

# TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Mossfotboll – populär träning för de yngre

Nr 2 2021



# TriangelTajM

*TriangelTajM är medlemsorgan för Tumba-Mälardalens OK, IFK Tumba SOK och Mälardalens 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](http://tmok.nu), under Övrigt. Där är alla bilder i färg.

## Framsidan

*Mossfotboll i närheten av Harbostugan. Inne i tidningen kan ni också se bilder på mossfotboll både vid Idreläget och på konfirmationsläger. Orienteringsungdom är inte rädda för lite smuts!*

## Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Konfirmationsläger	25
Från styrelserna	4	Fundrarn	28
Arrangörsgroupsprogram 2021	5	Idreläget	29
Intervju familjen Saers	6	U10-mila	34
TTK	8	USM-läger	37
MAKO	9	Domaruddsläger orange	39
Luffarligan	9	Domaruddsläger gul	40
Prova-på orientering	10	Melkers minne	41
Sprint-KM	12	Gålöläget	42
Veteran-VM	14	Prispallen	43
På ungdomsfronten	19	Anslagstavlan	44
Ungdomsträning i Långsätra	20	X-et	45
Ungdomsträning i Harbro	21	Klubbinformation	46
Ungdomsserien	23	Baksidan	48
Ånnabodaläget	24		





# Redaktionens spalt

*Nu är orienteringsäsongen igång, med full fart. Det känns som om alla vårens inställda tävlingar ska pressas in i höstens schema.*

Vårt egna arrangemang Viaddubbeln skulle ha hållits i april, men är nu uppskjutet till nästa år. Även årets 25manna är inställt, så nu får vi alla ägna oss åt att springa själva istället för att arrangera.

Några mindre arrangemang har det ändå blivit i klubbens regi. En kretstävling i Ungdomsserien, ett Sprint-KM och ett Luffarligearrangemang. Läs mer om alla i tidningen.

Fortfarande är det vissa coronaanpassningar av tävlingarna. Markan har börjat komma tillbaka, men jag undrar om vi någonsin får tillbaka duschen. Det kanske är dags att vänja sig vid det norska systemet med våtklut?

Jag själv uppskattar att det är möjligt att träffa både klubbkamrater och konkurrenter i D70-klassen vid tävlingarna.

Det här numret är ett riktigt ungdomsnummer. Jag kan räkna till sju läger och dessutom flera stafetter som vi fått reportage om. Ungdomsträningarna är också välbesökta, inte minst i Långsätra där nybörjargruppen är full.

Som motvikt till allt ungdomsmaterial så bidrar jag med ett fylligt reportage om Veteran-VM i Ungern. Staffan och jag vågade oss på en resa dit i augusti.



*Avsvalkande vattendimma i ett varmt Budapest*

Det är mästerskapsdags i Sverige nu. SM- och DM-tävlingar varenda helg. Vi räknar med att få reportage om alla tävlingarna i nästa nummer. Manusstopp hann passera innan de flesta tävlingarna hade avgjorts.

Som ni säkert vet vid det här laget så var det stora framgångar för TMOK vid DM. På de individuella DM-tävlingarna blev det 12 segrar och totalt tog 18 TMOK-are hela 26 medaljer. Allra bäst var Freja Hjerne med tre guld i D16. Dubbla guldmedaljörer blev Åsa Mårzell i D40 och Elsa Törnros i D35. Stort grattis till alla medaljörer!

***Helen***



## Från styrelserna



*När detta skrivs är ungdomarna på läger på Gålö och juniorerna är i Boden på SM. Vi andra vilar upp oss efter en tuff dag på Haninges långdistans vid Nytorps ängar. Nästa helg är det DM-helg, med två fina dagar som väntar. Det är härligt att orientera igen och SNART får vi duscha och fika i klubbstugorna!*

Också denna vår och sommar präglades av Corona-pandemin. Nästan alla stora tävlingar och kavlar ställdes in, men tack vare ett mycket gott samarbete med grannklubbarna kunde vi TMOK-are ändå springa pandemianpassade träningstävlingar varje helg under hela våren. Ett stort tack till Tränings- och Tävlingskommittén (TTK), som var spindeln i nätet i det här viktiga och spontana grannsamarbetet. Inte många klubbar i Sverige kunde springa lika mycket orientering som vi under våren!

Som extra bonus fixade TTK ett coronaanpassat klubb tävlingsläger till Ånnaboda utanför Örebro under Kristi Himmelfärdshelgen. Det var trevligt att träffa många gamla och nya TMOK-are. Förhoppningsvis återgår

livet snart till det normala igen, men på vägen har vi lärt oss mycket om vikten av goda grannar och ett mått av flexibilitet.

### **Arrangemang**

Våra egna större arrangemang, Stockholms Ski Marathon, Viadubbeln och Knockoutsprinten kunde inte genomföras som planerat pga pandemin utan fick skjutas upp till 2022.

För Viad-dubbeln försöker vi behålla arena, huvudfunktionärer och banor, i möjligaste mån, för att minimera extraarbete. Några justeringar krävs trots allt, men tävlingsledningen (Jörgen Persson och Dan Giberg) jobbar tillsammans med banläggarna på att hitta smarta lösningar.



*Patrik med ett antal klubbkompisar på Ånnabodaläget*

Programmet för mindre arrangemang är också lagt för 2022. Alla arrangörsgupper fixar max ett mindre arrangemang per år, och alla aktiva är med i någon grupp. Se programmet nedan.

De stora arrangemangen under 2022 som moderklubbarna fixar:

- Stockholm Ski Marathon, IFK Tumba SOK
- Barnens Vasalopp, IFK Tumba SOK
- Tävlingshelg ("Viad-dubbeln") våren 2022, IFK Tumba SOK + Mälarhöjdens IK OK arrangerar
- Knockoutsprinten Mälarhöjdens IK OK arrangerar
- 25manna, hjälpklubb

Både 25manna och O-Ringen 2021 blev som bekant inställda och planeringen framåt är lite oklar i nuläget. Ursprungligen var tanken att vi skulle arrangera 25manna 2023 och

O Ringen 2025, men vi får återkomma när planeringen klarnar.

### Organisation

Styrelsen har startat ett arbete om hur det interna klubbarbetet kan förenklas. I stort sett allt dagligt arbete sker i våra kommittéer (UNG, TTK, TAKK, Stugkommittéerna, osv). Styrelsens roll är i första hand att stötta kommittéerna. Idag präglas organisationen av det numera 22-åriga samarbetet mellan våra tre klubbar, och "styrelsen" är egentligen en summa av tre klubbstyrelser. Men världen förändras. Hur vill du att klubbarbetet ska moderniseras för att förenkla för Dig? Vad önskar Du dig av klubben och styrelsen? Hör gärna av dig till någon av oss, vi har precis börjat tanke-arbetet.

***Vi ses i skogen!***

***Patrik Adebrant, ordf TMOK***  
***(patrik\_adebrant@hotmail.com)***

## Program för arrangörsgupperna 2021-2022

<b>Datum</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Arrangörsgrupp</b>
Okt-2021	Dag-KM (Lång/Medel)	4 (Jörgen Persson)
Okt/Nov-2021	Natt-KM	5 (Mattias Boman)
Jan-2022	Vinterserien	10 (Bengt Branzén)
Vår-2022	Sydsamarbetet	8 (Fam Adebrant)
April-2022	MOL-Harbro	1 (Dan Giberg)
Maj-2022	Ungdomsserien	3+7 (Katinka Ruda och S+H Törnros)
Vår-2022	Öppet Hus-Långsätra	6 (E+J Törnros)
Juni-2022	Sprint-KM	9 (Fam Herne)
Aug-2022	Dag-KM(Lång/medel)	2 (Fam Eklöv)
Okt-2022	Natt-KM	11 (Mattias Allared)

*(sammankallande för resp grupp inom parentes)*

Arrangörsgupperna fanns med i förra TriangelTajM och finns på hemsidan under Arrangemang.



# Vilka är Saers

*Fam Saers har varit med i klubben i flera år nu. De är aktiva i många sammanhang och har också hunnit ta på sig ungdomsledarroller.*

## Namn och ålder:

**Alexander:** 41år

**Maria:** 39 år

**Freja:** 13 år

**Viola:** 10 år

**Solveig:** 7 år

**Saga:** 7 år

## Hur länge har ni hållit på med orientering?

Maria är veteranen i familjen som började sin orienteringskarriär redan som liten tös. Vid 15 årsåldern lades spikskorna på hyllan och togs sedan fram igen när Freja och Viola ville börja orientera 2018. Efter det drogs hela familjen med.

## Hur kommer det sig att ni började med orientering?

**Maria** började för att hennes pappa var aktiv orienterare.

**Freja och Viola** hade spanat in Marias gamla pokalsamling från ungdomens dagar vilket väckte intresset.

**Alexander** gillar både att prova nya saker samt att vara i skogen så där var det inte svårt att ta steget att börja.

**Saga och Solveig** hängde med i farten.

## Vilka orienteringsklubbar har ni sprungit för (utöver TMOK)?

**Maria** har sprungit för Lunds OK.

## Vad är det bästa med orientering?

**Alexander:** Att få vara ute i skogen och röra på sig. Samt att man får använda huvudet.

**Maria:** Vara ute i skogen och hitta kontroller.

**Freja:** Att vara ute i skogen och hitta kontrollen.

**Viola:** Att tävla

**Solveig:** Att man springer.

**Saga:** Att springa.

## Era styrkor som orienterare?

**Alexander:** Springer snabbt på målrakan.

**Maria:** Följa stengårdsgårdar.

**Freja:** Bra lokalsinne.

**Viola:** Läsa kartan.

**Solveig:** Att springa.

**Saga:** Springa.

## Vilken orientering gillar ni bäst?

**Alexander:** Medel – jag har inte riktigt uthålligheten för längre strapatser.

**Maria:** Natt – för att det är mysigt i skogen då.

**Freja:** Medel – lagom långt mellan kontroller.

**Viola:** Natt – spännande med lampa på natten.

**Solveig:** Vet inte.

**Saga:** Tävlingar på dagen

## Favoritterräng för orientering?

**Alexander:** Gula partier med nedförsbacke

**Maria:** Bokskogar på våren

**Freja:** Kraftledning

**Viola:** Småstigar

**Solveig:** Åker

**Saga:** Stigar

## Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

**Alexander:** Bågskytte, fridykning, fotboll, pingis, friidrott och rodd.

**Maria:** Basket, innebandy.

**Freja:** Friidrott, fotboll.

**Viola:** Handboll, fotboll.

**Solveig:** Gympa på skolan.

**Saga:** Gympa.



Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?

**Alexander:** Aldrig vunnit något pris.

**Maria:** En hårtork i form av en anka.

**Freja:** Ungdomsseriemedaljen.

**Viola:** Ett gosedjur

**Solveig:** Medaljen från skogsskul.

**Saga:** Russin och medaljer.

Vad gör ni när ni inte orienterar?

**Alexander:** Pysstrar med teknik

**Maria:** Lagar mat och läser böcker.

**Freja:** Går på teater och gitarr.

**Viola:** Bygger kojor med vänner.

**Solveig:** Går i skolan. Hoppas på häst.

**Saga:** Gympa är roligt. När man leker att man inte får nudda marken.

5 Valfrågor:

**Tumkompass/planka** - alla

**Sommarsemester/vintersemester** – Alexander, Maria, Viola, Saga

**Sommarsemester/vintersemester** – Freja, Solveig

**Frukt/godis** – Alexander, Maria, Solveig

**Frukt/Godis** – Freja, Viola, Saga

**Tights/nylon** – Maria, Viola, Saga

**Tights/Nylon** – Alexander, Freja, Solveig

**10MILA/25manna** - Freja

**10MILA/25manna** – Alexander, Maria, Viola, Solveig, Saga



*Hela familjen Saers - Alexander, Freja och Maria bakom Viola, Solveig och Saga*



# TTK (Tränings- och tävlingskommitten)

*TTK planerar för att kunna bedriva träning med normal omfattning samt även ett antal tävlingsresor.*

Under våren och sommaren hade våra ungdomar och juniorer möjlighet att delta i två lyckade träningsläger (Ånnaboda och Idre).

