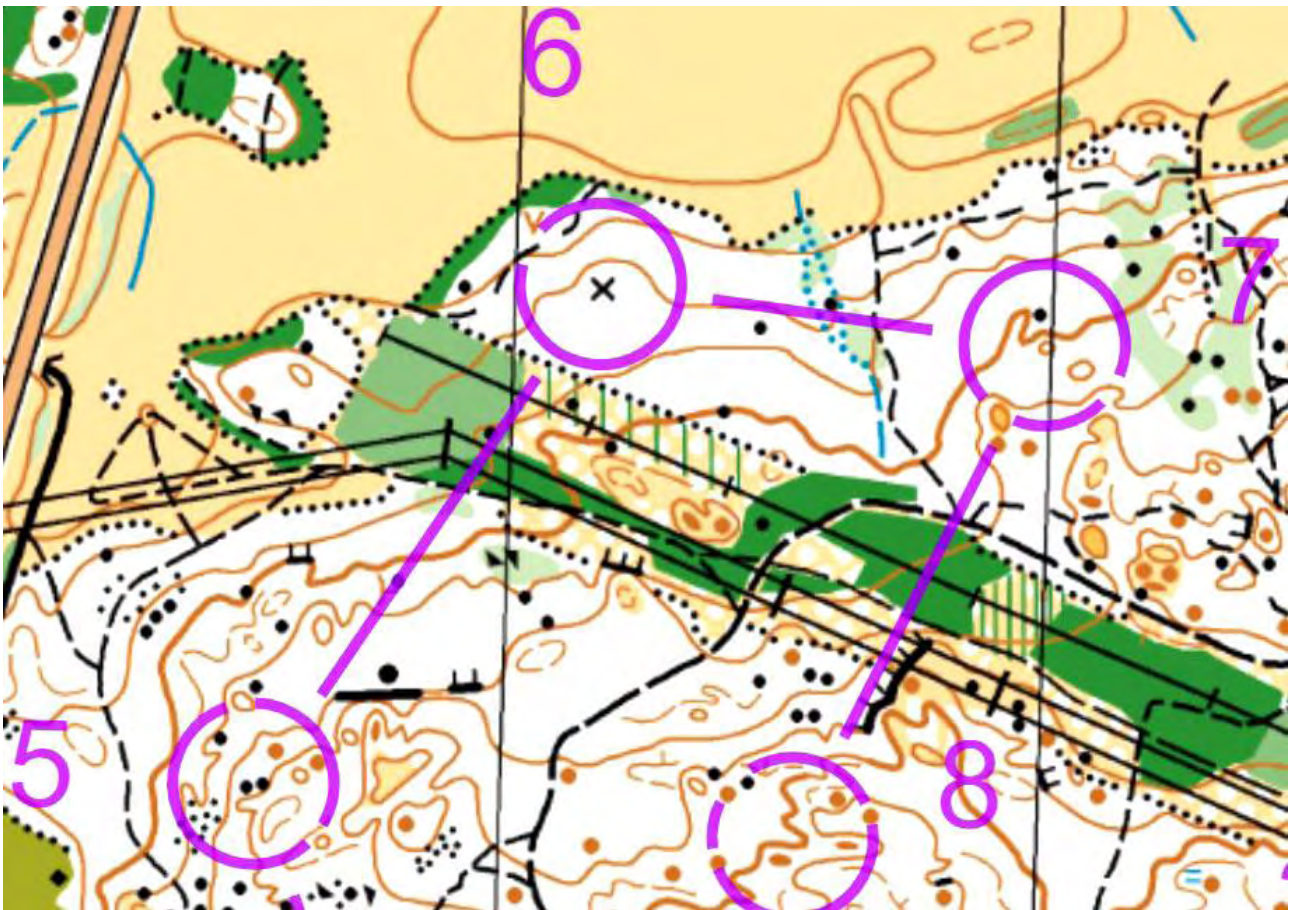
Tingstuhöjden i centrala Strängnäs är inte en stor skog men bitvis riktigt fin och utmanande med kluriga hållområden. För att få till de längre

banorna har några banor kartbyte. Det har inte D40, men banan går lite i kors och tvärs.

