

TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Joakim – ny ordförande i TMOK

Nr 1 2023



TriangelTajM

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

Redaktion:

Helen Törnros 08 646 16 32
Åsa Mårzell 070 560 12 22

Preliminära manusstopp 2023:

Nr 2 25 augusti
Nr 3 10 nov

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 070 551 16 32

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, fam Eklöv, Pia Eriksson, Helena Hellström, fam Skogholm. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Tidningen finns också upplagd på TMOK:s hemsida tmok.nu, under Övrigt. Där är alla bilder i färg.

Framsidan

Joakim Törnros valdes till ny ordförande för Tumba-Mälarhöjden OK vid årsmötet den 22 februari.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Vasaloppsresultat	17
Från styrelserna	4	På längdskidfronten	18
MAKO	5	På ungdomsfronten	20
Vinterserien	5	Nattugglan	21
Minnesord Gunilla Häggstrand	6	13-14-träffar	21
25manna 2023	8	Vårrace i Bleking	22
Naturpasset	10	Nyköpingsläger	23
Arrangörsgrupper	10	Uppstartsläger	25
Natt-KM 2022	11	Värdpar	26
Fundrarn	11	Prispallen	27
TKK-info	12	Anslagstavlan	28
Styrka	13	X-et	29
U23-träffar	14	Klubbinformation	30
Långpastorna	15	Baksidan	32



Redaktionens spalt

Nu är vårsäsongen äntligen igång, även om det inte ser så vårlikt ut när man tittar ut genom fönstret.

Jag tycker vintern blev ganska konstig i år, mycket snö i början och slutet, men ingenting däremellan. Lite skidåkning hann vi med vid Riksten där Jakob Skogholm m fl fixade fina spår så snart det gick. Mer om skidsäsongen och Vasaloppsresultat finns inne i tidningen.

Annars är tidningen ovanligt tunn, det märks att det är mindre orientering att skriva om under vintern. Fördelen är lägre portokostnader.

Årsmöten har hållits och efter några år som ordförande lämnar Patrik Adebrant över klubban till Joakim Törnros. Lycka till Joakim och ett stort tack till Patrik som gjort ett utmärkt jobb som ordförande. Den enda övriga förändringen är att Ebba Adebrant går in som ledamot.

Patrik ligger inte på latsidan framöver, utan har tagit på sig en stor roll i höstens 25manna. Han är en av de ansvariga för TA-blocket. Tillsammans med många andra TMOK-are ska han se till att det blir ett framgångsrikt 25manna i höst. Du har väl bokat in helgen 7-8 oktober

för klubbarbete?

Både ungdomarna och TTK har rivstartat säsongen, med läger och resor. Det finns också många planer för aktiviteter under hela året.

Hela 58 TMOK-are är anmälda till O-Ringen i Åre i sommar. Klubben ska också åka med ett antal lag både till 10MILA och Jukola.

Vill man orientera utan att tävla så finns bl a Naturpasset och Hittaut. Glädjande har Kjell Ågren och Ulf Lilja tagit över Tumbas Naturpass efter Olle Laurell. Via orientering.se kan ni se var det finns Naturpass och Hittaut runtom i Sverige.

Något jag ägnat en hel del tid åt i det här numret är att försöka uppdatera klubbinfo på sista uppslaget i tidningen. Det är inte helt lätt att få fram alla namn, telnr m m så att det blir helt rätt. Jag hoppas att alla ni som står med där kan kontrollera att infon är korrekt och annars meddela mig.

Helen



Arenan på Kringelträffen var mer vårlik än terrängen, där det låg en hel del snö.



Från styrelserna



Tack för förtroendet, får jag väl börja med!

När Jörgen i valberedningen hörde av sig i början på året, och efter en stunds "skitsnack" väl kom till saken, var jag till en början lagom skeptisk. Såklart både hedrande och smickrande att få frågan, men samtidigt ett ansvarsfullt åtagande gentemot föreningen och alla medlemmar.

Jag har suttit i TMOK:s styrelse tidigare, även om det är ganska länge sedan nu. Jag har även innan dess varit ordförande i Göteborgs kanske mest aktiva studentförening COL (Chalmers Orienteringslöpare), så jag tycker mig ha hygglig koll på vad uppgiften innebär. Hur som helst ska det bli både kul och spännande att få vara med och leda vår förening genom nya utmaningar till nya framgångar.

