TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

”Ute hos”-träning

Nr 1 2021

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M-IF 1924

TriangelTajM

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

Redaktion:
Helen Törnros 08 646 16 32
Åsa Mårsell 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.

Preliminära manusstopp 2021:
Nr 2 25 aug
Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Fredrik Ruda, Lasse Stigberg och fam Törnros. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan
Coronaanpassade "Ute-hos"-träningar var populära i vintras. Den här gången hemifrån Ingrid André i Mälarhöjden.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Från styrelserna	4
Arrangörsgruppsprogram 2021	6
TTK	7
BSKK	10
MAKO	12
Fundrarn	13
Naturpasset 2021	14
Kartinfo MIK	15
På längdskidfronten	16
Skidspår vid Riksten	17
Skid-DM sprintstafett	19
På ungdomsfronten	20
Ungdomsträning i Harbro	22
Ungdomsträning i Långsätra	23
Anslagstavlan	24
X-et	25
Klubbinformation	26
Baksidan	28

Redaktionens spalt

Vi går mot ljusare tider: ljusare kvällar, coronavaccination, mer orientering.

Vintern har varit mörk för många, men vi fick i alla fall några veckors snö i Stockholm. Vi själva passade på att åka skidor så mycket vi hann, på lite olika ställen. Inte minst vid Rikstens golfbana där Jakob Skogholm fick till fantastiska och populära spår.

Vårt barnbarn, Teodor, åkte skidor till förskolan i Huddinge

Skidskola blev det också till slut, fem gånger hann man med innan blidvädret smälte snön. Skidtävlingar fanns det inte många, men bröderna Bäckman lyckades få med sig en silvermedalj från DM i sprintstafett.

Nu har ungdomsträningarna börjat för säsongen och ungdomsledarna gör vad de kan för att hålla isär grupperna. Ett problem är att hitta tillräckligt med ledare för alla grupper, men jag tror att det har löst sig.

De flesta orienteringstävlingar i vår verkar ha blivit inställda, det gäller även våra planerade tävlingar. Både VIAD-dubbeln, som var planerad till sista helgen i april, och Knock-out-sprinten, i början av juni, är uppskjutna tills vidare.

I väntan på tävlingar finns det ett sydsamarbete med träningar med SI-tidtagning på helgerna. Se till att ha koll på hemsidan och anmäl dig på Eventor. TTK med Helena Adebrant och Andreas Herne ser till att det också finns gott om klubbträningar för alla i klubben.

Vill man inte ha tidtagning finns det både Naturpasset, Hitta Ut, 70+-ligan och olika typer av Veckans bana att sysselsätta sig med. I skogen är det lätt att hålla avstånd.

Klubbarbetet fortsätter också även om det mesta nu får göras digitalt. En ny kommitté, MAKO eller Markkommittén har bildats och presenterar sig i tidningen.

Tidningen är lite tunnare än vanligt den här gången. När det inte hänt så mycket passar vi på att spara på portot. Så om ni saknar en del material, som t ex prispallen och intervjuer, så lovar jag att det kommer tillbaka i nästa nummer. Då ska det också, förhoppningsvis, finnas betydligt mer orientering att skriva om.

Helen

Från styrelserna

Ett helt år har nu gått i Coronans tecken. Kanske börjar vi snart se ljuset i tunneln?

För styrelserna är pandemin en tuff utmaning. Vad kan och får vi göra och samtidigt hålla uppe intresset bland medlemmarna? Orientering borde vara den perfekta sporten att utöva i en pandemi, men tyvärr har inte regeringen och FHM insett att social distansering är själva kärnan i orientering. Smittorisken, med lämpliga anpassningar, borde bli ytterst nära noll i ett genomtänkt orienteringsarrangemang.

Svenska Orienteringsförbundet har också slagits hårt mot att alla sporter brutalt ska dras över en kam med totalitära tävlingsförbud, men tyvärr med föga framgång. Orientering faller fortfarande under samma regler som kontaktidrotter i kommunala inomhushallar med helt andra smittoförutsättningar. Hrm.

Staffan, just nu kassör i TMOK och MIK

Rapport från årsmötet

Det gemensamma årsmötet i februari skedde för första gången helt digitalt. Det var annorlunda, men tekniken funkade mycket bra och alla tycks ha anammat den nya mötestekniken. En positiv lärdom av Coronan helt enkelt. Max Igor har flyttat till Uppsala och avsade sig rollen som kassör i TMOK inför årsmötet. Istället valdes Staffan Törnros till ny TMOK-kassör, vilket är praktiskt eftersom Staffan redan är kassör i MIK OK. Tack Max Igor och välkommen Staffan i din nya roll!

Avgifterna fastställdes enligt följande:

Medlemsavgifter 2021

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

Tränings- och Tävlingsavgifter 2021

Skidskoleavgift	0 kr
Tränings- och Tävlingsavgift	
ungdomar 8-10 år	400 kr
ungdomar 11-16 år	1000 kr
Tävlingsavgift,	
juniorer 17-20	1000 kr
Vuxna 21-64 år	1000 kr
Pensionärer	750 kr

För år 2021 ska medlemsavgifterna redan vara betalda, gör det om du inte redan har betalat. Mer info finns under klubbinformation på sista uppslaget eller på hemsidan.

Våruppstart

Nybörjarkurser och vårträningar kör nu igång, men måste återigen an-

passas till myndigheternas restriktioner.

Inga soppkvällar eller dusch/bastu planeras i närtid. Våra ledare gör ett fantastiskt arbete under förutsättningarna och TTK ”byter träningar” med grannklubbarna, som erbjuder banor för alla.

Dessutom samordnar Mattias Boman ett ”Sydsamarbete” för främst juniorer.

Det betyder att vi kan utöka antalet träningstillfällen på fina närarrangemang utan att öka arbetsbelastningen för våra ledare ännu mer. Smart.

Arrangemang

Under vintern blev Barnens Vasalopp och Bravura Stockholm Ski Marathon inställda. Viad-dubbeln och Knockout-sprinten kommer att skjutas på framtiden. Allt på grund av Coronan. Dessa tävlingar är vårt levebröd, så vi måste hålla ett rejält öga på ekonomin framöver.