Nyligen arrangerades resan till SM i medeldistans och stafett i Boden/Luleå.

Framöver har vi resor till SM i långdistans i Strömstad samt avslutningen i Swedish League på Gotland. Anmälningar ligger uppe eller läggs upp vartefter i Eventor.

Träningen i veckorna ser ut så här:

**Fram till höstlovet** (vecka 44):

**Måndagar:** teknik på olika platser i södra Stockholm.

**Torsdagar:** Harbro fartränning och styrka. OL-teknik ibland.

**Efter höstlovet:**

**Måndagar:** fartränning i Långsättra kl 18 + styrka i Sättrahallen med start 19.30

**Torsdagar:** rullande schema i Harbro med distans-OL i skog, backintervall Hamra grustag och reflexslinga.

Vi kommer även återuppta den digitala styrketräningen på tisdagar kl 18 så snart som möjligt, så håll utkik!

**Andreas Herne**



*Andreas med några av juniorerna; Viggo H, Ebba K, Liv och Ingrid*



# Rapport från MAKO

Förutom att bana väg för kommande tävlingar arbetar vi intensivt med att revidera den arrangörshandbok som finns sedan ca 2010. Avsikten är att den ska användas inför Viad-dubbeln april 2022 för att därefter moderniseras ytterligare med erfarenheter från den tävlingen och andra.

När det gäller Viaddubbeln är avsikten att använda det som gjorts inför april 2021 då vi skulle haft tävling. Av känd anledning gick ju inte det. Upplägget 2022 blir likt 2021, med ett viktigt undantag: En markägare tillåter inte längre orientering på sin mark eftersom andra klubbar arran-

gerat tävlingar utan samråd. Detta drabbar alltså även oss som ansträngt oss med goda markägarkontakter. Vilket ju bara bekräftar vikten att fortsätta med bra samarbete med markägare, jägare och kommuner.

Viad-dubbeln blir nu i stället två medeldistanstävlingar. Lyckligtvis är terrängen ganska olika i de två tilltänkta områdena så att löparna möter ganska olika terräng och förutsättningar. Nytt samråd med markägaren till Viad pågår och går mycket bra!

**Bengt Branzén**



## Luffarligan 1 september hos Näslunds

*TMOK ordnade årets Luffarligen på Salemkartan, reviderad av banläggaren Arne Åhman.*

Med "arena" i familjens Näslunds trädgård och garage tillsammans med kanonväder fanns alla förutsättningar för ett lyckat arrangemang. Resultatet blev 134 nöjda deltagare varav många tackade särskilt för bra banor med många vägval.



*Luffarligen i familjen Näslunds trädgård*

Möjligen kan man tycka att det kunde kommit fler denna härliga

orienteringsdag. Upp emot 175 deltagare tyckte vi var en rimlig gissning.

Tävlingen gick i huvudsak på Stockholm Vattens mark. Orientering kan nästan alltid ske söder E4:an. Däremot för orientering norr E4 är attityden betydligt kärvare hos markägaren.

Tävlingsfixare var Tor Lindström, som bums bokade in nästa års Luffarligen för TMOK. Datumet är bestämt till 10 augusti. Karta kan möjligen bli Brosjökartan med möjlighet till tvagning i sjön. Chans på nya arrangemangsframgångar med valt datum i augusti 2022 alltså.

**Anders Winell**  
*(en av kontrollutsättarna)*

# Sommar i Bredäng

*Socialförvaltningen ordnar denna sommar en hel del barnaktiviteter i festivalform i bl a Bredäng, Sättra, Skärholmen och Vårberg.*



*Få barn orkade springa i värmen. Här ser vi i alla fall två energiska tjejer.*

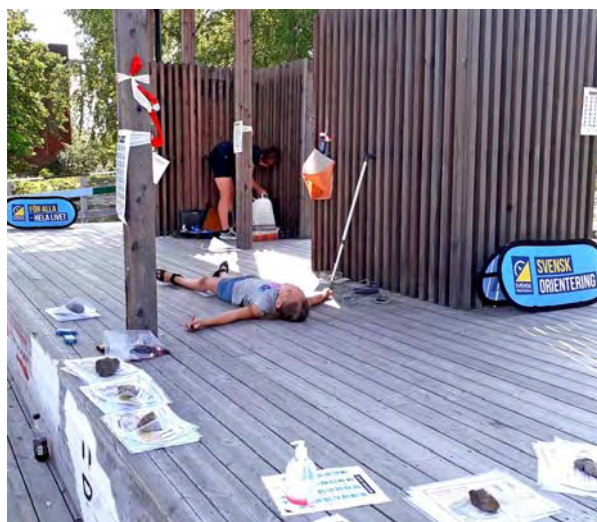
På senaste StOF:s ordförandemöte (där Håkan Elderstig ersatte mig) blev vi tillfrågade av SOFTs representant Lina Nilsson om vi kunde ställa upp och visa upp vår fina sport på ett par "prova på-dagar". Resultatet blev så småningom att utnyttja kartan över Bredängs- och Slättgårdsskolan som jag färdigställde 2019. Tyvärr blev den direkt oanvändbar i Slättgårdsskolan pga brand, men Bredängsskolans del stämmer fortfarande bra.



*Lina Nilsson hjälpte barnen att få tidsremsa vid mål. SI-enheterna var lånade av StOF.*

Så den 13 och 15 juli var undertecknad, Håkan E med söner Max-Igor och Leo, Magnus Kjellstrand, Bengt-Åke Eriksson samt Lina Nilsson på plats under skärmtaket vid skolgårdens scen.

Denna vecka hade vi 30-gradig värme och skärmtaket som var tänkt att utgöra skydd för eventuellt regn blev i stället ett välsignat solskydd.



*I den 30-gradiga värmen krävdes återhämtning efter målgång i skärmtakets skugga.*

Samordning gjordes med Bredängs bibliotek för att hjälpas åt att värva medlemmar. Pga av värmen kom inte så många barn eller ungdomar till start. Men de som kom var entusiastiska. Vi hoppas ha sått några frön hos dem och deras föräldrar.

**Bengt Branzén**



# Prova på orientering i Vårberg.

*Parkleken Vårgården alldeles i närheten av Vårbergs centrum är en verkligt fin lekpark med många redskap och med bra verksamhet stödd av Fryshuset.*

Som en fortsättning på aktiviteten i Bredäng var Håkan Elderstig, Leo Kajanus och undertecknad där och lät barnen prova på några orienteringsbanor den 25 augusti. Detta tillsammans med Lina Nilsson, SOFT och personal från fryshuset.

Som tur var fick vi nys om detta på försommaren när Håkan deltog i ett ordförandemöte. Så jag hann rita en liten karta över lekparken. På den lade jag några enkla banor, de flesta kontrollerna inom synhåll från start/mål.

Ca 50 glada barn provade att passa kartan, leta kontroller och stämpla. En del tyckte stämplingen var roligast, i synnerhet som vi hade fixat riktiga SI-enheter. Men många fattade galoppen och provade många banor.

Vi kan bara hoppas att några hör av sig till vår nybörjarverksamhet. Kommunens representant Moa Lindunger planerar någon typ av uppföljning.



*Ett av prova-på barnen*

Vi var nöjda efter en trevlig men regnig eftermiddag. Tur att det fanns skärmtak att hålla sig under.

***Bengt Branzén***



*Parkleken Vårgården*



# Sprint KM

Arrangörsgrupp 2 fick i uppgift att anordna årets Sprint-KM lördagen den 5 juni. Utöver sprint-KM skulle banorna även erbjudas i vårt träningsutbyte med SNO, Snättringe, Tullinge och Södertörn.

Johan Eklöv var banläggare och Rikstens friluftsstad valdes till tävlingsplats.



*Johan övervakar starten på Sprint-KM*

För att få ut lite mer av dagen kunde man springa två olika sprintbanor. Del 1 som var Sprint-KM och del 2 för dem som ville springa en bana till. Starten på del 2 var i anslutning till målet på del 1.

I och med att det var klubbmästerskap anmälde man sig i sin tävlingsklass men det fanns enbart två olika banor för del 1, en för U2 och HD10 och en bana för övriga klasser.

För att göra sträckorna lite klurigare fanns ett flertal spärrlinjer och förbjudna områden markerade på kartan men dessa var inte markerade i verkligheten. Det var upp till var och en att vara ärlig och inte springa på förbjudna områden eller passera dessa spärrlinjer.

På grund av Covid-19 var arrangementet av typen Kom-Spring-Åk hem. För själva KM fanns det en klubbstartlista för att sprida ut deltagarna jämnt fördelat mellan kl. 10.00 och 11.00. Övriga klubbar i träningsutbytet hade sedan fri starttid mellan kl. 11.00 och 13.00.



*Erik Käll vid starten*

Grattis till Joakim Törnros och Åsa Mårsell som tog hem HD21.

***Terese Eklöv***



# Resultat Sprint-KM 5 juni 2021

## **H17-39** 1 900 m

1	Joakim Törnros	13:14
2	Viggo Hjerne	13:53
3	Mattias Allared	15:14
4	Elias Adebrant	15:34

## **H16** 1 900 m

1	Simon Adebrant	19:00
2	Lukas Nilsson	27:15

## **H14** 1 900 m

1	Edvin Björklund Boljang	22:28
2	Oskar Eklöv	23:28

## **H12** 1 900 m

1	Viggo Mårsell	21:21
2	Erik Käll	21:41

## **H10** 1 200 m

1	Erik Eklöv	14:39
2	Samuel Törnros	17:06

## **H40** 1 900 m

1	Stefan Ljungberg	18:13
2	Rickard Gunée	26:23
3	Jeffrey Mason	31:06

## **H50** 1 900 m

1	Andreas Herne	17:32
2	Olle Hjerne	17:36
3	Patrik Adebrant	17:47
4	Mattias Nilsson	22:42

## **H60** 1 900 m

1	Staffan Törnros	27:44
2	Tomas Holmberg	29:16

## **U2** 1 200 m

1	Emil Estenberg	25:27
2	Mario Warg Tjernberg	37:41
3	Elvin Estenberg	44:13
	Felix Gyllfors	ej godkänd

...

## **D17-39** 1 900 m

1	Åsa Mårsell	15:48
2	Elsa Käll	19:01
3	Liv Herne	20:33
4	Jennifer Warg	22:24
5	Kajsa Ljungberg	27:50

## **D16** 1 900 m

1	Freja Hjerne	16:45
2	Filippa Hjerne	18:43
3	Alice Ljungberg	19:19
4	Hilda Mårsell	22:33
5	Olivia Mason	27:15
6	Elsa Lif	33:01

## **D14** 1 900 m

1	Johanna Skogholm Allared	25:47
2	Tuva Wretman	41:12

## **D12** 1 900 m

1	Vanja Lif	37:46
---	-----------	-------

## **D10** 1 200 m

1	Mira Mårsell	28:15
---	--------------	-------

## **D40** 1 900 m

1	Malin Sundeby	32:39
2	Annica Sundeby	36:30
	Nina Boljang	ej godkänd

## **D50** 1 900 m

1	Katinka Ruda	32:27
	Helena Adebrant	ej godkänd

## **D70** 1 900 m

1	Helen Törnros	28:07
2	Karin Nordebo Näslund	39:08



## Veteran-VM i Ungern

*Det har varit många turer runt Veteran-VM de senaste åren. Slovakien, Japan, Ungern, Italien var på tapeten och frågan var vad som skulle bli inställt eller uppskjutet p g a Corona.*

I våras blev det till slut klart att Ungern tog på sig att ordna Veteran-VM i Velence, ca en timmes bussresa utanför Budapest. Efter att ha funderat en hel del, fått dubbla vaccinationer och studerat corona-läget i Ungern så anmälde vi oss till Per Nordahl AB:s resa dit 5-15 augusti.