Förutom att den dagliga verksamheten rullar på ungefär som tidigare, med full fart på framförallt ungdoms- och juniorsidan genom UNG och TTK, görs även mycket arbete lite i skymundan. Vi har kommittéer som arbetar med mark- och kartfrågor (MAKO) samt arrangemangsplanering (TAKK). Det är väsentligt för vår verksamhet då vi behöver vara säkra på vår kanske viktigaste tillgång sko-

gen och även intäkter till klubben genom olika arrangemang.

Förutom vissa utmaningar att hålla ekonomin i schack, med bl.a. höga elpriser, lär den största prövningen under året bli att genomföra 25manna till hösten. Tävlingsledningen tillsammans med ansvariga funktionärer är i full gång med planering och förberedelser.

Till detta stora arrangemang kommer varje funktionär vara betydelsefull och jag hoppas att Du har bokat in helgen 7-8 oktober i kalendern redan nu. Det kommer att bli en kul helg, där vi tillsammans med Tullinge SK hjälps åt att arrangera den största orienteringsstafetten i Sverige med ca 350 lag och uppemot 9000 deltagare.

I skrivande stund har vintern ännu ett säkert grepp om östra Svealand, men förhoppningsvis har våren anlant när detta nummer lämnat tryckpressen och når din hand. Jag ser fram emot en härlig vårsäsong med fint väder och full fart på klubbens olika aktiviteter!

Joakim Törnros



Hoppas årets 25manna blir lika bra som 2017, då kartplanket såg ut så här.

Rapport från MAKO

Markkommittén MAKO består av fyra gubbar som jobbar på i oförminskad takt. Som sagt, gubbar. Det skulle inte skada med föryngring, gärna med någon kvinnlig representant.

För att alla ska ha ett hum om vad som gäller i skog och mark krävs förstås utbildning och information. Behöver kanske orienteringen ett GRÖNT KORT? SOFT, StOF och även MAKO funderar på detta. I övrigt har vi inom MAKO försökt hantera och i varje fall diskutera ett antal småfrågor. Om de nu är så små?

Parkeringsfrågan vid årets 25manna t ex. är inte löst när detta skrivs. Och ingen liten fråga. Blir det bussning dränerar det hela tävlingens ekonomi. Övriga markägar- och jaktfrågor är under kontroll.

Tävlingsområde för vår tävling 2024 blir med stor sannolikhet västra delen av Tumba-Lida kartan, med arena vid Stormalm. Arrendatorn av arenagärdet är positiv och rättar sig

efter våra behov.

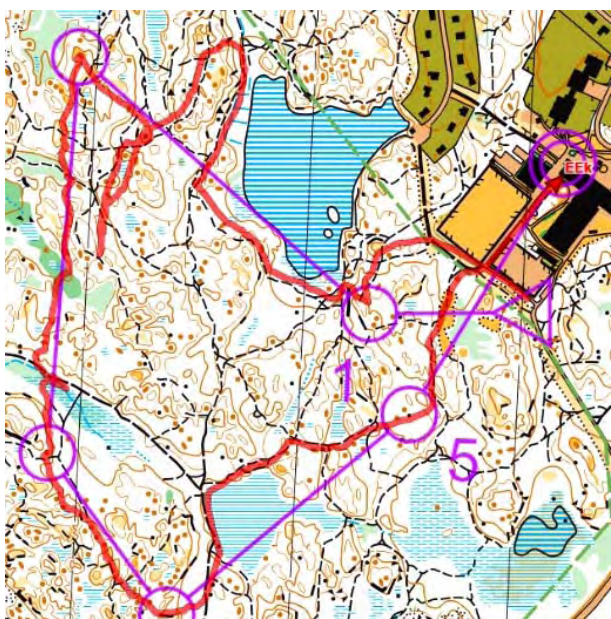
Efter 25manna 2017 råder orienteringsförbud på den östligaste delen (10 %) av Brosjökartan. Varför är lite oklart och MAKO arbetar med att klara ut detta så att hela kartan åter kan användas.