Den sjätte kontrollen är kanske den tråkigaste på banan, det är dags för krysset, det vill säga skjulet. Jag korsar en kraftledning med mycket grönt. Kraftledningen svänger vid en stolpe, så jag vet exakt var jag är och ger mig in i skogen. Klockan är 12.47. Det är tydligt att detta är paintballområdet som nämns i PM. Det är diverse gropar med kamouflage, det är lite andra saker att gömma sig bakom. Men ett föremål är lite större, jag upplever skjulet som tydligt. Vi är tre löpare från olika klasser som, från olika håll, kommer till skjulet där kontroll 69 ska sitta. Det sitter ingen kontroll där. Snopna, lite förvirrade och irriterade tittar vi oss runt och börjar irra runt bland övriga föremål. Är det någon annan koja som är markerad som ett skjul?

Ur dimman kommer det plötsligt 10-12 kamouflageklädda män smygande med vapen i högsta hugg. Surrealistiskt. Jag är mitt i tävlingen och är fortfarande bara irriterad över att jag inte hittat kontrollen. Att detta på något sätt är farligt tänker jag inte alls på. Plötsligt börjar de skjuta hej vilt.

Vi tre orienterare skriker, både av ilska och av rädsla. En av löparna försöker dels skrika att de ska ta av sig maskerna, dels att det måste vara ett missförstånd – vi är mitt i en orienteringstävling och det ska finnas en kontroll här. Vi får till svar säkert fem gånger "Vi har pratat med er ordförande, vi har pratat med er ordförande". Jag uppfattar att detta skett för någon vecka sedan (i själva verket fem minuter tidigare) och försöker säga att det är



Kontroll 69 = nr 6 på banan

ett missförstånd, att de måste vara på fel ställe – det är vad jag tror har hänt, att de har pratat med SMOL och kommit överens om var de ska hålla till och att de nu är på fel ställe.

Stämningen är extremt aggressiv. Det liksom osar i luften. Här ska skjutas. Det viner skott i luften. Jag känner mig fortfarande mest arg. Tiden går ju, var är kontrollen? Jag känner dock mig trygg – jag startar ju mitt i fältet på SMOL:s tävling – detta kan inte vara ett farligt område.

Allt detta känns som en evighet, på Livelox kan man se att förloppet är ca fyra minuter. Då plötsligt känner jag en knivskarp smärta i ryggen – jag har blivit träffad. Jag skriker som en stucken gris av chock, men inser tack och lov att det inte kommer något blod.

En man (bakom mask) säger att det var han som träffat mig. Han försöker dra mig åt sidan (allt detta tar några sekunder). Samtidigt skriker nån annan ilsket att de att **naturligtvis** flyttat kontrollen utanför deras område.

På något konstigt sätt var jag dock kvar i tävlingsmood/chock och beger mig till den flyttade kontrollen, stämplar och fortsätter sen banan på vingliga ben. De två andra löparna avbryter sina lopp där visar det sig senare. Jag vet inte om det varit bättre för mig om jag stannat kvar där och ringt polisen där och då och fått till ett erkännande på plats?

Men det som rullat i mitt huvud så många gånger efteråt är – tänk om jag träffats i ett öga i stället för i ryggen? De var ju så aggressiva, kanske även påverkade av några substanser, varför lämnade jag inte

platsen direkt? Hur kunde jag tycka att det var så viktigt att hitta den där kontroll 69 att jag riskerade min hälsa? Det är väl en av de sakerna jag vill lyfta fram.

Dessa män, för det var nog mest män baserade på deras röster, var så aggressiva och målinriktade på sitt. När jag googlar runt lite verkar detta med skogsboll och soft air gun vara mycket populärt. Om någon råkar ut för något liknande är mitt råd – stick därifrån direkt. Det kommer fler kontroller att stämpla vid.



