TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

Freja och Ulrik – totalsegrare på O-Ringen

Nr 2 2022

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

MOIF
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 2022:
Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Bengt Branzén, fam Eklöv, Håkan Elderstig, Thomas Eriksson, fam Skogholm och Joakim Törnros. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan
Freja Hjerne vann en etappseger och totalsegern i D16 vid O-Ringen i Uppsala. Ulrik Englund vann fyra etappsegrar och totalsegern i H50 Kort-1. Stort grattis båda två.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	OL-skytte-VM	32
Från styrelserna	4	O-Ringen	33
TKK-info	6	Veteran-VM i Italien	40
Inkluderingsprojekt	8	På längdskidfronten	46
Viad-dubbeln	10	På ungdomsfronten	47
BSKK	12	StOF:s sommarläger	49
Påskläger	13	Domaruddsläger gul	50
Natt-SM	14	Melkers minne	51
Skolorientering	15	Rikläger i Idre	51
Sprinttävlingar	15	U10mila	54
Lång-KM	18	Prispallen	56
Sprint-KM	20	Värdpar	58
10MILA	22	Fundrarn	59
10MILA-tips	26	Anslagstavlan	60
Jukolaresultat	27	X-et	61
Ultralång-SM	28	Klubbinformation	62
OL-skytte	30	Baksidan	64

Redaktionens spalt

Det har nu gått hela fem månader sedan förra numret. Då hade vårsäsongen just börjat och nu är höstsäsongen snart slut. Det har hänt mycket och numret är tjockt även om vi inte fått in riktigt alla reportage.

Tyvärr har det tagit tid för mig att färdigställa det här numret. Jag har prioriterat att t ex plocka lingon och träffa vänner. Det har hänt en hel del efter manusstopp, vilket ni får läsa om i nästa nummer. T ex stora framgångar på USM och andra mästerskapstävlingar.

I april arrangerade vi Viad-dubbeln. Tyvärr inte så många startande som vi hoppats på, men uppskattade tävlingar och vi hade tur med vädret.

Några stafetter kan ni läsa om redan nu. 10MILA, där vårt damlag satte rekord med en 47:e plats. Kul också med Lasse Stigbergs 10MILA-tips. Jukola, där det främst var ungdomar i lagen (reportage i nästa nummer). U10mila där våra ungdomar sprang.

O-Ringen blev äntligen av i Uppsala i somras. Två totalsegrare till TMOK, har aldrig hänt förut. Många andra bra prestationer också. Vi prioriterade Veteran-VM i Italien, vilket blev en fantastisk och händelserik resa.

Staffan sköter distributionen (bilden från apriltävlingen i Kjula)

Hösten har börjat med alla mästerskapstävlingar. Inte minst våra D16- och D40-löpare skördade stora framgångar. På DM-stafetten vann D16-laget med över 22 min och D40-laget med över 10 min.

Det är några tävlingshelger kvar i höst, med bl a Ungdomsseriefinalen och 25manna. Hoppas riktigt många TMOK-are kommer ut då.

Sedan får vi övergå till träning. TTK ser till att det finns träning året om. När det kommer snö blir det även skidträning, som börjar med det sedvanliga lägret i Grönklitt i december.

Nu är det mest arbetet med distributionen kvar. Där gör Staffan Törnros ett stort jobb till varje nummer. Det gäller att kolla igenom vad som hänt med medlemsregistret så att alla medlemmar får en tidning. Inte minst alla nya ungdomar. Samtidigt vill vi inte skicka ut tidningen till dem som inte längre är medlemmar.

Nästan hälften av tidningarna delas ut av medlemmar som går, cyklar eller kör runt i sitt närområde. Vi har totalt 14 olika listor. Resten av tidningarna skickas ut med post eller läggs i klubbstugorna.

Ni vet väl att ni också kan läsa tidningen på nätet. Där lägger vi upp en version med alla bilder i färg. Tyvärr är det för dyrt att trycka tidningen i färg.

Helen

Från styrelserna

Äntligen! Efter några halvtråkiga pandemiår är klubben definitivt tillbaka på banan. Soppkvällar, träningskvällar, tävlingshelger, ungdomsläger, 10MILA, Jukola och O-Ringen. You name it. Jag tror aldrig vi har haft så mycket sjudande aktivitet någonsin.

Några av alla TMOK-are på DM

På Medel-DM i helgen startade hela 66 TMOK-are! Det måste vara något slags rekord. På annan plats i tidningen kommer säkert flera reportage som berättar om allt spännande som har hänt. Styrelsen jobbar förstås vidare för att kunna behålla den positiva trenden.

Viad-dubbeln

En helg i april kunde vi, till slut efter några försök, arrangera en tvådagarstävling i Viad. Tävlingsledare var radarparet Dan Giberg och Jörgen Persson som drev tävlingen med elegans. Banorna fick beröm och de tävlande var nöjda. Nu återstår den ekonomiska summeringen, den får vi återkomma till.

25manna 2023 + O-Ringen 2027

Våra stora kommande arrangemang 25manna och O-Ringen närmar sig.

25manna 2023 kör vi på Lida ihop med Tullinge SK. Organisationen i form av blockchefer börjar falla på plats och där gör Jörgen Persson återigen ett gediget arbete med rekryteringen. Boka redan nu in helgen 7-8 oktober 2023 och fundera över vad du vill hjälpa till med.

Håkan driver "Prova på"–aktivitet i Sätra

Inkluderingsprojekt i Sätra
Håkan Elderstig är eldsjälen som driver ett inkluderingsprojekt i Sätra. Ett antal onsdagar bjuds de närboende in att prova orientering med SportIdent-stämpling i Sätradalen, inte långt ifrån klubbstugan Långsätra. Förhoppningsvis kan vi nå en ny målgrupp, där orienteringsrörelsen hittills varit svaga.

Pumpen i Harbro
Avloppspumpen i Harbro gav upp före sommaren. Stopp i avloppet och aktiv felsökning startade. Själv visste jag inte ens att vi i klubben ansvarade för att pumpa avloppsvattnet ända upp till Skyttbrinksskolan.

Johan Eklöv och Anders Käll håller på att undersöka hur vi kan laga avloppsanläggningen till en rimlig kostnad. Har vi någon rörmokare i klubben, så hör av er! Tills vidare får vi hanka oss fram med lite fix och trix.

Ekonomi i balans
Våra två klubbstugor drabbas förstås hårt av de skenande elpriserna. Nu när vi går mot en helt ny elvärld måste vi i styrelsen ta oss en funderare.

De kommunala anläggningsbidragen har dessutom minskat drastiskt till oss som driver vår egen anläggning. Vad är egentligen prioriterat i klubben? Har vi råd med två (allt dyrare) klubbstugor och en svällande tävlingsverksamhet? Orkar vi arrangera mera och få in mer pengar den vägen? Eller ska vi höja medlemsavgifterna? Eller införa en ”klubbstugeavgift”?

I styrelsen diskuterar vi allt från solceller på taket, ökad uthyrning till externa personer och nya inkomstkällor. Hör gärna av dig med goda idéer.

Arrangemang
Programmet för mindre arrangemang är nu lagt för 2023 (se nedan). Alla arrangörsgrupper fixar max ett arrangemang per år, och alla aktiva är med i någon grupp. Se gruppindelning på tmok.nu

De stora arrangemangen under 2023 som moderklubbarna fixar:

- Bravura Stockholm Ski Marathon, IFK Tumba SOK
- Barnens Vasalopp, IFK Tumba SOK
- Knockoutsprinten, Mälarhöjdens IK OK
- 25manna, vi är huvudarrangör ihop med Tullinge.

Vi ses i skogen!
Patrik Adebrant, ordförande

Program för arrangörsgrupperna 2022-2023

Datum	Aktivitet	Arrangörsgrupp
Nov-2022	Natt-KM	11 (Mattias Allared)
Jan-2023	Vinterserien	1 (Dan Giberg)
Vår-2023	Sydsamarbetet	2 (Fam Eklöv)
April-2023	MOL-Harbro	8 (Fam Adebrant)
Vår-2023	Öppet Hus-Långsätra	7 (S+H Törnros)
Maj-2023	Ungdomsserien, krets	4+10 (Jörgen Persson+Bengt Branzén)
Juni-2023	Sprint-KM	3 (Katinka Ruda)
Juni-2023	Dag-KM(Lång/Medel)	5 (Mattias Boman)
Okt-2023	Natt-KM	9 (Fam Herne)
Reserv	Reserv	6 (E+J Törnros)

TTK-info

Tävling och träning för alla äldre än 16

DM-tävlingar
Första DM-helgen är precis avklarad med fina framgångar för TMOK. Elsa Käll visar vilken säker orienterare hon är med en bronspeng i D18 på Medel-DM.

Våra D40 damer sopar banan. Kolla här:
DM-lång: 1:a Elsa Törnros, 3:a Åsa Mårsell, 4:a Karin Skogholm, 5:a Terese Eklöv.
DM-medel: 1:a Åsa, 2:a Elsa, 4:a Karin, 5:a Terese.

Nu lite vad som händer framöver.
DM-stafetten sön 4 sep
Några får nog finna sig i att vara favorittippade. Eftersom tävlingen går efter att denna tidning gått till tryck så kan vi så här långt konstatera att uppslutningen är god med tmoklag i D20, H21, H120, D120, H150 (2 st) D150, Öppen 17 (2 st). Spännande blir det onekligen!

Lång-SM Bjursås 10-11 sep
Elsa Käll, Ingrid Andrè och Liv Herne är klubbens representanter här. Alla tre var med och körde ett pass aug 2020 på väg upp till Grönklitt på träningsläger, så de vet vad det handlar om. Ganska tuff terräng, här gäller det att bita i hela vägen. Anders Käll och Magnus Kjellstrand coachar gänget.

Medel-SM med stafett Grönklitt 16-18 sep
Juniorerna och 06:or gör en gemensam resa. Liv Herne, Elsa Käll, Ingrid André, Lucas Nilsson, Ludvig Norén, Hilda Mårsell, Alice Ljungberg, Viggo + Freja + Filippa Hjerne. Medel-SM/publiktävling och stafett står på programmet. Helena Adebrant och Olle Hjerne står för coachandet.

Elsa K sprang bra på DM, etta på Natt och trea på medel

Nattinatti ons 28 sep
Fartfylld kul tävling i Bandhagen.
Stora Nattinatti (för alla), med banor på ca 3 km.
Lilla Nattinatti (upp till 16 år): med banor upp till 2 km.

25mannastafetten lör 8 okt
I år går 25manna vid Flemingsberg, nästan hemmaplan. Nu har vi landat i tre lag, dvs tre lag anmälda. Det betyder att alla som tar sig runt en bana kommer att behövas. Så har du inte skrivit upp dig än, gör det nu!

Det kommer bli ett pussel hur som helst när 75 TMOK-are ska fördelas på de olika sträckorna. TTK:s mål är att det ska bli en så bra upplevelse som möjligt för alla våra löpare i de tre lagen. Hjälp oss att fylla even-

torslistan så vi kan fokusera på rätt person på rätt sträcka för bästa ol-upplevelse. Ring gärna den du saknar på listan.

Vi kommer att toppa lag ett. Lag två och tre kommer att göras så lika som möjligt.

Eftersom vi är huvudarrangörer nästa år är det en bra sak att 75 TMOK:are varit med som deltagare, sett arrangemanget från insidan. Då kan vi göra det ännu bättre!

Sträckor och lagsammansättningen ser ni nedan.

Helena och Andreas ser till att vi har bra träning

Träning aug-okt
På tisdagar kan du köra teknik-träning på olika kartor, se kalen-dariet. Där finns banor vit-svart nivå.

På torsdagarna finns det en vuxen-kurs som Patrik Adebrant håller i. De tränar på vit - orange nivå. Kontakta patrik.adebrant@gmail.com om du är intresserad. Har du passerat orange nivå kan du träna med äldsta ung-domsgruppen på violett/svart nivå.

Träning nov-mars
Efter höstlovet övergår tisdags-träningarna till intervallträning och styrketräning vid Långsätra.

Torsdagsträningen i Harbro går över till ett rullande schema med back-träning, ol i skog, reflexslingan och väg-ol.

På lördagarna kör vi långpass. Vi delar upp oss i olika grupper be-roende på löphastighet.

Det var allt så här långt. Hör av dig till oss om du undrar något om TTK:s göranden.

Helena Adebrant, Olle Hjerne, Andreas Herne, Mattias Allared

25mannasträckor 2022

Sträcka	Svårighet	Banlängd i km*	Gafflad	Tillåtet
1	Blå	5,0	Ja	Damer
2	Blå	7,5	Ja	Alla
3	Orange	3,8	Ja	-H16/H50-, Damer.
4	Vit	3,1	Ja	-H14/H60-,-D18/D45-
5	Blå	6,5	Ja	Alla
6	Röd	4,1	Ja	Damer
7	Röd	5,4	Ja	Alla
23	Orange	3,6	Nej	-H16/H55-,-D20/D40-
24	Blå	6,0	Nej	Damer
25	Blå	8,5**	Nej	Alla

Sträckorna 3-7 springer 4 löpare på varje sträcka
**I banlängderna ingår 700-1100 m snitslad sträcka.*
*** Omstarten springer 6,1 km på sista sträckan.*

Succé på Prova på i Sätradalen

Idag, den 1 juni, hade vi sex barn från Sätra som deltog i vår prova-på-aktivitet och det känns faktiskt som en succé. Det var sjätte och sista gången för våren och det var soligt och 15 grader varmt. En av de första gångerna med snålblåst och regn hade vi noll deltagare och då känns det ganska segt att ta in kontrollerna igen men å andra sidan fick vi ju springa lite.

Idag hängde Magnus Kjellstrand och jag ut kontrollerna och jag började lägga kartor i plastfickor men ingen förbipasserande verkade intresserad av oss. Inte ens de äldre gentlemännen, som sitter på parkbänken mittemot och dricker öl, dök upp.

Så, plötsligt dyker en tioårig flicka som varit där förut upp. Hon kom förbi men måste vara hemma i tid och hann bara prova töm-check-start-51-53-finish-readout-tidsremsa men det gjorde hon med förtjusning ett tiotal gånger.

Några intresserade ungdomar

Ikväll hade hon fyra kompisar med sig och de värmde upp med nämnda bordsorientering innan hon raskt sprang tre slingor på raken. Ena kompisen åkte då en slinga på rullskridskor och sedan sprang nästa kompis också. Det blev nästan lite för mycket aktivitet så de fick ta en vätskepaus och vi började plocka ihop för kvällen. De ville gärna komma nästa gång som blir samma vecka som skolan startar. Alla går på Sätraskolan.

En gång kunde bara jag hålla aktiviteten eftersom Magnus och Bengt Branzén var upptagna så jag satte bara ut sex kontroller i en stjärna med tre slingor. Men då kom en pappa med dotter förbi och de sprang alla slingor, lämnade kontaktuppgifter och dyker förhoppningsvis upp på nybörjarkursen i höst. De bor med utsikt över Långsätra och har sett våra träningar genom fönstret.

Full fart på Prova på-aktiviteten

Att vi visar upp oss i närområdet lönar sig för de var på väg till centrum för att handla när de träffade på oss. En kväll blev jag ifattsprungen av en andfådd pappa när jag tog in kontrollerna och han undrade vad jag var för figur som pratade med barnen. Hans dotter hade berättat och

han reagerade fullt naturligt som förälder. Då är det skönt att ha klubbkläder och kunna berätta att vi håller till i den röda stugan nedanför vattentornet.

Vi syns i området och det har alla möjliga effekter men det viktiga är att vi gör oss kända i vårt närområde. Konceptet för vårt inkluderingsprojekt är att vi ska visa upp oss i området och låta alla som vill prova på orientering men också att det ska vara en träning för våra medlemmar.

Detta funkade bara första gången, sen kom Sprint-DM och City Cup emellan. Anders, Edvin och Ingemar sprang både mellan och lång bana första gången och det gick bra för dem, när de dagen efter sprang Ungdomsserien. Kanske bidrog vår träning till att de sprang bra i sina klasser dagen efter.