En bra sak är att vi har tillgång till Hamra gårds långtidsplanering vad gäller jordbruket. Det innebär att vår tävlingsplanering underlättas avsevärt. Hamra gård äger och arrenderar stora arealer på västra Södertörn.

MAKO vill påpeka att det är mycket viktigt att försäkra sig om att jakt inte pågår när orienteringsarrangemang ska hållas.

Bengt Branzén

Vinterserien 22 januari



Erik Eklöv vann den korta banan trots en bom på andra kontrollen. Bra gjort!

Vinterserien är en serie tränings-tävlingar som ordnas av Stockholms söderklubbar på söndagar under vintern, från januari t o m mitten av mars.

Arrangörsgrupp 1 med Danne Giberg i spetsen fick förtroendet att ordna TMOK:s Vinterserie i år. Brosjökartan användes med utgångspunkt från Broängsskolan.

257 löpare sprang någon av de fem banorna och de allra flesta klarade sig också runt hela banorna i den snöfria terrängen.

Till minne av Gunilla Häggstrand

21/8 1942 – 6/3 2023



Gunilla på en klubbresa 2004

I augusti 1979 körde en bil upp på planen framför lägergården i Klackberg utanför Norberg! Ur hoppade en pigg 14-åring, Marie Häggstrand, en av våra bästa orienterare genom tiderna. Efter en stund steg också chauffören, Gunilla Häggstrand, lite stillsammare fram. Skjutsen till Norberg blev inledningen på en 40-årig imponerande insats för Tumba Orientering!

Gunillas insatser för klubben kan beskrivas i två delar, ledarinsatser inom olika områden och som framstående aktiv orienterare.

Ledare

Gunilla började som sekreterare i styrelsen 1983. Hon jobbade i styrelsen, med några få "viloår" fram till och med 2005. 16 år som sekreterare och 3 år i några andra roller. Hon var delansvarig i Elitkommittén, ansvarig i Utbildningskommittén och producerade våra aktivitetsprogram för två månader under i stort sett samma period! Hon bidrog i allra högsta grad till de framgångsrika

träninglägren på Åland, i Kisa och Arboga 1980 - 82.

Under alla år har hon gjort starka insatser i våra tävlingsarrangemang. Ett speciellt minne är från 25mannan i Nynäshamn 1993. På den tiden var Sekretariatet manuellt och Gunilla och Ingegärd Lindström lyckades för första gången i historien producera en komplett resultatlista på morgonen före Medeldistansen! Det var bara ett exempel på suveräna sekretariatsinsatser och vem minns inte raden av utmärkta Sprint-KM, signerade av Olle Rudin och, just det, Gunilla!

Gunilla var en av de huvudansvariga som ledde Tumbas imponerande tjejsatsning 1983 – 1988. Ett 30-tal tjejer från klubben deltog i utbildning, träningar, konferenser och genomförde ett antal tävlingsarrangemang. Ni minns väl Tumbas uppskattade tjejkonferens på Hasseludden! Ett av arrangemangen var Gossköret för klubbens alla manliga medlemmar i alla åldrar. Hela projektresultatet spreds över orienteringssverige på konferenser i Eskilstuna och Sundsvall. Ytterligare ett bevis för Gunillas idérikedom och energi!

Orienteraren

Tyvär fick vi inte uppleva Gunilla som senior. Hon var redan D40 när hon lämnade Tyresö SOK för Tumba. Tittar man på DM-tecken under Tumba-tiden 1985 – 1998 så tog hon 11 guld och ytterligare 3 stycken i TMOK-dräkten 1999 – 2014, totalt alltså 14 DM-guld! Närmast i klubben har 7 stycken!! Hon blev svensk veteranmästare två gånger, men

kanske var det några kavlelopp som imponerade allra mest!

På Venlakavlens sista sträcka 1988 fick hon visserligen stryk av en viss Annichen Kringstad, med 12 minuter. Men det fick hela världseliten, där en av deltagarna var Gunilla! Världseliten springer ju också Smålandskavlen. Under 3 år i slutet på 80-talet sprang hon första sträckan på morgonen efter nattsträckan. Gunilla tappade under de tre åren 1 - 2 minuter på täten! Rätt kul att vara coach vid sådana tillfällen!

