TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

TMOK 55:a på 25manna

Nr 3 2022

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

MIF 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 2023:
Nr 1 25 mars
Nr 2 25 augusti
Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Bengt Branzén, fam Lif, fam Nordströmfam Skogholm, Elsa Törnros och Sofia Ödman. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan
TMOK kom på en hedrande 55:e plats på 25manna. På bilden syns Anders Englid, Viggo Hjerne, Joakim Törnros (skymd) och David Hedberg som väntar på att få ge sig ut på 5:e sträckan. Totalt sprang 75 TMOK-are i något av de tre lagen.

Innehåll:

Redaktionens spalt 3
Från styrelserna 4
Årsmöteskallelser 6
Klubbavgifter 8
TKK-info 10
O-Ringen 2023 11
Mako Viad-dubbeln 12
Minnesord Åke Andersson 18
25manna 2023 19
Sprint-SM 20
Jukola 22
Medel- och Stafett-DM 25
DM-statistik 2022 26
25manna 2022 28
Viken Indoor 34
På längdskidfronten 37
På ungdomsfronten 38
Långsätraträningar 39
Harbroträningar 40
USM-lägret 41
Ungdomsserien 44
Daladubbeln 46
Höstfest 48
X-et 49
Prispallen 50
Anslagstavlan 51
Värdpar 52
Fundrarn 53
Klubbinformation 54
Baksidan 56

Redaktionens spalt

Det är bara drygt två månader sedan förra numret gick till tryck så jag trodde att det skulle bli ett tunt nummer denna gång.

De farhågorna kom på skam, det blev en hel del intressanta reportage den här gången också. Det är inte alltid alla skribenter får det tack av mig som de förtjänar. Jag vill därför passa på att ge ett kollektivt tack till alla som bidrar. TACK!

Ett litet extra tack vill jag skicka till Helena Adebrant som bidrar med massor med foton. Hon är också bra på att övertyga andra att de ska skriva om diverse aktiviteter.

Sedan sist har det avgjorts ett antal SM-tävlingar med TMOK-deltagare. Inte minst USM där våra ungdomar firade stora framgångar.

Snö har vi gott om just nu

TMOK hade hela tre lag vid 25manna vid Visättra. Förstalaget kom på en 55:e plats, strålande. Nästa år är det vår tur att arrangera. Hoppas vi lyckas lika bra som årets arrangörer. Det är hög tid att anmäla sig som funktionär om ni inte redan har gjort det. Läs Jörgens information.

Ett reportage som jag verkligen vill rekommendera är MAKO:s (Mark-kommittén) reportage om mark- och viltarbetet inför VIAD-dubbeln i våras. Jag är inte säker på att alla vet vilket enormt jobb de får lägga ner inför en ”vanlig” tävling.

I det här numret finns också kallelser till årsmöten. Som vanligt numera ett gemensamt möte, men nyheten är att det kommer att hållas en var-dagskväll. Patrik utlovar semlor till alla som kommer.

Sist, men inte minst, en uppmaning att betala nästa års avgifter. Inform-ation om avgifterna finns i tidningen och på hemsidan. För att ni lättare ska komma ihåg att betala så skickar vi också med en lös lapp. Underlätta för våra kassörer så att de slipper skicka ut påminnelser. I motsats till många andra så höjer inte klubben sina avgifter!

Nu återstår bara att önska alla klubbmedlemmar en riktig skön jul-ledighet. Vi kan ju alltid hoppas att snön ligger kvar så det går att åka mycket skidor i Stockholmsområdet också.

Helen

Från styrelserna

25manna
Nästa höst, 2023, är det återigen vår tur att vara huvudarrangörer för 25manna. Numera arrangerar vi som bekant ihop med Tullinge SK. Platsen blir Lida och mycket av klubbarbetet under det närmaste året kommer att ha fokus mot 25manna.

Själv tycker jag att 25manna är en av årets absoluta höjdpunkter när alla, och då menar jag ALLA, mer eller mindre aktiva orienterare i TMOK ställer upp och ger allt för klubben. Både som löpare, men framförallt som arrangör. Det värmer ett ordförandehjärta!

Skidsäsongen börjar
Som vanligt rivstartar vi skidsäsongen med ett läger i Grönklitt i december. Vi bor i stugor nära skidspåren och hoppas på fina förhållanden. Jakob Skogholm är resegeneral och håller ihop bokningarna på bästa sätt så att vi bor nära varandra.

Bravura Stockholm Ski Marathon hänger löst i vinter av olika skäl. Framförallt är klimatförändringarna tuffa att hantera. Vi får ta oss en funderare om framtiden och hur skidverksamheten ska läggas upp.

Skidspår på Rikstens golfbana
Positivt är att eldsjälen Jakob Skogholm, tillsammans med en annan person, har startat ett initiativ att göra spår på Rikstens golfbana.

Med ett tunt snölager kan man med en ”snöindragare” (läs: omvänd plog) skapa en snöbädd tillräcklig för att kunna göra skidspår. Tack vare att det är gräs i botten på golfbanan funkar det utmärkt med bara lite snö

Patrik m fl vid årets 25manna

på backen. Nöden är uppfinningarnas moder.

Många skidåkare har upptäckt spåren och swishar generösa bidrag. Kanske kan TMOK gå in och hjälpa till med Rikstensspåren, så att inte allt hänger på några få individer? Då får vi både in pengar till klubben och kan åka skidor under snöfattiga vintrar.

Mindre arrangemang
Mindre arrangemang fixas av de 11 duktiga arrangörsgrupperna. Varje grupp ansvarar för ett klubbarrangemang per år. Kolla på hemsidan så ser du vilken grupp du tillhör. Program se nedan.

Årsmöten
Det gemensamma årsmötet för våra tre klubbar sker onsdagen 22 feb 2023, kl 18:00 i Harbrostugan. Vi ser helst att alla närvarar fysiskt för att få en bra diskussion och rapp dialog.

Goda semlor utlovas från 17:30! För de som vill lyssna fixar vi också en Teamslänk. (Vi garanterar dock inte att ljud och bild är perfekt, och man får ingen semla!)

Skidspår m h a snöindragare vid Riksten

En separat kallelse till årsmötena publiceras i detta nummer av TriangelTajm.

Avgifter
Styrelsen har beslutat följande att det blir oförändrade tränings- och tävlingsavgifter för 2023.

På hemsidan tmok.nu kan du läsa mer om de olika avgifterna, med konkreta exempel om vad Du ska betala innan 2022-12-31.

Det finns också lös lapp med tidningen så att ni inte glömmer betalningen.

Ekonomi
Vi har under hösten vidtagit åtgärder för att bromsa kostnadsökningen pga skenande elpriser.

För Harbros del är bastun avstängd tills elmarknaden har stabiliserats och ventilation/inomhustemperatur har dragits ner. Duscha går dock utmärkt.

Långsätra har också ”trimmats” för att få ner elkostnaden.

Lite trist att inte kunna basta förstås men vi hoppas på lugnare förhållanden i vårt närområde så allt snart kan återgå till det normala.

Jobbmarknaden
Valberedningen börjar nu sitt årliga pussel. Hör av dig till dem vad DU vill göra i klubbarna. Jörgen Persson och Jerker Åberg är valberedning inför årsmötet.

Naturpasset behöver en ny kraft. Uppdraget kan skötas när det passar en själv och är mycket uppskattat.

Vi ses i skogen!
Patrik Adebrant, ordf. TMOK

Program 2022-2023

Datum	*Aktivitet*	*Arrangörsgrupp*	
Nov-2022	Natt-KM	11	(Mattias Allared)
Jan-2023	Vinterserien	1	(Dan Giberg)
Vår-2023	Sydsamarbetet	2	(Fam Eklöv)
Apr-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)
Jun-2023	Sprint-KM	3	(Katinka Ruda)
Jun-2023	Dag-KM(Lång/Medel)	5	(Mattias Boman)
Okt-2023	Natt-KM	9	(Fam Herne)
Reserv	Reserv	6	(E+J Törnros)

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE

Tid: Onsdag 22 februari 2023 kl 18:00
Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 25 januari 2023.

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

Välkomna! TMOK:s styrelse

IFK Tumba SOK

kallar härmed till årsmöte

Tid: Onsdag 22 februari 2023 kl 18:00
Plats: Harbrostugan, Tumba

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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 25 januari 2023.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Tid: Onsdag 22 februari 2023 kl 18:00
Plats: Harbrostugan, Tumba

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

Välkomna! MIK OK:s Styrelse

Gemensamt årsmöte Onsdag 22 februari 2023 kl 18:00 med frivilligt fikamingel från kl 17:30

De flesta börjar bli vana vid att vi håller ett gemensamt årsmöte för våra tre klubbar. Så blir det även 2023. Goda semlor serveras till alla som är på plats.

Gemensamt - hur då?
Vi håller alla tre mötena samma tid i samma lokal.

Vi går igenom punkterna i tur och ordning som vanligt. Vissa punkter avhandlar vi gemensamt. Vid behov delar vi upp oss i olika rum för respektive klubb.

Vi upprättar tre röstlängder. Om det skulle bli oenighet kring någon fråga är självklart bara medlemmar i berörd förening röstberättigade.

Vi skriver tre separata protokoll.

Hur ser vi till att mötet inte blir för långt?
Alla deltagare i mötet förväntas läsa igenom verksamhetsberättelsen mm innan mötet. Det kommer att finnas några få utskrivna dokument för den som vill läsa under minglet.

Verksamhetsberättelserna och planerna kommer inte att gås igenom i detalj under mötena. Vi tar endast upp viktiga punkter, frågor och kommentarer.

Möjlighet att delta digitalt
Årsmötet kommer att genomföras fysiskt i Harbrostugan. Det kommer också att finnas möjlighet att delta digitalt (troligen via Teams), men vi ser helst att så många som möjligt kommer till Harbrostugan

Mer information om hur man deltar digitalt kommer att annonseras på hemsidan veckan före årsmötet. Har du frågor, kontakta Patrik.

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

Valberedningen efterlyser frivilliga!

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

Kontakta någon i valberedningarna (telnr se sista uppslaget i tidningen)
Mälarhöjdens IK OK – Jerker Åberg
IFK Tumba SOK – Jörgen Persson

Valberedningen

Dags att betala medlemsavgiften m m för 2023

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

Till tävlingsklubben Tumba-Mälarhöjden OK betalar alla ungdomar (8-16 år), dessutom en Tränings-Tävlingsavgift (helår) som finansierar ungdomsverksamheten för orientering. Klubben betalar de flesta startavgifter för ungdomar (se nästa sida).

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

Medlemsavgifter 2023

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

Tränings- och Tävlingsavgifter 2023

Skidskoleavgift :	0 kr
<u>Tränings- och Tävlingsavgift (helår)</u>	
• ungdomar som fyller 8-10 under året	400 kr
• ungdomar som fyller 11-16 under året	1000 kr
<u>Tränings- och Tävlingsavgift (bara höstterminen)</u>	
• ungdomar som fyller 8-10 under året	200 kr
• ungdomar som fyller 11-16 under året	500 kr
<u>Tävlingsavgift</u>	
• juniorer som fyller 17-20 under året	1000 kr
• vuxen	1000 kr
• pensionär (>=65 år)	750 kr

Inbetalning

När?

Medlemsavgiften för 2023 ska betalas in senast 31 dec 2022.
Det enklaste är om allt, dvs medlemsavgifter, träningsavgifter och tävlingsavgifter betalas in samtidigt till din moderklubb.

Hur?

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

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

Detta ingår i tävlingsavgiften

Orientering samt skidorientering
Klubben betalar normalt alla individuella startavgifter på tävlingar i Sverige under perioderna januari t o m maj samt augusti t o m december, **med undantag av inomhusorienteringar** och träningstävlingar som t.ex. vinterserien och sommarserien.

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

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

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

Skidor
Vanliga tävlingar som DM mm, men ej långlopp/motionslopp, som t.ex. Vasaloppet

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

Specialavgifter (alla discipliner)

Klubben betalar ej (för vuxna och juniorer):
- Extra avgift för efteranmälan
- Extra avgift för direktanmälan samma dag
- Hyra av SportIdentbricka (eller Emitbricka)
- Om du är anmäld men inte startar

Klubben betalar ej (för ungdomar):
- Om du efteranmält dig och sedan ej startar

Mer info om alla avgifter finns på tmok.nu under *Klubbinformation/ Om TMOK/ Avgifter*. Där finns också en del exempel.

På gång i TTK

*TTK står för **T**ävlings och **T**räningsk**k**ommittèn. TTK ansvarar för träning och tävling för alla i klubben som är 17 år och äldre. TTK och ungdomsverksamheten samverkar i det mesta vi gör.*

TRÄNING
Nu går vi in i en uppbyggnadsfas med följande utbud:
Tisdagar:

- 18:00 Långsätra. Tre olika snabbhetsträningar på rullande schema. Var fjärde måndag är det vintercupen.
- 19:30 Styrka i Sätrahallen.

Torsdagar:
Harbro 18:00: Rullande schema med

- Reflexslinga
- Distanslöpning
- Hamra grustag
- OL i mindre grupper

Lördagar
Långpastalördagar: först sedvanligt lång/lagompass - Du springer så långt du vill/kan. Därefter dusch och pasta. Anmäl på eventor om du vill stanna och äta pasta.
Övriga lördagar enbart långpass.