Kompis Sverige är en organisation som ordnar aktiviteter där nyanlända möter svenskar. Här möttes en tjej från Blackeberg och en från Sätra och den senare kommer nog tillbaks för hon sprang både slingor och en bana.

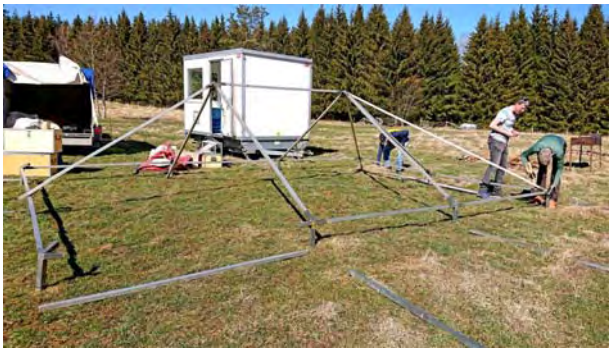
Sätra är ett trevligt område med fina bostadsområden. Platsen vi valt är perfekt med många naturligt passerande, god sikt och fria ytor att springa på men Bengts sprintkarta rymmer både skogsområden och kluriga innergårdar och kuperad terräng.

Till hösten ska vi stämma av med träningskommittén så att alla TMOK-are kan delta obehindrat och möta våra grannar i området.

Håkan Elderstig

VIAD-dubbeln 2022

Efter att pandemin satt stopp för vårt arrangemang 2021 så fick vi äntligen möjlighet att arrangera VIAD-dubbeln 2022.



Dags att resa tält

Då vi inte fick tillgång till hela skogspartiet, som banorna 2021 lades efter, så blev det en del planering att hitta nya stråk för långdistansen. Banläggarna Bengt Branzen och Mattias Allared (ersatte 2021 års banläggare Danne Lind) gjorde ett storartat jobb med att få till bra och utslagsgivande banor med stöttning av Mats Käll som bankontrollant. Dessutom såg Per Forsgren till att kartan hela tiden var uppdaterad.

Att vara på ägorna vid VIAD gjorde att vi fick mycket hjälp av ägaren Anders Gustafsson. Han har själv varit orienterare och bl a en av initiativtagarna till 25manna-föreningen.

Vi siktade på ca 1000 deltagare per dag men vi landade i slutändan på ca 600. Det berodde främst på att vi hade konkurrens av Swedish League i Östergötland och en dubbeltävling i Uppsala.

Genomgång i sekretariatet

Tävlingarna genomfördes utan intermezzon och fick bra betyg av deltagarna. TMOK visade åter en gång att vi har medlemmar som kan göra det där lilla extra för att lyckas.

Tävlingsledningen vill rikta ett stort tack till alla som på något sätt bidrog till att göra VIAD-dubbeln 2022 till ett lyckat arrangemang!

Jörgen Persson och
Danne Giberg
Tävlingsledare

Vy över Arenan

Nära till starten dag ett

Längre (2.5 km) till starten dag två

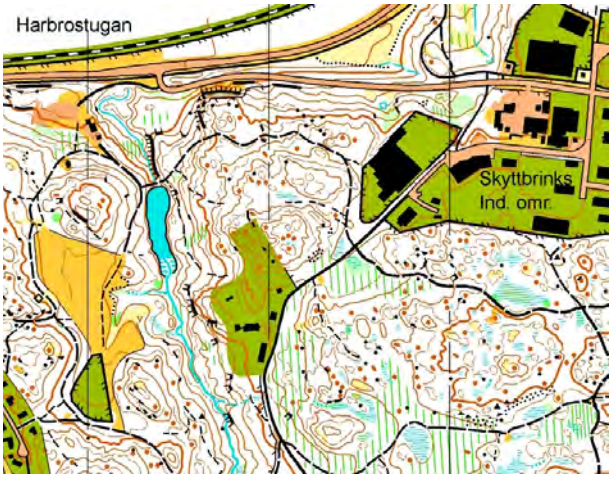
Ute på Inskolningsbanan

Vackraste kontrollen dag ett, med utsikt över Södertäljeviken

Var är kontrollen?

BSKK (Botkyrka-Salem Kartkommitté)

Nu är den nyritade Tumba-Tullingekartan klar och har släppts.



Området närmast Harbro

Kartan är ritad 2020-2021 av Mats Käll och Fredrik Ahnlén och följer senaste kartnormen ISOM 2017. Kartan har 5 meters ekvidistans.

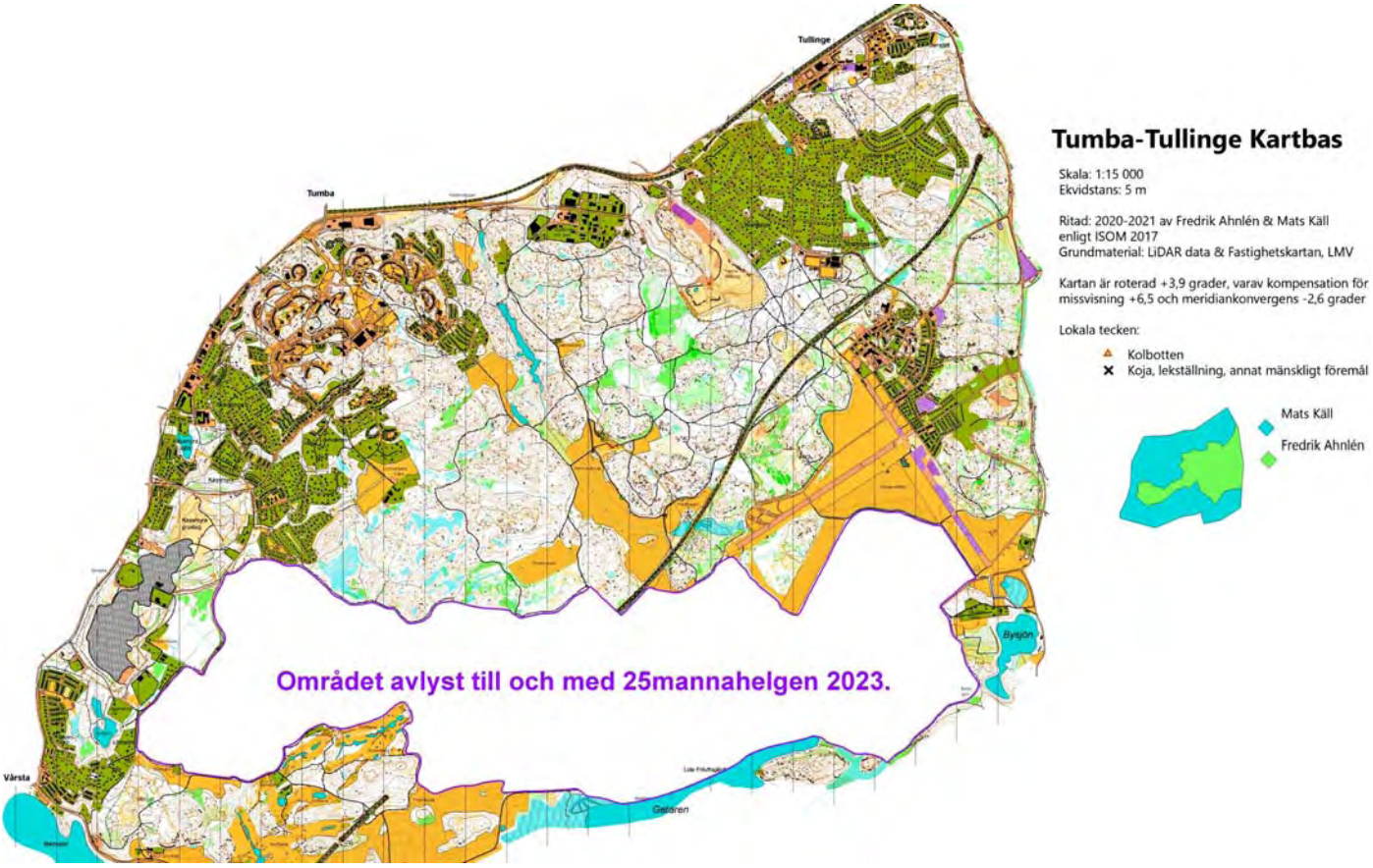
Hälften av kartritningskostnaden är finansierad av RF:s stöd till anläggningar och idrottsmiljöer.

Kartan ska användas på 25manna 2023 så kartan över tävlingsområdet släpps inte förrän tävlingen har genomförts. Men övriga områden är fritt att använda för träning.

Kartan finns upplagd på BSKK:s kartdatabas som finns på Google Drive som klubbarnas arrangemangs- och träningsansvariga har tillgång till.

Mats Käll håller nu på att rita Tullingekartan, så att den kommer att hänga ihop med Tumba-Tullingekartan. Den kartan räknas bli klar under nästa år.

Per-Ove Melinder



Påskläger i Degeberga

Ca 23 personer från klubben begav sig i påskas ner till Skåne för ett träningsläger i vårens tecken. Det bjöds på ett antal träningspass i fin terräng. Man hann också med ett klubbmästerskap i äggrullning. Inget bidrag har kommit in, men väl ett antal fina bilder.

Natt-SM i Godegård

Sista helgen i april gav sig några juniorer och ett par ledare söderut till Motala-trakten för att tävla i Natt SM, tillika Swedish League tävling 3, samt SL tävling 4 som var en medeldistans.

På fredagseftermiddagen styrdes minibussen först mot Borensberg och ett charmigt boende intill Göta kanal och här bodde även några lika-sinnade från Tullinge och Stora Tuna.

När mörkret börjat lägga sig åkte vi vidare till Godegård för att gå in i karantän och därefter ta oss an de östgötska skogarna.

Upplyst mål på Natt-SM

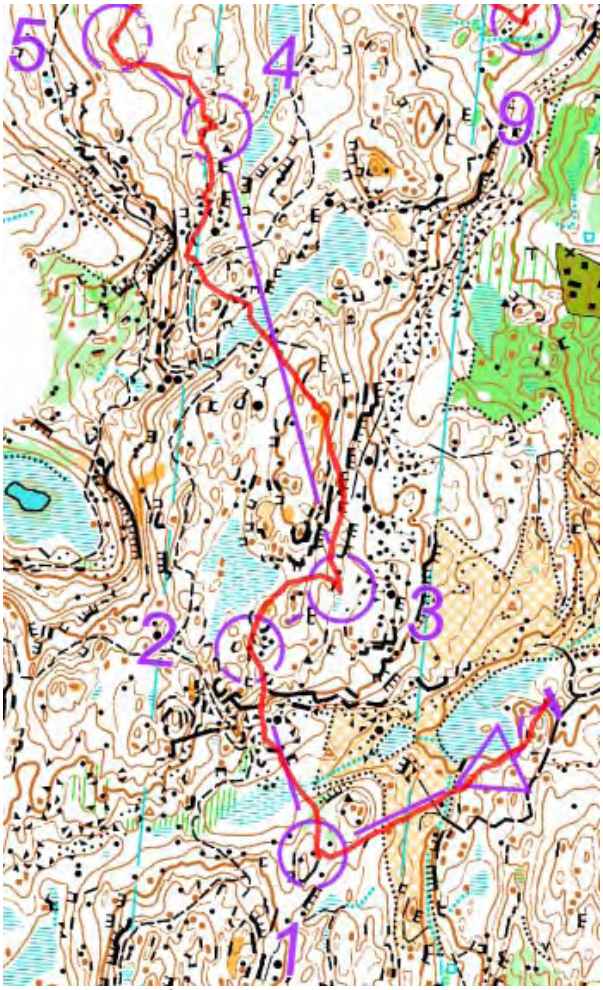
Alla tre tävlande fullföljde (Ingrid André hade tvingats lämna återbud), Patrik Adebrant och Andreas mötte upp på en mysig liten arena. Tävlingens snackis var nog att Gustav Bergmans lampa hade lagt av vilket öppnade upp tävlingen och Simon Imark tog hem herrklassen.

Lördagen var en tävlingsfri dag som bjöd på såväl sightseeing, historia och glass vid Motala ström. På kvällen lagade vi gemensamt en god Italien-inspirerad middag.

På söndag var det dags för SL4 vid Zinkgruvan och vi korsade gränsen till Örebro län. Det var en teknisk och ganska krävande medel där Ingrid André lyckades bäst med en 11:e plats och kammade därmed hem 120 poäng. Elsa Käll, Viggo Hjerne och Elias Adebrant kämpade väl men var inte helt nöjda. Även Patrik och Andreas prövade på terrängen med blandat resultat.

Som vanligt fantastiskt trevligt och mysigt att resa och tävla med våra grymma juniorer!

Andreas Herne



Utsnitt från SL4, D18, Ingrids vägval

Skolorientering m m

Vi har ett par beställningar på kartor. Vad som är kul är att Slättgårdsskolans lågstadiedel har hört av sig. I och med branden har skolans elever tills vidare splittrats på två skolor, den ena i Vårberg (högstadiet) och den andra på någon gata i Bredäng med ordensnamn (glömt vilken).

Det trevliga är att den karta jag gjorde över parken bakom Bredängsskolan äntligen kommer till användning. För lågstadiet vilket den är avsedd för.

Jag har lovat hjälpa Hägerstenshamnens skola med orienteringsdag i Vinterviken i september. Om vi ligger bra till där blir det förhoppningsvis lika enkelt som vanligt att få ordna sprinten där enligt vår nuvarande idé, april 2023. Frågat och fått positivt svar. Tredje gången gillt!?

Bengt Branzén

Vårens Sprint-tävlingar

Pga vårdatumstoppet har maj-juni blivit den stora säsongen för sprinttävlingar i Stockholm. I år var inget undantag.

Sprint-DM

Året Sprint-DM avgjordes vid Akalla i nordvästra Stockholm. Ett lurigt område för sprint med nivåskillnader mellan gator, gångvägar m m. Jag hade förväntat mig en svår sprintbana, men tyvärr hade inte banläggarna utnyttjat kartans möjligheter. I alla fall inte för min bana, D70. Det var mest att välja höger eller vänster och det spelade inte så stor roll vilket man valde. Elitbanorna var åtminstone lite bättre.

David och Samuel spurtar mot mål

Vädret kunde också varit bättre, det var lite ruggigt redan från start och lagom när jag väntade på min start så öppnade sig himlen. Regnet ökade med tiden och väl i mål öste det ner. Det gällde att hitta någon typ av skydd för att byta om till torra kläder och snabbt bege sig till tunnelbanan för vidare transport hem.

Joakim vann Sprint-DM i H40

Hur gick det då för klubben? 37 TMOK-are startade och alla tog sig i mål. Bäst gick det för Åsa Mårsell, Joakim Törnros och Freja Hjerne som alla blev distriktsmästare, i D40, H40 resp D16. Även Karin Skogholm (2:a

i D40) och jag själv (3:a i D70) tog plats på pallen.

Stockholm City Cup

Efter ett pars års uppehåll var SCC tillbaka på sedvanligt sätt med tre etapper. I år var det Södra station, Tantolunden respektive Karolinska Institutet som var tävlingsplatser.

Nina och Alva på SCC 1

Etapp 1

Det var första gången SCC genomfördes på den här kartan även om Centrums teamsprint gick här för några år sedan. Arena vid Berggruvans lek-plats och alla banorna gick åtminstone bort till Bofills båge. Trevliga sprintbanor för att vara i lätt stadsmiljö, tyckte jag.

Soligt vid Tantolundens bollplan

Etapp 2

Arenan var vid Tantolundens bollplan och banorna var svårare och inte minst mer kuperade. De flesta banor gick både i Tantolundens koloniområden, bergen runt om och i bostadsområdet mellan Tantolunden och Hornsgatan. Jag gjorde ett av mina sämsta sprintlopp och bommade tre kontroller rejält.

Telefonerna enda sättet att följa resultaten nu för tiden, här för SCC etapp 1

Etapp 3

Sista etappen med jaktstart för de bästa gick på ett nykarterat område runt Karolinska Institutet. Inte jättesvårt men det fanns en hel del vägval. Det gällde att hålla koll på avstängda vägar och ha kartkontakt hela tiden.