Vi var tillsammans på två utlandstävlingar; Skottlands sexdagers 1985 och Sörlandsgaloppen i Norge 1989. Ett litet drama utspelade sig på sista etappen utanför Edinburgh! Slutsegraren korades efter ett lite komplicerat beräkningssystem, där bara de fyra bästa resultaten räknades. Vi räknade när Gunilla gått i mål och kom fram till att hon var slutsegrare i D45A! Stor glädje som grumlades, när plötsligt en norska oväntat kom i mål på en sammanlagd tid som blev bättre än Gunillas. Gunilla deppade ihop och drog med sig Kjell hem till husvagnen. Hör och häpna! Efter ytterligare några minuter kom den sist startande i mål, en engelsk kvinna, med en tid som placerade henna som etta på dagens etapp! Det ändrade totalresultatet så Gunilla blev slutsegrare! Jag sa ju att det var ett komplicerat beräkningssystem. Kul att gå till husvagnen med den informationen!

Gunillas sista orientering blev Luffarligan vid Brantbrink november 2022.

Goda vännen

Alla olika OL-aktiviteter ledde till ett antal trevliga fritidsaktiviteter mellan våra familjer också. Sex-dagers i Skottland och Norge gav förstås

mycket mer än bara orientering. Det utvecklades ett antal årliga traditioner med glögg i Rönninge dagen före julafton, Valborgssupé på Lida och Midsommarpartaj i Uttran. Fyra semestrar tillsammans på Gotland hör till de finare minnena.

Gunillas sätt att vara, bidrog till vår fina samvaro! Alltid pigg och glad, nyfiken på nya erfarenheter. Hennes egenskap att alltid tänka på andra personers nöjdhet var imponerande! Alltid nära till skratt! Ändå var Gunilla nog inte den som jagade segrar! Hade hon något annat för sig, så var det OK att missa en DM-dag. Men stod hon på startlinjen, då var det alltid full satsning!



Gunilla på senare år

Vi tackar för alla härliga stunder vi fått tillsammans med Gunilla. Vi kommer att sakna henne, men oj vad många fina minnen vi har fått att tänka tillbaka på!

Våra tankar går till Marie och Ulrika med familjer och hoppas att även ni kan njuta av alla minnen ni har, när den värsta chocken lagt sig!