Ett orienteringsarrangemang kunde vi genomföra, en Corona-anpassad Vinterserie, som drevs av Arrangörsgrupp 8, med Olle Hjerne som banläggare. Motionstävlingen samlade runt 300 startande utspritt på två veckor. Tidtagning skedde i de tävlandes egen regi och egen-upplagda GPS-rutter på Livelox fick tjäna som tävlingsdatabas. Smidigt och smittsäkert!

Arrangörsgrupperna rullar vidare och anpassas till Corona-situationen. Så var beredda på snabba förändringar. Tanken är att alla aktiva orienterare ska bli inplacerade i en arrangörsgrupp, som ansvarar för ett mindre arrangemang varje år. Läs mer om vilken grupp du är med i på annan plats i tidningen. Där finns också årets preliminära program.

Hör gärna av dig till mig eller någon annan i styrelsen om hur du vill förändra klubben. Vad är Dina viktigaste frågor och hur vill du förbättra verksamheten? Maila eller ring!

Vi ses i skogen

Patrik Adebrant
ordförande TMOK
Epost: patrik_adebrant@hotmail.com

Sprintträning i Salem

Arrangörsgrupper TMOK 2021

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

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

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

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

Grupp 5
Mattias Boman
Per Ånmark
Fam Björklund-Boljang
Mattias Nilsson
Fam Ödman
Fam Gardby
Fam Hedberg

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

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

Grupp 8
Patrik o Helena Adebrant
Fam Hjerne
Fam Ljungberg

Grupp 9
Fam Herne
Fam Bogdanovic
Fam Färm
Fam Mårsell
Peter Edvardsson
Fam Mårsell

Grupp 10
Bengt Branzén
Thomas Eriksson
Fam Östervall
Tor Lindström

Grupp 11
Mattias Allared
Fam. Englid
Fredde Huldt
Sanna h Anton Steen

Understrukna namn är sammankallande

Program 2021

Datum	Aktivitet	Arrangörsgrupp
~~10 Jan-2021~~	~~Vinterserien~~	~~8 (Fam Adebrant)~~
~~v12-2021~~	~~Sydsamarbetet-Nattsprint~~	~~1 (Dan Giberg)~~
April-2021	SI-träning-Harbro	11 (Mattias Allared)
6 Maj-2021	Ungdomsserien	6+9 (E+T Törnros, Fam Herne)
v21-2021	Sydsamarbetet-Momentbana	10 (Bengt Branzén)
Juni-2021	Sprint-KM	2 (Fam Eklöv)
Juni-2021	Dag-KM(Lång/Medel)	4 (Jörgen Persson)
Okt-2021	Natt-KM	5 (Mattias Boman)
Reserv	Reserv	7 (S+H Törnros)

TTK (Tränings- och tävlingskommitten)

TTK har, tillsammans med ungdomsledarna, under vintern som gått organiserat träningar 4 dagar i veckan. TTK och äldsta ungdomsgänget (05 och 06:or) är numera ett.

Fartträning på måndagar vid Långsätra. Det har varit långa och korta intervaller, snabbdistans, linjeol, cooperstest. Råder visst delade meningar vad det egentligen är. Johan Eklöv instruerade oss att springa så långt vi kunde på 12 min. Så det gjorde vi.

Vinterträning vid Långsätra

Sedan den 19 januari har vi organiserat digital styrkegympa varje vecka för uppemot 20 deltagare. Såväl ungdomar som föräldrar har medverkat och vi fortsätter med detta april ut.

Digital styrkegympa

På torsdagarna skogsträning i Harbro och så långpass på lördagarna på lite olika kartor.

TTK försöker lite då och då med käcka hejarop få fler på träning, har du hört dem? Vi vill säga till er som inte varit med oss att TTK-träningar är till för **ALLA**, (även om du är över 50 och inte speciellt snabb). Ung, gammal, snabb, långsam, långbenta som kobenta **ALLA** kan vara med. Kom med du också så blir det ännu roligare.

Långpass på isigt underlag?

”Ute-hos”-träningar

Juniorerna har från december till mars bjudit in till sex “utehosträningar” på söndagar. “Hemma-hos” fick bli “Ute-hos” denna vinter. Tre gemensamma nämnare på dessa träningar:

- juniorerna fixade och bjöd in, 06:or och någon enstaka gubbe/tant hakade på
- kul träning
- smaskigt fika och babbel efteråt

Först ut 6 dec var Kajsa Ljungberg och Liv Herne och som bjöd in till

Kajsas hemmaskog i Rönninge, Ludde Lange hade lagt roliga banor.

Sedan tog Ingrid André och Alva Björklund-Boljang över och bjöd in oss den 30 december. Kerstin Åberg hade hittat ner från Jämtlandsfjällen :) Efter klurig medelbana i Sätra-skogen fick vi smarrigt fika utanför Ingrids boning.

”Ute-hos”-träning hos Ebba K

Ute-hos-pinnen övertogs av Ebba Kolmodin och Elsa Käll 17 januari. Vad skulle de hitta på? Jo en kul sprint på gatorna där Kolmodins bor. Sedan blev det sedvanligt fika på verandan.

Det blev 14 feb, alla hjärtans dag, och grabbarnas tur att fixa. Viggo Hjerne fixade väldigt roliga och sprintbanor i Storvreten, med en hel del vägvalsmöjligheter. Själv hade jag iaf minst två “ånej, varför sprang jag inte så”...efter träningen. Elias Adebrant bakade kaka som vi smaskade på efteråt, denna gång på Viggos veranda.

Det blev 14 mars och dags att åka till Nyckelviken. Banorna var redan lagda av självaste Gustav Bergman, och Olle Hjerne & co åkte ut tidigare än övriga och fixade snitslar. Fantastiskt fint, svårt och hyfsat med höjdkurvor! Härliga mackor och bullar av mästerbagarna Alva & Ingrid fick vi efter träningen.

Träning vid Nyckelviken

Den sista ute-hos-träningen blev av i Salem söndag 28 mars då vi sprang Dannes sprintbanor. Gemensam start, träningen gick ut på att lära sig hantera stressiga situationer. Göra rätt även när medtävlare flåsar dig i hasorna, eller när de springer före och fel.

Sex rundor på dryga kilometern blev det. Bakkavlen hade gått vidare till Liv H och Ebba K som såg till att blodsockernivån återställdes efter denna träning, tack för det!

Nu när vi går in i april månad så förändras måndagsträningen på så vis att det blir Anders Källs måndagsteknik på olika kartor. Det blir också tävlingslika banor en av dagarna på helgen.