Totaltreor - Ingrid i D21 och Alice (nedan tillsammans med Stefan) i D16

TMOK hade hela fem löpare med i de olika jaktstarterna. Alla som var mindre än 8 minuter efter ledaren efter två etapper kom med i jaktstarten. Detta gjorde att det t ex i D50 var 2 st i jaktstart och i H50 24 st. Alice Ljungberg tog hem en fin andraplats i D16, Ingrid André en lika fin tredjeplats i D21, där dessutom Åsa Mårsell tog hem 6:e platsen. Även Viggo Mårsell (nia i H14) och Dan Giberg (21:a i H50) var med i jaktstarten.

David och Robert tog olika vägval till 11:an men var ungefär lika snabba

Sprintvåren fortsatte med Centrum Team Sprint vid Lappkärrsberget på Norra Djurgården. Ovanligt få deltagare, troligen beroende på många konkurrerande tävlingar i andra distrikt, då det var en långhelg

Helen

Lång-KM 8 juni 2022

En torsdagskväll i juni arrangerade grupp 2, med familjen Eklöv i spetsen, Lång-KM i Salem.

Arenan i Karin och Kenneths trädgård i Salem/Rönninge

Arenan var i Karin och Kenneth Näslunds trädgård och en hel del TMOK-are mötte upp. Totalt var det 38 st som sprang någon bana. Det hade säkert varit fler om det inte krockat med många aktiviteter i samband med skolavslutningar.

Tyvärr blev det inga seniorklasser utan på vuxensidan var det D40 som var den största klassen. Där var det jämnt i toppen men Åsa tog hem klassen mindre än en minut före Karin. I H40 var det desto ojämnare, där vann Mattias A med 25 minuter före tvåan.

Bommarna var många på de längre banorna och många var rejält trötta när de kom i mål.

I ungdomsklasserna var det riktigt jämnt inte minst i H16 och H12 där det bara skilde 3½ resp 6 minuter mellan första och sista löpare. Några ungdomar sprang själva för första gången och lyckade ta fel stig lite här och där, men till slut kom alla i mål.

Helen

Starten i full gång

Resultat Lång-KM 8 juni 2022

Plac	Namn	Tid
H70	4 000 m	
1	Staffan Törnros	59:04
2	Per Ånmark	128:11
	Åke Andreasson (utom tävlan)	128:09
H50	5 700 m	
1	Stefan Ljungberg	57:12
2	Thomas Eriksson	63:08
3	Mattias Nilsson	89:09
H40	5 700 m	
1	Mattias Allared	43:02
2	David Färm	68:35
3	Robert Björklund	68:43
4	Alexander Saers	85:28
H16	3 700 m	
1	Lukas Nilsson	34:20
2	Edvin Björklund Boljang	35:37
3	Viggo Mårsell	37:04
4	Oskar Eklöv	37:48
H12	2 400 m	
1	Linus Ekenberg	27:02
2	Ingemar Färm	27:25
3	Erik Eklöv	29:22
4	Samuel Törnros	33:08
H10	2 000 m	
1	Teodor Törnros	35:46
2	Ture Bäckström	37:49

H12-gänget pustar ut i hammocken- Ingemar, Samuel, Erik och Linus

Terese – en av arrangörerna

D40	5 700 m	
1	Åsa Mårsell	48:54
2	Karin Skogholm	49:34
3	Elsa Törnros	52:30
4	Maria Saers	74:26
5	Lena Ljungberg	80:14
D18	5 700 m	
1	Elsa Käll	53:38
2	Hilda Mårsell	55:39
3	Amanda Claesson	85:45
D14	3 700 m	
1	Freja Saers	52:13
2	Hilma Ödman	56:12
3	Emelie Hellström	61:27
D12	2 400 m	
1	Klara Skogholm	30:52
2	Viola Saers	45:00
D10	2 000 m	
1	Mira Mårsell	32:49
	Hilda Skogholm	ej godkänd
U2	2 000 m	
1	Solveig Saers	81:32
2	Saga Saers	81:40
U3	2 400 m	
1	Emil Estenberg	53:06

Sprint-KM 12 juni

Arrangörsgrupp nio med fam Herne och Mårsell i spetsen fixade till ett Sprint-KM vid Hägerstenshamnens skola en solig junisöndag.

Starten vid Sprint-KM

Lurig sträcka där det bästa inte var rakt på. Vägvalet till höger var snabbast!

Ett stort manfall gjorde att det ”bara” var 44 TMOK-are som kom till start vid årets Sprint-KM. Totalt blev det ändå 92 startande då Tullinge SK hyrde in sig på vårt arrangemang.

Vi själva hade cykelavstånd till tävlingen och viss terrängkännedom, men på en sprint har det inte så stor betydelse.

Det fanns totalt tre st banor som gick runt i Hägerstenshamnen och bort till Eolshäll och upp till Klubbbacken. Backen upp till Klubbacken ställde till det för många. De som gick för mycket rakt på fick erfara att det var svårt att ta sig upp i den branta, steniga och ”gröna” sluttningen.

Elsa Käll och Viggo Hjerne tog hem seniorklasserna. Den jämnaste klassen var D16 där Filippa slog systern Freja med 15 sekunder. Kul att så många ungdomar kom och sprang.

Helen

Resultat Sprint-KM 12 juni 2022

Plac	Namn	Tid
D17-39	*3 000 m*	
1	Elsa Käll	29:14
2	Alva Björklund Boljang	52:39
D40	*3 000 m*	
1	Elsa Törnros	26:01
2	Maria Saers	38:57
3	Nina Boljang	40:41
5	Helena Hellström	55:10
D50	*2 300 m*	
1	Carina Johansson	26:39
2	Helen Törnros	30:49
D10	*1 400 m*	
1	Solveig Saers	21:43
2	Mira Mårsell	23:33
3	Saga Saers	58:14
D12	*1 400 m*	
1	Viola Saers	15:21
2	Molly Karlsson	23:22
D14	*1 400 m*	
1	Freja Saers	10:17
2	Emelie Hellström	15:16
3	Elvina Wistrand	15:42
4	Lydia Ljung. Bogdanovic	25:16
HD16	*2 300 m*	
1	Filippa Hjerne	18:54
2	Freja Hjerne	19:09
3	Simon Adebrant	24:26
4	Hilda Mårsell	24:28
U2	*1 400 m*	
1	Albin Axelsson	26:59
2	Klara Mouss	29:45
3	Rasmus Rec. Berggren	31:48
4	Hugo Rundlöf	32:06
5	Ingrid Mouss	37:14
6	Vera Persson Bang	41:08
H17-39	*3 000 m*	
1	Viggo Hjerne	21:43
2	Elias Adebrant	24:36
3	Alexander Saers	35:17
4	Melker Gardby	36:12
H50	*2 300 m*	
1	Anders Käll	19:55
2	Stefan Gardby	28:12
H60	*2 300 m*	
1	Staffan Törnros	27:15
2	Mats Persson	63:51
H10	*1 400 m*	
1	Teodor Törnros	22:27
2	Sven Persson Bang	44:26
H12	*1 400 m*	
1	Samuel Törnros	13:49
2	Viktor Ljung. Bogdanovic	17:16
H14	*1 400 m*	
1	Edvin Björklund Boljang	9:23
2	Erik Käll	11:33
3	Tor Zettergren	12:05
4	Felix Gyllfors	14:30
5	Viggo Mårsell	15:10

Fam Saers och Hellström efter målgång

10MILA 2022

Årets 10MILA arrangerades i Ånnaboda, ca 2 mil nordväst om Örebro. En varm fredagseftermiddag var det dags att bege sig iväg. Vi åkte i handfull bilar med glatt humör.

Vi anlände till arenan vid åttatiden. Då hade vi hunnit äta vår medhavda matsäck på vägen. Helena Adebrant hade lyckats fixa väldigt fina stugor som bara låg ett stenkast från arenan. Efter att alla hade packat in sina saker så var det dags för en rundvandring på arenan. Arenan var väldigt stor och iordningsställd för morgondagens stafetter.

Hilma, Freja, Filippa och Freja i den lyxiga stugan

Efter rundvandringen bjöds det på kvällsfika i en av stugorna. Sedan var det dags att gå och lägga sig.

Dagen efter var det frukost klockan åtta. Sedan var det dags för ungdomarna att göra sig ordning för sin stafett. En timme innan start var det dags för samling och fotografering av lagen. Därefter var det hög tid för förstalöparna att värma upp.

På kvällen, när dam- och ungdomsstafetterna var avklarade, hade Magnus Kjellstrand och Andreas Herne ordnat en egen supé för vår klubb. Det serverades bland annat pyttipanna och efterrätt. Maten var väldigt god. Utöver maten bjöds det på trevliga samtal. Jag upplever att alla tyckte det var roligt!

I väntan på supén som Magnus och Andreas fixade

På söndagen när herrkaveln var avklarad åkte vi hem. Denna helg var verkligen jätterolig och jag hoppas att alla andra tyckte detsamma.

Freja Saers

Jag tyckte att hela 10MILA-helgen var jättekul. Det var roligt att vara på en riktigt stor tävling och man såg flera stora orienterare.

Olle och Viggo sprang båda på natten

Jag sprang sträcka två i ungdomskavlen. Banan var ganska enkel och det var mest att följa med klungan. Men det var riktigt tufft att hänga med alla snabba löpare.

Det var väldigt spännande och roligt att se på dam- och herrkavlen, särskilt att heja i mål våra egna lag!

Det var väldigt häftigt att se när herrkavlen startade på kvällen när det var mörkt. Alla hade starka pannlampor på sig så det var som ett ljusmoln kom emot en när de sprang iväg. Sedan kunde man följa dem i skogen på en stor skärm på arenan.

Morgonen efter, ungefär klockan 7, så hann jag gå ner till Arenan och titta när det vinnande laget OK Linné sprang i mål.

Hilma Ödman

Den 6 Maj 2022 arrangerades 10MILA vid Ånnaboda. TMOK hade 3 ungdomslag, två damlag och ett lag på stora stafetten. TMOK hade även ett mixlag med OK Medina, OK Tor och Slavia Hradec Kralove. Ungdomslagen startade 10:30 på lördagen, damlagen startade 13:15 och herrlaget startade 21:30 på lördagen.

Alla sträckor förutom sträcka två på ungdomsstafetten var gafflade och på orange nivå, andra sträckan var gul.

Alla sträckor förutom tredje sträckan var gafflade på damstafetten. I tiomilakavlen var alla sträckor gafflade förutom långa natten och sträcka åtta.

I det första ungdomslaget sprang Freja Hjerne på första sträckan, Viggo Mårsell och Edvin Björklund Boljang sprang andra sträckan men Viggo växlade ut till Simon Adebrant som sprang tredje sträckan och på sista sträckan sprang Filippa Hjerne. Laget blev inte godkänt efter att Filippa skadade sig på sista sträckan och måste bryta.

Första ungdomslaget

I det andra ungdomslaget var det Oskar Eklöv, Freja Saers, Erik Käll,

och Hilda Mårsell. Totalt kom lag nummer 2 på plats 85 och var bättre än Alexander Bäckman på första sträckan med 35 sekunder. Det tog totalt 1 timme 47 minuter och 46 sekunder.

Andra ungdomslaget

För ungdomslag 3 gick det ännu bättre. Alexander Bäckman på första sträckan, Hilma Ödman på andra sträckan, Lukas Nilsson på tredje sträckan och Alice Ljungberg på sista sträckan. Lag 3 sprang på en totaltid på 1 timme, 44 minuter och 44 sekunder och kom in på en 68:de plats.

Tredje ungdomslaget

Damlagen kom på plats 47 och 173, för lag 1 tog det 4 timmar och 36 minuter och för lag två tog det 5 timmar och 40 minuter.

Det stora laget (=herrlaget) kom in på 157 plats med en tid på 13 timmar, 10 minuter och 37 sekunder.

Simon sprang både ungdomskavlen och stora kavlen

Av någon konstig anledning valde vi att vara vakna halva natten och programmera 10MILA i scratch, nästa dag åt vi frukost. Varje frukost åt vi mat. Jag åt bröd och gröt och Erik åt kanske något annat. När vi åt tittade vi på tv i den enda stugan som hade internet.

TV-tittande x 2 vid frukosten

På tävlingen var det en lastbil med en stor skärm på, där kunde man titta på hur folk sprang fel i skogen (och hur de sprang rätt). Man kunde också se många pannlampor i skogen i början på bilder från luften.

Viggo Mårsell, Alexander Bäckman och Oskar Eklöv

Resultat 10MILA 2022

Ungdomskavlen

Str	Banlängd	Löpare	Sträcktid	Total pl
Lag 1 - brutit				
1	3,7 km	Freja Hjerne	21:34	23
2	3,0 km	Viggo Mårsell	15:52	2
		Edvin Björklund Boljang	17:55	
3	3,7 km	Simon Adebrant	26:11	12
4	4.6 km	Filippa Hjerne	brutit p g a skada	
Lag 2 – placering 85				
1	3,7 km	Oskar Eklöv	22:18	40
2	3,0 km	Freja Saers	21:12	74
3	3,7 km	Erik Käll	27:33	63
4	4.6 km	Hilda Mårsell	36:43	85
Lag 3 – plaering 68				
1	3,7 km	Alexander Bäckman	22:53	53
2	3,0 km	Hilma Ödman	21.36	92
3	3,7 km	Lukas Nilsson	24:28	48
4	4.6 km	Alice Ljungberg	35:47	68

Damkavlen

Str	Banlängd	Löpare	Sträcktid	Km-tid	Total pl
Lag 1 – placering 47					
1	6,8 km	Ingrid André	53:06	7:49	111
2	5,9 km	Freja Hjerne	42:40	7:14	53
3	9,2 km	Åsa Mårsell	69:19	7:32	31
4	5,2 km	Terese Eklöv	44:21	8:32	33
5	8,1 km	Elsa Törnros	67:19	8:19	47
Lag 2 – placering 173					
1	6,8 km	Karin Skogholm	57:08	8:24	183
2	5,9 km	Veronika Arnostova	51:57	8:48	158
3	9,2 km	Ebba Kolmodin	90:36	9:51	156
4	5,2 km	Hilda Mårsell	48:50	9:23	143
5	8,1 km	Helena Adebrant	92:17	11:24	173

Herrkavlen

Str	Banlängd	Löpare	Sträcktid	Km-tid	Total pl
Lag 1 – placering 156					
1	11,2 km	Joakim Törnros	81:31	7:17	160
2	6,9 km	Alexander Käll	61:00	8:50	170
3	11,1 km	Elias Adebrant	119:49	10:48	212
4	7,0 km	Olle Hjerne	74:01	10:34	212
5	15,4 km	Viggo Hjerne	131:21	8:32	187
6	6,0 km	Anders Käll	53:32	8:55	189
7	5,9 km	Magnus Kjellstrand	62:58	10:40	198
8	7,0 km	Simon Adebrant	61:50	8:50	182
9	9,7 km	Åsa Mårsell	100:27	10:21	173
10	12,3 km	Mattias Allared	100:37	8:11	156

10MILA-tipset 2022

För att öka intresset för 10MILA även bland de medlemmar som inte sprang 10MILA, bjöd jag in alla TMOK:are att vara med och tippa vår bästa placering i de tre klasserna! Efter lite jakt ställde 59 medlemmar upp och tippade!

För att öka intresset lite grann satte vi upp priser för de tre bästa tipparna, 200, 150 och 100 kr för det tre bästa!

Ungefär en tredjedel av tipparna var under 25 år, men bara 20 % var bland 10 bästa! Nåja, segraren Ingrid André är ju även under 20 år och vårt senaste superlöfte, Alexander Bäckman på 5:e plats, springer i H14!

Vi får väl se om intresset är tillräckligt stort för en repris 2023!