Efter diverse ändringar av flygtider blev det ett ganska sent flyg till Wien, där vi fick tillbringa natten på ett flygplatshotell för att sedan fortsätta till Ungern på morgonen. Från TMOK var även Carina Johansson med på hela resan.

Per Nordahl hade valt att boka in ett stort hotell i hjärtat av Budapest för alla sina ca 150 resenärer, istället för ute på landsorten där tävlingarna gick. Mer tid i bussar och för sightseeing i Budapest blev resultatet, vilket jag tror att de flesta var nöjda med.

På väg till Budapest stannade vi till i Székesfehérvár (uttalas ungefär "Säkert förvar") där alla sprinttävlingarna skulle gå. Vi fick några timmar på oss att utforska staden och springa/gå Sprint model event. Vi gick runt banan och tog till oss att kvalet troligen skulle bli ganska lätt i parker och i bostadsområden, medan finalen skulle gå i den klurigare stadskärnan.

Att det kan vara varmt i Ungern märkte vi redan första dagen. Soligt och ca 30 grader i skuggan, vilket visade sig fortsätta hela resan. Vi

fick vara glada att det inte var ännu varmare, som det varit tidigare i juli. Det gällde hela tiden att hålla sig i skuggan och dricka mycket vatten.

På lördagen var det så dags för första loppet, sprintkvalet. Det var lite färre anmälda, än det brukar vara, så i min klass D70 (och alla andra klasser där antalet anmälda var mindre än 80 st) var det bara ett heat och hälften skulle gå till A-final och resten till B-final. För Staffan var det två heat som gällde i H65 med ca 120 anmälda. Även där gick hälften till A-final.



*Carina i full fart på sprintfinalen*





*Helen i gränderna på sprintfinalen*

Jag startade ganska sent och hörde från de som kom i mål att det var ganska lätt. Mitt mål var att ta mig till A-final och jag insåg att det gällde att kämpa för att nå dit. Blev därför ganska förvånad över att min tid räckte ända till en tredjeplats i

kvalet. Även Carina tog sig till A-final, medan Staffan missade A-finalen med 25 sekunder.

Dagen därpå var det så dags för sprintfinalen. Kartan var nästan helt täckt av hus, men det såg inte jättesvårt ut. Jag tyckte det gick bra och jag hittade ganska bra vägval, ända till slutet. Då stämde inte kodsiffran helt plötsligt och jag märkte att jag hoppat över en kontroll som jag inte sett på kartan. Bara att springa tillbaka, vilket tog ca två minuter och en trolig bronsplats byttes till en tiondeplats. Minst sagt förargligt.

Det var inte bara jag som hade svårt att läsa kartan. Banpåtrycket stämde inte med sprintnormen som säger att det ska vara lite vitt runt kontrollringar och siffror.

Carina gjorde ett riktigt bra lopp och hamnade på 8:e plats, medan Staffan hamnade i mitten av B-finalen.

På måndagen var det vilodag eller Model Event för Forest Qualification och Middle Final. Det måste vi ju vara med på och för att göra det lite trevligare så ordnade Per Nordahl en båttur på Donau till en pittoresk stad Szentendre innan en buss tog oss till skogen i Pákozd.



*Terrängen vid Model Event. Stämde ganska bra med de andra skogsdistanserna.*



Halva kartan för Forest Model Event var gul och halva olika nyanser av grönt, mest mörkgrönt. De snabba löparna hann med en del kontroller på båda delarna av kartan, men jag var lite lat och tog med mig kameran på en promenad på den gula delen av kartan. Många löpare kom tillbaka från den gröna delen och befarade att det skulle bli lika svårframkomligt på tävlingarna. De hade fått stånga sig fram bland taggbuskarna.



*Staffan på skogskvalet*

Nästa dag var det dags för det som kallas skogskvalet. Kartan hette Gánt och det visade sig att min karta var mest gul, medan Staffan även kom in i några grönare områden. Jag tyckte det svåraste var att bedöma skillnaden mellan grönprickigt (spridda buskar) och små gröna fläckar (buskage).

Jag bommade första kontrollen med ett par minuter, men sedan gick det bättre. Tog en del säkerhetsvägval, då jag misstänkte att det ändå skulle

räcka till A-final, vilket det också gjorde, med en niondeplats.



*Carina på skogskvalet*

Carina bommade ganska mycket, men lyckades ändå ta sig till A-final, medan Staffan åter fick nöja sig med B-final efter ett antal mindre bommar.

På onsdagen var det dags för andra finalen, medeldistansen. Vi var tillbaka på kartan Pákozd, men en annan del än Model Event. Det var mest gult på kartan, men sänkor och raviner var gröna och svårframkomliga. De flesta kom också in i ett område med både vitt och grönt på kartan.

Jag började bra och hade lite tur på några kontroller, men gjorde sedan en stor bom på slutet. Det dumma var att jag var på rätt väg (upptäckte jag med gps efteråt), men trodde att jag sprungit för långt och att jag var helt fel. Gick tillbaka och tog ett runtomvägval, något som kostade mig nästan sju minuter och ett antal placeringar. Får skylla på trötthet i värmen. Genom att det var så öppet blev det mycket varmt i solen på den gula kartan.





*Kossan var sista kontroll de flesta dagarna, vi fick aldrig veta varför.*

Staffan gjorde två bommar och hamnade återigen i mitten av B-finalen. Även Carina gjorde ett antal bommar och hamnade på plats 21 i A-finalen.

Nu hade vi ytterligare en vilodag, men det fanns ingen anledning att överge bussåkandet. Vi hade utmärkta bussar hela veckan, luftkonditionerade och fräscha. Den här dagen bar det av till en czarda, dvs en hästgård. Vi bjöds på hästuppsvisningar och en god lunch.



*Hästuppsvisning på czardan*

På fredagen var det så dags för den sista tävlingen, långdistansfinalen. Kartan hette Csákvár och var mest

ljusgrön och gul, men det fanns lite vitt (dvs löpbar skog) insprängt här och där.

Jag gjorde mitt bästa skogslopp för veckan och bommade i princip ingenting. En sjätteplats var jag mycket nöjd med. Carina däremot gjorde sist sämsta lopp för veckan med två jättebommar. Inte heller Staffan undvek bommar men var ganska nöjd med sitt lopp och kom på 13:e plats i B-finalen.

På lördagen hade vi en ledig dag igen och den här dagen var det ingen buss utan mest spårvagnar i Budapest som gällde. Alla över 65 åker gratis på kollektivtrafiken och den var väl utbyggd. Över huvud taget var Ungern en positiv upplevelse. Rent och snyggt, åtminstone där vi var, och inga synliga coronarestriktioner. Vi undvek dock inomhusrestauranger och de offentliga badhusen. Så vitt vi vet är det ingen av orienterarna som blivit sjuk efter resan.

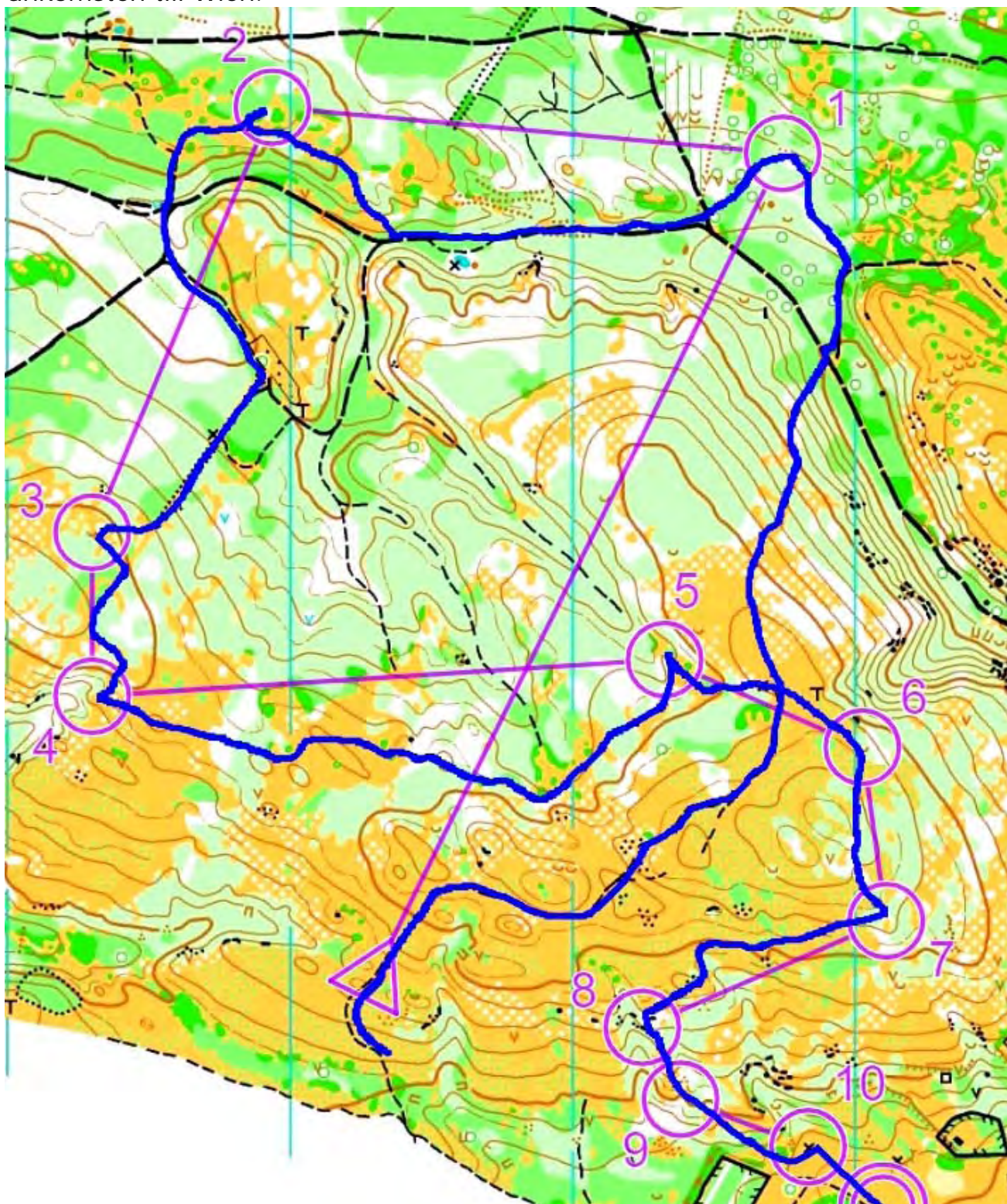
Den mesta trängseln vi upplevde var



faktiskt på Arlanda när vi anlände dit på söndagskvällen. Innan vi kom fram till bagaget stod vi i en jättelång stillastående kö i en kvart innan den började röra sig. Har ingen aning om varför. Den enda gången vi fick visa vårt covidpass var vid ankomsten till Wien.