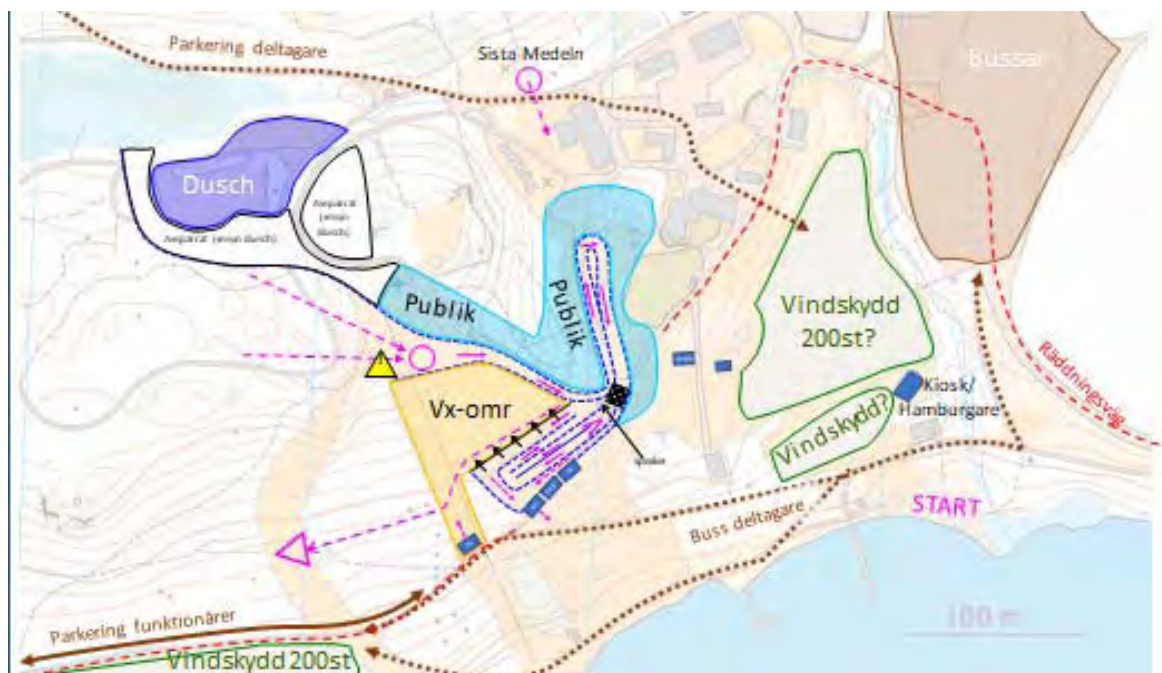
Lasse och Anita Stigberg



25manna vid Lida 2023



Kort uppdatering om 25manna 7-8 oktober 2023 på Lida.
Boka datumen i era kalendrar redan nu!



Alla block har startat upp sitt arbete och arbetet kommer att intensifieras nu under våren. Det viktiga nu är att arbetet startats och drivs framåt.

Huvudorganisationen är satt och nästan alla huvudfunktionärer är utsedda.

Vi från Tävlingsledningen stöttar arbetet och kallar till avstämningsmöten för blockchefer, nästa möte i mitten av april och sedan ytterligare ett par gånger, eller vid behov, fram till 25manna helgen, men det mesta av arbetet görs vid sidan om stormötena.

Grovplaneringen är till största delen klar, exempelvis designen av Arenan på Lida, huvudparkeringen på gårderna innan Lida, bansträckningar, kartrevidering, markan etc. Sedan finns förstås frågetecken men inga som vi bedömer inte kan lösas.

Det är också en stor mängd avtal som måste vara på plats, exempelvis samarbetsavtal med Lida, Accroparc, 25mannaföreningen, speaker, kommunen och många många fler och det är ett område vi jobbar på för att få klart nu så snart som möjligt. många är redan klara men några kvarstår.

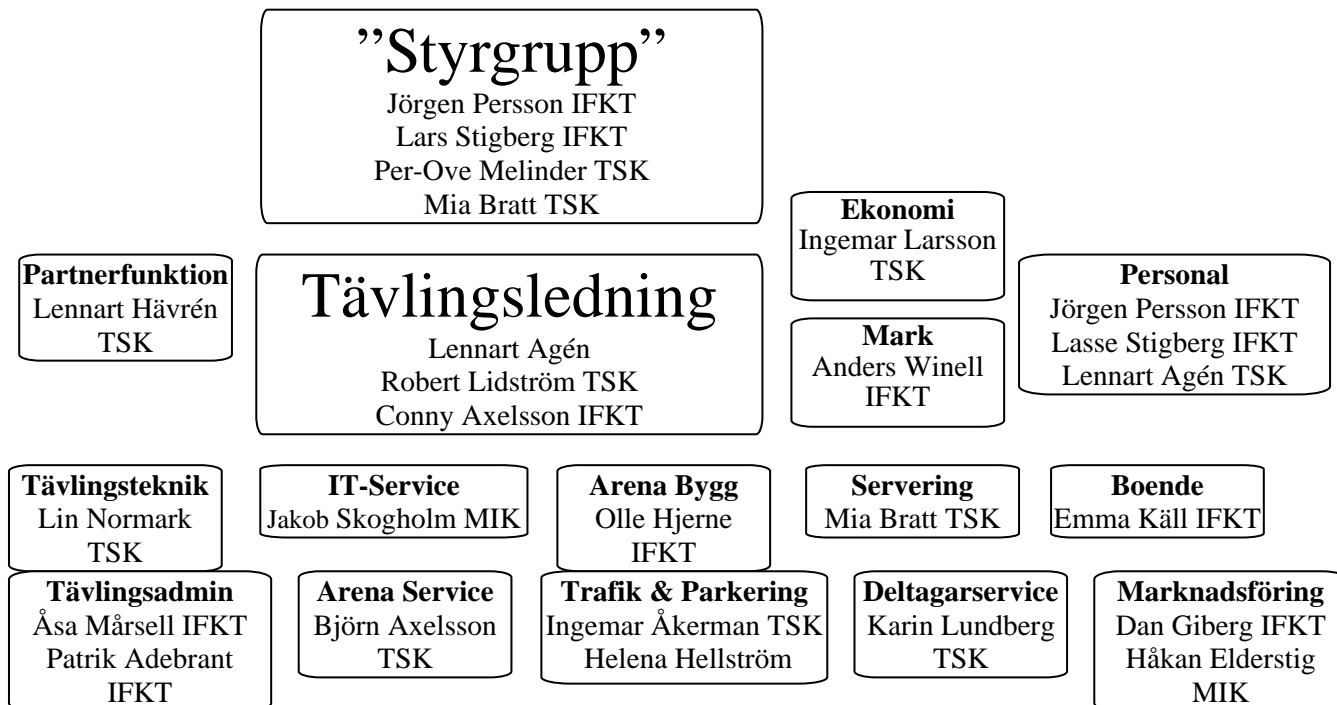
Arbetsmetodiken är att allt detaljarbete sker i blocken under ledning av blockcheferna och är det frågor som berör flera block så samarbetar man mellan blocken. Skulle det vara frågor som inte kan lösas inom/mellan blocken så lyfts frågorna upp till oss i tävlingsledningen som faciliterar/tar beslut.