Lasse Stigberg

TMOK:s placeringar för bästa fullföljande lag:
Ungdomskavlen 68:a, Damkavlen 47:a, Herrkavlen 157:a

			UNG		DAM		HERR		Pris
Pl	Deltagare	Total-poäng	Tips	Poäng	Tips	Poäng	Tips	Poäng	
1	Ingrid André	50	32	36	61	14	157	0	200 kr
2	Karin Näslund	61	75	7	99	52	155	2	150 kr
3	Maria Saers	66	24	44	69	22	157	0	100 kr
4	Helen Törnros	73	38	30	71	24	138	19	
5	Alexander Bäckman	74	42	26	76	29	176	19	
5	Lasse S (utom tävlan)	74	63	5	54	7	95	62	
7	Rickard Gunée	77	43	25	73	26	183	26	
8	Per Forsgren	82	24	44	72	25	144	13	
8	Kamil Arnost	82	18	50	68	21	146	11	
10	Lena Ljungberg	86	21	47	78	31	165	8	

Poängen per klass är skillnaden mellan TMOK:s verkliga placering och resp. tips i absoluta tal. Summa poäng är summan av de tre klasspoängen.

Vänster - Magnus kämpade sig runt på sträcka 7
Mitten - Starten på herrkavlen
Höger – Elsa mot mål och en rekordplacering på damkavlen

Resultat Jukola/Venlakavlen 2022

Venlakavlen

Lag 1 – placering 70

Str	Banlängd	Löpare	Sträcktid	Km-tid	Total pl
1	7,5 km	Freja Hjerne	49:06		39
2	8.0 km	Karin Skogholm	63:09		89
3	6.1 km	Filippa Hjerne	45:27		78
4	9,0 km	Ingrid André	67:50		70

Lag 1 – placering 191

Str	Banlängd	Löpare	Sträcktid	Km-tid	Total pl
1	7,5 km	Elsa Törnros	55:03		151
2	8.0 km	Alice Ljungberg	68:41		174
3	6.1 km	Hilda Mårsell	54:43		183
4	9,0 km	Elsa Käll	85:02		191

Jukolakavlen

Lag 1 – placering 70

Str	Banlängd	Löpare	Sträcktid	Km-tid	Total pl
1	13,9 km	Viggo Hjerne	89:36		217
2	11,7 km	Joakim Törnros	83:16		183
3	14.9 km	Alexander Käll	132:17		311
4	8,7 km	Simon Adebrant	86:27		302
5	9,3 km	Max Igor Kajanus	113:21		400
6	14,4 km	Elias Adebrant	123:53		361
7	16,8 km	Mattias Allared	121:56		317

Tyvärr har vi inte hunnit få in något reportage från Jukola till det här numret. Ni får ge er till tåls till nästa nummer. Till dess finns här resultaten och några bilder.

Ovan - Trångt i militärtältet på Jukola.
Höger - Mattias Allared förstärkte det ungdomliga herrlaget och sprang bra på den längsta sistasträckan.

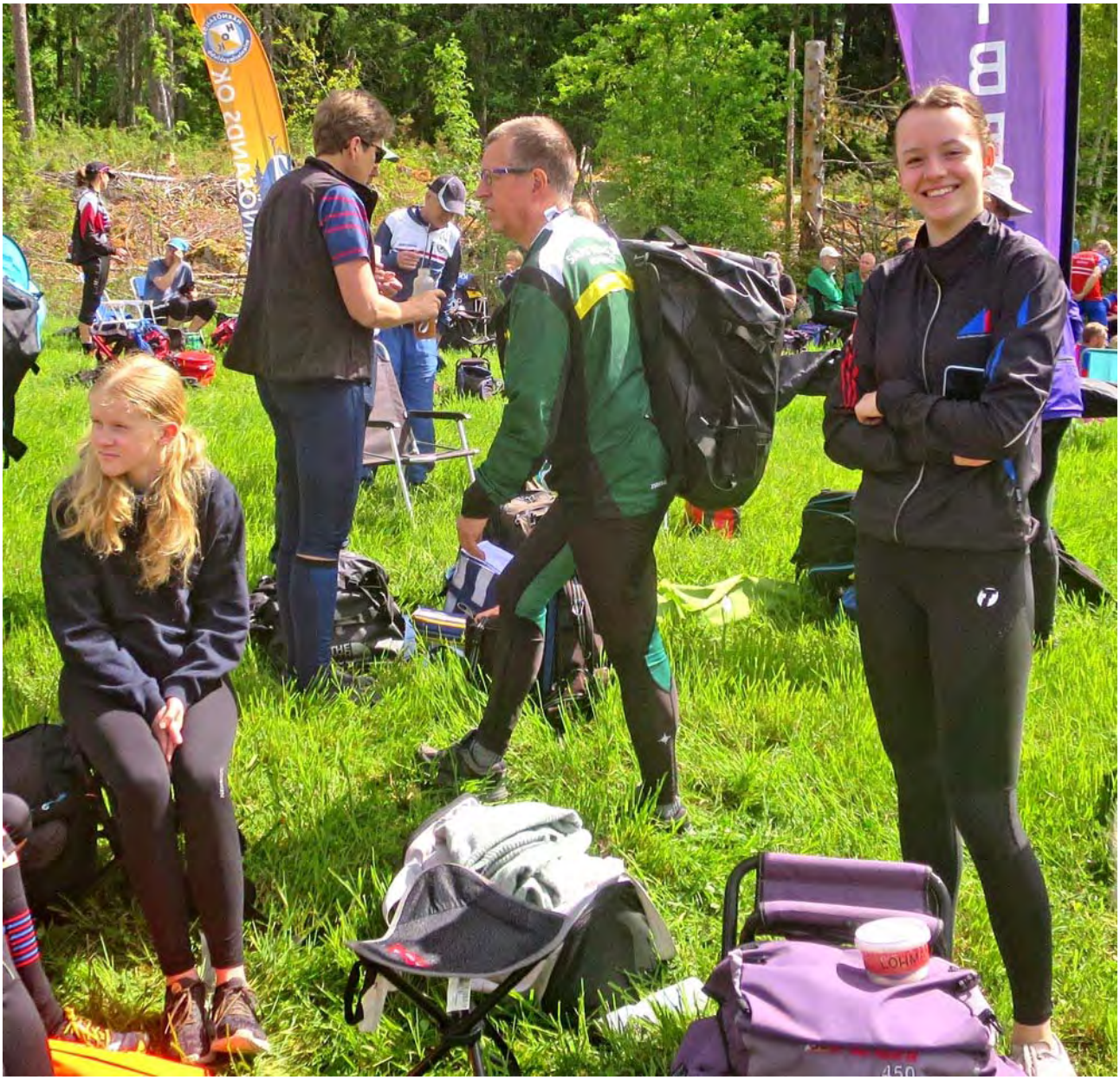
Hur är det att springa Ultra SM?

SM i ultralång distans är ett lopp som genomförs med masstart och banor som är längre än vanligt. Den estimerade segrartiden brukar ligga mellan 90 och 120 minuter, lite olika i de olika klasserna. Det är nog inte så många som sprungit denna distans och därför har jag fått i uppgift att beskriva mitt lopp under Ultra SM.

Den 4 juni var det dags. Ultralång-SM skulle gå av stapeln och framför mig väntade en 9,9 kilometer lång bana i den kuperade hälsinge-terrängen.

Nervositeten var väl närvarande när jag, klockan 14:45, började jogga till start.

- Kommer jag klara av en bana på 9,9 kilometer?
- Vem kommer dra?
- Kommer tåget att gå redan från start?



Ingrid med bl a Hilda på Ösaträffen där Ultralång-SM gick

Men så fort startskottet smällde blev det blankt. All nervositet rann ur mig och kvar fanns bara fokus och tanken av att ”nu jävlar, håll i nu Ingrid”. Tjejer och killar i klassen 18 var iväg och tempot var högt redan från start. Såklart var det en brutal långsträckta redan till ettan så det var bara att lägga sig bakom en bra rygg och hänga med. Här vågar vi inte ta några egna beslut inte.

Och det känns som att varenda tjej i den klungan tänkte precis så. Håll koll på alla andra och ta inga egna dumma beslut för så fort vi börjar närma oss kontrollerna tittar alla på varandra. Är det ens någon som har koll?

Trots mycket förvirring plockar vi kontroll efter kontroll och på något sätt hamnar jag näst först i klungan på den andra långsträckan. Jag har kollat in ett vägval som ser bra ut men plötsligt viker tjejen framför rakt in i skogen. Tankarna snurrar, ska jag följa med eller ska jag hålla mig till mitt eget beslut?

Ogenomtänkt hänger jag på henne och efter några meter inser jag att jag tagit ett dumt beslut. För bara en av de andra tjejerna har följt med, alla andra har gått på det betydligt bättre vägvalet som jag hade sett redan från början. Aja, då blir det bara att tuffa på och hålla i min egen orientering.

Just det gör jag resten av banan och förutom lite småslarv på slutet lyckas jag genomföra loppet ganska bra.

Det enda som grämer mig är det där dumma vägvalet som jag då trodde hade stoppat mig från att komma topp 10. Men till min förvåning får jag, efter att jag passerat mållinjen, reda på att jag knipit 7:e platsen. Det trodde jag aldrig.

Efter 9,9 kilometer av blod, svett och uppgivenhet räckte det ändå till ett SM-löv och trots det där dumma vägvalet är jag ändå nöjd över att jag lyckades hålla ihop det hela vägen in i mål.

Och hur är det egentligen att springa Ultra-SM? Jo, mycket roligare än man kan tro.

Ingrid André

Åsa Mårsell tog hem segern i D40 på Veteran-SM Ultralång som gick samtidigt med SM ultralång. Hon fick springa ännu längre än Ingrid, hela 10.7 km.

Orienteringsskytte i Bergebo, Borlänge.

Under Kristihimmelsfärdshelgen arrangerades två orienteringsskyttetävlingar i Borlänge, en klassisk distans och Sprint-SM.

Detta var första gången Erik var med på orienteringsskytte. Dagen innan hade vi vapengenomgång och testade även att skjuta ute på skjutbanan.

På tävlingsmorgonen gick vi igenom hur man agerar vid punktorientering. Det är en hel del saker att tänka på när man är nybörjare i orienteringsskytte.

Klassisk distans består av tre delmoment; punktorientering, vanlig orientering och skytte med .22 lång.

Vid punktorienteringen springer man efter snitslar i skogen (det finns ingen bana inritad på kartan så det är extra viktigt med tumgreppet). Vid kontrollerna utefter banan skall man, på kartan, markera exakt vart kontrollen är. För varje millimeter fel blir det 1 minut tidstillägg. Vid skyttet får man 2 minuters tidstillägg för varje missat skott och sedan räknas den totala löptiden in, från start till mål.

Ungdomsbanorna har ibland en inritad korridor på sin karta för att lättare hålla koll på ungefär vart man är vid punktorienteringen, men inte denna gång. Ungdomarna hade en kortare bana och detta var första tävlingen för många, vilket resulterade i att många fick en hel del minuters tidstillägg.

Nästa dag var det Sprint-SM. Vid sprint är det bara en vanlig orienteringsbana och skytte men för varje missat skott behöver man springa straffrundor.

Erik, t h, fick gott pris

För oss i TMOK blev det många straffrundor denna dag. Slarvar man med avtryckningen så får man istället använda benen.

Då det regnade en hel del så omvandlades hotellrummet till ett torkskåp. Anders Englid var lite hårdare än familjen Eklöv och sov i tält, ute på skjutbanan.

Erik tyckte att hotellfrukosten och tivolidonuten (glass som intogs i Borlänge) var bäst denna helg. Oskar tyckte det var roligast med punktorienteringen. Johan tyckte det var roligt att få springa i rejäl dalaterräng.

Själv tyckte jag att det var roligast att komma iväg med hela familjen och även få träffa alla härliga orienteringsskyttar.

Terese Eklöv

Resultat

Klassisk distans 27 maj

Pl	Namn	Total Löptid	Tillägg Punkt	Tillägg skytte Ligg	Tillägg skytte Ligg/stå*	Tillägg Totalt	Sluttid
H12							
1	Ivar Kihlberg	54:38	8	0	0	8	1:02:38
2	Erik Eklöv	55:55	39	5	2	53	1:48:55
H14							
1	Elmer Nordlander	1:04:51	1	0	2	5	1:09:51
2	Oskar Eklöv	53:25	4	4	3	18	1:11:25
H21							
1	Gustav Hindér	1:31:48	3	4	4	19	1:50:48
4	Anders Englid	1:53:13	5	2	3	15	2:08:13
9	Johan Eklöv	1:48:55	5	5	7	29	2:17:55
D40							
1	Terese Eklöv	1:42:59	6	2	5	20	2:02:59

Sprint-SM 28 maj

Pl	Namn	Tillägg skytte Ligg	Tillägg skytte Ligg/stå*	Sluttid
H12				
1	Markus Kantarp	0	1	25:57
2	Erik Eklöv	2	0	35:23
H14				
1	Elmer Nordlander	1	1	24:31
2	Oskar Eklöv	3	4	32:07
H21				
1	Martin Jansson	3	3	33:39
9(7)	Johan Eklöv	2	3	38:25
10(8)	Anders Englid	1	3	38:37
D21				
1	Julia Davidsson	1	2	38:58
4(3)	Terese Eklöv	2	4	41:17

Även Oskar, t h, fick gott pris

** H12 och H14 sköt bara ligg, övriga både ligg och stå.*

OL-skytte-VM

VM i orienteringsskytte gick av stapeln i början av augusti i tyska Arber på samma skidskyttestadio som EM i skidskytte avgjordes 2021. Från TMOK var jag med som deltagare och Johan Eklöv som ledare.

Första tävlingsdagen var det sprint på schemat. Det var 30 grader varmt och gassande sol och banan gick runt rullskidspåren vid skyttestadion. Inte så mycket orientering utan mer löpning. Med en bom i liggande skytte och tre bom i stående så hamnade jag på en 14:e plats. Sverige tog guld och brons i herrklassen och silver i damklassen.

Anders, t h, på prispallen på stafetten

Nästa dag var det dags för den klassiska distansen. Då var det regn på morgonen och betydligt svalare, skönt.

Det började med punktorientering där jag fick sex minuters tillägg. Sedan var det fria orienteringen där arrangören fått till en bra bana trots ett hyfsat litet område. De var tvungna att rita ny karta några veckor innan tävlingen på grund av strul med markägare. Efter orienteringen var det dags för skytte. Nio bommar totalt denna gång och 18 minuters tillägg. Jag slutade på en 12:e plats. Sverige tog guld och brons i herrklassen och guld i damklassen.

Sista dagen var det dags för stafett. Jag blev tilldelad tredje sträckan i Sveriges andralag tillsammans med Robin Kantarp och Johan Runesson.

Jag sprang ut som fjärde lag och jakten på Danmark som var närmast framför var igång. Vi snurrade runt bland skid- och rullskidspåren vid skyttestadion men mer orientering än på sprinten. Efter fullt skytte i ligg var jag i kapp Danmark som sprungit en straffrunda. Vi höll ihop tills andra slingan vände hemåt igen då jag blev ifrånsprungen. In på vallen för stående skytte och jag bommar de fyra första skotten men träffar det femte.

Tur att man har tre reservskott i stafett. Dessa lyckades jag träffa som tur var. Jag sprang ut ett varv i straffrundan medan Danmark skall springa två. Jag hann över mållinjen före dansken och bronset var vårt. Sverige tog silver och brons i herrklassen och silver i damklassen.

Tack Johan och övriga ledare för bra ordnad resa. Nästa år går VM i Sverige och det vore kul om vi var fler från TMOK. Det finns även junior och veteranklasser.

Anders Englid

O-Ringen 2022

Det var en gång en stad och några Uppsalaklubbar som väntat och väntat på att få arrangera O-Ringen i Uppland. Efter två inställda pandemiår var det då dags: 2022 - Äntligen!

O-Ringen startade med Bagheera-stafetten i samband med invigningen på söndagen. TMOK körde ett kombinerat lag med Tullinge SK där Freja Hjerne, Viggo Mårsell, Freja Saers och Olof Arewång (TSK). Laget kom på en fin 15:e plats av ca 125 lag.