En viktig sak här att ALLA kan vara med på TTK:s pass, oavsett konditionsstatus, ålder, BMI. Det är bra för våra ungdomar att det finns många vuxna i lite olika hastigheter på löppassen. Så häng med du också. Ett bra mål är Jukola 2023, läs mer om det nedan.

Kickoff hos Elsa Käll lör 26 nov
När du läser denna tidning har vi redan haft den. Sprungit långpass, ätit pasta och pratat om aktivitets-planen som faktiskt finns. Här kommer några event att skriva in i almanackan på en gång.

Projekt U23 (jun och sen)
Svensk orientering har startat ett projekt som ska utveckla junior och seniorverksamhet. Det blir 4 träffar. 27 nov, 21 jan, 19 feb, 11 mars. Upplägget är träning, lunch och så någon föreläsning av elitorienterare. Riktigt bra att åka på.

Tävlingsresor
Nyköping 24-26 mars 2023
Vi bor på vandrarhem i Nyköping.
24 mars: Nyköpingsnatt
25 mars: Nyköping medel
26 mars: Måsenstafetten

Valdemarsvik 14-16 april 2023
Säsongsstart för Swedish League (SL) 1 och 2. Vi bor på Sandviks gård. Samma plats där vi hade träningsläger september 2020.

10MILA Skellefteå 18-21 maj 2023 (Kristi Himmelfärdshelg)
Det blir 1 herrlag, 2 damlag, 2 ungdomslag.
Avresa 17 maj: 4 minibussar
Torsdag 18 maj: Swedish Leaguel och nationell tävling.
Fredag: 19 maj: Vila, sightseeing, ev lätt träning för några.
Lör-sön 20-21 maj: 10MILA

Vi kommer att bo i Mobacken i en Västerbottengård som ligger 3,5 km från 10MILAarenan. I cafè Mobacken lagar vi mat och äter.

Damerna blev 47:a i Ånnaboda och herrarna 156:a. Kan det bli ännu bättre 2023?

Mobacken

Jukola 17-18 juni.
Går 2023 i Borgå. 45 min öster om Helsingfors, så det blir en rätt behaglig resa. Vi tänker oss en delegation med 1 herrlag, 1 gubblag, 2 damlag, 1 tantlag.

Det är en bra sak att träna för i vinter!

Det var allt från TTK denna gång.
Prata med oss i TTK om du undrar något

Helena Adebrant, Andreas Herne, Mattias Allared, Olle Hjerne

O-Ringen 2023

Till sommaren drar minst 45 TMOK-are till Åre för att delta på O-ringen i fjällmiljö.

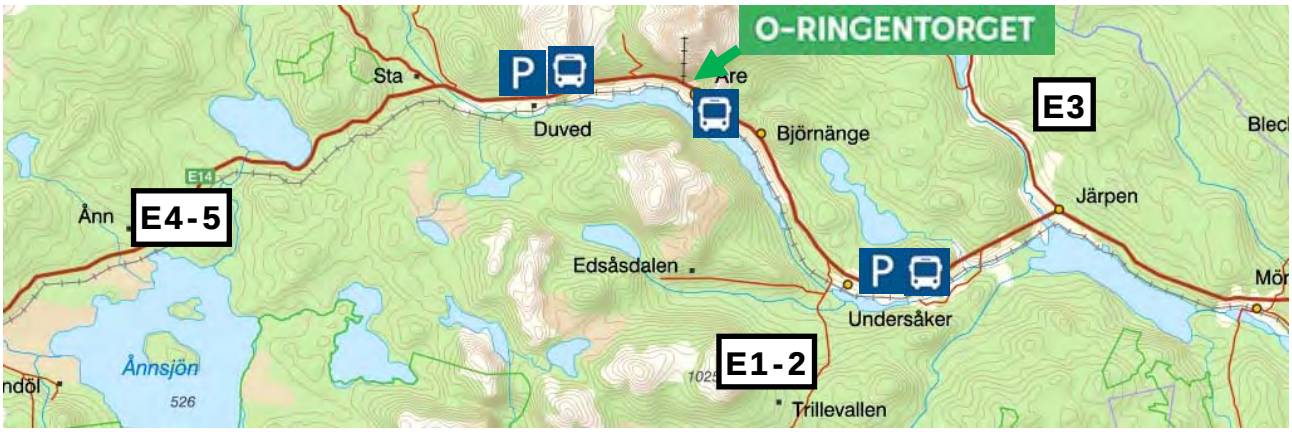
Åre är huvudort och det bjuds på tre arenor; Trillevallen, Järpen och Ånn. En hel del har ändrats jämfört med de ursprungliga planerna då Åre har fortsatt växa under pandemiåren. Framförallt så har etapperna som planerades till Björnen nu flyttats till Ånn.

TMOK har lyckats säkra boende för 45 glada orienterare mycket nära Åre centrum vilket även gör att vi kommer att ha nära till O-Ringen torget. Just bristen på boende till rimlig kostnad och rimligt läge har gjort att vi försökt vara tidigt ute i år.

Vi hoppas förstås att fler vill uppleva fjällen och ordnar med eget boende. Camping finns strax utanför Järpen med tillgång till direktbussar. Enskilda stugor kommer säkert också gå att finna.

Nästa prishöjning på anmälnings-avgiften sker 1 april, men om du ska med så är det dags att hitta boende!

Andreas Herne



Viaddubbeln, tredubbelt

*Detta blir den **tredje** artikeln om Viaddubbeln i TriangelTajM. Den handlar om **tre** arbetsområden före, under och efter en tävling; mark-, vilt- och banläggningsfrågor. Och lite om kartfrågor.*

MAKO (representerade av Anders Winell och Bengt Branzén) var tävlingsledningen behjälpliga med mark- och viltkontakter. Anders hade markansvaret med Bengt, i egenskap av banläggare, som bollplank. Den andre banläggaren var Daniel Lind (numer OK Centrum).

Vi hade att tackla fyra större markägare, med några jordbruksarrendatorer, och tre jaktlag. Till det adderas det kommunala naturreservatet Stora träsket och ett antal ytor som krävde naturhänsyn.

Vi tar oss alltså tillbaka till 2019. Vi har precis klarat av Åvingedubbeln och nu tar förberedelserna för en dubbeltävling 2021 fart. Flera kartor, områden och arenaalternativ diskuterades.

Under hösten 2020 koncentrerades tankarna på fyra platser för arenan:

1) V Snäckstavik intill den mindre gården Harlöt
2) NV om Snäckstavik
3) På samma gärde som parkeringen intill Snäckstavik
4) På samma plats som Swedish League 2019, Vreten N om Viad.

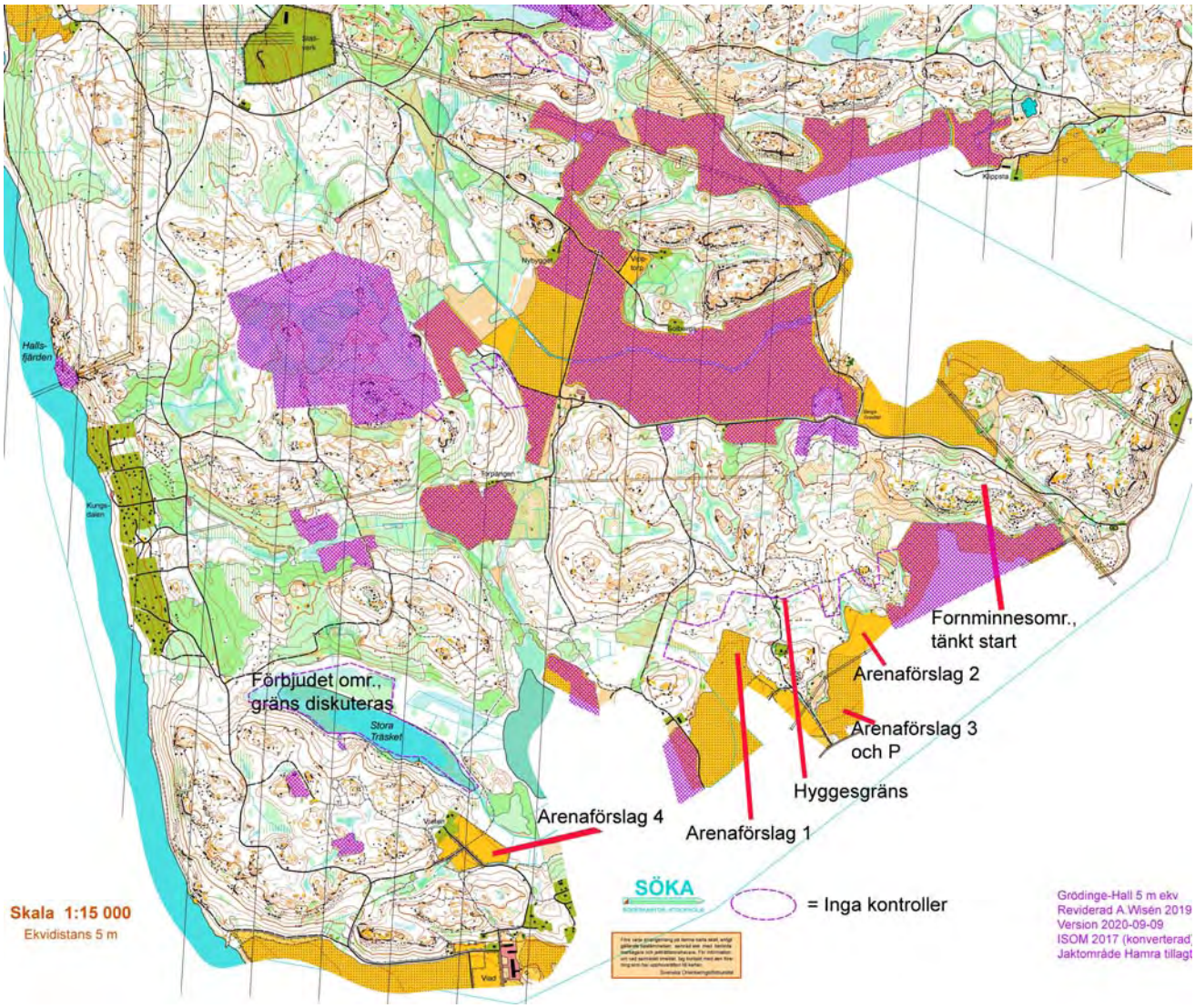
Det sista alternativet lade vi åt sidan eftersom många löpare nyss hade varit där. Dessutom ansåg vi att arenorna intill Snäckstavik, oavsett vilken plats, skulle bli väldigt trevliga med kort gångväg mellan parkering och arenagärde. För alla tre alternativen gällde som parkering en stor åker intill väg 569 och med samma arrendator som vi hade god kontakt med sedan tidigare.

Vid ett av besöken kom gårdsägarna ut och gjorde klart att de inte såg med blida ögon på en tävling inom ”sitt revir”. Diverse problem målades upp, bl.a. att vi skulle störa deras skörd. (När vi besökte platsen fanns det ingen odling där vi hade tänkt vara.) Nåja, två alternativ återstod.

Parallellt med arenaanalysen pågick förstås analys av lämplig skog och kontakt med markägare, jakträttsinnehavare och kommunekolog. Vid kontakt med Skogsbolaget Snäckstavik AB fick vi klartecken för orientering 2021. Därefter lite diffus information om uppehåll några år. Vi fick också det positiva beskedet att ett tilltänkt stenbrott inte blir av i närtid.

Vi hade också kommit fram till att kartan skulle behöva en utökning NO om Snäckstaviks gård vilket Per Forsgren utförde för SÖKAs räkning.

För att få till bra banor på långdistansen var starten tänkt i närheten av ett gravfält från bronsåldern. (I närheten finns ett stort antal fornminnen.) Normalt en tveksam plats sett från fornminnessynpunkt. Men eftersom Sörmlandsleden går rakt igenom bedömde vi att vår tävling inte förstör någonting. Tvärtom faktiskt. Vi hade kunnat visa hur vi kan kombinera fornhistoria och orientering. Det hade blivit en fantastisk startplats.



Så här var vår uppfattning om tävlingsområde och hänsynsområden precis vid den tidpunkt när vi fått information om hyggesplanerna. (Bilden något förenklad.) Notera att hyggets gräns har lagts in på kartan. En startplats var tänkt i kartans östra del, ungefär där markeringen visar. I denna del av kartan finns också Per Forsgrens kart-utvidgning. Strax efter att denna kartskiss gjordes beslöts flytten till arenaplats 4.

När nu Bengt B och Daniel Lind var ute och rekade banor såg vi diverse snitslar här och där. Verkade sitta lite slumpmässigt och av olika färg. Och när Anders Winell och Bengt gjorde ett av åtskilliga besök i markerna kom vi fram till att snitslarna nog bör kollas upp. Anders frågade skogsbolaget. Svaret blev ”javisst, ja, jag glömde säga att vi ska hugga ner ca 13 ha”. Var då? Jo precis intill arenan och där vi hade tänkt oss inlöpning mot mål. Och där en stor del av ungdomsbanorna går fram.

Det blev till att tänka om. Inget av alternativen 1 – 3 kunde nu användas, bedömde vi. Men alternativ 4 fanns kvar. I april 2021 skulle det bli två år sedan Swedish League. Om banorna inte upprepar sig från 2019 borde det bli bra. Den 26 november 2020 spikade vi arena vid Vreten norr om Viad, alternativ 4.

I början av december blev Per Forsgren klar med ovan nämnda kartkomplettering. Den hade nu verkligen hamnat i utkanten av tävlingsområdet.