Träningssamarbetet

Vi inledde ett samarbete förra våren med SNO, Snättringe och Södertörn för att ordna träningstävlingar då allt annat blev inställt.

Ebba K på sprintträningen

Samarbetet har nu tagit fart även denna vår och har utökats med Tullinge SK. Det finns nu möjlighet att springa träningsbana på tid en gång per helg under april månad. Alla klubbar har varsin tidsslott. Ha koll på hemsidan, anmäl dig i tid på eventor om du vill springa. TMOK kommer att bjuda på banor 24-25 april från Harbro.

Träningsläger i Ånnaboda 13-16 maj

TTK anordnar ett klubbläger i Ånnaboda som ett 30-tal tmok:are anmält sig till.

Vi bor i stugor. Plan A är att springa Närkekvartetten. Precis nu fick TTK info om att de tänker köra en lightvariant av detta. Det kommer även att finnas ett träningspaket med 4 svarta banor som vi kanske kompletterar med om det blir för "light". Eller om arrangörens plan måste ändras. 10-mila 2022 kommer hursomhelst att gå i Ånnaboda.

Stugor vid Ånnaboda

Så för några kommer lägret vara ett bra tillfälle att förstå sig på Kilsbergsterrängen. Inte riktigt som Sörmlandskullarna.

Efter det så vet vi inte så mycket än. Snabba vändningar kan vi nog garantera. Så följ med på tmok.nu och håll i träningen så du är redo när ollivet återgår till det normala. Snart så.

TTK
Helena Adebrant
helena.adebrant@gmail.com
Andreas Herne
andreas.herne@gmail.com
Hör av er om ni undrar över något

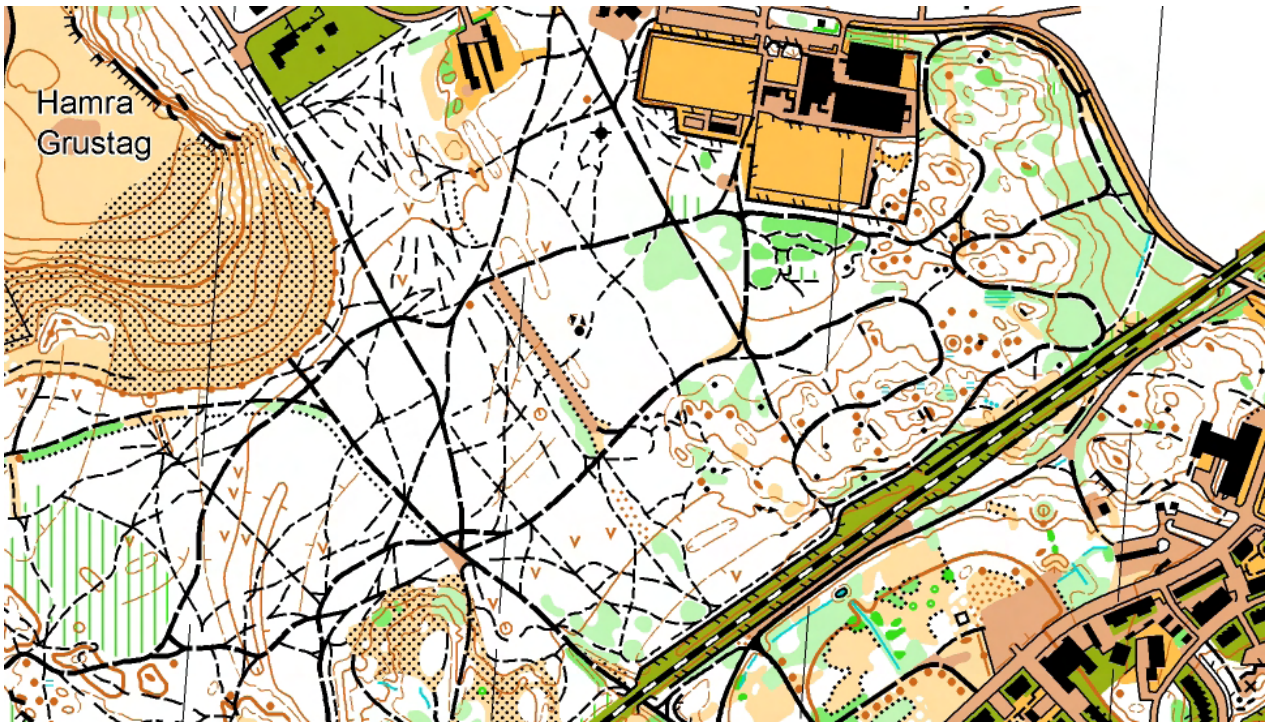
Kartkommittén

Botkyrka-Salems kartkommitté (BSKK) är ett samarbete mellan IFK Tumba SOK och Tullinge SK. BSKK:s uppdrag är att ta fram och förvalta orienterings-, frilufts- och lärkartor i klubbarnas närområde. Våra kartor sträcker sig från Vårsta-Tumba-Hallunda-Tullinge-Riksten, Salem-Rönninge och vid Möllebadet.

Kartritningsprojekt 2021

Tumba-Tullinge

Nyritning av vår moderkarta. Lanseras till 25manna 2023.
Del utanför tävlingsområdet planeras att lanseras under 2021.



Utsnitt ur den nya kartan.

Mark- och jaktförteckningar

Mark- och jaktkartor klara. Under 2021 planeras förteckningar tas fram. Dessa lämnas över till arrangör för att underlätta samråd.

Hänsynsområden

Kartor som visar hänsynsområden tas fram under våren som visar fasta områden där inte träning och arrangemang ska bedrivas.

Hamra – Nyritad karta som planeras för tävlingar våren 2022

MAKO

MAKO är ingen ny diagnos, inget nytt företag och ingen ny orienteringsvariant. MAKO står helt enkelt för Markkommittén.

Vi som är med i kommittén har egentligen jobbat med markfrågorna i flera år och några av er har förhoppningsvis hört talas om oss.

Fönsterlav

Om inte annat hoppas vi att banläggare och tränare kollar in de kartor vi satt upp (eller kommer att sätta upp) i klubbstugorna. Där redovisas bl.a. områden som man ska undvika vid träning och tävling. Det kan handla om känslig växtlighet, unik fauna (t.ex. grodkärr) eller hänsyn till en nyplantering som markägaren inte vill att vi har någon kontroll i. Självklart kommer kartorna också att finnas på vår website.