Viggo sprang Bagheerastafetten

Det var i snitt ca 50 TMOK:are som sprang en eller flera etapper. Några valde att bo hemma och åka fram och tillbaka varje dag. Några hade hyrt stuga eller bodde hos någon släkting. Vi var fem familjer som valt att bo på O-Ringencampingen.

Alla Stockholmsklubbar bodde på campingområdet Maja Gräddnos. På Maja Gräddnos gräddhylla hamnade de som bokat i god tid, dvs för mer än 4 år sedan. Det hade familjen Ljungberg och familjen Saers gjort. De hade el framdraget, de hade VÄLDIGT nära till toaletter och diskinrättning och lååångt från Dag Hammarskjölds led. (Anar du en viss avundsjuka här så är det en helt riktig tolkning).

Fam Saers bodde på "gräddhyllan" men inte fam Warg/Tjernberg

Vi andra hamnade en liten bit längre bort: Familjen Mårsell, Warg/Tjernberg och Adebrant. Vi kämpade på i motvinden.

Före O-Ringen hade vi spenderat tre veckor vid vårt sommarställe på Lickershamn på Gotland. Från tystnaden på Lickershamn till en cam-

pingplats 20 m från Dag Hammarskjölds väg. Där är det INTE tyst. (Dag Hammarskjölds led är den näst mest trafikerade leden i Uppsala efter E4:an). Vid 2-tiden första natten tror jag de började köra något slags streetrace. Jaja, tänkte jag, vi har ju lite sömnkapital att ta av efter våra Lickershamnsveckor. Som tur var så regnade det natten till tisdag, då somnade vi gott! Nätterna därefter var jag så trött så det kvittade vad de hade för sig där ute på vägen.

Fam Adebrant äter på campingen och sedan fick Ebba och Simon ta disken?

Vinsten att bo på O-Ringen campingen är ju det sociala. Det tog en väldig tid med disk och toabesök, mest beroende på att det fanns så många trevliga att prata med på väg dit och hem. Volleyboll och andra bollvarianter var ett populärt kvällsnöje för våra ungdomar.

Bollspel populärt på kvällarna

På tisdagens etapp slår Freja Hjerne till med en etappseger och likaså gör Ulrik Englund i H 50 Kort-1.

Men hur gör man en krans? Det gick galant! Ljungbergs hade tråd och sax vi behövde. Möjligen de auktoriserade kransbindarna tycker det är fusk att ta till lite tråd, men vi har ju inte haft anledning att öva tidigare, så det må vara Ok.

Hilda och Mira binder kransar

Majsan och Mr Moscow var på scenen före prisutdelningen. Väldigt roligt! Fotografering och sedan blev det tårtkalas vid tälten.

Många TMOK-are vilade i Linnés soffa på vilodagen.

På onsdagen var det vilodag för de flesta. Ingrid skulle köra elitsprinten. Familjen Lif och Ljungberg sprang indoor-ol på Ikea. Några av oss besökte Linnès sommarbostad Hammarby. Vi gick kyrkstigen och eftersom det var vilodag så vilade vi i samma "soffa" där det sägs att Linnè vilade och rökte sin pipa då han gick med sin hund från Hammarby till kyrkan. Linnè var en flitig kyrkobesökare. Det sägs också att när Linnè var sjuklig och för svag för att gå till kyrkan gick hunden ensam. Hunden tog plats som sin husse i Hammarbybänken. Precis som sin husse så gick han efter halva predikan då han alltid tyckte den var för lång. Om nu det var en skröna så var det inte en skröna att vi skulle återuppta tävlandet i Lunsen på torsdagen.

Mytomspunna Lunsen, där man kan veta var man är och vips så vet man inte det längre. Man kan inte läsa in sig om man tappar greppet, allt ser likadant ut! Så gick snacket. Det kändes ju betryggande. Alltså: Riktning, riktning, riktning!

Gemensam klubbkväll på restaurang

Min pappa är 92 år, han kan inte springa längre. Han liveloxar. Ganska mycket tror jag för en 92-åring. På tisdag em hörs vi i telefon och jag undrar om han sett våra rutter. “Nej, nej, jag har inte hunnit klart med eliten än”.

Får SMS på torsdag morgon från pappa: “Jag är med er i skogen. Fokusera!”. På fredagsetappen gör jag mitt bästa lopp för veckan. Jag var inte alls snabbast, men jag höll sträcket typ hela banan och fick mitt pris i SMS:et från pappa senare på kvällen: “Bra ol, du sprang som en Bergman.”

Stolt mamma Bodil kramar om segraren Freja

Så kom vi då fram till sista etappen. Freja leder totalt i D16 med 1 minut. Den minuten förvaltar hon väl. Freja gör en liten sväng till en kontroll i början av banan. Läser in sig snabbt och konstaterar bara att de andra nog inte kommit ikapp. Freja drygar ut sin ledning till två minuter. Alltså vilken iskyla! Stort GRATTIS Freja!

Ulrik klarar också nervpressen i H50 Kort-1 och drygar ut sin 3-minutersledning till 11 min.

I huvudklasserna så är det ungdomarna som står för de framskjutna placeringarna i sina huvudklasser: Alla fyra D16-tjejer bland de 40 bästa: Filippa 13:e, Alice 28:s och Hilda 39:a. Viggo Mårsell 17:e plats i H13 och Mira fin 23:e plats i D10.

HD16-gänget bra på O-Ringen

Amanda och Matilda Hedberg körde D12 Kort respektive D16 Kort. Amanda blir 11:a och Matilda 12:a plats. Bra kört!

Fam Hedberg alltid flitiga på O-Ringen

På väg till prisutdelningen efter femte etappen

Etappresultat för femte etappen blir ju inte lika uppmärksammade som de tidigare. Värt att notera är att Filippa hade näst bästa etapptiden i D16 på den sista dagen och hon plockar in 5 platser.

Helena berättar om O-Ringen

Efter att ha hejat in alla tmok:are sista etappen fick vi lite brått till-baka, nu skulle vi fixa nya kransar. Dock hade vi ju övat en gång så det gick som smort! Mårsells fixade dekorationerna och vi andra letade döda men gröna björkkvistar.

Olle och fam Ljungberg väntar vid prisutdelningen

Prisutdelning, packning, så tog det hela slut eller? Nja, några fortsatte kvällen med sjätte etappen, det är en helt annan historia, som ni säkert redan hört talas om. Så snipp snapp snut så var O-Ringensagan för i år slut.

Helena Adebrant

Resultat O-Ringen Uppsala 2022

		Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5	
Klass	**Namn**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**
D18 Elit	Ingrid André	47	260:19	67	58:14	44	72:05	24	14:59	45	42:34	75	72:27
D20	Kajsa Ljungberg	75	434:48	97	92:05	82	94:45	87	92:52	86	55:47	93	99:19
H20	Viggo Hjerne			18	36:18	95	77:43	54	66:24	58	29:21	Felstämplat	
H17-20 Kort	Teodor Hedberg			61	96:02	Ej start		Ej start		Ej start		Ej start	
D18	Ebba Kolmodin	81	326:44	53	53:52	46	66:26	87	68:47	99	50:45	130	83:54
D18	Liv Herne			43	55:26	Ej start		Felstämplat		29	37:32	Ej start	
D16	Freja Hjerne	1	175:14	3	37:31	1	39:22	2	39:08	3	23:41	4	35:32
D16	Filippa Hjerne	13	205:37	22	44:13	20	51:40	14	44:26	25	30:14	2	35:04
D16	Alice Ljungberg	28	233:31	36	49:16	41	56:59	29	50:46	29	31:10	38	45:20
D16	Hilda Mårsell	39	244:51	23	46:00	42	57:07	45	54:54	88	44:28	24	42:22
D16 Kort	Matilda Hedberg	12	326:01	3	49:22	15	72.57	9	57.41	21	47:26	37	98:35
H16	Simon Adebrant	136	374:08	136	60:01	157	102:11	161	89:42	124	41:35	154	80:39
D14	Freja Saers	86	298:55	74	62:44	95	65:55	92	61:41	110	50:53	86	57:42
D14	Lydia Ljungkvist Bogdanovic			101	77:20	Felstämplat		100	65:29	129	70:22	122	87:43
H13	Viggo Mårsell	17	203:34	20	44:33	3	35:28	45	48:43	24	26:22	52	48:28
D12	Viola Saers	82	228:52	76	51:09	81	39:45	98	69:22	88	31:50	73	36:46
D12 Kort	Amanda Hedberg	11	146:10	7	27:55	7	26:05	6	36:31	12	31:12	10	24:27
H12	Ingemar Färm	50	152:12	83	38:41	61	27:08	65	38:22	76	21:16	44	26:44
H12	Viktor Ljungkvist Bogdanovic			139	97:35	134	60:45	119	55:26	120	28:53	Felstämplat	
D10	Mira Mårsell	23	123:47	38	23:47	29	23:08	16	32:18	63	22:46	21	21:48
U2	Solveig Saers	86	239:22	56	28:59	86	34:21	105	90:21	105	42:45	99	42:56
U2	Saga Saers	87	240:18	57	29:03	88	34:40	107	90:28	106	42:56	100	43:11
D21 Motion	Jenny Warg	15	340:59	26	72:12	16	74:51	10	73:00	24	58:18	11	62:38
D40	Åsa Mårsell	13	226:27	2	40:00	16	54:04	18	52:26	23	36:39	8	43:18
D40	Maria Saers	44	398:51	61	111:28	57	95:02	46	74:52	48	53:25	44	64:04
H40	Alexander Saers	68	516:14	75	84:58	82	149:00	78	119:55	61	56:56	73	105:25
H40	David Färm			78	92:26	Ej start		Ej start		Ej start		77	142:15
H45 Kort-1	Olle Hjerne	27	197:10	19	38:13	31	43:25	32	45:33	20	28:31	38	41:28
H45 Kort-1	Mikael Tjernberg	35	212:42	35	42:33	35	44:53	51	49:58	26	29:49	53	45:29
H45 Kort-1	Tomas Holmberg	94	306:15	95	65:07	103	64:04	125	86:13	75	39:37	70	51:14
H45 Kort-1	Thomas Eriksson			82	58:51	Ej start		85	61:10	110	52:27	116	77:01
H45 Motion	Goran Bogdanovic			36	93:04	Felstämplat		48	136:21	44	65:31	41	80:49
D50 Kort	Helena Adebrant	25	191:07	16	36:58	37	45:35	78	42:32	24	26:28	30	39:34
D50 Kort	Lena Ljungberg	32	196:27	42	41:22	22	41:52	18	33:47	28	27:37	101	51:49
D50 Kort	Lotta Östervall	84	237:09	80	47:35	81	53:54	86	44:02	149	44:02	80	48:13

		Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5	
Klass	**Namn**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**	**Plac**	**Tid**
H50 Kort-1	Ulrik Englund	1	149:21	8	32:47	1	31:49	1	32:19	1	18:57	1	33:29
H50 Kort-1	David Hedberg	13	178:48	22	35:37	33	44:27	7	35:58	17	25:31	7	37:15
H50 Kort-1	Mattias Boman	15	184:05	40	39:39	19	39:49	17	38:12	21	25:52	21	40:33
H50 Kort-1	Patrik Adebrant	59	230:30	36	39:12	50	47:56	26	41:28	140	61:44	18	40:10
H50 Kort-1	Stefan Ljungberg	60	231:23	86	47:53	76	53:56	66	49:47	97	38:09	27	41:38
D55 Kort	Carina Johansson	15	180:40	11	37:19	24	42:39	15	36:13	15	25:43	19	38:46
H55 Kort	Håkan Elderstig			199	95:05	196	105:17	188	85:47	Ej start		181	140:12
3-dagars Lätt 2.5	Katja Hedberg	21	154:43					20	52:14	24	42:25	30	60:04
3-dagars Medelsvår 3.3	Mona Lif	32	272:04					36	108:43	37	76:12	34	87:09
3-dagars Medelsvår 6	Vanja Lif	23	151:40					18	54:38	24	39:28	35	57:34
3-dagars Svår 3.5	Elsa Lif	51	185:13					63	79:19	35	39:38	45	66:16
3-dagars Svår 3.5	Amanda Claesson	52	187:35					41	54:41	65	61:25	54	71:29
3-dagars Svår 5	Ellinor Östervall	50	171:31					53	65:08	36	43:20	62	63:03
3-dagars Svår 5	David Lif	80	239:10					83	86:35	82	72:28	82	80:07
3-dagars Svår 7.5	Ebba Adebrant	41	252:48					45	94:23	48	74:40	41	83:45
Etapp Inskolning	Mario Warg Tjernberg			Godkänd		Godkänd		Godkänd		Godkänd		Godkänd	
Etapp U2	Henning Färm									45	35:03		
Etapp Lätt 2.5	Bodil Hjerne			5	29:47								
Etapp Lätt 2.5	Samuel Törnros									86	50:35		
Etapp Lätt 10	Andreas Herne											14	97:23
Etapp Medelsvår 2.5	Bodil Hjerne					27	53:38					10	33:26
Etapp Medelsvår 3.3	Kerstin Skoog					86	67:04						
Etapp Medelsvår 3.3	Bo Skoog					89	67:54						
Etapp Medelsvår 5	Magnus Kjellstrand			Felstämplat									
Etapp Svår 3.5	Anna Carlsund					52	41:55	156	48:27	117	33:42		
Etapp Svår 3.5	Pär Ånmark									256	63:07		
Etapp Svår 5	Henrik Eriksson			60	52:45								
Etapp Svår 5	Johan Carlsund					15	41:36	59	45:49	Felstämplat			
Etapp Svår 7.5	Elias Adebramt			46	53:46			49	55:12			73	62:48
Etapp Svår 7.5	Max Igor Kajanus							Felstämplat		147	51:56	117	77:30
Etapp Svår 7.5	Elsa Törnros									51	36:57		
Etapp Svår 7.5	Joakim Törnros									74	40:31		

Veteran-VM i Italien 2022

*Årets WMOC, dvs World Masters Orienteering Championship, gick i östra Italien och blev en händelserik resa. Temat blev lite **Tur i oturen**.*

Här gick tävlingarna – X där bodde vi

Vi bestämde oss för att åka till Veteran-VM när vi fick Per Nordahls broschyr som beskrev kringarrangemangen som man kunde välja. Några guidningar i Rom, tävlingar på östkusten (där vi inte tävlat tidigare) och några dagar på Amalfikusten. Inte så dumt.

Glass i stora lass vid Fontana di Trevi

Covid kändes inte längre som något jättehot. Mer oroande var läget på Arlanda där det verkade vara kaos vid incheckning och säkerhetskontroll. Ännu mer oro blev det, någon vecka innan resan, när SAS-piloterna hotade med strejk. Strejken bröt också ut dagen innan vi skulle åka, men vi hade ***tur i oturen***. Visserligen skulle vi flyga med SAS, men flygningen var ”operated by Air Baltic” som inte strejkade.

Det gick inte lika bra för alla som åkte med Per Nordahl. Ett femtiotal resenärer skulle åka med SAS på fredagen, men deras flight ställdes in. Per Nordahl ordnade då en buss som gick från Stockholm kl fem på morgonen. Bussen körde nonstop, förutom några matpauser, och de avverkade åtta chaufförer och var framme efter 44 timmar kl ett på natten. Dvs de hann i tid till sprintkvalet på Veteran-VM.

Flygresan för oss gick bra, det tog bara en halvtimme från ankomsten till flygplatsen innan vi var vid gaten. Vi var också nästan i tid vid ankomst till Rom, men vad vi inte visste då var att de lämnat många resväskor på Arlanda.

Det var bara att ställa sig i kön till ”klagomuren” som knappt rörde sig framåt. Efter en halvtimme fick vi veta att vi stod i fel kö och fick börja om. Till slut fick vi personalen att skriva ut ett antal av de blanketter som måste fyllas i. Vi kunde då sprida dem till alla som stod i kön och tiden framme vid luckan minskade rejält för varje person.