Med hjälp av Lennart Hävrén, Tullinge SK, fick vi klartecken att lägga långbanorna ca 500 m in i Halls

område, dvs en utökning norrut. Samtidigt kom en ny begränsning i och med att Svenska Kraftnät arbetar med utbyggnad av det stora elkraftställverket mitt i Halls område. Och sedan tidigare finns stora avlysta naturområden. Inför nyår 20/21 har vi nu alltså ett område som är tillräckligt stort men med avsevärda hänsynsområden insprängda. Med detta som utgångspunkt skissades och rekades nu nya banor.

I mitten av januari 2021 var tanken att medeldistansbanorna skulle hålla sig söder om Stora Träsket och med starten alldeles intill arenan. (Så förblev det också.)

Den 5 februari 2021 trodde vi fortfarande på tävling i slutet på april samma år. Då tänkte vi oss tidsstarten på medeldistansen vid vänstra bildkanten. När tävlingen gick av stapeln 2022 hade vi ändrat till högra bildkanten, men i övrigt var det mesta i medeldistanstävlingen sig likt.

För långdistansen fanns några förslag på startplatser, alla med visst gångavstånd. Bengt tyckte att avståndet till start för de unga klasserna (upp till HD14) inte bör vara mer än 1 km och att området norr om Stora Träsket är svårt att skapa bra banor i för dessa klasser. Därför var tanken att dessa klasser skulle ha en speciell startplats och springa söder om Stora Träsket utan att för den skull använda samma område som vid medeldistansen.

Alla platser som analyserades hade någon avgörande nackdel, till exempel logistik, och till slut fick vi acceptera en gemensam start med drygt 2 km promenad. Och den var desto bättre. Perfekt läge vid väg. Och EN startplats, inte TVÅ. Med alla fördelar det innebär. Alla långdistansbanor gick nu norr om Stora Träsket.

Under februari och början på mars ordnade den effektive Anders Winell alla kvarvarande mark- och jaktsamråd. Avdrivning planerades av Lars Stigberg.

Parkeringen skulle ske på två gärden, normalt betesmark för hästarna på Viad. Även om markägaren Anders Gustavzon givit sitt tillstånd krävs även dispens av länsstyrelsen för terrängkörning! Eftersom vi tidigare fått beskedet att tävlingen måste klassas som träningstävling pga pandemin ansökte nu Anders Winell om dispens för terrängkörning på träningsarrangemang.

Svaret blev att max 8 personer får vistas i skogen samtidigt pga pandemin, oavsett typ av träning eller tävling. Alltså ett annat svar än 25 dagar tidigare. En månad kvar till tävling.

Tävlingsledningen med oss andra som ”influencers” såg ingen annan utväg än att flytta tävlingen precis ett år framåt. Med förhoppningen att allt nedlagt arbete då skulle kunna återvinnas.

Nu underrättades alla intressenter om tidsförskjutningen. I de flesta fall innebar detta inga problem. Men Skogsbolaget Snäckstavik AB förbjöd all orientering på dess mark 2022 – 2025. Detta p. g. a. att någon annan

klubb misskött markkontakten vid en mindre tävling.

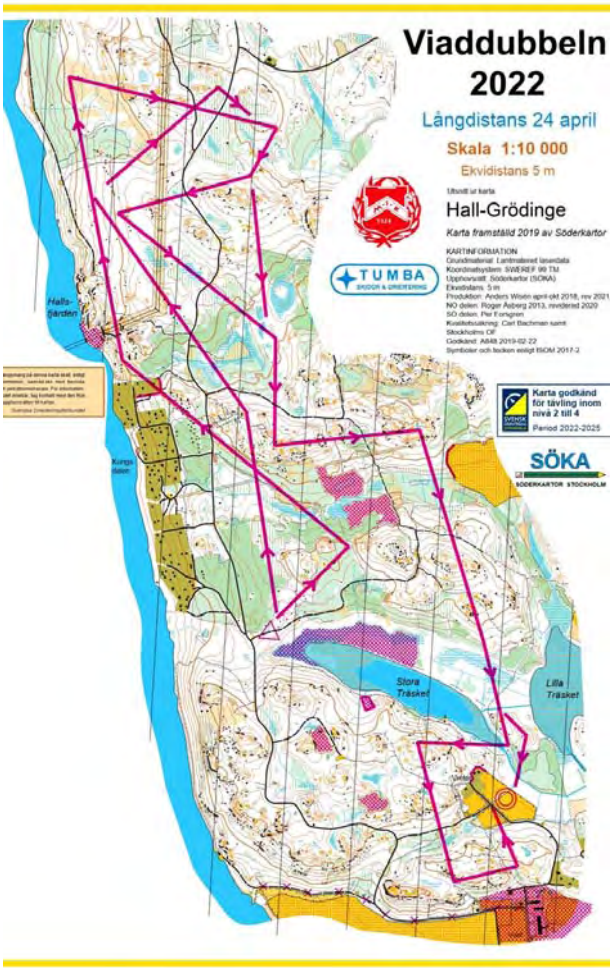
Det gick ifrån att vi hade bra hjälp och stöd av skogsbolaget – vi hade t ex kod till bommar in på skogsvägarna så att vi kunde använda bilen - till totalstopp!

Detta stopp drabbade främst långdistansdelen av dubbelhelgen. Långdistansen krävde ett stort område N om Stora Träsket. Det utökade området norr om Viad in i Halls område, som vi hade blivit lovade 2021, kunde vi inte längre räkna med. Vid månadsskiftet september – oktober 2021 beslöt tävlingsledningen att ändra till två medeldistanstävlingar.

Daniel Lind ville emellertid inte ge upp långdistansdelen, utan hittade en lösning där medeldistansområdet utnyttjades även på slutet av långdistansen. Daniel hade dock inte möjlighet att fortsätta som banläggare utan ersattes av Mattias Allared under november 2021.

Ungefär samtidigt hjälpte Anders Gustavzon till med att kontakta ägaren på Hall N så att vi fick tillgång till mark väster och sydväst om ställverket, ungefär som inför 2021. Dessutom hjälpte han oss att kontakta Kungsdalens samfällighet så att banorna kunde utnyttja stugområdets vägar och stigar. På så sätt erbjöds fler vägvalsutmaningar. Nu blev förutsättningarna för en långdistans möjliga.

StOF har önskemålet att vid dubbeltävling ha långdistansen första dagen. Vi insåg redan inför 2021 att vi måste bryta mot detta eftersom löparna gick igenom området för medeldistansen på väg till långdistansstarten.



Kartbild över slutligt tävlingsområde med långdistansens längsta bansträckningar inritade. Även medeldistansens förbudsområden är inritade. Notera att de förbjudna områdena bara delvis eller inte alls behövde avgränsas med snitsel.

Mycket diskussioner ägnades åt vilka avgränsningssnitslingar som krävdes och var dessa skulle sitta. Det hela slutade med förhållandevis få. De hänsynsområden som fanns undveks helt enkelt genom att dessa vägvalsalternativ gjordes totalt meningslösa och/eller att naturliga avgränsningar fanns.

Det nu trånga området för långdistansen krävde en avdrivning av älg/kronhjort i östlig riktning. Annars kunde djuren ha ”stängts inne” i och med de korsande banorna. Vildsvinen inom området tyckte vi att vi hade koll på. Det största ”svinområdet” låg i anslutning till Stora Träs-

kets reservat.

Några stora, nya hyggen krävde viss kartjustering vilket gjordes en bit in på vårvintern 2022. Dessutom såg vi banläggare några andra detaljer som behövde justeras på kartan. Per Forsgrens utökning av östra delen av kartan kunde dessvärre inte utnyttjas p.g.a. de ändrade förutsättningarna 2022.

Inom området finns ett stort antal jakttorn och gömslen. Dessa var inritade korrekt på kartan när den reviderades 2019. Problemet var att dessa torn verkade ha myror i baken och flyttade runt, till synes slumpartat. Ett av de sista mark- och kartbesluten som fattades var att ta bort jakttorn och gömslen från kartan vilket redovisades i tävlings-PM.

Med de nya förutsättningarna planerades nu åter avdrivning av vilt. Pragmatiska jaktlag gjorde arbetet så enkelt som det bara gick. 2 st avdrivningar – en per dag - planerades av Lars Stigberg. Tomas Holmberg var under tävlingen ansvarig för själva exekveringen av avdrivningarna med hjälp av ca 15 ”drevare”.

Anders W återkom under februari – mars 2022 till kommun, länsstyrelse och polis med tillstånds- och dispensansökningar inför tävlingen. Nu gick det som tåget. Och en räddningskarta kunde tas fram – ambulansvägar och helikopterlandningsplatser.

Familjen Hellström ansvarade med bravur för ”terrängkörningen”, d.v.s. parkeringen på två separata gärden. Detta krävde samordning så att inte trafikkaos skulle uppstå om ena parkeringen skulle bli helt full.

På StOF:s inrådan skapades en snitslad stig på långdistansen för att förbättra några ungdomsbanor. Om detta blev succé eller inte tycker vi är oklart. Men det fungerade.

Vi fick till slut en tävling. Den hade flera namn under arbetets gång men kallades till slut Viaddubbeln.

Med detta vill vi i MAKO visa på vikten av markplanering. Förutsättningarna för tävlingarna var komplicerade. T.o.m. mycket komplicerade. Kanske den största utmaningen var Skogsbolagets ändrade inställning till orientering som friluftsaktivitet med sitt stenhårda stopp!

Starten dag 1, medeldistansen. Bilden tagen ungefär vid samma plats som bild 2 ovan.

En slutsats är att framförhållningen från ett markperspektiv för ett arrangemang av Viadkaraktär ska vara minst två år. Och ha beredskap för ändrade markförutsättningar. Tur att TAKK finns med sin 5-års-plan.

Under hela processen hanterade Anders frågor kring naturhänsyn. Det rörde sig om naturreservatet Stora Träsket (våtmarken NV om arenan), ett tiotal nyckelbiotoper och sist men inte minst konsekvenserna av att två storväxta och fridlysta fågelarter hade fattat tycke för vår terräng. Valet blev att helt undvika deras intresseområden och flera andra hänsynsområden. Allt detta fick självklart konsekvenser för banläggningen. Alla sådana styrande hänsynsfaktorer lades in på en hänsynskarta. Men bara en del av dessa hänsyn behövde visas för de tävlande.

Det ovan skrivna låter som en eländig problemhistoria. Men det är det inte. Vi har haft att göra med en underbar markägare på Viad. Likaså entusiastiska fastighetsägare på Kungsdalens stugområde som ville ha kartor så de kunde heja på löparna på lämplig plats. Samarbetet med kommunen (Botkyrka) och jakträttsinnehavarna har fungerat utmärkt.

Vi har haft kul hela tiden och njutit av goda luncher i Eldtomta. Men mycket tid och bensin har gått åt förstås. Besvärliga markägare har vi lyckats hantera och vi har varit noga med att inte ställa till det för framtida arrangemang. Några markägare har avtackats med presenter och en arrendator med två dagars organiserat staketarbete. Vägföreningen har fått ersättning om 3000:- eftersom vägen inte hade statligt vägunderhållsbidrag. Samfällighetsföreningen i Kungsdalen och ett jaktlag återstår att tacka.

Medeldistansens vackraste kontroll igen. Jämför bild i förra numret av Triangel-Tajm. Här lite annan fotovinkel. Bilden tagen två veckor före tävlingen vid utmärkning av kontrollen.

Detta skrivs den 18 november. Det har gått ett drygt halvår sedan tävlingen. Den här TriangelTajMkrian och tidigare två artiklar samt lite annan text, ekonomiresultat och statistik får summera tävlingen. I summering ingår också platsbesök i slutet på november för att se och dokumentera hur naturen återhämtar sig. Om det nu över huvud taget syns att vi var där. Undertecknade passar då som vanligt på att inta en god lunch på det prisbelönta Eldtomta kafé.

Bengt Branzén, Anders Winell

PS. Du som vill se bilder och kartor i färg och med tydliga detaljer rekommenderas att läsa tidningen på hemsidan. DS

Till minne av
Åke Andersson

13 december 1930 - 21 oktober 2022

När jag började i IFK Tumba 1976 hade Åke säkert farit fram i Botkyrka-skogarna i över 25 år! Han var en av de bästa orienterare som representerat klubben under alla år. Han specialitet var kompassen och han avvek nog inte många meter från den linje han valt!

Även när jag kom med i klubben var Åke mycket aktiv och deltog flitigt både i nationella och alla varianter på våra klubbtävlingar! När sonen Martin skickade över meddelandet om pappans bortgång, la han till, ”….tillika 1952 års klubbmästare”! Det kan knappast ha varit hans enda KM-titel!

Vid ett besök hos dotter Eva inför begravningen, lärde jag mig att Åke suttit i vår styrelse redan på 50-talet! Som resurs vid våra arrangemang var han ständigt en stor tillgång! När jag pratat med människor om Åke de senaste veckorna har jag ofta fått höra ”Åke och jag stod alltid före upploppet på Tumbaloppet” eller ”På Harbrofajten stod Åke och jag alltid efter starten och såg till att barnen kom iväg åt rätt håll”! Inte minst viktigt var förstås ”Åke och jag jobbade tillsammans med elektriciteten på alla våra tävlingar”!