Nästa år går Veteran-VM i södra Italien i juli. Vi är dock mer intresserade av att åka med Per Nordahl till World Masters i Japan i maj. Om nu den tävlingen blir av vill säga, det är fortfarande tveksamt.

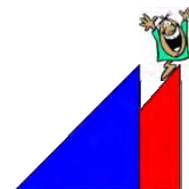
**Helen**



*Helens bana på långdistansfinalen*



# På Ungdomsfronten



*De senaste veckorna har hösten rivstartat för TMOK:s ungdomar, med U10-mila, Domarudden, USM-läger, helgtävlingar, Melkers Minne, måndags-träningar och torsdagsträningar och nu senast ungdomsläget på Gålö. Härligt att så mycket är igång igen efter långt uppehåll!*

Under våren fortsatte vi att träna i Långsätra och Harbro och på olika kartor runtomkring. Tävlingar blev det som bekant inga, men det fina träningsarbetet vi haft med grannklubbarna fortsatte under våren. Många ungdomar var med på dessa träningar på helgerna.

Ungdomsserien anordnades i två etapper i form av träningsarrangemang pga Coronarestriktioner.

Terminsavslutningen gick av stapeln på Lida, med rogaining i åldersblandade lag och efterföljande korvgrillning.



*Korvgrillning vid avslutningen vid Lida*



*Ungdomsavslutning vid Lida*

Riksläget blev inställt, men med familjen Eklöv i spetsen åkte klubben på ett eget läger till Idre. Det var ca 20 deltagare 12-19 år, som fick vässa tekniken i fjällterrängen.

Även StOF:s sommarläger blev inställt. För att de yngre ungdomarna ändå skulle få åka på läger, ordnade Elsa Törnros med medhjälpare ett härligt helgläger på Gålö sista helgen i augusti istället. 31 barn och ungdomar deltog.

Ungdomens 10mila ställde först in, men ångrade sig sedan och körde en uppdaterad variant av stafetten, med en D/H20-klass och en D/H14-klass. TMOK var förstas på hugget och åkte dit med ett stort gäng. Direkt därefter var det både orange läger på Domarudden och USM-läger i Falköping och senare i veckan även gult läger på Domarudden. Totalt 13 ungdomar från TMOK deltog i dessa läger.

Träningarna, i Långsätra och Harbro och måndagsteknikträningarna på olika kartor i närområdet, fortsätter förstås under hösten. Tävlingsprogrammet är också späckat ända fram till november.

Redan de kommande två helgerna bjuds det på fem DM-tävlingar. För ungdomarna satsar vi i år lite extra på Sprint-DM 11/9 där vi rekommenderar alla ungdomar att vara med.

Senare i höst planeras också flera stafetter: NattiNatti, Österåkers-

kavlen och Pampas ungdomsstafett. Och förhoppningsvis blir det också en resa till Daladubbeln i slutet av oktober.

Ungdomsseriens regionfinal gick av stapeln förra veckan och 2 oktober planeras final. För våra äldsta ungdomar väntar USM i Falköping 17-19/9.

Nu hoppas vi att allt får rulla på som planerat och att vi snart kan öppna våra klubbstugor igen!

**Åsa Mårzell**

## Måndagsträningar vid Långsätra



*Vi tränar på måndagar i anslutning till vår klubbstuga Långsätra i Sätra.*



*Genomgång med de äldre ungdomarna vid Långsätraträning*

16 barn är anmälda att ansluta som nybörjare sedan sommaren. För att på bästa sätt ta hand om nybörjarna och de barn som tränar hos oss sedan tidigare har vi delat in barnen i tre grupper.

Den yngre gruppen består av 9 nybörjare födda 2012-2014 och 2 barn födda 2013-2014 som började under våren. Här tränas främst på grunderna, så som att känna igen karttecken och att passa kartan. Barnorna

är på grön nivå.

Mellangruppen består av 7 nybörjare födda 2009-2011 och 9 barn födda 2012-2013 som varit med sedan tidigare. Vissa övningar hålls gemensamt, men grunderna går igenom extra med nybörjarna för att de på sikt ska kunna ansluta till den äldre gruppen. Barnorna är i huvudsak på vit nivå.

Den äldre gruppen består av 13 barn



födda 2008-2011, varav några tränat orientering i flera år medan andra började under våren. Banorna är på gul och orange nivå.

Vi har fått en fin start på höstterminen med flitigt deltagande och tur med vädret. Det verkar finnas ett in-

trasse för orientering i vårt upptagningsområde, så vi har fyllt grupperna i år med relativt lite marknadsföring. Om vi varit fler ledare hade vi kunnat ta emot fler nybörjare.

**David Färm**



## Ungdomsträningar Harbro

*Vi startade våren med i stort sett oförändrade grupper, enda skillnaden från förra året var att äldsta ungdomsgruppen (15-16 år) nu tränar med juniorerna.*

Nybörjargruppen som startades i våras blev en förhållandevis liten grupp, så därför beslöt vi att starta en till nybörjargrupp nu i augusti.

I övrigt var träningarna välbesökta, utom möjligen den som höll på att urarta till Swimrun efter ett synnerligen intensivt regnande. Många av dem som var där uppskattade dock vätan och passade på att springa lite

extra i de djupa vattenpölarerna.

12/8 drog vi igång träningarna för hösten igen och teknikträningarna fortsätter fram till 7/10, därefter tar vinterträningarna vid med ett rullande schema liknande förra året, blandat orientering och grundträning tills snön kommer. Organisationen ser nu ut så här:

Nybörjare grön nivå  
Nybörjare vit nivå  
Födda 2010-2012  
Födda 2007-2009  
HD16  
Banläggare

Helena Hellström, Emma Käll, Katinka Ruda  
Helena Adebrant, David Lif, Katinka Ruda  
Åsa Mårsell, Alexander Saers, David Olstedt  
Terese Eklöv, Peter Edvardsson  
Olle Hjerne, Mattias Nilsson, Johan Eklöv  
Johan Eklöv, Mattias Allared



*Mossfotboll på ungdomsträningen*

## Grupp 07-09



*Hösten startade med en rivstart med både träningar och tävlingar. Många i gruppen har varit med på måndagsträningarna som är på olika platser, torsdagsträningarna i Harbro och utöver det en hel del tävlingar.*

Ungdomarna har tagit stora steg i utvecklingen och har blivit både tekniskt starkare, uthålligare och snabbare löpmässigt. Hela gruppen springer nu på orange nivå och klarar av att träna på kartor utan stigar.

Första torsdagspasset för hösten var det klen uppslutning då halva gänget var på Domaruddslägrät och flera andra fortfarande var borta på sommarlov.

Andra torsdagspasset körde vi en gafflad momentbana som började med korridororientering och avslutades med en orienteringsbana där kortaste vägen till sista kontrollen var att simma över sjön. Hilma och Emelie testade för första gången att simma med orienteringsskor och karta, vilket gick jättebra!

Tredje torsdagspasset var det kon-

trollplock där vi tränade riktning-ändringar och finorientering. Även denna gång hade vi gafflade banor för att minimera klunglöpning.

Det har varit flera stafetter där ungdomarna har gjort fina resultat. Hösten började med en resa till Ungdomens 10-mila där vi hade ett HD14-lag. På Melkersminne hade vi ett H14-lag, ett D12-lag och ett H12-lag.

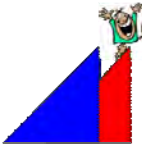
I höst har det även gått att springa individuella tävlingar och flertalet av ungdomarna har varit i väg och tävlat en hel del. Det är otroligt viktigt att komma i väg på andra platser och orientera, för att utvecklas rent tekniskt. Så passa på att anmäla er till tävlingar nu när vi äntligen får tävla igen!

***Terese Eklöv***



*Ungdomsavslutning vid Lida*





# Ungdomsserien 2021

*Som så mycket annat 2021 blev även ungdomsserien lite annorlunda än vanligt. När första deltävlingarna planerades var det inte tillåtet med tävlingar och träningar skulle hållas klubbvis.*

De första två etapperna av ungdomsserien genomfördes därför som träningar med tidtagning och varje klubb tilldelades ett startintervall. Någon poängberäkning gjordes inte heller.



*Ungdomsserien vid Flottsbro*

Första etappen arrangerade TMOK själva (arrangörsgrupp 6+9), i Flottsbro, 9/5. Arrangemanget förlades till en söndag för att kunna erbjuda tillräckligt långa startintervall för respektive klubb. 51 TMOK-ungdomar sprang fina banor, signerade familjen Törnros (d.y.), denna regniga söndag.

Andra etappen arrangerade OK Älvsjö Örby i Älvsjöskogen 23/5, med 45 deltagande TMOK-ungdomar.

Nu till hösten ser ju förutsättningarna lite annorlunda ut, med fler deltagare tillåtna och tillåtet att tävla igen. Regionfinalen 25/8 arrangerades av Tullinge, vid Lill-Tumba gård, nära för många av oss. Dock lika regnigt som i Flottsbro den 9:e maj. 49 TMOK-ungdomar deltog, 3 klasssegrare och 8 pallplatser (kan jag ju skriva nu eftersom det numera är tillåtet att tävla).



*David höll koll på ungdomarna*

Nu ser vi fram emot ungdomsseriefinalen som är planerad till 2 oktober och då satsar vi på att vara riktigt många TMOK-are!

**Åsa Mårzell**



*Målgång för Emelie och Freja*



## Klubbläger i Ånnaboda.

*I Kristi Himmelsfärdhelgen var det klubbresa till Ånnaboda. Vi sprang en träningstävling på vägen dit. Den var mitt ute i vildmarken och min bana var jättesvår.*



På kvällen hade vi TMOK-kampen som bestod av några olika grenar, bland annat gissa kändisar och känna igen TMOK-medlemmar. Seden skulle de äldre gissa kartor medan de yngre lekte olika lekar.



*Elsa och David Lif diskuterar vägval*

Det var lag Klara som vann, priserna var olika örebromagneter. Vi grillade middag, det var mysigt.

Andra tävlingen var lite bättre än den första tyckte jag, den var mindre i vildmarken och min bana var lättare.

På eftermiddagen gick vi på en promenad till Falkaklippan, det började regna och åska så vi blev väldigt blöta. Vi hade fika med oss

men vi fick äta det i stugorna för att det åskade och regnade. Vi hade också badkläder med oss men ingen ville bada.

Tredje dagen var tävlingen långt bort sen minns jag inget mer.

Fjärde träningstävlingen tog vi på vägen hem, den banan var ganska lätt. Skogen var lite olika men annorlunda än hemma. Stigarna var väldigt små och otydliga, särskilt första dagen.

Vi bodde familjevis i stugor på First Camp Ånnaboda eftersom det var Corona. Det fanns frisbeegolf och en badplats. Det roligaste var att bada, leka och TMOK-kampen.



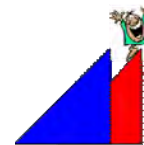
*Full aktivitet i TMOK-kampen*

En del hade cyklar med sig och cyklade på stigar, jag hade med mig min enhjuling för att träna, men jag cyklade inte på stigarna. Många tittade på sprint-EM på TV.

Lägret var kul tycker jag:)

**Mira Mårzell**





*Fredagen den 11:e juni åkte vi, från TMOK, som skulle på det första av de två lägren ner till Eksjö i två bilar med tre härliga lägerveckor framför oss.*



*TMOK-gänget på första lägret – Simon, Alice, Filippa, Freja och Hilda*

När vi kom fram fick man anmäla sig med sin sportidentpinne och om man var smart hade man inte packat den längst ner. Sedan blev man visad till sitt rum som man delade med en annan person för att sedan släpa ner sin cykel i det överfulla cykelrummet i källaren.