För att ro ett sånt här arrangemang i hamn behöver vi alla händer i Tumba, MIK och Tullinge. Har ni inte blivit kontaktade av "personaljägarna" så blir ni nog det under våren. Har ni inte varit med om ett

sådant här arrangemang någon gång så är det en stor möjlighet att lära känna nya kompisar i föreningarna, vi försöker blanda Tumba- och Tullingemedlemmar i de olika blocken för att främja detta.

Här ovan och nedan om kan ni se en arenaskiss och huvudorganisationen och. Har ni specifika frågor så kontakta blockchefen inom det området eller någon av oss i tävlingsledningen så försöker vi lotsa er rätt.

Conny Axelsson



25manna 2023 – Personal

25mannas tävlingsledning innehåller en Personalfunktion för att förse organisationen med nödvändiga funktionärer. För Tullinge är Lennart Agén och ytterligare en person ansvariga och för Tumba Jörgen Persson och Lasse Stigberg.

Dagsläget

Blockchefer och de flesta funktionsansvariga är nu tillsatta! Hittills är det 85 roller som är besatta. Tumba står för 52 (varav 19 från MIK) och Tullinge har besatt 33. Vi får också hjälp av c:a 200 personer från de övriga sju 25mannaklubbarna.

Totala behovet av funktionärer är ännu inte definierat, men vi behöver alla "arbetsföra" medlemmar och ungdomsföräldrar i Tumba och MIK för att kunna matcha Tullinge med lika stor arbetsinsats!

Får man börja med att be alla våra medlemmar att

1. Reservera helgen 7 - 8 oktober i

din almanacka

2. Övertyga en annan person att hjälpa till (släkting, god vän)
3. Om du inte fått någon roll tilldelad, meddela Lasse Stigberg så fort som möjligt att du ställer upp (eller inte) och vad du vill jobba med till 25mannaLida@gmail.com eller 070-318 11 36

Du behöver själv inte vara orienterare, många funktionärer kommer hjälpa till i Serveringen eller vara vägvisare på Parkeringen.

Kom ihåg att 25manna är en förutsättning för vår ekonomi och därmed vår vidareutveckling!

Välkommen!

Lasse Stigberg

Se här! Nytt Naturpass På Gång!



naturpasset

I höstas erbjöd sig Uffe Lilja att reka för Naturpasskontroller 2023!

Efter viss fundering åtog sig Kjell Ågren att leda projektet!

Tumbas NP-guru Olle Laurell ställer upp som stöd för oss andra!

1 maj är det klart! Ett Naturpass på två kartor,
25 kontroller i Vinterskogen och 25 söder om Harbro!

120 spänn för 50 kontroller!