Efter ca två timmar kunde vi gå ut från den luftkonditionerade hallen till bussarna utanför i värmen. Vi hade ändå ***tur i oturen***. Vi fick en väska med oss och i den hade vi packat alla ”vanliga” kläder. Den andra väskan, som vi inte fick, innehöll alla orienteringskläder + pinaler. Den skulle vi ju inte behöva på flera dagar.

Det gällde att hitta skuggan i Rom

Det var varmt i Rom, så varmt att våra guidningar fick göras antingen framåt kvällen eller tidigt på förmiddagen. Temperaturen steg upp mot 37 grader som varmast. Guidningarna var intressanta och guiderna ansträngde sig för att vara i skuggan så mycket som möjligt.

Vi var med på två guidningar, men hade valt att ha en dag fri för egna aktiviteter. Den dagen slutade illa för mig. Bara ett kvarter från hotellet snubblade jag på en elspark-cykel som stack ut på trottoaren. Jag stöp handlöst i backen och slog i kameran så att displayen pajade. ***Tur i oturen*** att kameran fort-farande gick att ta bilder med och att jag inte skadade mig värre.

Under tiden i Rom försökte vi hela tiden kolla upp var vår väska befann sig. Vi kunde se att den kommit till Rom dagen efter oss och att den ytterligare en dag senare skulle köras ut till vårt hotell. Men det dök inte upp någon väska och på eftermiddagen började andra åka ut till flygplatsen. Där lyckades de komma in bakvägen till bagagehallen och kunde gå omkring och leta efter sina väskor. En person fick syn på vår väska där och lyckades meddela oss det. Men de fick inte ta med sig väskan. Staffan tog då taxi till flygplatsen, kom in i bagagehallen, hittade väskan och gick ut utan att meddela någon. Fortfarande efter ca två månader har vi inte fått någon som helst respons från SAS på vårt klagomål.

En hel del hittade sina väskor på flygplatsen, men det var en del som inte fick med sig något bagage alls och fick tillbaka väskorna först mer än en vecka efter hemkomst till Sverige. De köpte en del, men fick också låna både kläder och kompasser m m av diverse medresenärer.

Morgonen efter var det dags att lämna Rom, och vi var lyckliga att vi fått med oss orienteringspackningen. På vägen över Apenninerna skulle vi stanna i en nationalpark på 2000 m höjd och göra en vandring. Något som vi verkligen såg fram emot, tills vi började närma oss. Det blåste rejält och när vi åkte förbi en husbil som vält av den smala vägen började det kännas oroligt.

När bussarna kommit ända upp till liftstationen, där vandringen skulle börja, så gungade bussarna ordentligt. Vi fick gå av bussarna och rusade in till toaletterna och kaféet som fanns där. Det var inte längre tal om någon vandring, snarare hur vi skulle överleva. Jag tror aldrig jag varit ute i så starka vindar, enligt uppgift var det uppe i orkanstyrka, ca 35 m/s i byarna.

Här skulle vi ha vandrat

Efter en timme samlades vi i bussarna igen och gissa om det kändes skönt när vi kom längre och längre ner till lugnare väder. Det visade sig

att det inte längre gick att åka upp, polisen hade stängt av vägen pga för stark vind.

Som kompensation skulle vi istället stanna i en trevlig badort vid kusten. på väg till vårt hotell en bit inåt landet. Men lagom framme vid kusten började det regna. Det regnade så mycket att vi alla i bussarna tyckte att det bästa var att åka till hotellet istället. Det var det enda regnet vi hade på de två veckor vi var i Italien.

Nästa dag kom vi, efter en lite äventyrlig bussresa på smala serpentinvägar, fram till Vieste på Garganohalvön som var centralort för WMOC. Möte mellan långtradare och bussar är inte det lättaste på serpentinvägar.

I Vieste var det sprintprovlopp, dvs man fick en karta med ett antal kontroller på, som man kunde besöka i valfri ordning. Men först skulle vi försöka få ut våra deltagarväskor (inklusive kartorna), hitta någonstans att äta lunch och hitta några toaletter utan jättelånga köer. Det tog sin tid, men vi hann med att gå runt provloppsbanan, dricka kaffe och handla lite frukt, innan bussarna åkte vidare.

Bussen fast i en serpentinsväng

Hela Per Nordahls gäng på över 400 personer skulle bo på en ”resort” vid havet några mil från Vieste. För att komma dit var det fler serpentinvägar, så det gick inte så fort. Vi hade hela det största hotellet på resorten och hälften av ett annat hotell. Vi hade halvpension, med frukost och middag och det var tur för det fanns inte så mycket annat i omgivningarna. Bad i hav och pool var det som lockade flest på fritiden.

Staffan med hotellet i bakgrunden

Bussresorna var ett kapitel för sig. Per Nordahl hade totalt nio bussar som var med oss hela tävlingsveckan. Han hade kommit överens med ett ungerskt bussbolag, som var väldigt bra året innan i Ungern, att de skulle skicka dit ungerska busschaufförer som kunde engelska. Det kändes viktigt att våra reseledare, som inte kunde italienska, kunde kommunicera med chaufförerna. Men av de nio förarna var det bara två som kunde engelska. Resten var italienare utan engelskakunskaper. De hade inte heller fått de noggranna vägvisningarna som Per skickat över månader i förväg. Resultatet var ett antal felkörningar och missförstånd.

Vi hamnade med vår buss på alldeles fel väg, på väg hem en dag, och fastnade i en serpentinsväng. Innan

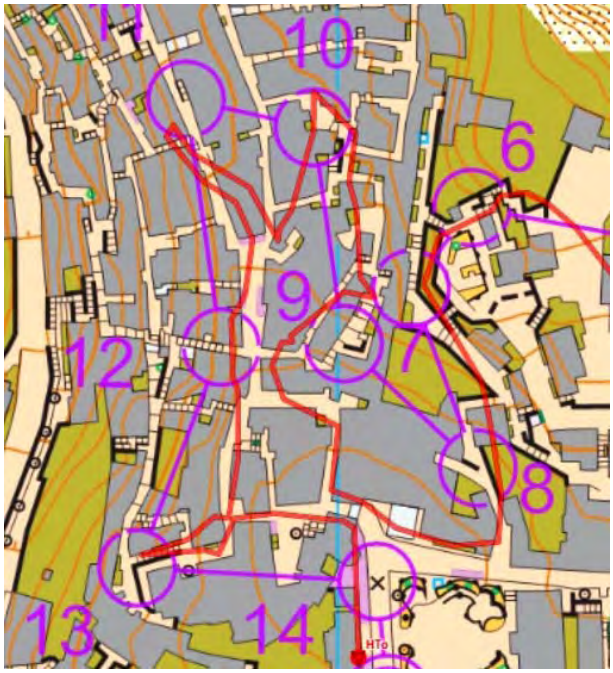
chauffören med hjälp av några passagerare lyckats få loss bussen och komma runt kurvan tog det närmare en timme. När chauffören sedan åkte fel en gång till var det några passagerare som gick av bussen och krävde att bli hämtade av någon annan. ***Tur i oturen*** att det var på väg hem från tävlingen och inte på väg dit.

Samma buss gjorde fler felkörningar, så det gällde för reseledarna att hela tiden vara med på sina GPS så att det inte blev för mycket fel.

Nu var det äntligen dags för det många kommit dit för, tävlingar. Först ut var det sprintkval i byn Peschici 1-2 mil norr om Vieste.

Början av banorna gick i ett ganska enkelt bostadsområde, medan slutet kom in i den gamla byn med oregelbundna och snirkliga vägar. Det brukar gå ganska bra för mig på sprint, så min taktik var att ta det väldigt lugnt och hela tiden vara säker på var jag var. Taktiken lyckades och jag kom fyra i mitt heat. Klar för A-final!

Staffan gjorde ett stort misstag i den luriga delen av byn och Carina Johansson flera mindre. Båda fick nöja sig med B-final.



Slutet av min sprintkvalbana

Dagen efter var det sprintfinal i byn Vieste. Mer kuperat och några vägvalssträckor. Jag gjorde inga direkta misstag annat än att jag kunde gjort bättre vägval på ett par sträckor. En elfteplats hamnade jag på, vilket inte är dåligt i Veteran-VM, men jag var inte helt nöjd ändå.

Staffan och Carina var inte heller helt nöjda efter mindre missar i B-finalerna.

Sprintfinalarena nära badstranden i Vieste

Dagen efter var det en ledig dag, men man kunde åka ut till arenan för skogsdistanserna och köra ett provlopp. Det gjorde de flesta och det kändes viktigt att känna på terrängen.

Skogsdistanserna gick i en nationalpark på Garganohalvön på ca 1000 m höjd. Terrängen var gropterräng i en av Europas sydligaste bokskogar. Skuggigt och svalare än nere vid havet.

Lokala leverantörer fixade lunchen

Vi gick runt några kontroller på provloppet och det kändes inte lätt. Groparna övergick i höjder fulla med sten på sluttningarna, så det var inte bara att springa mellan groparna.

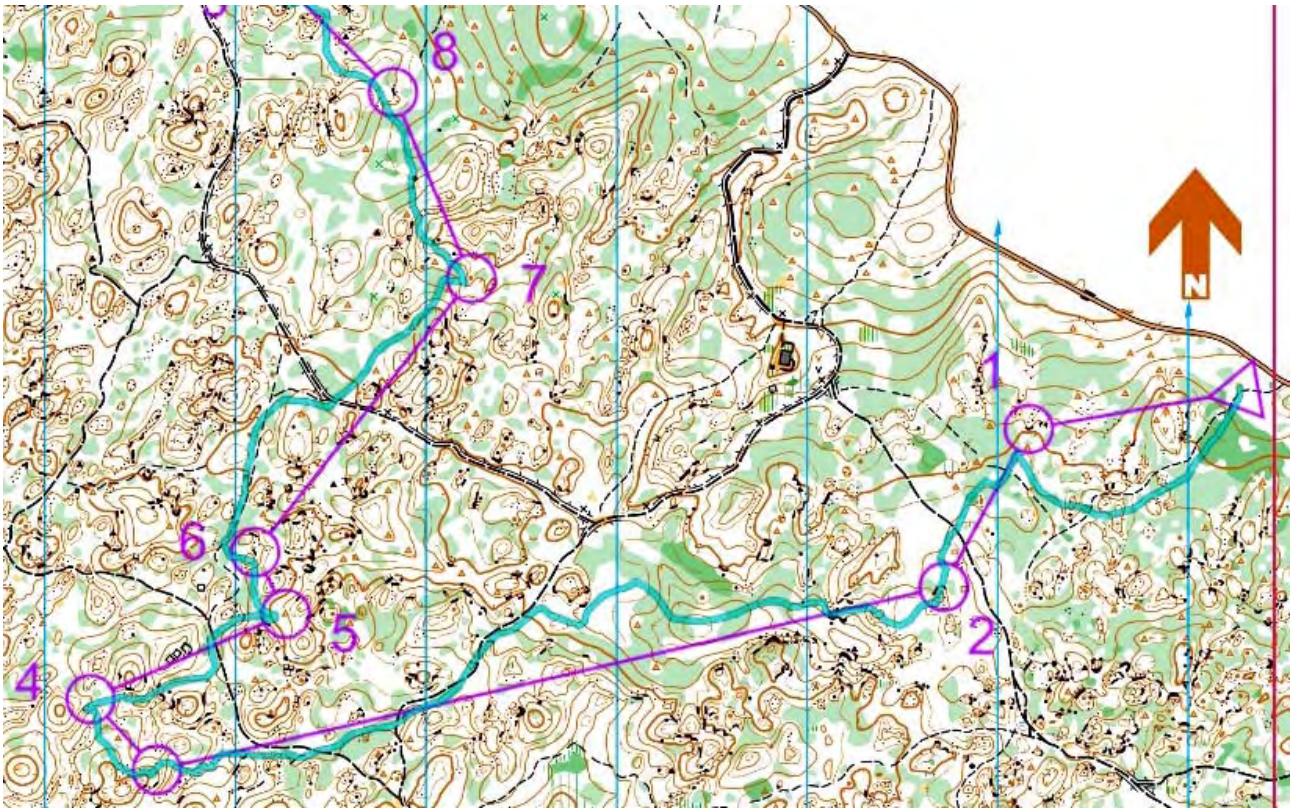
Nästa dag var det skogskvalet som främst var kval till medeldistansen. Jag började med att komma till en stenmur, trodde jag, fast det var bara stenar på en sluttning upptäckte jag senare. Till slut fick jag springa ut till en stor stig/väg och läsa in mig. Nästan nio minuters bom till ettan och när jag senare gjorde ytterligare en stor bom trodde jag att A-final var kört för mig. T***ur i oturen*** att många andra också missade mycket så till slut tog jag den absolut sista platsen till finalen.

Staffan vid starten på långfinalen

Staffan gjorde inga stora bommar och var jättenöjd med att för första gången ta sig till A-final på Veteran-VM. Även Carina tog sig med god marginal till A-final.

Många i gruppen hade börjat bli sjuka och både Staffan och jag började känna oss hängiga, men hoppades att det skulle gå över.

Långa toaköer vid skogsarenan i bokskogen



Större delen av Carinas bana och hennes vägval på långdistansfinalen

Tyvärr gick det åt fel håll för mig. Dagen för medeldistansfinalen vaknade jag med hög feber och någon orientering var inte att tänka på. Det kändes väldigt förargligt att jag inte kunde ta någon revansch för kvalet och dessutom tog platsen för någon annan.

Idag var det Carina som bommade rejält på första kontrollen och hon var inte nöjd med en 52:a plats. Staffan var däremot nöjd, inga stora bomtider och en fin 41:a plats.

Många citroner på Amalfikusten

Efter en vilodag då vi försökte kurera oss och undvika att smitta andra så var det dags för långdistansfinalen.

Då vi skulle åka vidare direkt efter finalen så fick vi åka ut till tävlingen även om vi inte skulle springa finalen.

Staffan tyckte ändå att han kände sig tillräckligt frisk för att gå runt banan, det blev en 54:e plats för honom. Carina gjorde sitt bästa lopp för veckan och kom på en fin 38:e plats utan större bommar.

Efter tävlingen åkte vi vidare med bussarna till olika destinationer i Italien. Vi åkte till Sorrento på västkusten och ägnade några dagar åt att besöka Pompeji, bestiga Vesuvius och åka båt till Amalfi och Positano. Som tur var blev våra förkylningar bättre och vi kunde njuta av de sista dagarna i Italien.

Helen

På längdskidfronten

Sommaren slut och kyligare väder påminner om att vinter och förhoppningsvis snö inte är långt bort. Och därmed också skidor. Här är några tankar inför säsongen.

Fina skidspår vid Ågesta vintern 2021

Grönklitt
Finns inget bättre än en tidig start med träning i Grönklitt. Vi tittar på helgen 16-18 december för att maximera chans till snö (och fly lite från julstressen).

Mer information kommer och vi hoppas att många vill med! Som vanligt tänker vi oss ungdomsträning i grupp under dagarna!

Skidträning
Förra årets skidträning var välbesökt i alla åldrar. Mestadels hölls den på fina förhållanden i Ågesta, då snön på Lida smälte bort och pga tekniska haverier inte kunde ersättas med ny.

Det är nog troligt att vi kommer vara mycket på Ågesta även i år, det var magiskt förra säsongen, med skidåkning möjlig en bit in i april! Vi siktar som vanligt på skidträning mellan nyår och sportlovet! Och för det kommer det behövas tränare!

Skidspår
Vi hoppas på en lång och kall vinter, så vi kan få till fina skidspår på Rikstens Golfbana.

Min vision är att detta arbete skall kunna göras i en bredare grupp inom klubben, och att även göra skidspåren till ett skyltfönster för klubbens verksamhet.

Just nu är det som begränsar tillgång till 4-hjuling. Vi har senaste året förlitat oss på en privatperson, men han vill köra själv, och då är det inte mycket hjälp att vara många.

I skrivande stund förbereds ett möte med Lida där vi hoppas kunna påverka kommunen till att vi får låna Lidas maskiner, som ju finns alldeles i närheten. Fortsättning följer.