Åke ställde upp när man ringde och bad om någon insats. Det var också trevligt att diskutera olika frågor med honom. Klok och balanserad, man kände sig nöjd när man avslutade ett samtal! Ibland stannade jag till vid hans villa i backen bredvid Hamra grusgrop, utan annan anledning än att koppla av några minuter. Det funkade varje gång!

Tack för allt, Åke!
Lasse Stigberg

Prydlig Åke i styrelsen

Nr 12 hade nog gjort ett fint lopp!

Åke fikar med kompisen Lennart Axelsson

Samma två kollar vägval med Håkan Allinger på 50-talet.

25manna 2023 på Lida

IFK Tumba är huvudarrangör av 25manna 2023 tillsammans med Tullinge SK. MIK är med som en stödklubb till IFK Tumba så att vi tillsammans står för 50% av arrangemanget. Utöver detta kommer andra Stockholmsklubbar hjälpa till på tävlingshelgen som är ***7-8 oktober 2023*** *vid Lida friluftsgård.*

25manna är världens tredje största orienteringstävling efter O-Ringen och Jukola/Venla-kaveln i Finland. Dessutom sannolikt ett av Sveriges största arrangemang som drivs med enbart ideella krafter, kanske rent av det största.

25manna är våra klubbars största inkomstkälla, för att kunna driva vår verksamhet tills det är dags igen om 5 år. Senast vi arrangerade var 2017 väster om Vårsta på Broängskartan, även då tillsammans med TSK.

10 000 deltagare under lördagen på Lida kommer bli lite trångt men kommer fungera utmärkt. Mål & växel blir i slalombacken. Varenda gräsyta runtom värdshuset och bortom slalombacken, som inte lutar för mycket, kommer nyttjas till serveringstält, vindskyddplatser för klubbarna och det vi behöver till sekretariat, in- & utcheckning, speaker etc. På parkeringen kommer bussar och sporttältet samsas om utrymmet.

Flera av våra klubbmedlemmar har börjat arbeta och tänka på arrangemanget sedan några år. Anders Käll lägger exempelvis ungdomsbanor både till lördagens stafett och söndagens medeldistans. Anders Winell jobbar mycket med olika markägarkontakter, Conny Axelsson ingår i trojkan som utgör tävlingsledning. Olle Hjerne jobbar med Arenan som är en lite större utmaning än andra år. Även om Lida förutom utrymmet har stora fördelar med en del infrastruktur på plats och hårdgjorda ytor.

Lida friluftsgård blir Arena för nästa års 25manna

Vidare så är Åsa Mårsell blockansvarig för Tävlingsadministrationen, Jakob Skogholm för IT och kommunikation samt Emma Käll för boende. Det är en bra inkomstkälla och service till långväga gäster, som kommer få bo i Rikstens Skola.

Richard och Helena Hellström tillsammans med Ingemar från TSK är blockansvariga för Trafik och parkering, som är ett eget block på 25manna, med flera tusen bilar och mer än hundra bussar.

Övriga block ligger på TSK vad gäller blockansvariga, varje block har flera funktionsansvariga som redan är eller kommer att utses i närtid. Sedan tillkommer flera hundra funktionärer inom de olika funktionerna. De flesta timmarna kommer läggas veckorna innan och under tävlingshelgen.

Jag och Lasse Stigberg ska koordinera och fördela personal till olika block och funktioner. Därför vill vi att ni redan nu meddelar om ni har någon favoritsyssla. Alla klubbmedlemmar kommer att behövas men vi vill ju gärna att ni ska få jobba det block ni trivs med eller om ni vill prova något nytt.

Där det går åt flest personer är Serveringen, Trafik & Parkering, Bygga och riva arenan, t ex bygga fållor, staket och snitsar, dusch, sätta upp & ner alla tält etc.

Meddela var du vill hjälpa till genom mail till 25mannaLida@gmail.com. Jag och Lasse vittjar denna låda.

Jörgen Persson

Sprint-SM i Göteborg

I våras åkte Ebba Kolmodin, Viggo Hjerne, Liv Herne, Ingrid André, Mia Roller från Järfälla, Olle Hjerne och undertecknad till Sprint-SM i Götlaborg. Helena Adebrant hade som vanligt styrt upp det hela på bästa sätt, så vi bodde bekvämt på Kvibergs flotta vandrarhem.

Första dagen stod knockoutsprint på programmet. TMOK skickade in vindsnabbe Viggo i ringen, där han tappert jabbade mot Bergmän, Svenskar, Von Krusenstiernor och idel ädel sverigeelitsadel mellan höghusen på Hisingen. Men trots sitt fina fotarbete fick Viggo efter en stenhård fight se sig knappt besegrad på poäng.

Vi åskådare blev nästan lika vimmelkantiga som knockoutlöparna av att försöka hålla reda på alla karantänsregler, heat, hit och dit och rafflande spurtstrider.

Magnus var med bl a Ingrid och Viggo på Sprint-SM (bilden från 25manna)

Medan ungdomarna gjorde ett turistbesök i city, irrade Olle och jag runt bland livsfarliga branter och raviner på publiktävlingen några stenkast bort.

På kvällen var det ett ganska trött-kört gäng som avnjöt Viggos och Olles lyxtortellini med brynt smör. Efter glass och pingisturnering var det dags att sova och ladda för nästa dags utmaningar.

När det på söndagen drog ihop sig till traditionell sprint gjorde resten av gänget Viggo sällskap i tävlingen. Taggade och med något beslutsamt i blicken tog vi oss an kvalet (jag skriver vi eftersom vi vinner som ett lag och förlorar som ett lag!).

För Liv, mig o Olle i serviceteamet blev det precis så dramatiskt, händelserikt och nervkittlande att se på som ett kval ska vara. Ett SM är liksom lite annat än en vanlig tävling. Lite allvarligare på nåt sätt.

Kanske var det detta som for genom huvudet på våra deltagare när dom trängdes med världsmästare och orienterings-TV-kändisar där inne i den förbaskade karantänen. När vi nu har åkt hit ända från Stockholm ska dom minsann få se. För att vinna måste jag kanske våga chansa lite, testa var gränsen går?

Jodå. Nog testades det gränser alltid. Både fysiska, mentala och den mot förbjudet område. Och det experimenterades med alternativa kontrollordningar och okända SI-pinnar. Allt för att förvilla motståndare och arrangörer. Det ligger liksom inte för oss TMOK:are att fega!

Men om några hade marginalerna mot sig i kvalet, togs en gruvlig revansch senare under dagen då det var dags för finalpasset. Väl där knep nämligen Ebba en stark 8:e plats i sitt finalheat. Och Ingrid som blev 3:a i sitt kval sluggade sig till en 9:e plats i A-finalen och fick åka hem med ett SM-löv.

Ingrid tar emot sitt "SM-löv"

Kämpade väl gjorde utan tvekan alla! Tack alla för en rolig helg!

Magnus Kjellstrand

Jukola 2022

Det största minnet jag har från Jukola är nog de förfärliga kläderna jag hade på mig på båten på väg hem, kanske inte låter så hemskt, men det var det, men det kommer vi till på slutet.

Platsen som vi skulle ta oss till var Myllymäki i sydöstra Finland. Vi, TMOK:-are, och alla andra orienterare färdades med en stor fin båt över Östersjön till Finlands västra kust. Därefter färdades vi med buss till staden Myllymäki där den stora Jukolaarenan låg. TMOK fick ett gemensamt stort militärtält som låg ganska långt från huvudarenan, ca 20 minuters gångavstånd emellan.

På eftermiddagen på lördagen vid 14-tiden så var det dags för damernas stafett (Venlakaveln), där vi i TMOK verkligen hade två starka damlag.

Elsa och Freja startade i Venlakavlen

Skillnaden mellan Jukola-kaveln och Venla-kaveln är att det inte är 7 sträckor på Venlakaveln, som det är på herrarnas stafett, utan det är bara 4 sträckor.

Det var särskilt skönt och kul för oss herrar att stå och följa damstafetten. Jag som skulle köra den fjärde sträckan på Jukolastafetten kunde förbereda mig lite, genom att kolla på den stora tv-skärmen, på hur terrängen såg ut.

Särskilt kul också att det gick väldigt bra för våra damlag. Jag minns inte direkt vilken placering de kom på, (*70 resp 191 red. anm.*) men som jag förstod det så var alla våra damer som sprang väldigt nöjda.

Jukola-arenan var rent av helt fantastiskt. Dels att man kunde kolla på den stora tv-skärmen så att man kunde se kartan och terrängen, men man kunde också se lite i skogen hur löparna sprang. Sen fanns det också väldigt fina caféer och restauranger som hade väldigt många olika goda maträtter.

God mat på arenan?

Klubbsamling på Arenan

Senare på kvällen började den stora Jukolastafetten närma sig. Starten gick 23:00 och Viggo Hjerne var vår startman.

Ingrid plockade platser på sistasträckan

Jag själv skulle ha 4:e sträckan så jag la mig rätt så tidigt under lördagen så att jag skulle känna mig pigg under natten. Såklart var jag nervös. Jag visste att vi hade starka duktiga grabbar på de tre första sträckorna så jag kände verkligen att jag ville bidra och göra en bra sträcka för laget.

Men det var såklart nervöst när man skulle gå upp tidigt på morgonen och köra sin första Jukolasträcka på en ganska lång bana. Men jag fick höra från våra tjejer som körde Venlakavlen, och från andra som som jag kände, att det var en terräng som var rätt så lättlöpt och inte så jätteklurig orientering. Vilket gjorde mig ännu mer taggad.

Max Igor kämpade sig runt

Natten mellan lördagen och söndagen var däremot ett rent helvete för mig. Jag hörde hela tiden att det spöregnade utanför vårt sovtält och att sova på en hård madrass kanske inte är det skönaste. Men jag fick i alla fall lite sömn.

När jag väl stack ut på min fjärde sträcka så hade det börjat bli ljust ute. Jag var mycket imponerad över Alexander Käll, som växlade till mig, att han hade tagit sig runt en bana på 15 km fågelvägen i mörker. Då kände jag att jag ändå skulle kunna ta mig runt en 9 km sträcka.

Men dessvärre var jag ganska missnöjd med mitt lopp. Terrängen var rätt så lättlöpt och orienteringen inte så svår. Jag var nog lite för övertaggad och var vid många tillfällen inte fokuserad och gjorde stora bommar. Jag var förvånad över att jag hade en helt ok tid. Samtidigt så var terrängen rätt så lättlöpt och det förstod jag ännu mer när jag såg vad de allra bästa hade för tider.

Efter det så ville jag vara kvar på arenan för att se hur det gick för resterande löpare. Vi kom till slut på en 317:e placering. Jag tror nog vi alla hade hoppats på en lite bättre placering men jag tycker vi alla kämpade igenom våra sträckor riktigt bra.

Efter det så var det i princip dags att packa ihop väskan och röra sig till båten på väg hem. Nu är vi där, båtresan hem. En känd tradition man har på Jukolaresan hem är att man tydligen ska vara finklädd. Jag såg många av mina vänner som hade skjortor, klänningar, till och med högklackade skor.

Nu undrar ni kanske var min klädstil var. Det var, ett par gråa badbyxor, ett par trasiga lite leriga skor och en helt vanlig flis. Natten mellan lördagen och söndagen i militärtältet med spöregn och hårt underlag var ju liksom bättre.

Hur som helst, Jukola tycker jag var väldigt kul. Det var en fin terräng att springa i och en riktigt, riktigt bra arena var det. Sen finns det ju saker som man alltid lär sig på sådana här läger.

Det jag tog med mig var:

- var inte för övertaggad inför loppet
- ha regnkläder med sig
- inte ha för mycket onödig packning med sig (parfym) och
- sist men inte minst - ha finkläder på sig på finlandsbåten på väg hem.

Simon Adebrant

Simon i fleecetröja på båten på väg hem

OBS! Jukolaresultaten fanns i förra numret av TriangelTajM. Tyvärr blev herrarnas placering fel där. Rätt placering är 317.

Medel och Stafett-SM

I mitten av september åkte ett TMOK-gäng till Grönklitt för att springa Medel- och Stafett-SM.

Det var dels några juniorer som deltog i Medel-SM och några ungdomar som var med för att förstärka D20-laget i Stafett-DM.

I Medel-SM gjorde Elsa Käll ett bra lopp i kvalet, men kom elva och missade precis en plats i A-finalen. Liv Herne och Viggo Hjerne sprang också kvalet men gick inte heller vidare.

I Stafett-SM gjorde det unga TMOK-laget (med två 16-åringar och en 18-åring) en fin insats i D20 och slutade på 16:e plats, efter bra lopp av alla tre löparna. Filippa Hjerne startade, Hilda Mårsell sprang andrasträckan och Elsa Käll avslutade.