Avsikten är nu att stadfästa MAKO som en kommitté bland andra i MIK, TMOK och IFK Tumba.

StOF har på senare tid insett nödvändigheten av organiserat markansvar hos orienteringsklubbarna och kartägarna. Det handlar om att

- Kartägarna (BSKK och MIK) tar ett långsiktigt ansvar för att upprätthålla markägarkunskap för respektive karta. Vilka markägare finns där, vem jagar på området, permanenta restriktioner och hänsyn och långtidsplaner.

- Klubbarna (MIK, TMOK, IFK Tumba SOK) bereder väg inför framtida tävlingar med bra kontakter med markägare, jägare m.fl. Då inte bara att förbjuda vissa områden utan även om ev. viltavdrivning, lämpliga orienteringsstråk, tillfällig flytt av betesdjur, hänsyn till odlad mark.

MAKO:s ansvarsområden kommer att redovisas mer i detalj på hemsidan.

MAKO består av Anders Winell, Bengt Branzén, Lasse Stigberg och Tor Lindström

Älgko med sina kalvar

Tveka inte att kontakta oss om du har någon fråga eller vill ha hjälp.

Till sist ett par ord till oss alla som sysslar med orientering i Sverige, att vi ska ha allmän kunskap om hur orientering och allemansrätten samverkar. Man ska förstå att allemansrätten är en rättighet med tillhörande ansvar.

Anders Winell

naturpasset

Lida och Salem 1/5 – 31/10

Förra året lyckades Tumba sälja 509 Naturpass, nytt rekord!
Hur slår vi 509? Lämna isoleringen – i skogen finns det smittfri plats för alla!

Motionsbehov
Behovet av motion för våra medborgare är större än någonsin i dessa tuffa coronatider! Orientering är en av få sporter som verkligen kan leva upp till kraven på obefintlig smittorisk, som olika myndigheter kräver! **Naturpasset** är också en variant inom orienteringen, som verkligen kan genomföras utan smittorisk!

Stefan – instruerar 2020

Även i år kan du besöka 100 kontroller, 50 i Salem-Rönninge och 50 i Tumba-Lida! Tumba-kartan är sig inte riktigt lik! För att komma åt de sydvästra delarna av kartan och även inkludera Lida på kartan, har vi varit tvungna att reducera kartan med 1 500 meter i norr!

P-platser
En nyhet för året är att vi på kartan angivit tre P-platser med närliggande kontrollområden. För den nordligaste delen finns en avgiftsbelagd parkering (låg kostnad) mittemot Rådjursvägen 277 med c:a 500 m till Kontroll nr 1!

Kartpromenader
Förra året bjöd vi in allmänheten vid fyra tillfällen till Kartpromenader med våra instruktörer, som lärde ut orienteringens grunder. Totalt nådde vi ut till c:a 60 personer inkluderat några familjer! Vi undersöker just nu om vi får ihop tillräckligt med instruktörer för att upprepa succén. Hör av dig till Lasse Stigberg, senast 25/4 (**ar@lars-stigberg.se**)!

Försäljning
Vi kommer som vanligt sälja Naturpassen på ca fem platser i Tullinge, Lida, Tumba och Salem. Kanske dyker några ”säljare” från klubben upp på några strategiska platser i samhället!

Frågan är om inte våra medlemmar skulle kunna göra en fantastisk säljinsats? Antag att 50 medlemmar säljer 2 st Naturpass till släkt, vänner, bekanta, arbetskamrater, skolkompisar eller varför inte som en liten present! Ja, då har vi grejat 100 extra pass!

Antag att 10 av oss i snitt lyckas övertyga fem kunder hur avspänt, Coronasäkert och stimulerande det är att komma ut i skogen med Naturpasset! Nu börjar vi närma oss 510! Nytt rekord igen!

Den som säljer flest (dock minst fem) kan nog få ett fint pris! Presenteras i TT nr 2! Hör av dig till Olle Laurell när du vill sälja Naturpass (ollelaurell@hotmail.com).

Träningsappen UsynligO (Per Ånmark)
I år kan man ha nytta av tränings-appen UsynligO när man söker efter naturpasskontrollerna. Appen finns både för Android- och för iOS-telefoner.

Båda naturpassen finns upplagda som poäng-OL bland 'USYNLIGA BANOR';
NP Salem – Rönninge 2021
NP Tumba – Lida 2021
Man kan enkelt göra uppehåll och fortsätta sökandet vid senare tillfälle. Varje kontroll ger en poäng en gång.

(Även förra årets båda NP finns upplagda på samma sätt. Nu är kontrollerna Usynliga i skogen, men har du kartan är det bara att ge sig ut och pricka av kontrollerna ändå.) Info om appen finns på UsynligO.no, och på många ställen på nätet.

Olle Laurell/Lasse Stigberg

Här sitter Salem-Rönninges 50 kontroller elektroniskt

Kartinfo MIK

Jag håller på att färdigställa Sätra sprintkarta. Den finns redan tillgänglig på MIK:s drive som administreras av Per Forsgren.

Solberga får vänta lite till eftersom byggnation pågår på minst två ställen, varav det största är Ericssons gamla kabelverksområde.

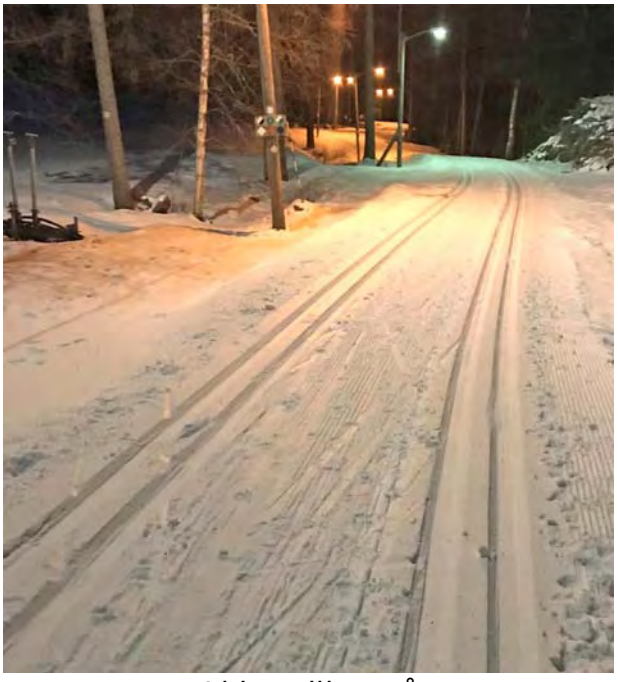
Bengt Branzén

Äntligen en riktig (men kort) skidvinter!