Efter man hade packat in sig fick man göra lite vad man ville innan det var dags att gå till skolans aula för samling. De flesta bäddade sina sängar och vi gick runt och kollade i

huset och på varandras rum samtidigt som några hängde utomhus.

I aulan höll ledarna presentationer om sig själva och visade upp den fina lägerdansen. Vi hade sex ledare varav tre var orienteringsledare som man kunde få uppföljning av om man ville under lägret. Efter det blev det kvällsfika följt av andakt och läggdags kl 22.

Morgonen därpå blev vi väckta av den peppande lägerdansen som vi

även fick öva på under morgon-gympan. Det märkte vi, dagen efter, var en bra väckning till skillnad från kastrullock som var andra dagens väckning.

De första dagarna var lugna och mer till för att lära känna varandra. Därför hade vi inget konfapass eller träning på lördagen utan istället lekar och en poängjakt i "familjerna" med uppdrag som att äta chili och bada i en fontän.

Däremot på söndagen hade vi vårt första konfapass som bestod av att vi fick träffa vår präst och få frälsarkransen som vi skulle jobba med under resten av lägret. På kvällen fick vi en uppgift att rita på en karta med endast kontrollerna utritade, det som man ville läsa på banan med sin rumskompis. En förberedelse inför den första träningen.

På måndagen var det dags för första träningen och vi skulle cykla dit som på de flesta andra träningarna. Alla som hade ställt sina cyklar längst in fick lite svårt att få ut sina cyklar. Efter ett tag fick alla iallafall ut sina cyklar och var redo för träning.

Frågelådan var en låda där man kunde skriva lappar med frågor till ledarna som de kunde svara på. Den fick fler och fler frågor och efter ett tag på lägret började trenden att även skriva frågor till ungdomarna. Då fick vissa fler frågor än andra och många frågor om relationer osv ställdes och en ny skala skapades och utvecklades, 1-39.

De kanske mest populära konfapassen på lägret var bekymmerslöshetspärlan, där vi gick till camping och badade, köpte glass och spelade minigolf samt tystnads-

pärlorna, där vi hade bland annat meditation.

Vattenmelon och Oves härliga mat var mycket uppskattad. När alla åt jättemycket melon fick de införa en gräns hur många melonbitar man fick ta. Innan vi fick äta behövde vi alltid sjunga en matsång.

Vissa dagar var det väldigt varmt och två dagar flyttade våra snälla ledare träningen till förmiddagen eftersom att det skulle bli 35 grader och sol på eftermiddagen.

Även på downhillträningen var det väldigt varmt. Då behövde vi cykla 9 km i uppförsbacke för att komma dit vilket gjorde att många bara körde en bana, men vissa starka personer körde alla fyra.



*Mossfotboll – även på konfalägret*

Första träningen med buss bestod av långsträckor med micro i skurugata. Det lerigaste passet var helt klart mossfotbollen. Det blev mossrugby istället efter en kort stund och till och med en konfaledare var med och testade.

Utöver liveloxanalysen som fanns utspridda under lägret hade de olika ol-ledarna sisu-pass om olika saker, t ex kost och vägval. De var lärorika men gjordes mest för att de skulle få pengar till lägret lyckades ledarna avslöja.



Under lägrets gång hade vi tre olika LM (lägermästerskap) som var knockoutsprint, medel och lång. Knockoutsprinten hade många klu-riga avspärningar som inte var mar-kerade i verkligheten vilket gjorde att två tredjedelar av alla deltagare blev diskade.

LM lång var en 40 min bussresa till en karta som hette selo där det var mycket intressant terräng med mycket stenar och branter. Där stan-nade vi och åt lunch, gick en kort vandring och badade innan vi fick ta bussen hem igen.

Under lägrets gång var det flera mysiga kvällar med t ex grillning, bad vid campingen och kollande på fotboll. Vi hade även morgondopp en dag innan frukost vilket också var härligt.

Vissa personer hade mer otur än andra och fick sin säng vält på mor-gonen flera gånger. Jag nämner inga namn men en person från TMOK fick sin säng vält ganska många gånger. Det dök även upp en fråga i fråge-lådan om att få sin säng bäddad igen av Jonathan.



*Dop i sjön*

Under lägret döptes även flera per-soner. Det var en unik upplevelse eftersom vi döptes i en sjö och sen

hoppade alla i och badade, många med kläderna på.

På midsommarafton fick vi gå och plocka blommor men mitt glass-milalag fixade lagtröjor till glassmila istället. På kvällen hölls ett disco där vi bland annat hade limbotävling och dansade våra lägerdanser. Ja, flera. Under lägrets gång hade vi från att ha en lägerdans till att helt plötsligt ha fem olika.



*Kommentatorn Simon*

Dagen efter var det min födelsedag och glassmila som kommenterades av Simon med en pastaslev. I år kunde vi inte ha glassmila tillsam-mans med nord men det blev lyckat ändå fast vissa hade köldskador i munnen och på händerna långt efteråt.

När det var kvällen innan fotografe-ring hölls en rådande diskussion om vad man fick ha på sig och inte. Många tyckte att man borde få ha träningsshorts eftersom att vi skulle ha träningströjor men det fick vi inte. Simon blev iallafall glad när han fick ha sina "små korta jeansbyxor"

och kvällsfikat slutade i en skratt-attack som fördröjde kvällen med 20 minuter.

Sista kvällen var det avslutningsmiddag med god mat och efterrätt lagad av Ove. Ledarna delade även ut priser för de olika LM:en och några hade fixat presenter och fina kort till ledarna och vissa ledare började gråta. Sen var det andakt och filmkväll men det slutade med att alla gick därifrån. Vi spelade volleyboll med en ledare utanför men eftersom vissa sprang runt ute fast de inte fick tvingades alla in och vi spelade kort istället. Klockan 12 var det läggdags, sista natten. Under natten var såklart alla på sina rum och det var absolut inte några överfulla rum som var uppe lite sent men ledarna brydde sig inte sista natten.

När det var dags för konfirmation fick man skjuts av sina föräldrar till skidstugan där vi skulle vara. Många blev ledsna över att vi inte fick ha kåpor utan behövde ha våra lägertröjor och återigen togs diskussionen om man fick ha träningsshorts upp.

Efter en lyckad konfirmation var det dags för fika och att dansa våra lägerdanser. Sedan var det dags för kramkalas och att säga hejdå till våra nya, fina vänner och ledare vilket slutade i att de flesta började gråta. Sen var det dags att åka hem och de tre bästa veckorna i våra liv var slut. Samma dag var det dags för Alva Björklund-Boljang att åka till Eksjö för att vara med på 05-ornas läger, vilket blivit uppskjutet från 2020.

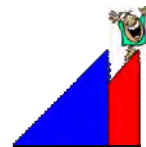
*Hilda Mårzell*

## FUNDRAR'N





# TMOK:s Idreläger



När SOFT:s Riksläger ställdes in för andra året i rad, beslöt sig TMOK för att åka till Idre ändå och ha ett eget läger.

## 27 juni

Söndag den 27 juni kl 7.30 samlades vi vid Tumba C parkering. Några minuter senare när alla var där och hade packat in sina saker in i bussarna började vi åka iväg mot Rättvik, som var vårt första stopp på vägen.

Efter 3-4 tim anlände vi till Rättvik för lägrets första träning. Rättviks terräng skilde sig från den vanliga terrängen hemma i Botkyrka. Det var mycket gropar och höjder men också öppen skog.

När folk började droppa in vid parkeringen från sin bana åt vi lunch (matsäck) och tog bussarna till sjön Ensen. Där badade vi och de som inte hunnit innan åt sin lunch. Därefter (runt två) fortsatte vi mot Idre.

Runt 17:00 anlände vi till stugorna, där vi packade upp våra packningar och gjorde oss hemmastadda.



*Teori första kvällen*

Klockan 18:30 åt vi middag i restaurangen. Efter middagen gick vi tillbaka till lägenheterna och hade valfri tid tills kl 21:00. Då samlades vi i köket för att äta kvällsmacka och ha teori. Vi pratade om bl.a förenkling, sista säkra och vägval.

Efter det gjorde vi en kartövning i grupper om att planera vägval, samt fick våra kartor för morgondagen och våra EMIT-brickor (Fula och gamla sportidentpinnar). Sedan var det kväll och vi gick å la oss.

**Johanna S-A, Freja S och Olivia M**

## 28 juni

Klockan 7:30 åt vi 26 dl gröt och smörgås till frukost. De ansvariga för frukosten var Ebba, Liv, Kajsa och Elsa.

Klockan 9 åkte vi till en tävling i Åskvitan med mycket sankmarker och mygg. Till de sista två kontrollerna var det uppför en slalombacke.

Tre och en halv timme senare klockan 12:30 åt vi lunch i restaurangen, det var kött och potatis.

14:30 hade vi teknikprat inför träningen klockan 15:00 när vi skulle rita egna kartor. Det var fyra banor som var ungefär en kilometer långa.



*Ritning av egna kartor*

Halv sju åt vi annat kött med potatis.

Klockan 20:30 hade vi mer teknikprat om förenkling, hur man bommar rätt och hur man hanterar stress.

Senare klockan 21:00 åt vi kvällsmacka gjord av Alexander, Erik och Viggo M.

**Oskar E, Olle E, Edvin B-B och Gabriel S**

## 29 juni

Prolog...

Jag öppnade långsamt mina ögon. En fluga dansade oskuldsfullt mot taket, frustrerad över att inte få känna friheten sprudla i kroppen. Stel och omtöcknad reste jag mig ur sängen, ungefär som när anakin Skywalker fick sin svarta robot-dräkt. Jag kände mig ond och ilsken. Väl ute i köket, med en likblek Viggo H i släptåg, fick jag ett ilsket bemötande. Mellan Kajsas gröt-glufsande, Mattias febrila kart-sorterande och Johans känslolösa tomhet kände jag de dömande blickarna svärma. Något var fel. Det visade sig vara gröten som inte var saltad ännu. Typiskt. Vi alla fick ta ett snack för att komma igång på en ny kula. Och så var den dagen igång



*Köktjänst stod också på programmet*

Det var Edvin, Olle, Oscar och Gabriel som fixade frukosten. Gröt + mackor, stabil föda. Känslorna kring

att vi snart skulle upp på vårt första fjällpass var lite spridda. Say no more.

Reflektion av första passet: 10 km fjäll är lättare än 10 km skog

Väldigt kul var att alla tog sig an passet med en bra inställning vilket skapade en bra känsla i gruppen. Dessutom var alla måna om att analysera sina lopp, vilket kändes roligt! Generellt kan man ju säga att bommarna var en konsekvens av dålig riktning, så analyserna handlade mycket om det.

Om ni åker till Idre lär man vara bra på riktningen, men när det gäller finläsning kan man behöva kunskapen att läsa på höjdkurvor, åsar, sänkor och stenfält. Det är i princip allt som man kan komma att stöta på där.



*Träning i fjällterräng*

Efter det åkte vi tillbaka till boendet och käkade lunch, i form av kött och potatis+brunsås, stabil föda.

Likt susandet av tusen tigrar låg den serverade lunchen i våra magar. Nu hade vi en timme till godo innan avresan till nästa träningspass. Till skillnad från de föregående dagarnas trasktråkiga runtstrosande i Idre fjällby, fick vi äldre syn på en ren som till sin förvåning hade snubblat in på den lilla livsmedelsbutiken nedanför restaurangen. Vi roade oss med att reta gallfeber på renen, som



för övrigt hette Kalle Sprätt, ända till träningen började närma sig.