Jakob Skogholm

Fina skidspår vid Riksten vintern 2020

På ungdomsfronten

Efter en vårsäsong som kändes intensivare än på många år och en sommar fylld av massor med orientering, väntar nu en händelserik höst för våra ungdomar. Som vanligt är det full fart i verksamheten.

Mossfotboll avslutade vårsäsongen

Träningar i Harbro och Långsätra har vi förstås haft både under våren och nu startat upp igen i höst.

En nyhet för hösten är att teknik-träningarna som Anders Käll ordnar i samarbete med Tullinge, ligger på tisdagar istället för på måndagar. Skälen till det är flera:

- Det har varit en nackdel att ha en värdefull teknikträning dagen efter en för många intensiv tävlingshelg.
- Den har krockat med Långsätra-träningen.
- Tisdagar är träningsfri dag för ol-gymnasierna i Stockholm så de ungdomar som går där kan nu ha möjlighet att delta på klubbens träning.

Tävlingar finns det många av i år och en del av våra ungdomar tävlar mycket flitigt. Vi ser att det är otroligt utvecklande för ungdomarna att komma ut till olika platser och springa på olika kartor och dessutom lägger många på lite extra fart när det blir tävling. De lär sig massor! Och ser ut att ha fantastiskt kul!

Vi vill därför uppmuntra alla ungdomar som är med i våra tränings-grupper att också vara med på tävlingarna på helgerna. I skrivande stund är DM-tävlingarna just avklarade och för 15/16-åringarna väntar USM nästa helg.

Samuel tävlade i Skåne i somras

Stafetter är det också gott om i år. Under våren deltog våra ungdomar i Måsenstafetten, Tiomilarepet (för övrigt en intressant tävling där hela D/H14 utom det långsammaste laget stämplade fel och där våra D16 valde att springa D21 då de var enda deltagare i D16) och 10MILA.

Flera äldre ungdomar samlade också erfarenhet och glada minnen genom att åka till Finland och springa Jukola.

Dagen innan O-Ringen passade vissa också på att springa Bagheerastafetten, en peppig tillställning i samband med O-Ringen-invigningen, med start och mål inne på Studenternas i Uppsala.

Melkers minne och DM-stafetten har redan avgjorts och det väntar också Österåkerskavle, Natti-Natti, 25-manna och kanske blir det också lag till Pampas ungdomsstafett i år.

Förutom träningar, tävlingar och stafetter är det ju också roligt att åka på läger och resor, så det har vi förstås också gjort och planerar att göra mer av. StOFs sommarläger med en något kylig tältnatt i maj, Rikslägret i Idre med massor av träning i ny terräng, ett höstläger i Harbro och en resa till Daladubbeln till exempel.

Åsa Mårsell

Några av de äldre ungdomarna på Jukola

StOF:s Sommarläger 2022

Sommarlägret hölls i år vid Ågesta i mitten av maj.

Många tältade på Sommarlägret vid Ågesta

Nikita – här vid Ungdomsserien vid Flottsbro

Sommarlägret var en rolig upplevelse. Det roligaste med sommarlägret var att man fick sova i ett tält.

Första dagen hade vi träning och tävling. Efter tävlingen gick några personer och badade för att bli rena och andra åkte iväg för att duscha.

När vi var klara åkte vi tillbaka till lägret och där vi fick en liten godisbiljett som man kunde ha till discot. Discot var skoj och mysigt, det enda som inte var bra var att det regnade. Efter discot gick alla upp till sina tält och fixade sig. När det äntligen var tyst i alla tält somnade vi fort.

Dag två sprang vi stafett med flera olika lag. Vi tyckte att det bästa med stafetten var att man fick lära känna sina lagkamrater och sen var det också roligt att springa.

Nikita och Felicia Quinteros Persson

Domaruddens utvecklingsläger gul

När vi kom till lägret på onsdagen så blev man indelade till sina stugor och skulle göra sig klar för första träningen som var några minuter efter man hade gjort sig hemmastadd i sina stugor.

På första träningen hade vi flera kartor med en kontroll på varje och efter varje träning fick man bada i två millisekunder eftersom tränarna var snåla med badtiden.

Efter den första träningen så gick vi direkt och åt pyttipanna till middag och man var tvungen att kunna någras namn för att få äta.

Nästa dag så var det frukost kl halv nio innan man skulle byta om till nästa träningspass. Efter tränings-passet så var det lite lekar innan man blev indelade i lag för en tävling som skulle äga rum på fredagen.

Från då man blev indelade i lag till en stafett på fredag så fick vi en massa uppgifter där vi samlade poäng till stafetten som var en jakt-start. En av uppgifterna var att man skulle komma på ett uppträdande med sin grupp som man sedan skulle utföra inför alla på lägret. Upp-trädandena kunde vara allt ifrån en berättelse till en teater, men det var ingen som var särskilt kreativ.

Sen på fredagen så hade vi en träning innan det var dags för stafetten.

Den första sträckan var att man skulle ta sig ner till bryggan för att lösa en rebus. Alla trodde att den var på en flytbrygga lite längre ut i vattnet när den bara var lite gömd på bryggan.

På andra sträckan skulle man springa typ en kilometer.

Sträcka tre skulle man leta efter en bil där det stod registreringsnumret till en annan bil för att hitta en kod som man skulle säga till ledaren (spoiler alert) många gjorde fel.

På den sista sträckan så fick man en karta och skulle hitta en kod på någon av de hundratals branter som var i cirkeln och när det var gjort så kunde hela laget gå i mål.

Linus Ekenberg

Erik och Linus på Domaruddslägret

Melkers minne

Vi sprang Melkers minne tillsammans. Det var i Södertälje på en onsdag nära skolstarten.

Mira och Klara med ananaskylklampar

Banorna var rätt lätta. Man sprang två gånger var. Klara sprang först och sen Mira och sen Klara igen och sen Mira. Vi kom 5:a. Priset var en ananaskylklamp!

TMOK hade elva lag med i tävlingen. Två av våra H14-lag kom på första och andra plats.

Edvin och Oskar vann före Alexander och Viggo

Arenan var på en skolgård där det var massa pennor, sudd och häftstift som bänkar och pallar som man kunde sitta på.

Mira Mårsell och Klara Skogholm

Rikslägret 2022

Rikslägret är ett av sommarens roligaste läger för alla ungdomar mellan tretton och sexton år. Lägret hålls i Idre och man får chansen att springa i den unika fjällmiljön.

Yngre och äldre gängen samlade i stugorna

Rikslägermästerskapet

Under lägertiden vi hade i Idre så var det en tävling där man fick välja mellan olika tävlingar att köra.

Kartminne var en av de fyra tävlingar man fick välja mellan. Där skulle man titta på en karta som visade var nästa kontroll var, och då skulle man memorera vägen dit och

hitta kontrollen ända in i mål.

Hilda med en smarrig födelsedagstårta

Siamesiska tvillingar var en tävling där du en och en annan person skulle sitta ihop med händerna, så att ni måste springa tillsammans. Den ena personen kunde läsa kartan och den andra kunde stämpla.

Snöbollskastning mitt i sommaren

Pricka trötters tid var en tävling där du sprang en bana och skulle försöka pricka den långsammaste ledarens tid.

Pricka Jeopardens tid är ungefär likadan som pricka trötters tid fast du skulle försöka pricka den snabbaste ledarens tid.

Vanja Lif

På väg till träning i fjällmiljö

Äventyrsstafetten

Innan lägret blev vi indelade i lag om åtta personer. Lagen var blandade så vi hamnade med personer från andra klubbar.

Första dagen fick lagen göra varsitt uppdrag som bestod av ett tärning-spel med utmaningar. Vinnaren fick ett försprång i senare tävlingar. Senare fick vi uppgifter via bloggen där vi skulle ta foton som också kunde ge ett ytterligare försprång.

På självaste stafettdagen var det äntligen dags! Vi samlades vid arenan inför start. Alla var taggade och energin var på topp.

Vad gick det då ut på? Vi hade två timmar på oss att besöka så många kontroller som möjligt med våra lag. Kontrollerna gav poäng, vissa mer än andra. På en del av kontrollerna kunde det finnas en utmaning som man skulle genomföra eller en fråga man skulle svara rätt på för att få poäng.

Jag tyckte hela grejen var väldigt roligt! Både att få möta nya människor, och att få göra en grej man vanligtvis inte brukar göra.

Freja Saers

Några bilder från träningarna under Rikslägret i Idre

ungdomens 10 mila

UNGDOMSSTAFETT
NATIONELLA TÄVLINGAR

www.u10mila.se

Lassalyckan Ulricehamn
5-7 augusti 2022
Lassalyckan medel
Lassalyckan lång

Som vanligt helgen efter O-Ringen var det dags för Ungdomens 10mila, numera med en tiopersonersstafett för tjejer och killar upp till 20 och en fyrapersonersstafett för tjejer och killar upp till 14.

TMOK mönstrade ett lag i varje stafett efter att ha lånat in Max Österberg från Gustavsberg till det äldre laget.

Avresa skedde från Tullinge station på fredag morgon med gemensam storbuss med Tullinge SK. Patrik var som vanligt strukturerad och höll koll på att alla TMOK:are var med med hjälp av en lista. Tullingeledarna körde enligt principen att om ingen sa något annat så var nog alla med. Båda varianterna verkar dock ha funkat.

Hela HD14-laget –
Stående Vanja, Freja S och Viola, sittande Oskar, Erik K, Viggo M och Edvin

Lunchstopp togs på vägen ner, i Linköping, i hällande regn, men som tur var hade det sedan regnat färdigt för nästan hela helgen så ändå tur för oss.

Väl på plats i Ulricehamn inkvarterade vi oss i de två, inte så väl uppställda, militärtälten (ganska många tältpinneåteruppresningar framför allt när det började blåsa lite). Snart var det dags för start i H/D14-stafetten, där Vanja Lif, Erik Käll, Edvin Björklund Boljang, Viggo Mårsell, Freja Saers, Viola Saers och Oskar Eklöv sprang. Alla gjorde sitt jobb och laget kom in på en 64:e plats.

I år fanns det både dusch och fältmåltider, så förra årets skyttel-trafik med minibuss till bad uteblev. Matlagandet vid tältet kunde jag där-emot nästan sakna från förra året, även om det såklart var smidigt att alla bara kunde gå och äta i mattältet.

Disciplinerade som de är våra ungdomar, gick alla och la sig tidigt för att vara utvilade inför sin sträcka under natt och tidig morgon.

Vi hade valt att sätta äldre och mer rutinerade löpare i början av stafetten och Max Österberg, Ingrid André, Viggo Hjerne och Filippa Hjerne inledde starkt och skickade ut Ludvig Norén, Edvin B-B och Viggo M i bra position tillsammans med stora H20-killar. På samma sätt fortsatte det för Hilda Mårsell och Alexander Bäckman som också mötte tufft motstånd på sina sträckor, följda av Alice Ljungberg, Elias Adebrant och Freja Hjerne som förde in laget på en 31:a plats.

De som inte sprang hejade och peppade och Simon som var skadad åkte med som coach och var uppe hela natten för att coacha kom-pisarna.

Freja mot mål på HD20-kavlen

På eftermiddagen var det medel-distans. Några (de flesta) var nog lite trötta efter natten och för Edvin B-B och Viggo M blev det t.o.m tredje loppet på ett dygn.

Det var tyst tidigt i tältet den kvällen och, efter en god tältnatts sömn, dags för sista tävlingen som var en långdistans.

Bra för våra ungdomar att få komma ut och prova lite annan terräng än stockholmsterrängen och över lag trevliga tävlingar. Och alltid kul att vara ute och åka med våra ungdomar.

Åsa Mårsell

Prispallen 2022

2:a plats

Ravinen långdistns 16/4
Ingemar Färm H12
Johan Eklöv H21
Oskar Eklöv H14

Attunda OK medel 17/4
Terese Eklöv D40

Viad-dubbeln medel 23/4
Viggo Mårsell H14
Filippa Hjerne D16

Viad-dubbeln lång 24/4
Alexander Bäckman H14

Hågelbydybbeln dag 1 30/4
Amanda Claesson D18
Åsa Mårsell D40

Hågelbydybbeln dag 2 1/5
Anders Englid Svår 5 km

Roslagshelg medel 1/5
Ulrik Englund H50

Sprint-DM 11/5
Karin Skogholm D40

IFK Lidingö dag 1 sprint 21/5
Alice Ljungberg D16

IFK Lidingö dag 2 sprint 22/5
Olivia Mason D16

SCC etapp 3 1/6
Alice Ljungberg D16 Jaktstart

Ösaträffen dag 1 4/6
Ulrik Englund H50

Idrefjällveckan medel 26/6
Lena Ljungberg D50

Trekvällars E1 4/7
Erik Eklöv H12
Terese Eklöv D40
Oskar Eklöv H14

Trekvällars E2 5/7
Terese Eklöv D40

Trekvällars E3 6/7
Erik Eklöv H12
Terese Eklöv D40
Oskar Eklöv H14

Trekvällars totalt 4-6/7
Johan Eklöv H21
Terese Eklöv D40

Eskilstuna Weekend E2 9/7
Arne Åhman H85

Eskilstuna Weekend E3 10/7
Arne Åhman H85

Gotland 3-dagars E1 12/7
Elsa Käll D18 Elit

Gotland 3-dagars E3 14/7
Ulrik Englund H50

Gotland 3-dagars totalt 12-14/7
Elsa Käll D18 Elit

Österlens 3-kvällars E1 18/7
Elsa Törnros D40

1:a plats

Frostalunken 15/4
Elsa Törnros D40
Teodor Törnros Mycket lätt 2 km

Ravinen långdistns 16/4
Terese Eklöv D40

Attunda OK medel 17/4
Ulrik Englund Svår 3 km
Ingrid André D18

Järfälla OK lång 18/4
Ulrik Englund Svår 5 km

Viad-dubbeln medel 23/4
Freja Hjerne D16
Felix Gyllfors Lätt 2.5 km
Mira Mårsell D10

Viad-dubbeln lång 24/4
Freja Hjerne D16
Teodor Törnros U2
Tor Zettergren Lätt 2.5 km

Storviksnatta 27/4
Ulrik Englund H50

Hågelbydybbeln dag 1 30/4
Elsa Lif D18
Freja Hjerne D16
Teodor Törnros U2

Hågelbydybbeln dag 2 1/5
Åsa Mårsell D40

Sprint-DM 11/5
Åsa Mårsell D40
Joakim Törnros H40
Freja Hjerne D16

SCC etapp 3 1/6
Freja Hjerne D16

Ösaträffen dag 1 4/6
Åsa Mårsell D40

Ösaträffen dag 2 5/6
Åsa Mårsell D40

Centrum Teamsprint 5/6
Klara + Hilda Skogholm HD20
Freja + Filippa Hjerne D32

Idrefjällveckan medel 26/6
Alice Ljungberg D16

Trekvällars E2 5/7
Oskar Eklöv H14

Tjust 2-dagars medel 5/7
Arne Åhman H85

Trekvällars totalt 4-6/7
Oskar Eklöv H14
Erik Eklöv H12

Tjust 2-dagars lång 6/7
Arne Åhman H85

Gotland 2-dagars totalt 9-10/7
Patrik Adebrant Svår 5 km

Gotland 3-dagars E1 12/7
Ulrik Englund H50

Gotland 3-dagars E2 13/7
Ulrik Englund H50

Gotland 3-dagars E3 14/7
Elsa Käll D18 Elit

3:e plats

Frostalunken 15/4
Joakim Törnros H40

Ravinen långdistns 16/4
Livia Brandt Lätt 2.5 km

Attunda OK medel 17/4
Arne Åhman H85

Viad-dubbeln lång 24/4
Filippa Hjerne D16

Hågelbydybbeln dag 1 30/4
Alexander Käll H21
Karin Skogholm D40
Alva Björklund-Boljang D18

Hågelbydybbeln dag 2 1/5
Emil Estenberg U3
Mira Mårsell D10
Terese Eklöv D40
Arne Åhman H85