T v hela TMOK-gänget samlat.
Övre raden Ebba K och Viggo H
Mitten Lukas, Filippa och Hilda
Nedre raden Ludvig, Liv och Elsa K

Det unga TMOK-laget med Filippa, Hilda och Elsa K

TMOK:s DM-statistik för 2022

Klass	Namn Herrar	Totalt Poäng	Sprint Pl	Sprint Po	Medel Pl	Medel Po	Lång Pl	Lång Po	Natt Pl	Natt Po	Stafett Pl	Stafett Po
H10	Erik Eklöv	10					10	1	2	9		
H12	Ingemar Färm	7	4	7								
H12	Erik R, Linus E, Samuel T, Ingemar F,	5									6	5
H14	Alexander Bäckman	25	8	3	4	7	5	6	2	9		
H14	Viggo Mårsell	8	7	4	7	4						
H14	Edvin B-B, Viggo M, Erik K, Tor Z, Oskar E	4									7	4
H20	Viggo Hjerne	6	5	6								
H21	Anders E, Mattias A, Johan E	1									10	1
H40	Joakim Törnros	18	1	10	6	5	8	3				
H50	Ulrik Englund	24			6	5	2	9	1	10		
H50	Olle Hjerne	6	5	6								
H150	David H, Olle H, Johan C, Mattias B	6									5	6
H70	Staffan Törnros	15	6	5	5	6	7	4				
H85	Arne Åhman	9					2	9				
	Totalt Herrar	*144*		*41*		*27*		*32*		*28*		*16*

Klass	Namn Damer	Totalt Poäng	Sprint Pl	Sprint Po	Medel Pl	Medel Po	Lång Pl	Lång Po	Natt Pl	Natt Po	Stafett Pl	Stafett Po
D10	Mira Mårsell	12	7	4	10	1	4	7				
D16	Freja Hjerne	30	1	10	1	10	1	10				
D16	Hilda Mårsell	22	7	4	4	7	8	3	3	8		
D16	Alice Ljungberg	14	8	3	8	3	5	6	9	2		
D16	Filippa Hjerne	9			7	4	6	5				
D16	Filippa H, Hilda M, Alice L, Freja H	10									1	10
D18	Elsa Käll	18			3	8			1	10		
D18	Ingrid André	7	4	7								
D18	Ebba Kolmodin	1	10	1								
D40	Karin Skogholm	33	2	9	4	7	4	7	1	10		
D40	Åsa Mårsell	28	1	10	1	10	3	8				
D40	Terese Eklöv	21			5	6	5	6	2	9		
D40	Elsa Törnros	19			2	9	1	10				
D120	Elsa T, Terese E, Karin S, Maria S, Åsa M	10									1	10
D50	Helena Adebrant	5							6	5		
D55	Carina Johansson	2	9	2								
D70	Helen Törnros	19	3	8	4	7	7	4				
	Totalt Damer	*260*		*58*		*72*		*66*		*44*		*20*
	Totalt 2022	**405**		**99**		**99**		**98**		**72**		**36**

Poängberäkning: Förstaplats ger 10 poäng och sedan ger varje placering en poäng mindre ner till 10:e-plats som ger 1 poäng.Pl = placering och Po = poäng.

Historik						
Totalt 2022	**405**	**99**	**99**	**98**	**72**	**36**
Totalt 2021	**435**	**127**	**90**	**107**	**62**	**49**
Totalt 2020	189	0	Arr 70	59	60	0
Totalt 2019	324	54	91	79	67	33
Totalt 2018	317	60	89	76	Arr 64	28
Totalt 2017	220	45	40	42	69	24
Totalt 2016	295	84	68	66	40	37
Totalt 2015	178	57	36	42	26	17
Totalt 2014	182	43	50	44	28	17
Totalt 2013	213	43	45	39	76	Arr 10
Totalt 2012	200	74	30	21	43	32
Totalt 2011	214	39	44	60	49	22
Totalt 2010	126	59	6	Arr 17	34	10
Totalt 2009	299	80	85	60	53	21
Totalt 2008	246	104	35	39	41	27
Totalt 2007	201	50	54	20	59	18
Totalt 2006	155	32	23	34	47	19
Totalt 2005	138	38	38	19	31	12
Totalt 2004	142	35	38	Arr 27	23	19
Totalt 2003	250	32	43	89	56	30
Totalt 2002	158	44	37	17	40	20
Genomsnitt 2002-2022	233	57	53	50	50	23

Av den interna DM-statistiken för TMOK framgår att Karin Skogholm var den som tog flest poäng under 2022, följd av Freja Hjerne och Åsa Mårsell. Alla tre hade fler poäng (33, 30 resp 28) än de bästa herrarna som var Alexander Bäckman och Ulrik Englund (25 resp 24 poäng).

DM-helg nr två

DM 2022 avslutades med Natt-DM och Stafett-DM helgen 2-4 sep.

På Natt-DM fick vi tre distriktsmästare; Elsa K i D18, Karin S i D40 och Ulrik E i H50.

Silverplatser tog Erik E i H12, Alexander B i H14 och Terese E i D40. Hilda M tog bronset i D16.

Vid stafett-DM motsvarade både D16- och D40-tjejerna förväntningarna och tog hem gulden överlägset. I D120-laget sprang Elsa T första-sträckan, Terese E + Karin S andra-sträckan och Åsa M avslutade. D16-laget ser ni på bilden.

Stort grattis allihop!

Det vinnande D16-laget;
Alice L, Filippa H, Freja H och Hilda M

25manna 2022

Den 8 oktober sprang många av oss 25manna stafetten med arena på Visättra sportcenter. Äntligen fick vi springa ett 25manna efter pandemin!

Starten har gått

Jag och Elias åkte från Linköping och anlände till Stockholm sent på fredagskvällen.

På lördagsmorgonen gick jag upp i ottan för att jobba några timmar vid kartplanket. Det är alltid lika trevligt att stå och trängas vid kartplanket med 20 andra gula västar. Jag drog slutsatsen att det inte riktigt behövdes en till gul väst vid planket så jag utsåg mig själv till den viktiga rollen "hejaklackare" och ställde mig vid sidan av svärmen av gula västar.

Efter det tuffa arbetspasset som hejaklack begav jag mig ut i folkvimlet på arenan. Det blev som en mingelrunda då man stötte på folk man inte sett på länge, kul!

Långt led av startande tjejer

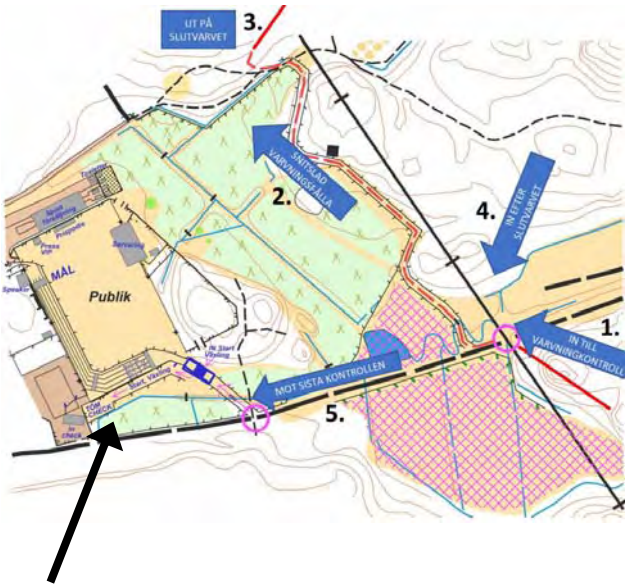
Vi hade tur med vädret och slapp undan regn hela dagen, vilket inte är en självklarhet på 25manna

Tävlingsområdet var i Flemingsbergs naturreservat, mycket stigar i närheten av arenan och mestadels vacker natur. Tumba-Mälarhöjden ställde i år upp med 3 lag! Stort tack till alla som ställde upp och gjorde det möjligt! TMOK:s första lag slutade på en 55:e plats, vilket är otroligt bra!

Banorna upplevdes dock av många som ovanligt svåra, och inför omstarten behövde man skjuta upp starten för att man hade inte fått in tillräckligt många lag. Så det blev en spännande stund för mig när jag skulle ge mig ut på 24:e sträckan och slapp omstarten med någon minut, det var en häftig känsla!

Kort och gott var det en trevlig dag med gott fika, glada miner och skratt!

Ebba Adebrant



TMOK:s vindskydd strategiskt placerade

Mingel vid vindskydden

Bildkavalkad från 25manna

Snabba förstasträckslöpare – Matilda, Freja H och Ebba K

Åsa Erlandsson (Lukas mamma) studerar resultaten

Elias växlar till Håkan

Bengt-Åke och Alexander väntar på damlöpare

Alexander håller koll på ungdomarna vid växeln

Ovanligt många debutanter i år - här är några

Amanda och Matilda
David ej debutant

Lucas Granlund

Samuel
Joakim ej debutant

Hilda (hejaklack)
och Klara S

Anders – äldst i lagen
– ej debutant

Vanja och Hilma

Resultat 25manna 8 okt 2022

TMOK lag 1 Slutplacering 55

Str	Km	Namn	Ut	In	Efter	Tid	Km-tid	Plats
1	5.1	Freja Hjerne	09:00:00	09:36:28	+2:47	36:28	07:09	24
2	7.5	Johan Eklöv	09:36:28	10:24:13	+8:29	47:45	06:20	52
3	3.9	Alice Ljungberg	10:24:13	11:03:34	+16:26	39:21	10:11	52
		Hilda Mårsell	10:24:13	11:03:00		38:47	10:03	
		Sanna Steen	10:24:13	10:59:52		35:39	09:14	
		Elsa Käll	10:24:13	11:00:07		35:54	09:18	
4	3.1	Edvin Björklund Boljang	10:59:52	11:19:00		19:08	06:09	
		Viggo Mårsell	11:00:07	11:19:00		18:53	06:04	
		Alexander Bäckman	11:03:00	11:21:02		18:02	05:48	
		Oskar Eklöv	11:03:34	11:21:54	+17:05	18:20	05:53	46
5	6.5	David Hedberg	11:19:00	12:06:29		47:29	07:21	
		Viggo Hjerne	11:19:00	12:05:10		46:10	07:08	
		Joakim Törnros	11:21:02	12:05:17		44:15	06:51	
		Anders Englid	11:21:54	12:06:42	+23:31	44:48	06:56	49
6	4.1	Filippa Hjerne	12:05:10	12:39:55		34:45	08:23	
		Terese Eklöv	12:05:17	12:43:44	+30:30	38:27	09:17	47
		Karin Skogholm	12:06:29	12:42:06		35:37	08:36	
		Elsa Törnros	12:06:42	12:41:22		34:40	08:22	
7	5.4	Dan Giberg	12:39:55	13:27:08		47:13	08:45	
		Mattias Boman	12:41:22	13:29:19		47:57	08:53	
		Olle Hjerne	12:42:06	13:39:50	+53:40	57:44	10:42	61
		Alexander Käll	12:43:44	13:25:48		42:04	07:48	
23	3.6	Johan Carlsund	13:39:50	14:09:24	+54:17	29:34	08:15	60
24	6.0	Åsa Mårsell	14:09:24	15:00:01	+64:44	50:37	08:27	55
25	8.7	Mattias Allared	15:00:01	16:01:10	+77:48	61:09	07:03	55

TMOK lag 3 Slutplacering 260

Str	Km	Namn	Ut	In	Efter	Tid	Km-tid	Plats
1	5.1	Ebba Kolmodin	09:00:00	09:45:44	+12:03	45:44	08:58	170
2	7.5	Anders Käll	09:45:44	10:53:04	+37:20	67:20	08:57	250
3	3.9	Per Forsgren	10:53:04	11:30:15		37:11	09:38	
		Anders Winell	10:53:04	12:37:42	+110:34	104:38	27:07	284
		Vanja Lif	10:53:04	11:45:02		51:58	13:28	
		Daniel Ekenberg	10:53:04	11:54:49		61:45	16:00	
4	3.1	Amanda Hedberg	11:30:15	12:06:04		35:49	11:31	
		Tor Zettergren	11:45:02	12:10:37		25:35	08:13	
		Mira Mårsell	11:54:49	12:44:45		49:56	16:03	
		Erik Eklöv	12:37:42	12:59:44	+114:55	22:02	07:05	267

5	6.5	Jakob Skogholm	12:06:04	13:04:12		58:08	09:00	
		Conny Axelsson	12:10:37	13:16:42		66:05	10:13	
		Henrik Eriksson	12:44:45	13:59:57		75:12	11:38	
		Lukas Nilsson	12:59:44	14:10:25	+147:14	70:41	10:56	261
6	4.1	Lotta Östervall	13:04:12	13:54:09		49:57	12:04	
		Ash Björklund Boljang	13:16:42	14:14:26		57:44	13:57	
		Carina Johansson	13:59:57	14:58:01		58:04	14:01	
		Lena Ljungberg	14:10:25	14:59:27	+166:13	49:02	11:50	250
7	5.4	Rickard Gunée	13:54:09	15:08:59		74:50	13:53	
		David Färm	14:14:26	15:52:28		98:02	18:11	
		Helena Adebrant	14:58:01	16:09:51		71:50	13:19	
		David Lif	14:59:27	16:42:48	+236:38	103:21	19:10	257
23	3.6	Tomas Holmberg	16:18:29	17:08:06	+257:18	49:37	13:51	*256
24	6.0	Ellinor Östervall	16:18:29	17:22:03	+280:42	63:34	10:36	*251
25	6.1*	Lukas Granlund	16:18:29	18:12:47	+346:55	114:18	18:44	*260

TMOK lag 2 Slutplacering Ej godkända

Str	Km	Namn	Ut	In	Efter	Tid	Km-tid	Plats
1	5.1	Matilda Lagerholm	09:00:00	09:46:55	+13:14	46:55	09:11	182
2	7.5	Elias Adebrant	09:46:55	10:44:28	+28:44	57:33	07:39	195
3	3.9	Matilda Hedberg	10:44:28	11:33:01	+45:53	48:33	12:35	155
		Håkan Elderstig	10:44:28	11:32:49		48:21	12:31	
		Staffan Törnros	10:44:28	11:31:11		46:43	12:06	
		Erik Käll	10:44:28	11:24:28		40:00	10:22	
4	3.1	Samuel Törnros	11:24:28	12:00:07		35:29	11:28	
		Viola Saers	11:31:11	12:06:05	+61:16	34:54	11:13	170
		Klara Skogholm	11:32:49	11:58:52		26:03	08:22	
		Ingemar Färm	11:33:01	11:54:53		21:52	07:02	
5	6.5	Harald Nordlund	11:54:53	13:08:37	+85:26	73:44	11:25	180
		Thomas Eriksson	11:58:52	13:04:22		65:30	10:08	
		Magnus Kjellstrand	12:00:07	13:05:49		65:42	10:10	
		Patrik Adebrant	12:06:05	13:01:00		54:55	08:30	
6	4.1	Hilma Ödman	13:01:00	14:16:48	+123:34	75:48	18:19	201
		Freja Saers	13:04:22	13:53:33		49:11	11:53	
		Maria Saers	13:05:49	13:52:14		46:25	11:13	
		Anna Carlsund	13:08:37	13:55:52		47:15	11:25	
7	5.4	Ludvig Norén	13:52:14	15:29:56	DSQ	DSQ		
		Bengt-Åke Ericsson	13:53:33	15:15:46		82:13	15:15	
		Alexander Saers	13:55:52	15:17:17		81:25	15:06	
		Mats Käll	14:16:48	15:13:47		56:59	10:34	
23	3.6	Olle Ekenberg	15:29:56	16:03:40		33:44	09:25	
24	6.0	Ebba Adebrant	16:03:40	17:11:31		67:51	11:19	
25	6.1*	Björn Nilsson	16:18:29	17:11:08		52:39	08:38	

Viken Indoor

Helgen den 19-20 november deltog 16 glada TMOK-löpare på Viken Indoor i Sandviken. På Viken Indoor tävlar man i inomhusorientering.