*Ren på besök*

Det var dags att ge sig av. I vanliga fall brukar jag gå igenom vad som ska förbättras och tänkas extra på under träningen, men nu var det Mattias som körde minibussen. I kurvorna och över krönen fick vi hålla i oss för kung och fosterland, medan man trycktes bakåt i stolen av accelerationen på raksträckorna. Ja, han körde som en blind biltjuv, och därför kände i alla fall jag en obeskrivlig lättnad över att vara framme vid parkeringen.

Efter en kort samling släpptes vi iväg, en efter en. Jag var medveten om att förmiddagens kalvfjällslöpning inte gick att jämföra med eftermiddagens tilltrasslade gransnår i den markant sluttande terrängen. Därför tog jag det lugnare och tänkte ännu lite mer på riktning samt att alltid ha en sista säkra innan kontrolltagningen. De andra verkade ha gjort samma sak, då träningen gick bra för de flesta.

Efter en skräckinjagande hemfärd stod vi och väntade på vår tur att ta

mat i restaurangen. Det var fläskfilé med ugnsbakad potatis. Tanken slog mig hur bra vi har det. Maten kommer serverad, vi alla har någonstans att sova, dessutom får vi fenomenal orienteringsträning på klubbläger som detta.



*Träning i fjällskogens gransnår*

Kvällen rusade förbi och kartanalys stod näst på schemat. Olivia, Johanna, Tuva och Freja fixade kvällsfika och te till alla som vill ha, medan Johan och Terese, sansat och strategiskt, gick igenom dagens bana på Livelox. Vi diskuterade vägval fram och tillbaka tills det började klia i ögonen.



*Livelox-analys på kvällen*

I sängen låg jag förbryllad över hur pass fort dagen hade gått. Allt, från flugan i taken och saltkatastrofen, till att vi tränat två gånger och drivit en ren till vansinne, kändes på något vis överkligt. Med det sagt somnade jag gott.

***Viggo H och Elias A***





*Mossfotboll även på Idrelägret*

### 30 juni

Onsdagen började sedan vanligt med en delikat grötfrukost, denna dag lagad av Olivia, Freja, Johanna och Tuva.

Efter klädombysten och tandborstning bar det av mot en mosse som minst sagt var av den större och blötare karaktären.

Till oss EM-galna ungdomars förtjusning var det mossfotboll som stod på schemat. Startskottet till den första matchen ljöd, och vips så förvandlades de vanligtvis så vänliga ungdomarna till blodtörstiga rivaler. Fotbollen bjöd på inlägg, nickar, lera, passningsspel, tacklingar, mjölksyra och såklart en hel del mål. Man hade nästan kunnat tro att det var landslaget själva som var ute och tränade.

Efter ett välbehövligt bad tog vi oss tillbaka till stugan för att duscha och byta om innan lunchen på värds- huset. Sedan hann vi vila lite innan eftermiddagsträningen.

Klockan två fick vi kartorna för träningen vid Nordliften och då var alla redo att åka. Vi tog minibussarna till andra sidan fjället och joggade sedan till starten. En efter en sprang vi

iväg. Terrängen var tung men samtidigt otroligt fin; höjderna var böljande, marken var mjuk och det fanns oändligt med blåbär och många sankmarker.



*Bad efter mossfotbollen*

Efter träningen åkte vi återigen tillbaka för att duscha och byta om innan middagen vid värds- huset. På kvällen blev det en liten samling där vi gick pratade om dagens träningar och fick information om morgondagens tuffa löppass. Ännu en väldigt lyckad dag.

***Ebba A, Elsa L, Liv H och Kajsa L***



## 1 juli

Vi åt frukost klockan 7:30 och åkte bort till parkeringen för långpasset klockan 9.

Vi gick upp på Stådjan och sprang sedan vidare mot Nipfjället. På vägen stannade vi och hämtade vatten samt delade in oss i tre grupper. En grupp skulle upp mot mulen (inte säker), en grupp som sprang bort mot en snöfläck vid Nipfjället och en som sprang bort till Nipfjällsstugan (inte säker).

Efter träningen gick vi bort till en liten sjö på fjället men ingen badade för att det var så kallt.

Till lunch åt vi Pannkaka med sylt och grädde med grönsaker. På eftermiddagen packade vi och gick ner till Aktivitetscentret för att bowla. Till middagen fick vi kött och potatis och

kvällsmaten fixade Oskar, Olle, Edvin och Gabriel.

***Viggo M, Erik K och Alexander B***

## 2 juli

Efter några härliga dagar med träning, skuggning, teori, analyser och hängande med kompisar var det dags att packa ihop och städa ur lägenheterna innan vi påbörjade hemresan.

Alla ungdomar har tagit ett stort ansvar och utfört sina tilldelade uppgifter under lägret med bravur. Trots tidiga morgnar och sena kvällar så har det varit glatt humör och inget gnäll.

Vi ledare har verkligen uppskattat att vara på läger med er!

***Mattias Allared, Terese och Johan Eklöv***



*Stora delar av gänget uppe på Stådjan*





Hallå, tjena, Simon Adebrant här. Nu ska jag berätta om när vi var på Ungdomens 10-mila och hur det var där. Ungdomens 10-mila skulle arrangeras den 7-8 Augusti. Platsen vi var på heter Tranemo och ligger vid Falköping.



Hela gänget som sprang U10-mila

Vägen dit så åkte vi i minibussar, det fanns två stycken. Vi var först tvungna att åka bil till en plats där minibussarna skulle åka ifrån. Resan dit tog ungefär 3,5 timmar, inte så värst långt. Men tillräckligt långt för att kunna snacka mycket med kompisar och ha det nice. När vi kom till platsen skulle vi sätta upp tält på arenan eftersom vi skulle sova där. Jag som är 06:a fick sova i 06-tältet, sen tror jag att man parade ihop de yngre med de yngre och äldre med äldre.



HD14-laget - Viggo, Alexander, Erik, Johanna och Freja S

Men hur som helst, U10-mila skulle inledas först med en stafett samma dag vi kom dit för 07:orna och yngre. Den stafetten innehöll 4 sträckor: Alexander Bäckman startade, på andra sträckan Freja Saers, tredje sträckan Viggo Mårzell och Erik Käll. Johanna Skogholm Allared avslutade stafetten.

Väckningschema

Person	Start	Gröt	Väckning	Vem väckel
Ebba A	2:45	Forväntad start	00:45	Holm
Elias A	3:30	Gröt	00:45	Holm
Alice	4:20	Ej gröt	2:20	Olle
Max	5:20	Gröt!	3:50	Olle
⑤Ebba K	6:10	Ej	4:10	Olle
Hilda	6:10	Ej	4:25:10	Olle
Filippa	6:10	Ej	4:25:10	Olle
Rasmus	6:30	Gröt	4:30	Olle
Liv	7:05	Ej gröt	5:05	Åsa
Simon	7:35	Ej	5:35	Åsa
Freja	8:10	Gröt	6:40 6:10	Åsa
Viggo	9:00	Gröt	7:00 7:30	Åsa

Väcknings- och frukostschema



Alla de ungdomarna gjorde fina sträckor. Det kändes så i alla fall när alla de kom tillbaks till tälten spralliga och glada, stafetten gick på samma ställe där vi hade tälten, på arenan alltså.



*Filippa växlar till Rasmus*

Sedan var det dags för den stora stafetten för 06:or och de äldre. Den stafetten innehöll tio sträckor med natt- och dagsträckor, de fem första sträckorna skulle vara på morgonen och de fem resterande sträckorna skulle köras på förmiddagen.

På nästan alla sträckor så skulle en person springa, förutom den 5:e sträckan där tre personer skulle köra samtidigt. De personerna var Filippa Hjerne, Hilda Mårzell och Ebba Kolmodin. Men egentligen så bestod vårt lag inte bara av TMOK-are. Vi

hade inte riktigt tillräckligt med ungdomar på alla sträckor. Men då fick såklart vår lagledare, Helena Adebrant (min mamma) den briljanta idén att vårt lag skulle gå ihop med Gustavsberg, som inte kunde få ihop ett helt lag. Efter lite förhandlingar mellan mamma och Gustavsberg så var samarbetet klart. Vi fick två ungdomar därifrån, Max Österberg som skulle få ta den långa 7 km violett på fjärde sträckan och Rasmus Lindblom som tog den 6:e sträckan som var 3,9 km violett.

Vissa sträckor var raka och vissa var gafflade. Första sträckan för oss skulle genomföras av Ebba Adebrant som startade kl 02:45, på andra sträckan Elias Adebrant. De två sista sträckorna (den 9:e och 10:e) skulle springas av Freja Hjerne och Viggo Hjerne. Alltså inledde Adebrantarna stafetten och Hjerne avslutade stafetten.

Resultatet av stafetten slutade bra. Alla våra löpare på alla sträckor stämplade rätt. Vårt lag kom till slut på plats 34 vilket är väldigt imponerande på grund av alla lag som fanns med på stafetten. Nu vet inte jag om alla tyckte de var nöjda med sina sträckor, men vi kom på en bra placering och alla stämplade rätt.



*Matpaus i det soliga vädret*





*Artikelförfattaren Simon*

Jag var i alla fall väldigt nöjd med min 8:onde sträcka som var 4,1 km orange. Sen när stafetten var klar så kunde vi bara chilla i tälten.

Efter ett tag skulle vi göra oss i ordning inför Tibromedeln, som skulle köras samma dag som stafetten kördes. Dessutom på samma plats. Sen nästa dag på söndagen så skulle vi köra Tibro-lången som också var på samma ställe.

Jag tyckte Ungdomens Tiomila var riktigt roligt. Dels så tyckte jag att det var mysigt att bo i tälten men också väldigt kul att hela stafetten började på natten och höll på tills på förmiddagen.

Nu vet jag egentligen bara hur det var för mig när jag körde min åttonde sträcka på dan. Jag kan ändå tänka mig att var såklart nervöst, men ändå mysigt för de löpare som skulle gå upp på natten när det är

mörkt med andra löpare från andra klubbar med sina pannlampor. Vi som hade de senare sträckorna på dagtid, kunde sova mer i tältet för att ladda upp oss inför loppet. De kunde såklart de som hade nattsträckorna också men inte lika mycket.



*Åsa hade kökstjänst*

Det var härligt att man låg inne i tältet och samtidigt höra högtalaren på arenan några 100 m bort när stafetten pågick. Så stafetten i sin helhet var väldigt spännande och kul. Det är ju såklart att man blev rätt så trött med att inte bara att springa stafetten, utan också springa en vanlig medelbana och nästa dag en vanlig långbana, men jag ser det som god, härlig och bra träning.

Ni ungdomar som läser det här och som inte har varit på U10-mila, kan jag verkligen rekommendera att vara med på det. Det var väldigt kul, skojsigt, mysigt och spännande och härligt att springa stafetten och de två Tibro-tävlingarna.

***Simon Adebrant***





# Stockholms USM/utvecklingsläger

USM-lägret i år arrangerades i Falköping, eftersom att det är där årets USM-tävlingar kommer att vara. Egentligen är lägret som ett Domaruddenläger fast för violett nivå, men eftersom att man ändå tränar i liknande terräng som det ska vara på USM så blir det på samma gång ett träningsläger som förbereder inför USM.