Sprint-DM 11/5
Helen Törnros D70
Hilda Skogholm U2

SM publiktävling medel 14/5
Ulrik Englund H50

Faxeträffen dag 1 sprint 20/5
Carina Johansson D55

Faxeträffen dag 3 medel 22/5
Carina Johansson D55

SCC etapp 3 1/6
Ingrid André D21 Jaktstart
Edvin Björklund Boljang H14

Idrefjällveckan medel 26/6
Carina Johansson D55

Idrefjällveckan lång 27/6
Lena Ljungberg D50

Malmö Park-OL E2 5/7
Elsa Törnros D17

Gotland 2-dagars E1 9/7
Patrik Adebrant Svår 5 km

Gotland 2-dagars E2 10/7
Patrik Adebrant Svår 5 km

O-Ringen E1 25/7
Freja Hjerne D16
Matilda Hedberg D16 Kort

O-Ringen E2 26/7
Viggo Mårsell H13

O-Ringen E1 25/7
Åsa Mårsell D40

O-Ringen E3 28/7
Freja Hjerne D16

O-Ringen E5 30/7
Filippa Hjerne D16

VÖOL-dubbeln 13/8
Arne Åhman H85

VÖOL-dubbeln 14/8
Ulrik Englund H50

Golden Weekend dag 2 14/8
Terese Eklöv D40

Melkers Minne 17/8
Alexander B,Viggo M TMOK 2 H14

Skärgårdshelg lång 20/8
Mira Mårsell D10
Johan Carlsund Svår 5 km
Karin Skogholm D40

Skärgårdshelg medel 21/8
Filippa Hjerne D16
Dan Giberg Svår 3 km

Torfejden dag 2 21/8
Arne Karlsson H60

Ungdomsserien regionfinal 24/8
Alice Ljungberg D16
Erik Odell U3
Viggo Mårsell H14
Erik Eklöv H12

Lång-DM 27/8
Johan Carlsund Svår 5 km
Bodil Hjerne Lätt 2.5 km
Anders Englid Svår 7 km
Arne Åhman H85
Ulrik Englund H50
Hilda Skogholm U1

Medel-DM 28/8
Elsa Törnros D40
Johan Carlsund Svår 5 km

Natt-DM 2/9
Erik Eklöv H12
Hilda Skogholm U2
Klara Skogholm U2
Terese Eklöv D40
Alexander Bäckman H14

Stafett-DM 4/9
Hilda Skogholm Mycket lätt 2 km
Ulrik Englund Svår 5 km

Gotland 3-dagars totalt 12-14/7
Ulrik Englund H50

Österlens 3-kvällars E2 19/7
Elsa Törnros D40

Österlens 3-kvällars E3 20/7
Elsa Törnros D40

Österlens 3-kvällars totalt 18-20/7
Elsa Törnros D40

Roslagskvällar Dag 3 sprint 20/7
Freja Hjerne D16

O-Ringen E2 26/7
Ulrik Englund H50 Kort-1
Freja Hjerne D16

O-Ringen E3 28/7
Ulrik Englund H50 Kort-1

O-Ringen E4 29/7
Ulrik Englund H50 Kort-1

O-Ringen E5 30/7
Ulrik Englund H50 Kort-1

O-Ringen totalt 25-30/7
Ulrik Englund H50 Kort-1
Freja Hjerne D16

Melkers Minne 17/8
Edvin B-B, Oskar E TMOK 3 H14

Skärgårdshelg lång 20/8
Freja Hjerne D16
Terese Eklöv D40

Skärgårdshelg medel 21/8
Freja Hjerne D16
Ingrid André D18 Elit

Ungdomsserien regionfinal 24/8
Freja Hjerne D16
Klara Skogholm D12

Lång-DM 27/8
Freja Hjerne D16
Elsa Törnros D40

Medel-DM 28/8
Freja Hjerne D16
Åsa Mårsell D40

Natt-DM 2/9
Ulrik Englund H50
Mira Mårsell U2
Karin Skogholm D40
Elsa Käll D18

DM Medel Västmanland 3/9
Helen Törnros D70

Stafett-DM 4/9
TMOK D40
(Elsa T, Terese E, Karin S, Åsa M)
TMOK D16
(Filippa H,Hilda M, Alice L, Freja H)

O-Ringen E4 29/7
Freja Hjerne D16

Lassalyckans medel 6/8
Freja Hjerne D16

Lassalyckans lång 7/8
Freja Hjerne D16

Golden Weekend dag 1 13/8
Erik Eklöv H12

VÖOL-dubbeln 14/8
Carina Johansson D55

Skärgårdshelg lång 20/8
Matilda Hedberg Medelsvår 5 km
Filippa Hjerne D16

Skärgårdshelg medel 21/8
Arne Åhman H85

Ungdomsserien regionfinal 24/8
Teodor Törnros U2
Alexander Bäckman H14

Lång-DM 27/8
Åsa Mårsell D40
Amanda Hedberg Mycket lätt 2 km

Medel-DM 28/8
Hilda Skogholm U2
Elsa Käll D18

Natt-DM 2/9
Hilda Mårsell D16

DM lång Västmanland 4/9
Arne Karlsson H60
Helen Törnros D70

Totalt hittills under 2022 (hela 2021)

80 (58) 2:a platser

82 (51) segrar

47 (43) 3:e platser

Soppvärdar i Harbro torsdagar hösten 2022

Datum	Namn	Kontakt	Städning
29/9	Törnros	Helen o Staffan 070 551 16 32	Stora rummet
6/10	Persson	Mats o Ruth 070 835 35 75	Damernas omkl.rum
13/10	Ljungberg	Stefan 076 123 95 70	Herrarnas omkl.rum
20/10	Persson	Jörgen 070 266 19 30	Kök och hall
27/10	Herne	Andreas 072 085 28 12	Stora rummet
3/11	Höstlov	Ingen soppa	
10/11	Hjerne	Olle 073 097 90 90	Damernas omkl.rum
17/11	Kjellstrand-André	Magnus 070 623 79 99	Herrarnas omkl.rum
24/11	Boman-Kolmodin	Mattias 070 330 19 60	Kök och hall
1/12	Ruda-Mason	Katinka 073 056 90 33	Stora rummet
8/12	Hedberg	David dk.hedberg@gmail.com	Damernas omkl.rum
15/12	Mårsell	Åsa 070 560 12 22	Herrarnas omkl.rum
22/12	Adebrant	Helena 073 951 56 69	Kök och hall

1.

Instruktioner för värdparen

1. Lägg fram den röda gästboken. Alla ska skriva sitt namn i den under klubbkvällen. Den brukar ligga i en låda i köket.
2. Koka soppa. Påssoppa duger bra men givetvis uppskattas en hemlagad soppa. En matigare soppa samt en bär-/fruktsoppa är bra alternativ.
3. OBS! Sätt på diskmaskinen. Spis och kaffekokare har timer.
4. Ställ fram bröd, smör, pålägg, vatten + glas. Kaffe finns i ett låst skåp i köket. Koka kaffe och sätt på tevatten. Ställ fram koppar, tepåsar.
5. Alla värdpar gör grundstädning efter behov varje torsdag.
   - Diskar och torkar disk samt torkar bord
   - Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
   - Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

6. Det finns ett extra uppdrag som ska utföras för varje torsdag. Detta anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.
7. När kvällen är slut ska allt vara diskat, städat (enl. schemat), pappers-korgar vara tömda och försedda med nya plastpåsar (finns i översta kökslådan). Gäller även omklädningsrummen!
8. Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
9. Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.
10. Överskottet från klubbkvällen sätts in på IFK Tumbas Pg 33 78 40-3. Får du underskott och vill ha ersättning kan du kontakta Tumbas kassör (Thomas Eriksson – 070 519 87 91 eller etxthee@hotmail.com). Annars kan du ta hem matvaror för att kvitta.

Vid frågor kontakta Emma Vivall Käll; emma.kall74@gmail.com

FUNDRAR´N

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

80 år
Kerstin Lindquist
8 november

80 år
Anders Winell
21 december

75 år
Olle Laurell
3 december

75 år
Bosse Skoog
13 december

75 år
Kenneth Näslund
28 december

50 år
Andreas Nikolausson
27 september

50 år
David Hedberg
3 oktober

50 år
Patrik Carlén
16 oktober

50 år
Cecilia Hagman
7 november

50 år
Lisa Ekenberg
10 december

50 år
Fredrik Ruda
16 december

50 år
Erik Sandelin
28 december

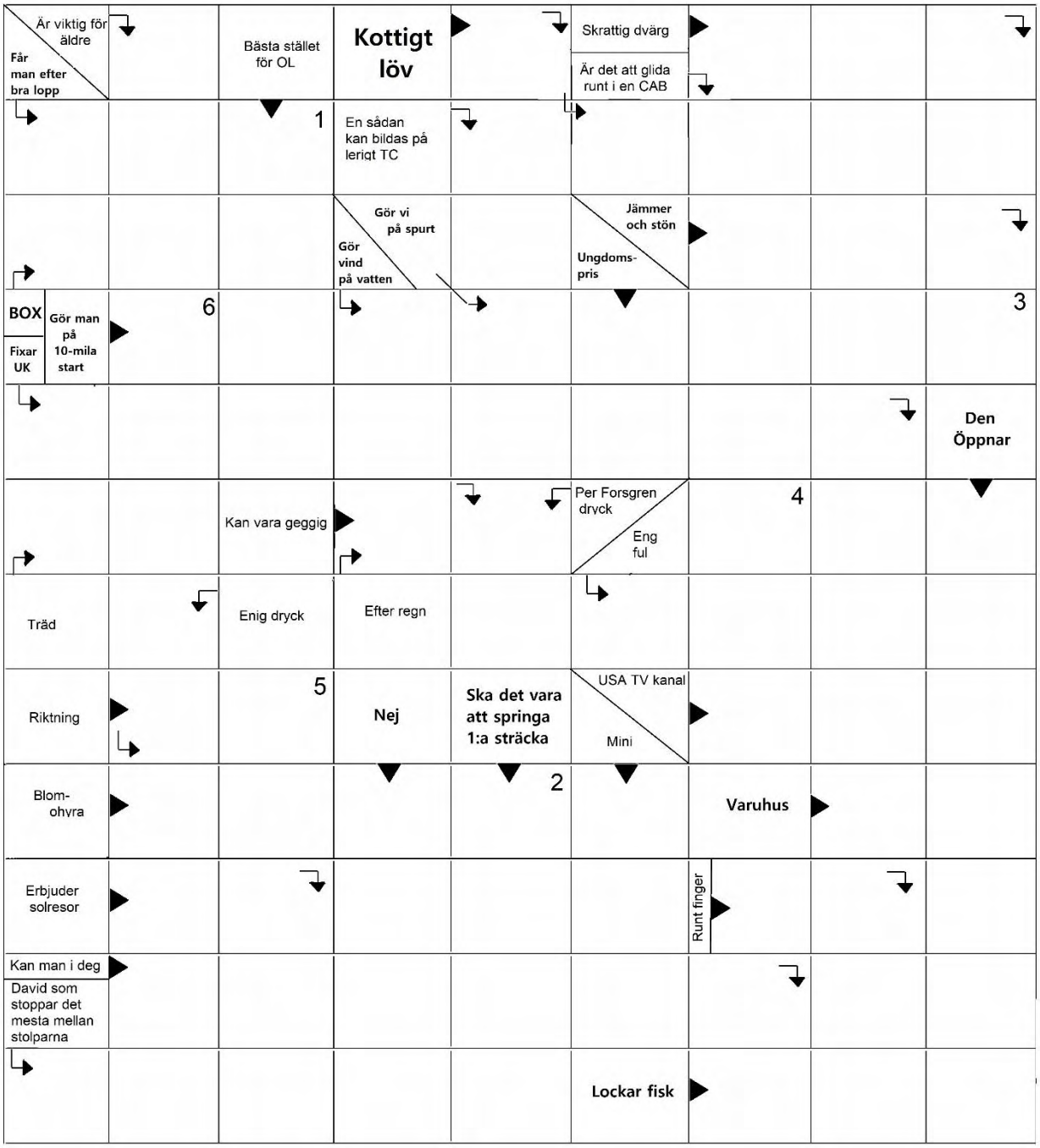
40 år
Elsa Törnros
26 september

Många jubilarer denna gång. På begäran tar vi även med 40-åringarna.
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.

Lösenord:

1	2	3	4	5	6

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



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
	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
Revisorer	Dan Giberg	070 109 22 20
Rev.Suppl.	Lotta Östervall	070 161 53 19
TMOK	Conny Axelsson	072 523 77 24
Valberedning	Jörgen Persson	070 266 19 30

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

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 2022

(StOF-Nytt numera digital – tillgänglig för alla)

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 2022

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2022	400 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2022	1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2022	200 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2022	500 kr

Tävlingsavgift

Juniorer, fyller 17-20 år under 2022	1000 kr
Vuxna	1000 kr
Pensionärer	750 kr

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

	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Jakob Skogholm	070 516 60 04

Social kommitté

Ansvarig	vakant	
Värdparslista	Emma Vivall-Käll	070 697 37 24

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
	Mattias Allared	070 825 04 58
Tekniktäning Sydvästsamarbetet		
	Mattias Boman	073 051 32 59
UK dam	Helena Adebrant	073 951 56 69
UK herr	Mattias Allared	070 825 04 58
	Johan Eklöv	0727 11 93 81

Motionsorientering vuxna

	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Naturpasset	vakant	

Ungdomskommitté (UNG)

Sammank.	Terese Eklöv	(7)	070 899 52 26
	Olle Hjerne	(1)	073 097 90 90
	Åsa Mårsell	(1)	070 560 12 22
	Helena Adebrant	(2)	073 951 56 69
	Alexander Saers	(2)	070 320 25 44
	David Lif	(2)	073 941 63 10
	Helena Hellström	(3)	070 717 09 11
	Lotta Östervall	(3)	070 161 53 19
	Patrik Adebrant	(4)	073 690 26 77
	Gustav Melander	(5)	072 545 37 23
	Mattias Allared	(6,7)	070 825 04 58
	Johan Eklöv	(6,7)	072 711 93 81
	Mattias Nilsson	(7)	076 122 65 85
	Katinka Ruda	(7)	073 056 90 33
	Lotta Munter	(8)	076 889 47 43
	Johan Sjöberg	(8)	070 757 99 19
	Joakim Törnros	(8)	072 700 35 75
	David Färm	(9)	072 452 98 82
	Jens Nordström	(9)	
	Elsa Törnros	(9,10)	076 639 46 56
	Anders Käll	(11)	070 340 77 25

Ungdomsserien	Mona Lif	072 305 30 72
Skolorientering	Bengt Branzén	073 525 95 92
Harbrofajten	Lennart Hyllengren	070 571 70 41

Ansvar inom Ungdomskommittén

(1) Harbro Orange(violett
(2) Harbro Vit/Gul
(3) Harbro Nybörjare ungdomar
(4) Harbro Nybörjare Vuxna
(5) Harbro Skogskul
(6) Harbro Banläggning
(7) Harbro Ledarpool
(8) Långsätra Gul/orange
(9) Långsätra Grön/vit
(10) Långsätra banläggning
(11) Banläggning måndagsteknik

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

1994

Bakstudan

Kokostoppar

Kokostoppar är lätta att svänga ihop och håller sin kvalitet någon vecka men kan med fördel frysas.
Blir ca 25 st.

Ingredienser:

50 g smör

2 ägg

1 dl strösocker

200 g kokosflingor

(ev blockchoklad)

Gör så här:

Smält smöret och låt det sedan svalna.

Rör försiktigt ihop ägg och strösocker och tillsätt det smälta smöret.

Vänd därefter ner kokosflingorna.

Rör ihop alltsammans till en jämn smet och låt denna stå i rumstemperatur i ca 15 minuter så att kokosen sväller fint.

Klicka ut små toppar (tag hjälp av en sked) och forma dem sen till höga toppar med hjälp av fingrarna.

Grädda i 175°C i ca 10-12 minuter.

När de svalnat kan de doppas i smält blockchoklad (om så önskas).