*Ungefär så här såg soft airgun gänget ut*

Klockan 12.30 skulle gänget spela skogsboll. De har betalat för att vara på denna bana och är laddade. Kanske har coronatristessen skapat extra aggressivitet som måste ut? Banan är ett icke-inhägnat område på Tingstuhöjden, men de har ett godkännande från kommunen att hålla till där. De byter om och går upp för att inspektera banan.

Ca klockan 12.33 dyker det upp några orienterare (före mig alltså) och det blir aggressiv ordväxling. Orienterarna pekar på kontrollen vid skjulet, att de är där för att stämpla och att tävling pågår. Men skjulet är ju mitt i deras (ej avgränsade) **"bana"**. Han som driver Skogsboll i Strängnäs bestämmer sig för att

flytta kontrollen ut på kraftledningen.

Han försöker ändå göra rätt för sig och ringer till ordförande i SMOL för att meddela att kontrollen är flyttad. Detta måste han ju ha googlat upp, har svårt att se att han hade SMOL:s ordförande på speed dial.

Samtidigt ringer löparna till tävlingsledaren för att meddela att det är aggressiv stämning och att de verkar flytta en kontroll. Dessa löpare hade alltså med sig en mobiltelefon. Det hade inte jag eller de andra som var där med mig.

Tävlingsledaren agerar snabbt. Han tar med sig en av banläggarna ut (det är ju oftast de arrangörer som inte har någon operativ uppgift under själva tävlingen) och cyklar bort till kontroll 69.

När Malin kommer till kraftledningen ganska precis kl 13.00 så står arrangörerna där och skriker **"stämpla här, ge er inte in i skogen, skottlossning pågår"**. Jag tycker de gjorde helt rätt som begav sig dit och stod och guidade löparna. De som ännu inte startat fick information redan vid starten.

Det är åtta klasser som har kontroll 69 och totalt är det åtta löpare som drabbas av att hotfull stämning och/eller skottlossning mellan klockan 12.30 och 13.00.

Det som blev lite olyckligt med att tävlingsledaren gav sig av var att ingen var ansvarig vid målet. Övriga arrangörer gjorde sitt jobb, men ingen tänkte på att hålla ihop krishantering vid målet. Det här är något att tänka på. Förhoppningsvis ska inga löpare eller arrangörer behöva vara med om något liknande,

men om det händer något är det viktigt tycker jag att hålla ihop och samla ihop löparna som kommer från skogen. Kanske kunde någon ha ringt polisen där och då och vittnesmål hade kunnat samlats ihop medan aktiviteten pågick? Det hade kommit flera löpare i mål med rätt chockartade historier men arrangörerna vid målet hade inte tagit deras kontaktuppgifter.

Jag lade sedan stora delar av helgen på att lägga ett pussel med tider, personer och händelser. För ja, jag bestämde mig för att polisanmäla händelsen när jag kommit i mål och samlat mig något.

Kamouflagenissarna var på en **"bana" som de fått godkännande** att vara på, men den var inte inhägnad. När man läser regler på nätet så står det att kommer det någon obehörig som inte är med i spelet in på banan så ska spelet avbrytas direkt. Jag, i en rosalila tröja med orienteringskartan i handen, var uppenbart inte med i deras lek. De hade ju dessutom ringt klubben och meddelat att de flyttat en kontroll, så de bör inte ha varit en överraskning att fler orienterare dök upp. Som sagt, tänk om jag eller någon av de andra träffats i ett öga eller i tinningen? Jag kan inte släppa det.

Enligt artiklar i Strängnäs Tidning så kan man ana att kommunen har fått det lite hett om öronen. De har gett tillstånd till både skogsbollsgänget

...

och orienteringsklubben i samma skog. De har även gett tillstånd till cykelklubben att anlägga MTB-banor som känns lite olämpliga i ett naturreservat.

Om jag har förstått rätt har SMOL-gänget aldrig sett eller hört någon aktivitet på denna bana, men de visste ju enligt beskrivningen i PM att det fanns någon form av aktivitet i den delen av skogen. De har nu lagt in ett förbjudet område för **"banan" för framtida arrangemang** på kartan.