Vi åkte till lägret i bussar, med andra personer från Stockholm. Från Tumba-Mälardalens var det jag (Freja), Filippa Hjerne, Hilda Mårzell, Simon Adebrant, Alice Ljungberg, Lukas Nilsson och Alva Björklund-Boljang som var med. Bussen som de flesta av oss tog kom direkt ifrån Ungdomens tiomila, där vi hade varit innan och sprungit stafett.

När vi kom fram packade vi upp och gjorde iordning våra sovsaker i skolan som vi bodde på. Efter det var det strax dags för sprint, men först körde vi lite lekar och aktiviteter. Bland annat lärde vi oss Stockholms dans som vi sedan kommer att göra på USM.

På lägret var det 05:or och 06:or från hela Stockholm, vilket gjorde att man fick bekanta sig med personer som man inte kände innan och lära känna nya personer, och det tyckte jag var väldigt bra.

Efter sprinten duschade vi och åt sedan middag i Freja(!)hallen, där vi åt alla måltider. Där vi åt fanns det bord med fyra platser vid varje bord, och alla skulle sitta en D15, en H15, en D16 och en H16 vid varje bord. Det tyckte jag var kul för att man fick chansen att prata med folk som man inte kände från början.

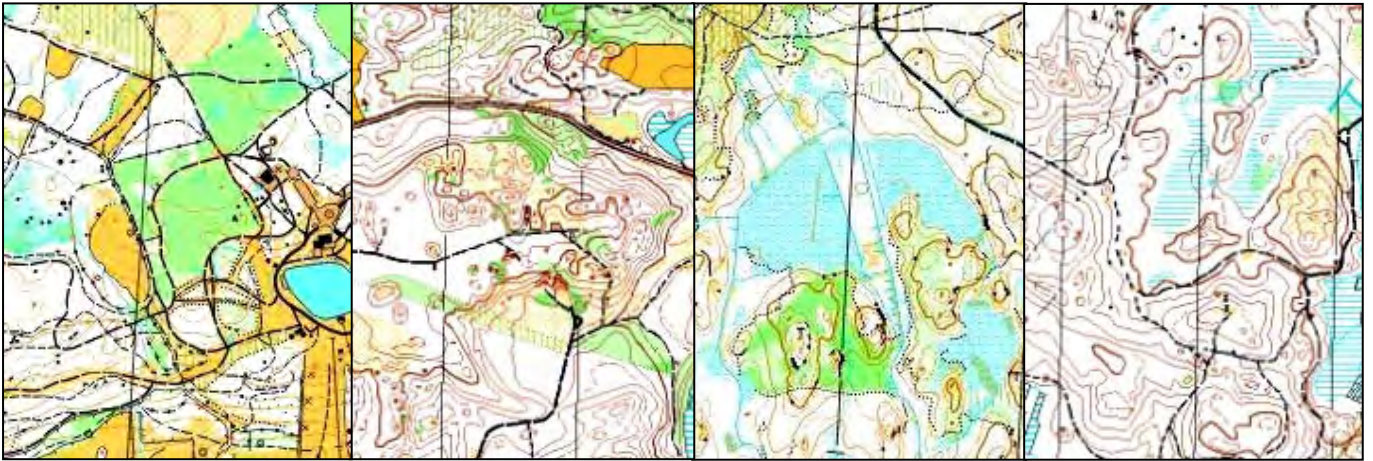


Lukas var med på USM-lägret

En rolig sak som hände var att svenska damlandslaget i volleyboll tränade i hallen som vi såg ner på från matsalen. En av tjejerna var helt otroligt bra. När hon servade kastade hon upp bollen flera meter i luften och smashade in den jättehårt. Efteråt fick vi reda på att det var Isabella Haak och att hon är en av de bästa spelarna i världen.

Nästa dag började vi med att äta frukost, och sedan åka iväg med buss till dagens första träning. Det var en gafflad bana, vilket alla träningar förutom sprinten var. Istället





*Några icke-skalenliga exempel på träningskartorna*

för att åka hem mellan träningarna hade vi med oss lunch och badkläder i bussen, så det blev en heldag ute.

Andra träningen var en långsträcks-träning som jag tycker var ganska klurig. Sedan åkte vi hem, duschade, åt middag, och på kvällen körde vi en poängjakt.

Nästa dag hade vi också två olika träningar, där den första var en tempoväxlingsträning i (enligt mig) superfina och lättlöpta terräng. Det var min favoritträning under lägret.

Den andra träningen skulle man köra två och två och ta ungefär varannan kontroll, och de delade in oss i grupper med personer man var jämn med och inte kände så bra. Efter den träningen åkte vi tillbaka till skolan för middag och sedan lite aktiviteter, till exempel ett musikquiz.

Lägrets sista träning var precis innan vi skulle åka tillbaka till Stockholm igen, så på morgonen efter frukosten packade vi ihop våra grejer.

Den här träningen var en stafett, med fyra personer i varje lag, två tjejer och två killar. Stafetten bestod av två sträckor, så de två tjejerna i laget sprang första och killarna

sprang andra sträckan. Banan var ganska kort, vilket gjorde att det gick väldigt snabbt och det var en väldigt rolig träning tycker jag för att det blev som en liten tävling, så man taggade till lite extra.



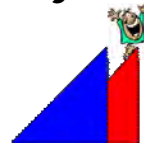
*Freja har skrivit om USM-lägret*



Efter stafetten åkte vi tillbaka till skolan och packade iordning det sista för att sedan sätta oss i bussarna och åka hemåt. Det var ett

väldigt nyttigt och roligt läger tycker jag, som jag verkligen rekommenderar!

**Freja Hjerne**



## Domarudden – orange läger

### **Måndag**

Först blev vi indelade i träningsgrupper och sedan tränade vi. På måndagen var det tre träningar, den första var en vanlig bana som var 2,7 km.

När alla hade kommit tillbaka var det namnlekar, det gick inte jättebra för någon av oss. Efter alla namnlekar åt vi lunch. För att få äta lunch blev man frågad om namn på några personer som stod i matkön eller några ledare.

Efter att vi hade ätit lasagne till lunch behövde vi träna igen, den här gången var det kontrollplock. Kontrollplocken var 3,5 km och hade 18 kontroller.

Det sista vi gjorde den dagen var att springa nattorientering. Nattorienteringen var två banor, en lång och en kort. När man kom tillbaka fick man äta frukt. Det fanns äpplen och bananer och man fick ta en av varje. Oskar tog två halva bananer och Olle tog en halv banan.

### **Tisdag**

Först åt vi frukost, sedan sprang vi långdistans, den var 4,7 km. Efter långdistansen åt vi lunch och efter det sprang vi sprint. De som sprang snabbare än någon av ledarna fick en glass.

Det sista vi gjorde på tisdagen var att varje leklag fick i uppgift att göra ett uppträdande efter kvällsmaten och sedan uppträda med det. Upp-

trädandet skulle innehålla alla ledares namn, Domarudden och orientering.

### **Onsdag**

På onsdagen åt vi frukost ungefär 7:30, efter frukosten sprang vi den sista banan.

När vi kom i mål var det nästan lunch, så vi hann inte städa så mycket som vi hade tänkt innan lunch. Efter lunchen städade vi klart och hade kaos-stafett.

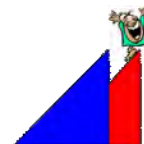


*Oskar skulle simma ut och hämta en klädnyppa*

På kaos-stafetten var man fyra personer i ett lag och alla skulle göra olika saker. Olle behövde göra något som Olle inte fattade vad det var. Oskar behövde simma ut till bryggan och hämta en klädnyppa. När man hade hämtat klädnypan fick laget springa ut i skogen och leta efter en orienteringsskärm som var en meter lång, en normalstor orienteringsskärm och en liten som man har i bilen. Efter kaosstafetten fick man tröjor och man tog en gruppbild, sedan åkte vi hem.

**Olle Ekenberg och Oskar Eklöv**

# Domarudden – Gult läger



*I augusti åkte vi (Emelie Hellström och Vanja Lif) med på Domaruddens orienteringsläger för de som springer gul bana, det var superkul. Från TMOK deltog även Viggo Mårzell, Erik Käll och Alexander Bäckman.*

Man bor i små stugor med två rum där man är 3-5 personer per rum. I varje stuga bor tjejer och killar för sig.



*Emelie och Vanja på Domaruddsläger*

## Dagarna på Domarudden

Varje morgon blev vi väckta av våra ledare en kvart innan frukosten som vi åt i restaurangen. Efter frukosten så hade vi ca 30 min innan första träningen drog igång. När träningen började så blåste en av ledarna i en tuta och då var det dags för samling ute på gräsplanen.

Man hade även en träningsgrupp med en ledare som gav oss feedback i slutet av lägret. Under vissa träningar så blev man uppföljd av sin ledare som då skuggade oss och gav oss tips på hur vi kunde göra saker bättre.

Efter varje träning så fick man bada och då var man tvungen att först samla ihop 5 deltagare som ville bada. Sedan var man tvungen att vänta på en ledare som kunde följa med oss till en brygga som låg ca 100 meter från stugorna. När vi var där så var det ca 21 grader i vattnet alltså iskallt men vi badade ändå fast det till och med regnade en av dagarna.

Efter att man hade badat och tränat så skulle man hänga upp sina blöta badkläder och träningskläder på ett klädstreck som de hade satt upp i skogen bakom stugorna.

För att vi skulle lära oss varandras namn så fick vi när vi stod i kö till måltiderna olika frågor om vad t ex ledarna eller andra deltagare hette. Vissa kunde många namn och kom in på första försöket medan andra kom in på det tionde försöket.

Det var ganska goda luncher och middagar. Efter lunchen så hade vi rast på ca 1 timme innan nästa träning startade.

## Roliga aktiviteter

Vi hade en sprinttävling där den som slog ledarna blev bjuden på glass. Ledarna sprang på ca 6 min och den som sprang på längst tid av oss barn sprang på 20 min medan den snabbaste sprang på ca 6 min och blev därmed bjuden på glass.

Vi var också indelade i lekgrupper med fyra personer. I lekgruppen



skulle man komma på ett upp-trädande till sista kvällen, "Domaruddens show". Då skulle man visa upp en show som man hade gjort med sitt leklag. Framträdandet var tvunget att innehålla alla ledarnas namn alltså: Felix, David, Martin, Lovisa, Tindra, Lotten, Tove och Ella men också "Domarudden" och "Orientering".

Vi hade även en kaos stafett som man tävlade i med sitt leklag. Till den här kaosstafetten så samlade vi

poäng genom lekar som vi hade mellan lunchen och träningen, samt uppvisningen.

Det är inte bara träning och mat på schemat utan även roliga lekar och fri aktivitet. Det som var roligast var sista kvällen då det var Domaruddens show. Dessa tre dagar och två nätter gick alldeles för fort och till nästa år hoppas vi på att lägret blir 1-3 dagar längre.

**Emelie Hellström, Vanja Lif**



## Melkers minne

*Melkers minne är en stafett som är skapad till minne av elitorienteraren Melker Karlsson som dog när han var 24 år. På stafetten är man två personer i ett lag och springer två banor var.*

Första och andra sträckan gick bra, vi var bara en minut ifrån att vinna över Strängnäs Malmby men på tredje sträckan gjorde Edvin ett parallellfel.

Tredje och fjärde sträckan var lite svårare, men det gjorde det svårare för de i Strängnäs Malmby också. Det var det som gjorde så att vi

vann, båda lagen missade näst sista och blev felstämplade.

Efter tävlingen var det prisutdelning, Edvin valde en vattenflaska och Oskar tänkte "Vad ska jag välja?" och bara tog något, det blev en målarduk.