Vad är inomhusorientering?
På inomhusorientering springer man, som det låter, inne i en byggnad. Det kan även finnas markerade utomhuspassager som man får använda för att ta sig mellan byggnader. På kartan finns avspärrningar och enkelriktade passager vilket gör det klurigt att komma på hur man ska ta sig mellan kontrollerna. Kartan är dessutom uppdelad i olika våningar, som ligger bredvid varandra på kartan.

Kartan dag 2 i klassen Old girls

Trappor är speciellt markerade eftersom man använder dem när man byter våningsplan. För att hålla koll på vilken trappa som är vilken har varje trappa en bokstav. Alla avspärrningar, enkelriktade passager mm innebär att man som löpare behöver tänka ut hela sin rutt till nästa kontroll innan man ger sig iväg. Ofta innebär det ett sicksackande upp och ner i olika trappor för att ta sig till nästa kontroll.

Detta är en orienteringsform som passar den som är riktigt klurig och har lätt för att memorera vägval i flera steg. På inomhusorientering är det vanligt att löpare behöver sätta sig ned och lägga flera minuter på att studera kartan!

Ivrigt studerande av liveresultaten

Inomhusorientering är dock inte så vanligt och det hålls bara några få tävlingar per år. Viken Indoor i Sandviken genomfördes för femte gången nu i november. Till våren kan man t ex springa Stockholm Indoor cup 4–5 februari eller Gävle Indoor den 28 januari.

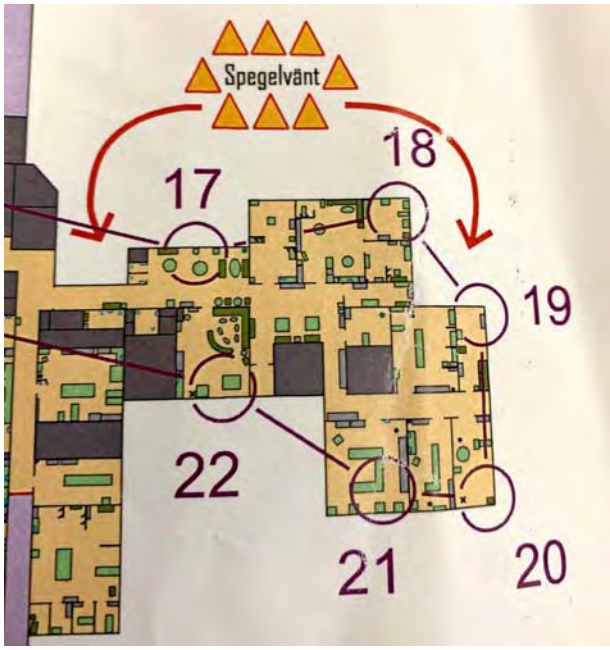
Hur var banorna på Viken Indoor?
Viken Indoor erbjöd mycket kluriga banor samt en karta som involverade två byggnader. Banläggarna hade verkligen gjort det klurigt med många avspärrningar och enkelriktade passager! För vissa vägval kunde det krävas att man, för att ta

sig mellan två kontroller i samma byggnad, behövde ta sig ut till andra byggnaden och sen tillbaka.

Då tävlingen inträffade samma helg som vinterns första snöoväder så blev man rätt så snöig på utomhus-passagerna, även om arrangörerna gjorde sitt bästa med att skotta och sanda.

Olivia och Vanja tittar på livestream

En rolig detalj på tävlingen var en storbildsskärm på arenan som visade livestream från vissa rum på banan. Det var roligt att se klubbkompisarna springa förbi.



Spegelvända delen av kartan

De längre banorna avslutades med en del av kartan som var spegelvänd (!). Det var en rolig variant och gjorde att man fick skärpa huvudet lite extra på slutet.

Hur gick det för oss i tävlingen?
De flesta av oss som deltog tävlar i första hand mot oss själva och blir glada om vi kan förbättra vår placering från dag ett till dag två. Men klubbens indoorstjärna Alice Ljungberg tog hem segern i D16! Efter första etappen låg Alice på andra plats, men gjorde ett riktigt bra lopp dag två, vilket resulterade i vinst i D16!

Richard Hellström nöjd efter loppet

Vad ska jag tänka på om jag vill testa inomhusorientering?
Leta i Eventor efter en tävling i inomhusorientering, ofta heter de Indoor. Anmäl dig som vanligt med din SI-pinne. På själva tävlingen går det mesta till som på en vanlig tävling med snitslad väg till start, töm o

check, gå fram tid, startpunkt mm. Kontrollerna är ofta inte markerade med skärmar, utan endast stämplingsenheten är fasttejpad.

Alice vann D16

Man har ingen användning av kompassen, så den kan man lämna hemma. Vissa väljer att springa med pannlampa eftersom det kan vara svårt att läsa kartan i skum belysning.

Tänk på att vid årets slut kommer du få en faktura från klubben med dina startavgifter från inomhusorientering. Det då de startavgifterna inte ingår i den tävlingsavgift man kan betala, på samma sätt som med tävlingar på sommaren, som inte heller ingår.

Helena Hellström med sin karta

Med förhoppning om att vi får sällskap av fler från TMOK på kommande indoor-tävlingar! Anmäl er till en öppen bana och testa!

Mona Lif

Middag på pizzeria hanns också med

På längdskidfronten

Ågestaspåren

Uppstart Grönklitt

Helgen före julaftaon beger sig hela 40 TMOK-are till Grönklitt för premiär på snö. Vi hoppas på den riktiga varan men risk finns att det blir mest konstsnö. Ännu så länge har hösten varit varm, men det kan ju ändras snabbt!

Skidträning:

Skidträning kommer genomföras mellan nyår och sportlovet, givet att det finns snö. Vi kommer troligtvis hålla träningar på Ågesta om det inte bjuds på mycket natursnö i närmare trakter. Mer info kommer och vi hoppas också på frivilliga tränare för att bemanna alla grupper! Intresset var stort förra året!

Jakob Skogholm

Söderskidan 2023

Söderskidan är en serie tävlingar som pågår jan-feb och som genomförs på olika arenor runt om i länet. Tisdagar är det som gäller och starten är från klockan 18 och framåt. Det finns klasser för såväl barn som vuxna.

För de som vill delta i Söderskidan har TMOK ett antal EMIT-chip som behövs för tidtagningen. Hör av er till Thomas Eriksson senast ett par dagar innan tävlingen.

Information och senaste nyheter: www.jordbanningarna.se söderskidan

Thomas Eriksson

Preliminärt program 2023:

Tävl	Dat	Plats	Teknik
1	10/1	Rudan	Klassisk
2	17/1	Saltsjöbaden	Fristil
3	24/1	Ågesta	Klassisk
~~4~~	31/1	Lida	Fristil
5	7/2	Rudan	Klassisk
Res 1	14/2		
Res 2	21/2		

Spåren vid Rudan plats för Söderskidan två gånger i vinter

På ungdomsfronten

Knappt hann sommaren sluta förrän hösten också är förbi och rätt vad det är lackar det mot jul och frosten frasar under träningsskorna.

Den här hösten varit riktigt varm och såväl natt-DM som Daladubbeln och otaliga klubbträningar har överlevts utan bestående köldskador. För tränats och tävlats flitigt har det gjorts av våra ungdomar i höst (också).

Stafettmässigt har vi hunnit med lilla NattiNatti, Österåkerskavlen och Pampas ungdomsnattsprintstafett och dessutom deltog många ungdomar på 25manna.

USM har avgjorts, i år i Stockholm, och TMOK-ungdomarna visade framfötterna igen med flera fina lopp.

Även NattiNatti var i år en ovanligt ofrusen upplevelse trots mörkret och den sena timmen. Roligt var det också att se ungdomarna orädda storma fram på gångvägar och i skogsdungar. Arenan var som många gånger förut på en skolgård, till glädje för de yngre deltagarna som testade lekredskapen.

Österåkerskavlen däremot gick av stapeln under en regnig lördag, i ett ganska klurigt område med mycket småstigar.

Till Pampasstafetten hade vi kombinationslag med Tullinge, vilket passar bra vid mixade stafetter eftersom de har överskott på äldre killar och yngre tjejer medan vi har tvärtom.

På 25manna mönstrade TMOK i år hela tre lag vilket gjorde att alla ungdomar som ville kunde få springa - en rolig upplevelse att få springa en riktigt stor stafett.

Ett 20-tal ungdomar och 6 ledare åkte till Daladubbeln, sov i skolsal, sprang stafett och ultralång med utklädnad. En hel del lek och skoj hanns också med.

Harbrostugan fylldes av ungdomar vid höstfesten

Träningarna i Harbro och Långsätra har rullat på som vanligt och på tisdagar har det varit teknikträningar på olika platser i samarbete med Tullinge.

När det börjat mörkna har vi sprungit stigorientering i grupp, en uppskattad instegsvariant till natt-orientering.

Efter höstlovet övergick vi till träning från Långsätra på tisdagarna, med intervaller och snabbdistans med efterföljande styrka. Vi har även klarat av höstens Coopertest för att ungdomarna ska kunna se hur de förbättras från säsong till säsong.

En uppskattad höstfest har det också blivit, med prisutdelning, lekar och fika en lördagseftermiddag i Harbro.

Under vintern fortsätter vi förstås träna, det finns en uppsjö aktiviteter för våra ungdomar att ta del av.

Tisdagar med fartträning, styrka och innebandy från Långsätra, torsdagar med distans-OL, stigdistanslöpning, reflexslingan och grusgropen, lördagar med långpass. Efter jul startar vinterserien, 13-14-träffar och 15-16-träffar.

Och rätt vad det är så drar tävlingssäsongen igång igen.

Åsa Mårsell

Långsätraträningar

När solen värmer bergsknallarna ovanför Sätra-skogen och orienterarna blickar ut över Mälaren och pratar om hur fint det är - då är det enkelt att vara orienterare.

Vi har haft många sådana kvällar när Stockholm visar sig från sin bästa sida, med skön sommarvärme och frodig grönska i skogen.

Ingemar och Joar tränar vid Långsätra (bilden från Ungdomsserien i Flottsbro)

Sedan finns det andra kvällar, som inte är lika självklara. Då vinden viner i träden och regnet smattrar mot rutan. När jag själv som hjälp-tränare klivit ut ur bilen och tänkt: ”Ikväll kommer nog INGEN.”

Men det roliga med Långsätra-träningarna är att det kommit folk i alla fall. Trots att vädret ibland varit motigt, så har det varit en fantas-tiskt fin uppslutning. Trots att kylan vissa kvällar både nypt i fingrar och tår, så har det ändå varit fullt med orienterare på gräsmattan nedanför stugan. Sådant är väldigt kul - en eloge till alla som varit med.

I grön-vita gruppen som jag springer med har vi haft rolig och varierad orientering, där nybörjarna fått en bra genomgång av hur kartan fungerar.

Vi har lekt skepp, hav och land med kartsymboler. Vi har lekt Alla-under-hökens-vingar-kom med små kart-

bitar. Allt för att få kartttecknen att sätta sig, och hjälpa nybörjarna att skilja ett staket från ett järnvägsspår.

Elsa Törnros har varit huvudtränare för grön grupp och planerat många roliga övningar. Vi har övat på ledstänger och att passa kartan - och även om tumgreppet inte alltid sitter där det ska, så har orienterarna hört oss prata om det i alla fall. Och alla har visat enormt fin utveckling!

Mest spännande tror jag många tyckte nattorienteringen var. Det är lite läskigt att vara ute i skogen i mörkret. Men väldigt spännande när man ser en kontroll blänka till i något buskage.