Så min rekommendation till alla är, försök kontrollera innan om det finns paintball, skogsboll eller soft air gun-typer i skogen och undvik då att lägga banor där för allas säkerhet.

Polisanmälan är rubricerad som misshandel och de löparna som var med mig i skogen har bekräftat min berättelse för polisen. Givet att alla i kamouflage bar mask kommer det bli svårt att få någon fälld, men för mig var det viktigt att anmäla. Jag hade ett blåmärke på ryggen i några dagar, men sen suddades det bort.

Efter några träningsrundor i skogen känner jag mig nu åter stark och redo att möta skogen och alla äventyr där, men jag hoppas att framtida banor undviker att passera skogsbollsideoter.

Vi ses i skogen!  
**Annica Sundeby**

# Prispallen 2020

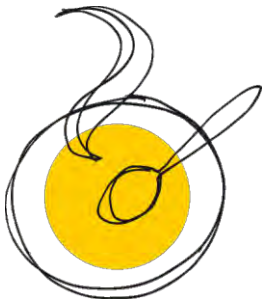
2:a plats	1:a plats	3:e plats
<p><b>Stockholm Natt-DM 11/9</b> Ludvig Lange H16 Maria Saers D35 Alice Ljungberg D14 Viola Saers D10</p> <p><b>Gotland Natt-DM 12/9</b> Arne Karlsson H55</p> <p><b>Stockholm DM lång 70+ 14/9</b> Arne Åhman H85</p> <p><b>Trosa Skogslopp 19/9</b> Åsa Mårzell D35</p> <p><b>Ungdoms-SM lång 20/9</b> Ludvig Lange H16</p> <p><b>Ungdomsserien region 3/10</b> Johanna Skogholm-Allared D12 Hilda Mårzell D14</p> <p><b>Mälärö medel 4/10</b> Claes Edvardsson Medel 3</p> <p><b>SM-sprint C-final 10/10</b> Elias Adebrant H18 C</p> <p><b>Revingenatten 16/10</b> Arne Karlsson H55</p> <p><b>Haningenatten 23/10</b> Viggo Mårzell H12 Hilda Mårzell D14</p>	<p><b>Stockholm Natt-DM 11/9</b> Åsa Mårzell D35</p> <p><b>Stockholm DM medel 70+ 15/9</b> Arne Åhman H85</p> <p><b>Arosträffen 26/9</b> Ulrik Englund H21</p> <p><b>Svartåfejden 27/9</b> Ulrik Englund H50</p> <p><b>Gnestaträffen lång 3/10</b> Ulrik Englund H50</p> <p><b>Ungdomsserien region 3/10</b> Vilma Ågren U4 Freja Hjerna D14 Ingrid André D16 Ludvig Lange H16</p> <p><b>Mälärö medel 4/10</b> Freja Hjerna D14 Ulrik Englund H45</p> <p><b>Hagsättrasprinten 9/10</b> Freja Hjerna D16</p> <p><b>Södra 08-dubbeln stafett 10/10</b> TMOK 2 D16 (Freja + Filippa H)</p> <p><b>Södra 08-dubbeln patrull 11/10</b> Freja och Filippa Hjerne D16</p> <p><b>Kolmården Höstmedeln 17/10</b> Ulrik Englund H50</p> <p><b>Haningenatten 23/10</b> Ulrik Englund H50</p> <p><b>Natt-DM Gästrike/Uppland 30/10</b> Ulrik Englund H50</p>	<p><b>Stockholm Natt-DM 11/9</b> Elsa Käll D16</p> <p><b>Trosa Skogslopp 19/9</b> Ronja Hill D21 Ulrik Englund H40</p> <p><b>Ungdomsserien region 3/10</b> Alice Ljungberg D14 Erik Käll H12 Freja Saers D12</p> <p><b>Södra 08-dubbeln stafett 10/10</b> TMOK 1 H12 (Edvin B-B, Oskar E) TMOK 1 H10 (Samuel T, Erik E)</p> <p><b>Strängnäs Höstmedel 24/10</b> Ulrik Englund H50</p>