**Edvin Björklund-Boljang och Oskar Eklöv**



*Glada segrare i H14-klassen- Edvin och Oskar*



# Gålöläger

Sista helgen i augusti ordnade ungdomsledarna ett läger på Gålö. Lägrret började med Haninges tävling på lördagen och avslutades med en träning vid Rudan. Däremellan hann man med lekar och tävlingar vid Gålö havsbad.



*Labyrintorienteringen var mycket populär*

Det var femkamp på Gålö. Det var fem kamper där man skulle få så mycket poäng som möjligt.



*Genomgång på Gålö*

De fem kamperna var:

**Kubbkastning**, där man skulle få ner så många klossar som möjligt på 5 minuter utan att träffa kungen.



*Uppställt för kubbkastning*

**Krocket** runt by, här skulle man slå ett krocketklot med en krocketklubba runt en bana. Man skulle få så få slag som möjligt.

**Följa band**, i denna kamp skulle lagen följa en bana samtidigt som alla i laget skulle hålla ett annat band i vänster hand. Om en person i laget hade släppt bandet behövde laget börja om.

**Pappersrivning**, alla personer i laget fick två sidor från en tidning och så skulle man försöka att göra en enda lång remsa av de två sidorna. Längst remsa vann.

**Grodspottning**, i denna kamp fick alla i laget en gelegroda som man skulle spotta så långt som möjligt. Vinnarna av femkampen var lag Grodorna, grattis till lag Grodorna.

**Felix Gyllfors**

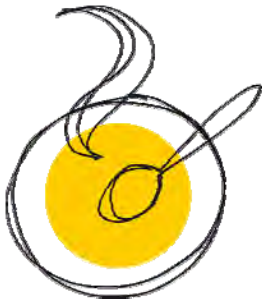


# Prispallen 2021

2:a plats	1:a plats	3:e plats
<b>Ravinen 3-kvällars E2 6/7</b> Viggo Mårzell H12 Rickard Gunée Medelsvår 3 km	<b>Ravinen 3-kvällars E2 6/7</b> Freja Hjerne D16	<b>Ravinen 3-kvällars E3 7/7</b> Mira Mårzell U2
<b>Ravinen 3-kvällars E3 7/7</b> Viggo Mårzell H12	<b>Tjust 2-dagars E1 6/7</b> Arne Åhman H85	<b>Ravinen 3-kvällars Tot 5-7/7</b> Carina Johansson D55
<b>Tjust 2-dagars E2 7/7</b> Arne Åhman H85	<b>Fäbodloppet 2-dagars E2 11/7</b> Viggo Mårzell H12	<b>Obygdshelgen dag 1 5/8</b> Alva Björklund-Boljang D16
<b>Fäbodloppet 2-dagars E1 10/7</b> Viggo Mårzell H12	<b>Öppet Roslagsmästerskap 29/7</b> Freja Hjerne D16	<b>Tibrotrippeln lördagsmedeln 7/8</b> Liv Herne D18
<b>Öppet Roslagsmästerskap 29/7</b> Filippa Hjerne D16	<b>Tibrotrippeln Lördagsmedeln 7/8</b> Åsa Mårzell D40	<b>Veteran-VM Ungern sprintkval 7/8</b> Helen Törnros W70
<b>Tibrotrippeln lördagsmedeln 7/8</b> Freja Hjerne D16	<b>Grövelsjöorienteringen dag 1 7/8</b> Ulrik Englund H50	<b>Tibrotrippeln Söndagslängden 8/8</b> Viggo Hjerne H20 E
<b>Tibrotrippeln Söndagslängden 8/8</b> Freja Hjerne D16	<b>Gardadubbeln E1 7/8</b> Arne Karlsson H60	<b>Gladödubbeln lång 14/8</b> Elsa Käll D18
<b>Grövelsjöorienteringen dag 3 10/8</b> Kajsa Ljungberg D20	<b>Grövelsjöorienteringen dag 4 11/8</b> Elsa Törnros D35	<b>Gladödubbeln medel 15/8</b> Viggo Mårzell H12
<b>Stockholm City Cup E1 11/8</b> Davif Lif ÖM3	<b>Nyköping Höstorienteringen 14/8</b> Arne Karlsson H60	<b>Nynäsdubbeln lång 21/8</b> Viggo Mårzell H12 Mira Mårzell D10 Åsa Mårzell D40
<b>Gladödubbeln lång 14/8</b> Johan Carlsund Svår 5 km Arne Åhman H85	<b>Gladödubbeln lång 14/8</b> Åsa Mårzell D40	<b>Nynäsdubbeln medel 22/8</b> Viggo Mårzell H12
<b>Gladödubbeln medel 15/8</b> Johan Carlsund Svår 5 km Arne Åhman H85	<b>Stockholm City Cup E2 17/8</b> Freja Hjerne D16	<b>Ungdomsserien regionfinal 25/8</b> Viggo Mårzell H12
<b>Nynäsdubbeln lång 21/8</b> Rickard Gunée Medelsvår 3 km Joakim Törnros H40	<b>Nynäsdubbeln lång 21/8</b> Freja Hjerne D16 Johan Carlsund Svår 5 km	<b>Haninge SOK lång 28/8</b> Tage Carpelan Kretschek U2 Ingemar Färm H12 Carina Johansson D55 Jakob Skogholm Svår 5 km
<b>Eskilstunaorienteringen 21/8</b> Erik Eklöv H10 Johan Eklöv H21	<b>Eskilstunaorienteringen 21/8</b> Arne Åhman H85	<b>Haninge SOK medel 29/8</b> Olle Hjerne H50
<b>Nynäsdubbeln medel 22/8</b> Hilda Skogholm U1 Johan Carlsund Svår 5 km	<b>Nynäsdubbeln medel 22/8</b> Karin Skogholm D40	<b>Lång-DM 5/9</b> Viggo Hjerne H20 Arne Åhman H85 Filippa Hjerne D16
<b>Ungdomsserien regionfinal 25/8</b> Elias Bäckman H10 Hilda Mårzell D16 Alexander Bäckman H12 Oskar Eklöv H14	<b>Ungdomsserien regionfinal 25/8</b> Freja Hjerne D16 Klara Skogholm D10 Erik Eklöv H10	
<b>Haninge SOK lång 28/8</b> Elvina Wistrand U4 Åsa Mårzell D40 Filippa Hjerne D16	<b>Haninge SOK lång 28/8</b> Samuel Törnros H10 Teodor Törnros U1 Freja Hjerne D16	
<b>Medel-DM 4/9</b> Viggo Hjerne H20 Johan Carlsund Svår 5 km Karin Skogholm D40 Filippa Hjerne D16	<b>Haninge SOK medel 29/8</b> Freja Hjerne D16 Johan Carlsund Svår 5 km	
<b>Lång-DM 5/9</b> Nina Boljang Lätt 5 km Elsa Käll D18 Karin Skogholm D40	<b>Medel-DM 4/9</b> Erik Eklöv H10 Freja Hjerne D16	
	<b>Lång-DM 5/9</b> Freja Hjerne D16 Elsa Törnros D35 Åsa Mårzell D40 Johan Carlsund Svår 5 km	

Totalt hittills under 2021 (hela 2020)

34 (23) 2:a platser	29 (43) segrar	21 (26) 3:e platser
---------------------	----------------	---------------------



# VÄRDPAR för soppkvällarna

Under hösten räknar vi med att klubbkvällarna kommer att kunna genomföras. Håll utkik på tmok.nu. De som får äran att ansvara för klubbkvällarna kommer meddelas via mejl.

*Carina Persson*

## ANSLAGSTAVLAN

### Födelsedagar – Grattis!

80 år

Bo Axelsson  
16 november

80 år

Håkan Backström  
20 december

75 år

Sören Lindström  
20 november

75 år

Hedvig Lindström  
4 oktober

50 år

Maria Ljungkvist  
23 september

50 år

Mattias Nilsson  
9 december

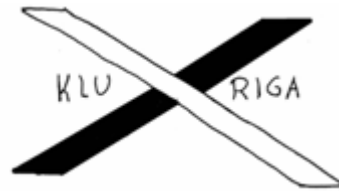
70 år

Jan Samuelsson  
24 november



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





Gammal Tumba blaska:

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

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg

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

Söder- tälje- stafett	↓	Hälsinglands- terräng	Skrika Wettex	↓	3	↓	Är blöt berghäll Kan Kungen ge	Är detta korsord Tidning	↓
Dess språk liknar finnarnas Längsta möjliga OL	→	▼	▼				▼	▼	
↳		4				↳			
↳				För de lärda	Kan bana vara			Gransig kontrollpunkt	
Svensk möbelexport Ger oss tid	PRIVAT →			▼			Klubb- mästerskap Insekt	▼	
↳			↳		Skjuter Eklöv inte många Måste kroppen efter lopp	▼		1	
↳			Vapen		↳				
Låda Peng	KILLE →		Produkt- förbättring		Vulkanspya	sjöbas Kan vind ge	↓		
↳		↓	T.S författare	→	▼	▼			5
↳		↓	I öl	→					PÅ
Husligt Avklädd	LITEN →		↓			Visar not	→	↓	↓
↳					2			↳	

# 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

## 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  
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  
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

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

## 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	
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
	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	072 085 28 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	(2)	070 899 52 26
	Olle Hjerne	(1)	073 097 90 90
	Mattias Nilsson	(1)	076 122 65 85
	Peter Edvardsson	(2)	070 763 97 34
	Goran Bogdanovic	(3)	070 279 52 47
	Fredrik Moselius	(3)	070 251 30 15
	Kina Larsson	(3)	070 289 02 38
	Åsa Mårzell	(4)	070 560 12 22
	Alexander Saers	(4)	070 320 25 44
	Elsa Törnros	(5)	076 639 46 56
	Lotta Munter	(5)	076 889 47 43
	Johan Sjöberg	(5)	070 757 99 19
	David Färm	(6)	072 452 98 82
	Sofia Ödman	(6)	070 408 91 68
	Helena Adebrant	(7)	073 951 56 69
	Patrik Adebrant	(7)	073 690 26 77
	David Lif	(7)	073 941 63 10
	Katinka Ruda	(7)	073 056 90 33
	Emma Vivall Käll	(7)	070 697 37 24
	Helena Hellström	(8)	070 717 09 11
	Mattias Allared	(9)	070 825 04 58
	Johan Eklöv	(1, 9)	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 "Äldre" Långsätra
- (4) Grupp 2010-2012 Harbro
- (5) Grupp "Mellan" Långsätra
- (6) Grupp "Yngre" Långsätra
- (7) Grupp Nybörjare Harbro
- (8) Skogskul Harbro
- (9) Banläggning Harbro





## Brownie på svarta bönor

*Många eftersträvar idag gluten- och mjölkfria bakverk, här ett smaskigt förslag.*

### **Ingredienser:**

230 g svarta bönor (kokta, avrunna bönor)

3 ägg

1 dl smält kokosolja

15 urkärnade dadlar

1 dl kakao

1/2 dl mandelmjöl

1 tsk bakpulver

1/2 tsk vaniljpulver

salt



### **Gör så här:**

Sätt ugnen på 175 grader.

Klä en form, ca 15x20 cm, med bakplåtspapper.

Mixa bönorna tillsammans med ägg, kokosolja och dadlar med en stavmixer.

Blanda kakao, mandelmjöl, bakpulver med vaniljpulver och lite salt. Mixa ner blandningen i bönblandningen och fyll formen med smeten.

Baka mitt i ugnen i 15-20 minuter.

Ta ur kakan ur formen och låt svalna.

Dekorera eventuellt med lite smält choklad.