Efter förra årets katastrofala skidvinter i Stockholm och flera usla vintrar innan dess, var förhoppningarna om att kunna genomföra riktiga skidträningar och längdskidskolan låga inför årets säsong.

Dessutom var det ett osäkert Coronaläge med omfattande smitta och nya restriktioner att förhålla sig till var och varannan vecka. Därför hade jag i princip gett upp tanken om skidskolan och längdskidträningar för ungdomarna när det fortfarande var barmark en bit in på det nya året.

Men i mitten av januari kom snön och Jakob Skogholm, som ansvarig för den yngre skidskolegruppen, övertygade mig om att: Nu kör vi!



Lidas elljusspår

Av oro för att bli ohanterligt många och att inte kunna följa Coronarestriktionerna om små tränings-grupper, hålla avstånd, osv., gjorde vi ingen reklam utöver att informera tidigare aktiva. Trots det dök det upp ca 25-30 entusiastiska barn/ ungdomar vid första tillfället samt ett antal föräldrar/ledare som ryckte in med kort varsel.

I vanliga fall kör vi mycket kull-lekar, parövningar och andra aktiviteter med närkontakt, men i år fick vi anpassa övningarna för att kunna hålla avstånd. Jag tror ändå vi fick till roliga, utvecklande och givande träningar.

I den äldre gruppen som jag hade huvudansvar för, utnyttjade vi Lidas båda elljusspår och delade upp oss i mindre grupper efter åkvana, med minst en ledare i varje grupp. Teknikövningar i både skejt och klassisk stil varierades med balansövningar, teknikbanor, stafetter, intervaller och kanske ett varvs hårdkörning på elljusspåret som avslutning.

Den andra veckan hade tövädret gått hårt åt snötäcket, men delar av Lidas elljusspår var fortfarande åkbara. Snöfall i slutet av januari fyllde på i spåren och under de totalt fem veckor som vi kunde åka skidor ökade antalet deltagande barn/ ungdomar successivt. Det verkar finnas ett riktigt stort intresse för längdåkning i Stockholm, bland både barn och vuxna, så fort det finns åkbara spår.

Utmaningen för oss i klubben är att det kräver ett stort engagemang att bedriva en kontinuerlig längdskidverksamhet när vi inte vet om det överhuvudtaget kommer att gå att åka skidor under vintern eller om det går att genomföra och delta i tävlingar.

En av Lidas snökanoner i arbete

En modern konstsnöanläggning som kan skapa utmanande skidspår även vid några enstaka minusgrader och en skidlekplats eller skicrossbana för ungdomsträningarna skulle göra stor skillnad. Hittills har vi inte själva mäktat med att försöka skapa en egen anläggning, men de senaste tre åren har vi erbjudit oss att hjälpa Lida att vakta snökanonerna på helger och nätter för att de ska kunna köra sin anläggning.

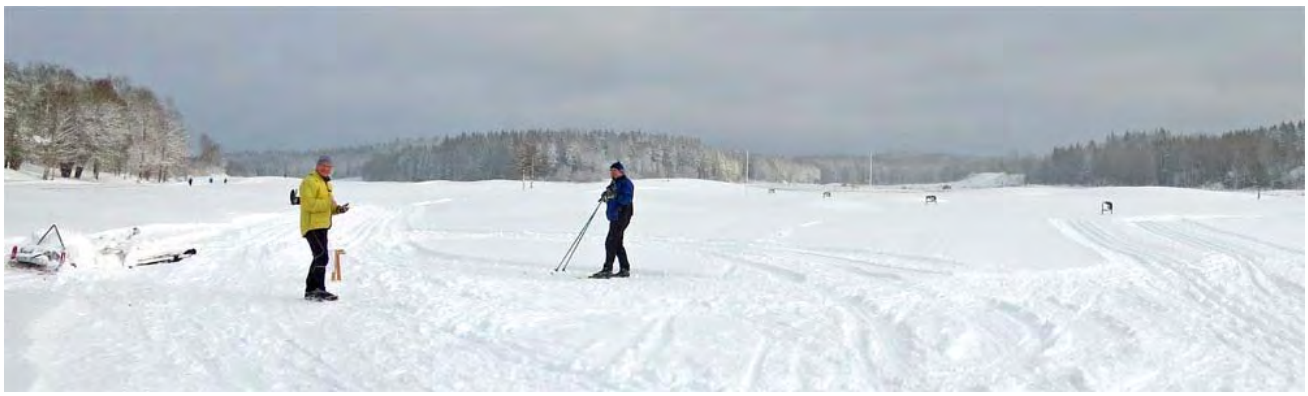
Hittills har det av olika anledningar tyvärr inte resulterat i många extra träningstillfällen, men förhoppningsvis kan det bli bättre i framtiden.

Hör av dig om du skulle vilja bidra med en insats för att skapa bättre förutsättningar för skidåkning i allmänhet och längskidverksamheten i klubben.

Att det går att göra skillnad visar det spårdragningsinitiativ som Jakob Skogholm skriver om i detta nummer av TriangelTajm. Tillsvidare fortsätter TMOK att köra längdskidskola och längdträningar så fort det funkar att åka i Harbro-Lida-systemet.

Vi ses förhoppningsvis i spåret nästa år igen!

Olle Hjerne



Härligt skidföre på Rikstens golfbana

Skidspår vid på Rikstens Golfbana!

Som skidåkare i söderort har frustrationen länge funnits där. Konstsnöspåren på Lida kommer sällan till, skidspår i Lidaskogen kräver mycket snö och andra konstsnöspår i regionen ligger långt bort. Och natursnö trodde man kanske inte man skulle få se mer av efter förra årets barmark.

Detta år skulle visa sig bli annorlunda, och jag fick chansen att föra över teori till praktik beträffande spårande av skidspår (man saknar ju inte åsikter om hur andra spårar...).

Vintern började ju varm, men några veckor in i januari kom det lite snö. Blöt snö, men ändå tillräckligt för att ta fram fulskidorna och på söndagen den 10:e januari hasa runt på gräset på Rikstens golfbana.