Och även om vi haft mycket kul tillsammans i Långsätra, så tror jag att avslutningen med kola-orienteringen var höjdpunken för många. Godis är ändå godis.

Men för mig har höjdpunkten varit det goda humöret och den goda uppslutningen. Oavsett väder och vind. Starkt jobbat allesammans!

Jens B Nordström

Ungdomsträningar i Harbro

Orienteringshösten går alltid snabbt och snart blir det mörkt om kvällarna. Så även i år och plötsligt stod vi med pannlamporna tända och gav oss ut på första reflexslingan.

Fram till strax innan höstlovet tränade vi på med teknikträningar på grön till violett nivå. Det har fungerat bra med förändringen vi gjorde inför i år med en större orange-violett grupp. Vi märker att ungdomarna lär känna varandra lite mer över åldersgränserna på det sättet.

Nu är vinterträningen igång och då varvar vi reflexslingan med backintervaller i Hamra grustag, OL-distans och stig-/vägdistans för de äldre.

Det har varit mestadels bra uppslutning och även en del vuxna som är med och tränar vilket är bra då vi behöver dela upp ungdomarna i mindre grupper för att alla ska ha en bra grupp att springa med.

Edvin och Alexander är flitiga i Harbro (bilden från Höstfesten)

Till de yngre har det varit svårt att hitta ledare för vinterträningen och därför har det inte varit organiserad träning för dem varje torsdag. Vi behöver fler föräldrar som hjälper till att träna med de yngre barnen på torsdagar. Anmäl dig till någon av ungdomsledarna om du kan hjälpa till.

Åsa Mårsell

USM-lägret

Ett gäng glada TMOK:are åkte på USM-läger till Finspång i augusti. TriangelTajM har fått en exklusiv intervju med några av deltagarna.

***Filippa* Hjerne**

TT: Resan till USM-lägret gjordes ju med storbuss från Älvsjö. Hur är det att åka buss med Stockholmsgänget?

Filippa: Det är trevligt och ofta glad och härlig känsla i bussen. Men stämningen brukar variera beroende på var man sitter. Oftast är det musik och högljutt där bak medan det är lugnare där fram. På hemresan är nästa alla trötta och många sover.

TT: Hur var busschauffören, snäll, arg, rolig?

Filippa: Jag har inte så bra minne så kommer inte riktigt ihåg hur busschauffören var, men jag har för mig att han inte var arg i alla fall. :)

TT: Och hur är det egentligen att missa sovmorgon för att åka iväg tidigt på läger?

Filippa: Oftast gör det inget för mig eftersom att man ändå är taggad för lägret. Jag brukar istället tycka att det typ är roligt. Men sovmorgnar är sällsynta så man går ju lite miste om någonting.

TT: I år gick ju USM i Stockholm, så en relativt bekant terräng, men hur var terrängen i Finspång?

Filippa: I Finspång var det ganska mycket tätskog, sankmarker och hyggen vilket delvis krånglade till det, men annars minns jag inte terrängen som besvärlig.

Filippa

Freja Hjerne

TT: Ni bodde ju vid en golfklubb i år, hur var boendet?

Freja: Jag tyckte att det var ett trevligt boende. Det såg ut som en lada utifrån, och vi sov i två stora rum på luftmadrass/liggunderlag. Det var nära gångavstånd till golfklubbens restaurang, där vi åt alla måltider, och där låg även golf-

banorna som blev ett växande intresse för många under lägret.

TT: Mycket träningskläder som hängde på tork antar jag, beskriv doften

Freja: Kläderna hängde för det mesta på tork utomhus, så doften var inte så stark.

Freja

Hilda Mårsell:

TT: Måltiderna under lägret intogs på golfrestaurangen där ni bodde, hur var maten?

Hilda: Maten vi fick var inte den bästa och brukar vanligtvis vara bättre. Det var lite varierande mat och vissa måltider var bättre än andra. Jag som åt vegetariskt fick själv välja en måltid av några saker varje måltid och sedan lagade de maten jag ville ha. Det slutade med att jag fick samma mat hela tiden, men den var iallafall god.

TT: Ryktet säger att du lämnade lägret i förtid, vad hände?

Hilda: Jag var tyvärr tvungen att lämna lägret en dag tidigare eftersom att jag skulle åka till Falun på söndagen för att flytta och sedan vara med på en upptakt med OLGY Falun. Eftersom att jag var tvungen att åka ifrån Stockholm tidigt på söndagen var jag tvungen att åka hem på lördagen. I slutändan tycker jag ändå att det var värt det eftersom att jag än så länge har haft en väldigt bra upplevelse här på orienteringsgymnasiet i Falun.

Hilda

Simon Adebrant

TT: I år var det ju visserligen inte fotbolls-VM, men hur var utbudet av pastaslevar på USM-lägret?

Simon: Hahaha. Ja, utbudet var nog stort. Men det fanns ingen anledning att vara kommentator eller intervjua när vi inte såg på nån plansport, till skillnad från konfan.

TT: Det brukar vara många bra teknikpass på USM-läger och i år ryktas det att ni körde ett långpass med brunbildskorridor i värmen. Vad minns du från det passet?

Simon: Jag själv minns tyvärr inte så jättemycket. Jag hade ju ont i foten. Vad jag då inte visste att jag hade en stressfraktur, så jag var bara där och tittade på. Jag minns att jag låg och kolla upp i himlen på gräs-mattan.

TT: Hur var stämningen på årets läger och fanns det någon särskild stämningshöjare?

Simon: Ja absolut. Alla på lägret var väldigt sociala och jag kände att det var många som ville ta för sig, och det tackar man alltid för. Jag var en av dem men inte den särskilda. Skulle säga att det mer var nån av 07:orna (Gustav Markhester). Men jag kände verkligen att alla var härliga och kom på roliga saker vi kunde göra hela tiden.

Simon

USM-tävlingarna gick i år vid Gålö havsbad med några Stockholmsklubbar som arrangörer.

Fem TMOK-ungdomare deltog och tog sig alla runt på ett bra sätt. Tre medaljplatser blev det och flera andra utmärkta placeringar. Freja tog brons på sprinten och silver på långdistansen och Filippa tog brons tillsammans med Stockholms andra-lag på stafetten.

Alla TMOK-placeringar:

Sprinten:

Freja Hjerne	3
Filippa Hjerne	12
Hilda Mårsell	26
Alice Ljungberg	47
Lukas Nilsson	66

Långdistansen:

Freja Hjerne	2
Filippa Hjerne	7
Hilda Mårsell	13
Alice Ljungberg	30
Lukas Nilsson	84

Ungdomsserien

Under våren och hösten har klubbens ungdomar deltagit i Stockholms ungdomsseriens fyra deltävlingar.

Dags för hejaramsa innan start i Ungdomsserien

Finalen ägde rum den 1 oktober i Skarpnäck. Trots regnigt väder ställde TMOK upp med hela 53 deltagare!

Ungdomsserien är för många av våra ungdomar den första tävlingen man åker på. Det kan vara mycket nytt att hålla reda på när man åker på sin första tävling, såsom hur man tar sig till arenan, vägen till start, töm o check av SI-pinnen etc.

På finalen hade dessutom alla utom inskolning en starttid. På tidigare deltävlingar har både u-klasser och inskolning haft fri starttid, så det blev ytterligare ett moment att hålla reda på för våra ungdomar och deras föräldrar.

I Stockholms ungdomsserie koras stockholmsregionens bästa ungdomsklubb och i år slutade TMOK på en fjärdeplats (av 27 deltagande klubbar)! Det är TMOK:s bästa placering! Vi har tidigare som bäst nått upp till en femteplats.

Efter pandemin är det viktigt att återta traditioner som fått stå tillbaka. Därför var det extra roligt att vi inledde med traditionell hejaramsa samt kunde bjuda på festis och bulle efter väl genomfört lopp.

Richard H och Elsa L fixade fikat i regnet

Poängberäkning kretstävling och regionfinal:
Max poäng delas ut till segraren i respektive klass, därefter delas poäng ut till övriga i varje klass med

Delar av familjerna Persson Bang/Quinteros spanar på uppploppet

2 poängs avdrag per påbörjad minut efter segrartiden. För inskolningsklass ges samma poäng till alla deltagare.

Det finns även en minsta poäng per deltagare, vilket innebär att alla som deltar hjälper till med att tjäna in poäng till klubben.

Poängberäkning finalen:
Max poäng delas ut till de deltagare som klarar banan på en rikttid som arrangören satt. Därefter delas poäng ut till de som behöver längre tid än rikttiden med ett avdrag för varje 6 sek som överskrider rikttiden.

Det finns även här en minsta poäng per deltagare, vilket innebär att alla som deltar hjälper till med att tjäna in poäng till klubben.

Mona Lif

Ungdomarna är redo att springa in på uppploppet för att fira fjärdeplatsen

Dala-Dubbeln

I oktober åkte många i klubben upp till Daladubbeln i Falun. Det första vi kom fram till var skolan som vi bodde i, men det var ganska sent så vi fick gå och lägga oss inför tvåmannastafetten dagen efter.

Dagen som vi kom fram på gick Lugnetsprinten där en del från TMOK hade deltagit.

På lördagen var det dags för stafetten som arrangerades av Karlsbyhedens OK, Korsnäs IF OK och OK Kåre. Tävlingen hölls på ett stort öppet fält där man hade väldigt bra sikt på sina inspringande lagkamrater.

Ludvig och Lukas sprang H17-20 ihop på Daladubbeln

Det gick bra för de flesta, däremot var det enormt stora stenar i terrängen som bland annat jag blev förvirrad av. Det slutade med en första plats i D16 (Filippa Hjerne) och åttonde plats i D17-20 (Ash Björklund-Boljang).

Ash, Mira och Klara sminkar sig inför utklädningen

Andra dagen var det dags för den lite mer speciella ultralångdistansen. Förutom att man springer ovanligt långt tar man också med sig sin lagkamrat i en patrull.

I och med att man är två som springer är det viktigt att lägga upp en bra taktik. Samarbetet måste vara på topp speciellt när det går snabbt inne i skogen. Det blir också svårt därför att båda i laget ska stämpla rätt så det gäller att vara noga.

Tävlingarna hölls på samma arena och till viss grad samma skog som dagen innan, så ungefär halva banan kunde man känna igen sig men kontrollpunkterna var nya.

Viola och Hilma samt Hjalmar och Ingemar N satsade också på utklädnad

På ultralång har man ungefär lika många kontroller som på en vanlig bana vilket ledde till väldigt långa långsträckor där det fanns mycket tid att tjäna om man valde rätt vägval.

Återigen så gick bra och TMOK lyckades ta både sjätte och nionde plats i D16 (Filippa resp Hilda M och Freja H) och åttonde plats i D17-20.

Efter en hel helg och för vissa också en fredag så åkte vi hem till Stockholm igen.

Lukas Nilsson

Fotografen lyckades fånga Edvin och Oskar i full fart, men hann inte med Ingemar F och Samuel

Höstfest

Lördag 12 nov var det Höstfest i Harbrostugan för alla ungdomar i TMOK.

Lekar med papper

Det var populärt med en riklig kakbuffé
Ovan Samuel och Bojan,
nedan Viggo M

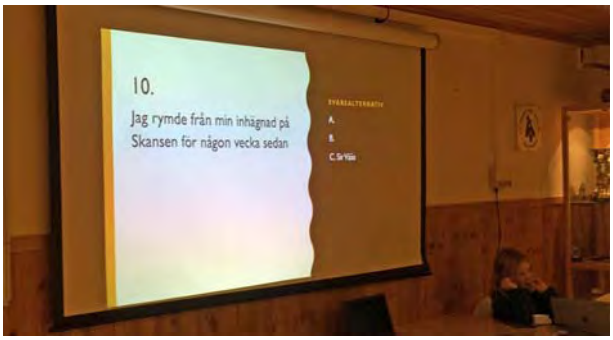
Det var en festlig avslutning på året, då vi kunde träffa de som tränar på de olika platserna och umgås på annat sätt än träning.

Vi började eftermiddagen med papper i handen, denna gång inte en karta utan ett lära-känna-bingo.

Sedan så fika vi med massor av gott. Medan vi fikade var det en lottning och alla fick varsin lott och pris. Priserna var godis, små tomtar som man kan hänga i granen, små flaskor för schampo och kräm (extra bra om man ska åka på läger) och så fanns det små julgranskulor.

Vi fick också göra samarbetsövningar i åldersuppdelade lag.

Efter fikat hade jag och min pappa gjort ett Quiz som alla deltog i. Samtidigt som vi läste upp Quizet så fick alla (förutom de vuxna) en mugg med chips!