Totalt hittills under 2020 (hela 2019)

23 (75) 2:a platser	43 (83) segrar	26 (80) 3:e platser
---------------------	----------------	---------------------



Med tanke på hur året har sett ut så känns det meningslöst att göra någon statistik för året. Helt klart är att den som varit flitigast på prispallen även i år är Ulrik Englund som lyckats få springa hela 29 tävlingar och på det fått 22 pallplatser. Imponerande!



# VÄRDPAR för soppkvällarna

Jag tror vi alla längtar till vanliga tider med träningar och klubbkvällar. Eftersom läget fortsatt är som det är väntar jag med att fördela värdskapet för klubbkvällar i Harbro tills restriktionerna tillåter denna typ av aktivitet. Tills dess: träna på, håll i, håll ut och håll om de du delar hushåll med.

**Carina Persson**

## ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

85 år

Sten Tiderman  
14 april

85 år

Uno Dahl  
19 februari

80 år

Lars Stigberg  
18 januari

50 år

Karin Kolmodin  
19 januari

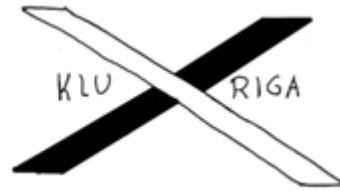


50 år

Christian Östervall  
26 april

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





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

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

Var tävling 2020	Dryck		Är man i tv soffan	Kan vi med ögon		Toppdomän		
	OL-pryl			GAS				
Pangsport								
							Ta sig igenom	
Uppsala-event OL-prefix			Elektrisk utgång			Vill frusen		
Kan prov leda till			Nöjesguiden	Super-smaskigt	Broms-standard			
Avta					De maler ner mat	RÖK		
Ger kulturell touch på OL								
Gamla träd			StOF Ungdomsledarlegend	1	2	3	4	5
						Läkar tjänst		
Märke							Landsdomän	
Blåbärs-wannabe								
				Ring med prick i				

# 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 2021

(inkluderar StOF-nytt för orienterare)

### IFK Tumba SOK

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

### Mälarhöjdens IK OK

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

## Tränings och Tävlingsavgifter 2021

### Skidskoleavgift (=halv årsavgift)\*

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2021	200 kr
Ungdomar som fyller 9-16 år under 2021	500 kr

### Tränings- och tävlingsavgift\*

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2021	400 kr
Ungdomar som fyller 9-16 år under 2021	1000 kr

### Tävlingsavgift

Juniorer, fyller 17-20 år under 2021	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](mailto: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	vakant	
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
	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
	Elsa Törnros	(5)	076 639 46 56
	Elsa Lif	(6)	076 344 54 10
	Mona Lif	(6)	072 305 30 72
	David Färm	(7)	072 452 98 82
	Patrik Kretchek	(7)	073 399 29 09
	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



# BakSidan

## Finska pinnar

*Klassiska lättbakade småkakor.*

### **Ingredienser:**

- 200 gram smör
- 4 1/2 dl vetemjöl
- 1/2 dl socker
- 1 krm bittermandelessens
- 1 äggvita
- 1/2 dl pärlsocker
- 1 dl hackade hasselnötter

### **Gör så här:**

Låt smöret bli mjukt och blanda sedan i vetemjöl, socker och bittermandelessens. Blanda med elvisp och slutligen för hand.

Lägg i kyl en stund.

Sätt på ugnen 200°C.

Dela upp degen i 5 lika delar. Rulla dessa till fingertjocka längder.

Lägg längderna tillsammans och pensla på äggvita. Blanda pärlsocker med hackade hasselnötter och strö över. Tryck lite så blandningen fastnar.

Skär i 4 cm bitar (ca 10 per längd) och lägg dem på bakplåtspapper.

Grädda i ca 15 minuter eller tills de får en lätt färg.