Där och då kom tanken krypandes - detta borde räcka för att göra skidspår. Särskilt om man har en snöindragare. Och med snö kan man inte vänta, nu gällde det att snabbt gå från tanke till handling.

Det saknades bara tre saker: Tillstånd från golfklubben, spårsläde och en maskin. Men, med lite ringande runt och meckande, så utfärdades tillstånd, en äldre spårmaskin fick lånas från Lida och en lokal tullingebo såg möjlighet att får köra med sin 4-hjuling helt lagligt! Så fredag kväll samma vecka, efter ett ganska bra snöfall i veckan (som delvis var regn, vilket skapade en tjockt islager i botten), så fick vi upp första spåret.

Vi var inte förberedda på gensvaret. Bara en liten post i Facebook-gruppen "Längdskidor i Stockholm" och lokala Tullinge-gruppen på fredagskvällen men det kändes som om hela storstockholm var på plats redan lördag morgon. Ryktet spred sig ännu bredare till söndagen, då vi även hade dragit dubbelspår. Denna helg var det få andra anläggningar i Stockholm som hade fått till spår. Stockholms stad hade t ex inte tänkt dra spår på Ågesta pga Corona. Parkeringen var full och trycket i spåren var galet.

Lyckan var dock kortvarig. I veckan blev det tö och helgen efter gick vi runt på golfbanan igen i en vårlik känsla av gräs. Men säsongen skulle visa sig komma tillbaka. Redan till helgen därpå kom mer snö och då kunde vi lägga nya spår. Därefter höll vintern i sig och spåren blev bättre och bättre.

Samtidigt lyckades Lida få till spåren i Lidaskogen och vi funderade på om det var någon poäng att fortsätta spåra på golfbanan. Men många glada hejarop och ett otroligt tryck på Lidaskogen gjorde att vi fann klokast att fortsätta, om inte annat för att själv kunna köra med finskidor hela vintern!

En frivillig spåravgift togs in via Swish, och folk verkade tro att vi kunde förlänga vintern ju mer de swishade. Det kunde vi inte, men väl köpa in en bättre spårsläde som kunde göra en bredare bädd. Blidvädret kom till slut veckan innan sportlovet och då var det bara att ge upp.

Mycket folk en måndag lunch vid Rikstens golfbana

Den nya spårsläden

Nu har vi dock bevisat att det går att göra spår utan större ansträngningar och vi avser att fortsätta. Efter första årets improvisation så återstår att se hur vi organiserar oss framöver.

Välkommet vore fler frivilliga krafter och att göra detta i TMOK:s regi skulle vara logiskt och skapa en starkare skidprofil på klubben (och bra rekryteringsgrund för skid-skolan). Det får vi fundera på tills nästa säsong!

Vill tacka mina trogna parhästar Johan Eklöv och Tomas Öhman (maskinföraren) som tillsammans gjort detta möjligt. Nu ber vi till vintergudarna för liknande väder nästa år!

Jakob Skogholm

DM-silver till TMOK i sprintstafett

Alexander och Elias tog silver på DM

Bröderna Bäckman kom på 2:a plats i klassen H12 när DM i sprintstafett arrangerades på Täby konstsnöbana.

Ett välarrangerat corona-anpassat evenemang som verkligen genomfördes strikt efter "kom - åk skidor - åk hem". Deltagarna fick medaljen i näven direkt efter målgång, och sedan var det bara att packa in sig i bilen och åka hem.

Vi stannade till vid ICA på väg hem och köpte en "Le Gruyère" - osten som alla medaljörer i längdskidåkningens världscup vinner :) - som vi firade med på kvällen.

Elias och Alexander Bäckman och Vallateamet

På Ungdomsfronten

Nu är det vår igen! Första kortärmat-passen är avklarade, pannlamporna kan lämnas hemma på torsdagskvällarna och teknikträningarna har startat igen. Vi ser att ungdomarna fortsätter göra framsteg och ger sig i kast med längre och svårare banor.

Under vintern har ungdomarna tränat på måndagar i Långsätra, på torsdagar i Harbro, på lördagar på olika kartor och, som en nyhet för i år, även digital styrketräning på tisdagar.

Joakim har kört löpning med de yngsta

På måndagarna har Joakim Törnros hållit i träning för de yngsta med löpning och lekar, medan de äldre kört fartträning i form av intervaller och snabbdistans.

Vintersäsongens måndagsträningar avslutades med ett Coopertest (spring så långt du hinner på 12 min). Det är tänkt att upprepas i höst och efter nästa vinter så att var och en ska få utmana sin tidigare tid.

Tisdagarnas styrketräning står nog att läsa om i TTK:s spalt, men många ungdomar har också deltagit, en viktig del i vinterträningen för att alla ska hålla sig skadefria!

Åsa med dotter Mira

Som vanligt har torsdagarna inneburit träning i Harbro, där vi varvat orientering i smågrupper, reflexslinga och grusgropsintervaller eller barmarksträning.

Vi ledare har turats om att ansvara för träningarna och delat upp ungdomar och ledare i mindre grupper utifrån vilka som varit där.

Det systemet har både varit roligt och fungerat mycket bra.

Några veckor under vintern fanns det ju också gott om snö, vilket innebar skidträning från Lida.

I vinter har vi också återupptagit långpassen, egentligen i TTK:s regi. En relativt liten, men trogen, skara ungdomar har sprungit på dessa. Bra pass att ha i benen till vårsäsongen! Långpassen har ordnats på olika kartor och med olika ansvariga vilket gett en bra variation på passen.

Amanda, Elsa L och Olivia vid Nyckelviken

Alice på sprintträning

Stockholms orienteringsförbund ordnar vanligtvis 13-14 träffar och 15-16 träffar med teknikträningar, teori och social samvaro. Dessa har i år genomförts i modifierad form där varje klubb själva kunnat åka på träningarna och vissa föreläsningar för 15-16-åringarna har funnits digitalt. Vi har deltagit i delar av detta utifrån vad vi tyckt kompletterat vårt vanliga tränings-utbud.

Terese har genomgång med några ungdomar

Våren 2021

Nybörjargrupperna och teknikträningarna för våra fortsättningsgrupper har startat igen både i Långsätra och Harbro och även måndagsträningarna för de äldre på olika kartor. Övrig verksamhet kommer vi att anpassa utifrån vad som erbjuds i övrigt.