En fråga från Quiz-et

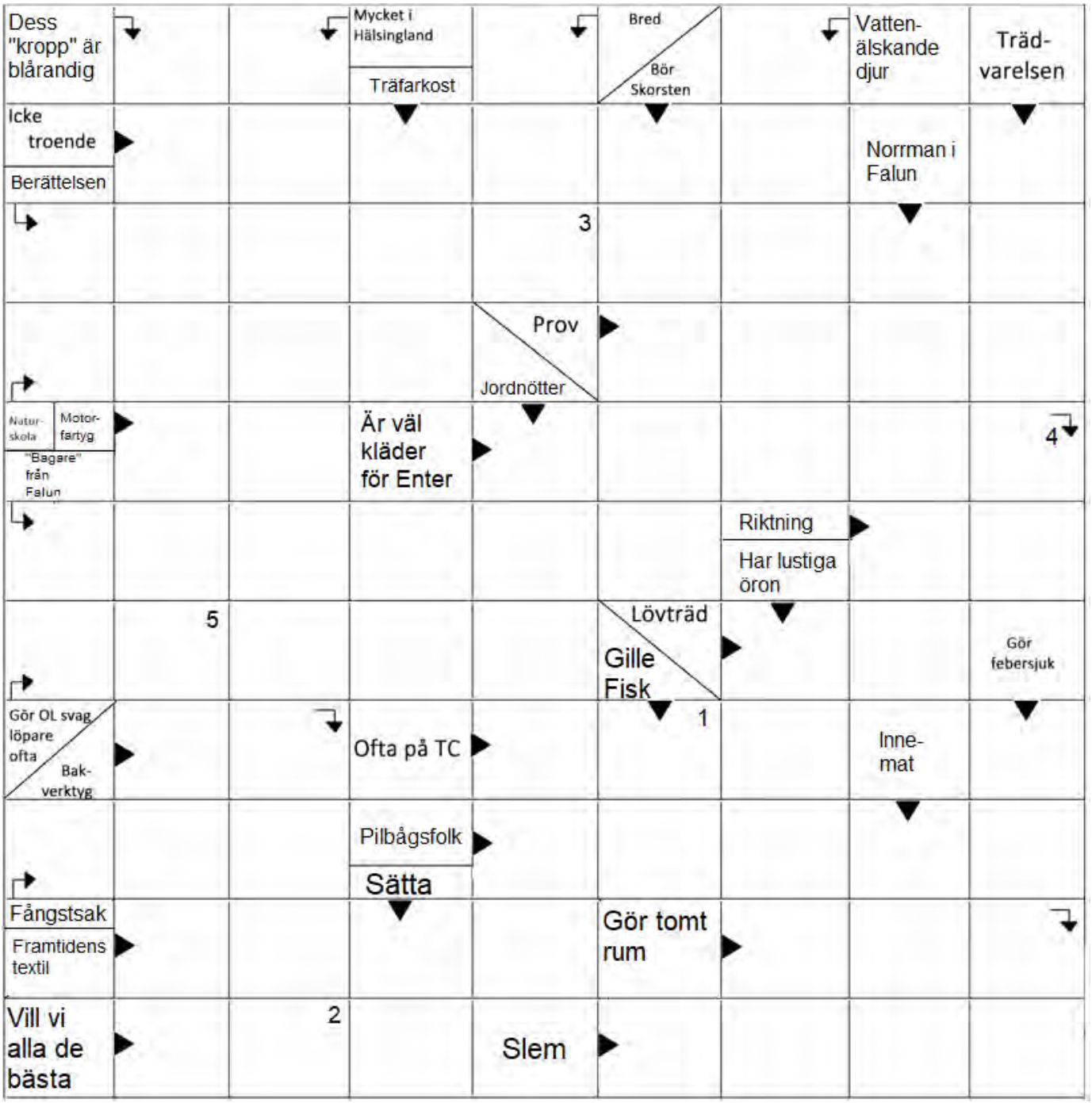
Tack alla för en rolig fest!!!

Bojan Hållander, 10år
tränar i Långsätra

Lösenord:

1	2	3	4	5

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



Prispallen 2022

2:a plats

USM Lång 10(9
Freja Hjerne D16

Gålödubbeln medel 10/9
Terese Eklöv D40

Gålödubbeln lång 11/9
Bodil Hjerne Lätt 2.5 km
Mira Mårsell D10

BVSOK/MSOK medel 18/9
Helen Törnros D70

Österåker medel 24/9
Pär Gyllfors Lätt 2.5 km
Matilda Hedberg Medelsv[r 5 km

KFUM-träffen dag 2 25/9
Helena Adebrant D50

25mannamedeln 9/10
Pär Gyllfors Lätt 2.5 km

Helg utan Älg lång 15/10
Alice Ljungberg D16

Helg utan Älg medel 16/10
Alice Ljungberg D16
Johan Carlsund Svår 5 km

DM-natt Dalarna 27/10
Hilda Mårsell D16

Höstlunken 6/11
Freja Hjerne/Hilda Mårsell D16
Mattias Allared/Åsa Mårsell Mix

Viken Indoor E1 19/11
Alice Ljungberg D16

Arboga OK Fakiren 19/11
Johan Eklöv Herrar

1:a plats

Gålödubbeln medel 10/9
Rickard Gunée Medelsvår 5 km

Norbergs nationella 10/9
Ulrik Englund H50

Gålödubbeln lång 11/9
Johan Carlsund Svår 5 km
Terese Eklöv D40

Årsunda Skogssprint 18/9
Ulrik Englund H50

BVSOK/MSOK medel 18/9
Amanda Claesson D18
Terese Eklöv D40
Alice Ljungberg D16
Arne Åhman H85

KFUM-träffen dag 1 24/9
Helena Adebrant D50

Pölder cup natt 24/9
Ulrik Englund H50

NattiNatti 28/9
David Lif Medelsvår 1,5 km

25mannamedeln 9/10
Elias Adebrant H20

Lugnetsprinten 14/10
Freja Hjerne D16

Daladubbeln stafett 15/10
Filippa Hjerne D16 (med Järfälla OK)

Helg utan Älg lång 15/10
Johan Carlsund Svår 5 km

Haningenatten 21/10
Joakim Törnros H40

Höstlunken 6/11
Elsa + Joakim Törnros HD40Mix
Mats Åhman Svår 8.5 km

Pampas ungdomsstafett 9/11
TMOK/Tullinge/Snättringe HD16
(Filippa Hjerne)

Nov-tävlingarna medel 12/11
Filippa Hjerne D15
Karin Skogholm D40

Viken Indoor E2 20/11
Alice Ljungberg D16

Viken Indoor tot 19-20/11
Alice Ljungberg D16

3:e plats

USM sprint 9/9
Freja Hjerne D16

Gålödubbeln medel 10/9
Mira Mårsell D10
Anders Englid Svår 5 km
Erik Eklöv H12

Anebyorienteringen 10/9
Tor Zettergren H14

USM stafett 11/9
Stockholm lag 3 Filippa Hjerne m fl

Medel-SM publiktävling 17/9
Filippa Hjerne D16
Olle Hjerne H50

Söders Brakmarslången 17/9
Helen Törnros D70

Stafett-SM publiktävling 18/9
Ludvig Norén Medelsvår 3 km

BVSOK/MSOK medel 18/9
Johan Eklöv H21

NattiNatti 28/9
TMOK Stora
(Anders E, Filippa H, Åsa M, Joakim T, Olle H, Elsa T, Mattias A, Johan E)

Ungdomsseriefinalen 1/10
Filippa Hjerne D16
Juni Bergman U1D

Helg utan Älg lång 15/10
Kajsa Ljungberg D20

Helg utan Älg medel 16/10
Kajsa Ljungberg D20

Haningenatten 21/10
Ingemar Färm H12

Nov-tävlingarna medel 12/11
Mats Persson Lätt 2.5 km
Hilda Mårsell D16

Nov-tävlingarna lång 13/11
Okar Eklöv H14

Totalt hittills under 2022 (hela 2020)

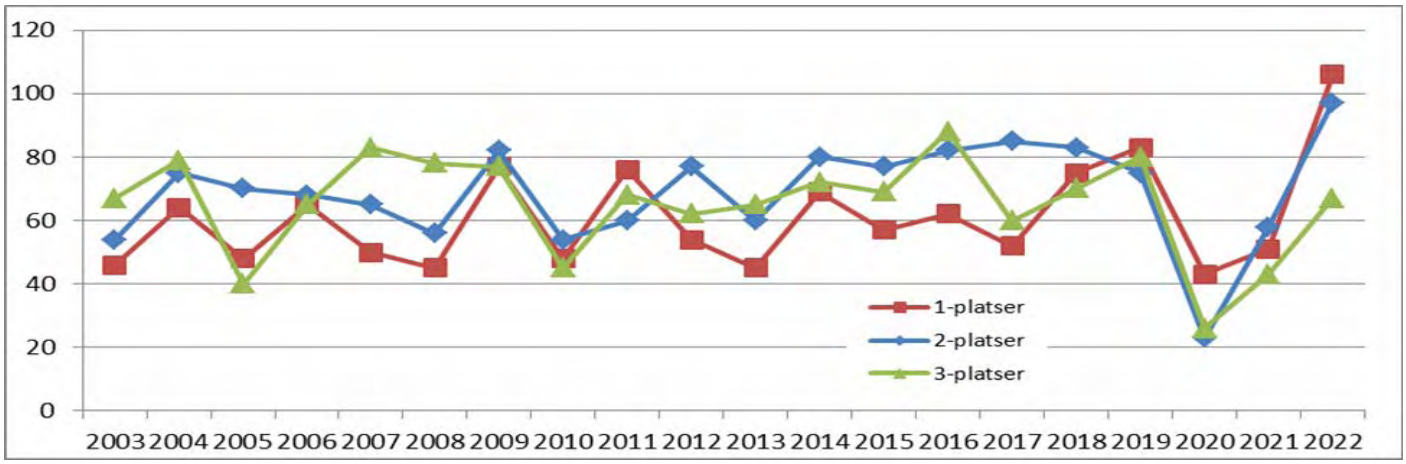
97 (58) 2:a platser

104 (51) segrar

67 (43) 3:e platser

Prispallenstatistik

60 personer, varav 27 tjejer och 33 killar, var på prispallen totalt 270 ggr, vilket är rekordmånga. Freja Hjerne var flitigast med 29 pallplatser, men Ulrik Englund hade lika många individuella pallplatser, 25 st. Därefter kommer Filippa Hjerne med 17 pallplatser och Terese Eklöv med 15.



ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

80 år
Ove Käll
17 mars

60 år
Carina Persson
6 februari

60 år
Gert Pettersson
16 januari

50 år
Harald Nordlund
2 april

40 år
Jenny Warg
8 januari

50 år
Malena Kraft Grunth
4 april

40 år
Anton Steen
22 februari

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 triangeltaim@hotmail.com.

Soppvärdar i Harbro

Torsdagar vintern/våren 2023

Datum	Namn	Kontakt	Städning
12/1	Fam Eklöv	070 899 59 26	Stora rummet
19/1	Jenny Warg Mikael Tjernberg	070 226 28 48	Damomklädningsrum
26/1	Fam Käll	070 340 77 25	Herromklädningsrum
2/2	Fam Hellström	070 717 09 11	Kök & hall
9/2	Mattias Allared Thomas Eriksson	070 825 04 58 070 519 87 91	Stora rummet
16/2	Elsa och Joakim Törnros	076 639 46 56	Damomklädningsrum
23/2	Fam Lif	072 305 30 72	Herromklädningsrum
2/3	Sportlov, ingen soppa		
9/3	Sörqvist Lotta Östervall	070 161 53 19	Kök & hall
16/3	Fam Giberg	070 109 22 20	Stora rummet
23/3	Jörgen och CarinaPersson	070 266 19 30	Damomklädningsrum
30/3	Fam Ågren	073 033 90 12	Herromklädningsrum
6/4	Skärtorsdagen, ingen soppa		Kök & hall
13/4	Påsklov, ingen soppa		
20/4	Fam Björklund-Boljang	070 244 40 77	Stora rummet
27/4	Fam Ekenberg	076 517 31 33	Damomklädningsrum
4/5	vakant		Herromklädningsrum
11/5	Fam Ogén-Svensson	070 419 64 34	Kök & hall
18/5	Helgdag, ingen soppa		
25/5	Mattias och Lukas Nilsson	076 122 65 85	Stora rummet
1/6	Fam Gyllfors	070 493 22 19	Damomklädningsrum

Nya soppvärdar sökes!

Att vara soppvärd är ett roligt sätt att bidra till klubbens verksamhet. Man lagar två sorters soppa, fixar bröd och pålägg. Är vi många som hjälps åt blir det ett tillfälle varje år. Vi behöver fylla på listan med soppvärdar så anmäl dig! Mejla till emma.kall74@gmail.com eller ring/sms:a 070 697 37 24.

Emma Vivall Käll

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.
   - o Diskar och torkar disk samt torkar bord
   - o Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
   - o 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), papperskorgar 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

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

Baksidan

Tunnbröd

Både gott och nyttigt. Ger 4 st glutenfria tunnbröd.

Ingredienser:

2 msk chiafrön (blandat med 6 msk vatten)
2 msk mandelmjöl
2 msk kokosmjöl
2 msk potatismjöl
0.75 msk fiberhusk*
0.75 tsk bakpulver
1 msk smält kokosolja
2 tsk brödkryddor
1 nypa salt
1/2 dl mjölk

**Fiberhusk används ofta i glutenfria bakverk och maträtter istället för ströbröd*

Gör så här:

Sätt ugnen på 225C.

Smält kokosolja på låg värme i en kastrull, ställ sedan för att svalna.

Blanda chiafröna med vatten och rör om. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Rör åter om i chiafröna.

Blanda sedan samtliga ingredienser till en jämn deg i en skål. Låt degen svälla 3-4 minuter. Dela degen i 4 lika stora delar.

Kavla ut varje degbit mellan två bakplåtspapper, ca 2-3 mm tjocka.

Grädda i mitten av ugnen i 4-6 minuter, en eller två åt gången. Håll koll så att dom inte bränns i kanterna. Låt svalna innan servering.

Servera med valfri fyllning.