I nuläget går det inte att ha läger eller tävlingar, men det finns planer på ett dagläger i Lida och vi uppmuntrar ungdomarna att delta i de helgträningar som erbjuds i samarbete med andra klubbar under närmsta tiden när det inte är tävlingar.

Många planer finns det i övrigt, men

återstår att se vad som kommer gå att genomföra: Ungdomsserien, StOF:s sommarläger, StOF:s utvecklingsläger, Rikslägret m.m.

Åsa Mårsell

Ungdomsträning i Harbro 2021

Till i år har vi valt att hålla kvar samma grupper som förra året. Banläggargruppen fortsätter att förse oss med teknikövningar till varje träning och gruppledarna har hand om gruppen.

Den stora utmaningen har varit att få till en bra nybörjargrupp, både att hitta ledare för gruppen och att marknadsföra, ett problem som varit återkommande några år nu. I vår har dock nybörjargruppsproffsen Helena och Patrik Adebrant axlat ansvaret tillsammans med Mona Lif som sköter information, anmälningar, inbjudan m.m.

Åsa Mårsell

Grupp	**Ledare**
Skogskul	Helena Hellström
Nybörjare	Helena Adebrant, Patrik Adebrant, Mona Lif
Födda 2010-2012	Åsa Mårsell, David Olstedt
Födda 2007-2009	Terese Eklöv, Emma Käll, David Lif, Peter Edvardsson
Födda 2006 och äldre	Olle Hjerne, Mattias Nilsson, Katinka Ruda
Banläggargrupp	Johan Eklöv, Mattias Allared, Mattias Bohman

Helena har genomgång för nybörjare i Harbro

Ungdomsträning vid Långsätra 2021

Träningssäsongen i Långsätra började den 22 mars för fortsättningsgrupperna. Dessa är nu indelade i tre grupper med upp till 8 barn i varje som en coronaanpassning.

Alexander – en av ledarna för de äldsta

David – en av ledarna för de yngsta

Alexander Saers och Alva Björklund Boljang är ledare för barn födda 2009 och äldre. De har med sig Mattias Nilsson som hjälpledare.

Goran Bogdanovic är ledare för 2010-2011-gruppen och har med sig Fredrik Moselius som hjälpledare.

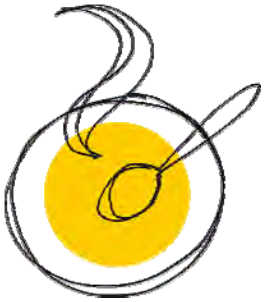
Elsa Törnros är ledare och har med sig Lotta Munter som hjälpledare för 2012-2013-gruppen.

Den 29 mars startade vi upp för nybörjare. Håkan Elderstig är ledare för fyra barn som är födda 2008-2009 och som efter några gånger i nybörjargruppen ska lotsas in i fortsättningsgrupperna.

David Färm och Sofia Ödman är ledare för de yngsta nybörjarna och hade på första träningen ett härligt gäng på plats. Vi försöker lägga upp träningarna så att föräldrarna inte ska behöva vara med, även det är en coronaanpassning. Vi har extra ledarstöd från Magnus Kjellstrand och Bengt-Åke Ericsson när någon ledare är borta. Det är skönt i dessa tider!

Elsa Törnros planerar banor inför varje träning och Staffan och Helen Törnros hänger ut kontroller. Detta är vi andra ledare innerligt tacksamma för!

Sofia Ödman



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!

60 år
Lars Krieg
5 maj

50 år
Catrin Sandelin
25 maj

50 år
Mattias Boman
15 juni

75 år
Ingegerd Lindström
10 juli

60 år
Thomas Eriksson
15 augusti

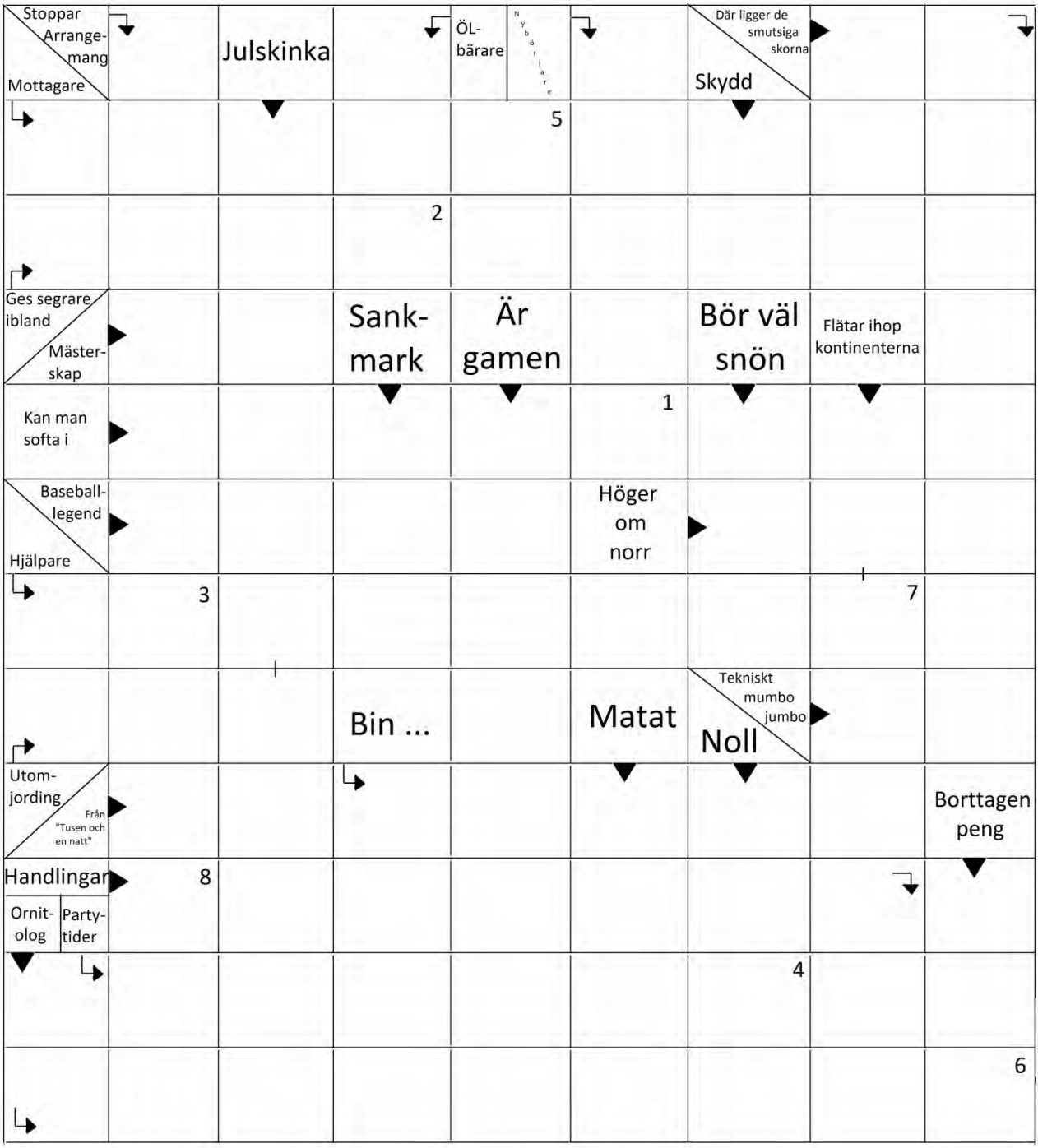
60 år
Barbro Moberg
7 september

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.

TMOK legend:

1	2	3	4	5	6	7	8

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



Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Patrik Adebrant	073 690 26 77
Vice ordf	Anders Käll	070 340 77 25
Kassör	Staffan Törnros	070 551 16 32
Sekreterare	Åsa Mårsell	070 560 12 22
	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
	Max Igor Kajanus	073 035 88 99
	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99

Revisorer och valberedning:
se MIK OK och IFK Tumba SOK

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Staffan Törnros
Gesällbacken 14
129 40 Hägersten

E-post: tmokkassor@gmail.com

Hemsida: http://www.tmok.nu

Org.nr Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

IFK Tumba SOK

Styrelsen

Ordförande	Anders Käll	070 340 77 25
Sekreterare	Åsa Mårsell	070 560 12 22
Kassör	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Ledamot	Patrik Adebrant	073 690 36 77
Ledamot	Olle Hjerne	073 097 90 90
Revisorer	Conny Axelsson	
	Tove Brodin	
Rev.Suppl.	Dan Giberg	070 109 22 20
Valberedning	Katinka Ruda	073 056 90 33
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Vakant	
Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Hemsida	http://www.ifktumbasok.se	
Org.nr	IFK Tumba SOK	812800-9639
Plusgiro	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgiro	IFK Tumba SOK	5848 – 1201

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
Sekreterare	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
	Max Igor Kajanus	073 035 88 99
Revisor	Robert Björklund	070 244 40 77
Valberedning	Jerker Åberg	070 782 79 85
	vakant	
Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb Sätragårdsvägen 183 127 30 Skärholmen	
Org,nr	Mälarhöjdens IK OK	802490-9510
Plusgiro	Mälarhöjdens IK OK	50 22 33-0

Medlemsavgifter 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.

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

Kommittéer och representanter

InformationsKommitté

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

Lokalkommitté Harbro

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

Klubbstuga Långsätra

Ansvarig	Bengt Branzén	073 525 95 92

Markkommittén (MAKO)

Ansvarig och Markansvarig TMOK och IFK Tumba

	Anders Winell	070 789 27 77
Markansvarig MIK	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Tor Lindström	070 376 43 92
	Lars Stigberg	070 318 11 36

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

	Olle Hjerne	073 097 90 90
Skid-OL	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Jakob Skogholm	070 516 60 04

Social kommitté

Ansvarig	vakant
Värdparslista	Carina Persson

Tävlings/Arrangemangs/KartKommittén TAKK

Ansvarig	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	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
Tekniktäning 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	(2)	070 899 52 26
	Olle Hjerne	(1)	073 097 90 90
	Katinka Ruda	(1)	073 056 90 33
	Mattias Nilsson	(1,3)	076 122 65 85
	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
	Alva B-Boljang	(3)	
	Åsa Mårsell	(4)	070 560 12 22
	David Olstedt	(4)	
	Goran Bogdanovic	(5)	070 279 52 47
	Fredrik Moselius	(5)	070 251 30 15
	Elsa Törnros	(6)	076 639 46 56
	Lotta Munter	(6)	076 889 47 43
	Helena Adebrant	(7)	073 951 56 6
	Patrik Adebrant	(7)	073 690 26 77
	Mona Lif	(7)	072 305 30 72
	David Färm	(8)	072 452 98 82
	Sofia Ödman	(8)	070 408 91 68
	Helena Hellström	(9)	070 717 09 11
	Mattias Allared	(10)	070 825 04 58
	Mattias Boman	(10)	073 051 32 59
	Johan Eklöv	(10)	072 711 93 81

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

Ansvar inom Ungdomskommittén

(1) Grupp 2006 och äldre
(2) Grupp 2007-2009 Harbro
(3) Grupp 2009 och äldre Långsätra
(4) Grupp 2010-2012 Harbro
(5) Grupp 2010-2011 Långsätra
(6) Grupp 2012-2013 Långsätra
(7) Grupp Nybörjare Harbro
(8) Grupp Nybörjare Långsätra
(9) Skogskul Harbro
(10) Banläggning Harbro

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Bakstugan

Filmjölksbröd

Bosse Skoogs dotter Cissi bidrar med ett recept på filmjölksbröd. Hasselnötterna blir ofta utbytta mot valnötter. Ibland byter hon också ut fikonen mot torkade aprikoser eller dadlar.

Ingredienser:

3 dl havregryn
2,5 dl bovetemjöl
2 msk sesamfrön
2 dl solroskärnor
2 tsk bikarbonat
1 krm flingsalt
150 g torkade fikon
100 g hasselnötter
3 msk honung
6 dl filmjölk

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 °C.

Blanda bovetemjöl, havregryn, sesamfrön, solroskärnor, bikarbonat och salt i en bunke.

Tillsätt fikonen (som skurits i små bitar) och nötterna (som grovhackats).

Blanda i honung och filmjölk i de torra ingredienserna och rör ihop till en kladdig smet.

Klä en avlång form med bakplåtspapper och klicka i smeten.

Grädda i nedre delen av ugnen i ca 60 minuter. Brödet skall ha fått en hård skorpa och inte längre vara kladdigt.