Ut i skogen! Utmärkt present! Lasse Stigberg

Arrangörsgrupper 2023

Grupp 1

Dan Giberg
Ulrik Englund
Björn Nilsson
Fam Sörqvist
Lars Stigberg
Fam Ågren

Grupp 2

Johan + Terese Eklöv
Fam Ekenberg
Karin Näslund
Ann-Britt Sjöberg

Grupp 3

Katinka Ruda
Fam Kjellstrand
Fam Ruda-Bäckman
Per + Sofia Forsgren
Bengt-Åke Ericsson

Grupp 4

Jörgen + Carina Persson
Fam. Skogholm
Fam. Lif
Fam Hellström

Grupp 5

Mattias Boman
Per Ånmark
Fam Björklund-Boljang
Fam Ödman
Fam Gardby
Fam Hedberg

Grupp 6

Elsa + Joakim Törnros
Harald Nordlund
Fam Elderstig- Kajanus
Fam Saers-Berglund
Jens Nordström

Grupp 7

Staffan + Helén Törnros
Fam Tjernberg/Warg
Alve Wandin
Fam Carlsund
Fam Färm
Johan Sjöberg

Grupp 8

Patrik + Helena Adebrant
Fam Hjerne
Fam Ljungberg

Grupp 9

Fam Herne
Fam. Mårzell
Fam Bogdanovic
Peter Edvardsson
Mattias Nilsson

Grupp 10

Bengt Branzén
Thomas Eriksson
Fam Östervall
Tor Lindström
Fam Anders Käll

Grupp 11

Mattias Allared
Fam. Englid
Fredde Huldt
Sanna + Anton Steen

*Det aktuella programmet för
arrangörsgrupperna finns på
hemsidan under Arrangemang*

Natt-KM 2022 – 9 mars 2023

Natt-KM för 2022 skulle ha gått i november förra året, men det glömdes på något sätt bort. TTK svängde då ihop ett Natt-KM en torsdagskväll i mars. Tyvärr hade man inte tur med vädret utan det kom ett rejält snöfall innan och låg 10-15 cm snö i skogen, så det blev rejäl snöpulsning.

D12

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. Klara Skogholm | 23:34 |
| 2. Mira Mårsell | 31:31 |

H12

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. Ingemar Färm | 17:43 |
| 2. Erik Eklöv | 17:45 |

D14

- | | |
|----------------|-------|
| 1. Hilma Ödman | 52:50 |
|----------------|-------|

H14

- | | |
|----------------------------|--------|
| 1. Oskar Eklöv | 46:34 |
| 2. Edvin Björklund Boljang | 52:03 |
| Erik Käll | Felst. |
| Viggo Mårsell | Felst. |

D18

- | | |
|------------------|-------|
| 1. Freja Hjerne | 48:19 |
| 2. Filipa Hjerne | 57:19 |
| 3. Elsa Käll | 01:09 |

H18

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. Simon Adebrant | 53:50 |
| 2. Lukas Nilsson | 53:55 |
| 3. Norén Ludvig | 73:12 |

D40

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. Åsa Mårsell | 54:23 |
| 2. Terese Eklöv | 69:29 |

H45

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Olle Hjerne | 53:43 |
| 2. Anders Käll | 53:46 |
| 3. Patrik Adebrant | 54:13 |
| 4. Rickard Gunée | 72:07 |

D55

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Helena Adebrant | 58:41 |
|--------------------|-------|

H55

- | | |
|--------------------|--------|
| 1. Thomas Eriksson | 47:05 |
| 2. Staffan Törnros | 81:39 |
| Gyllfors Pär | Felst. |

funderar'n



På gång i TTK

TTK står för Tävlings- och Träningskommittén. 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.

Vinterträningen är nu till ända och vi har en spännande tävlingssäsong framför oss.

På tisdagarna är det nu teknikträning på olika platser som gäller. Vi kommer också att lägga in träningarna i sydsamarbetet i programmet. Ha stenkoll på kalendern på tmok.nu, samt grupper i WhatsApp som vi använder för info som måste ut snabbt. Vi har en grupp för ungdomar och en grupp för junior/senior. Hör av dig till någon i TTK om du vill bli tillagd.



Första teknikträningen blev i snö

TTK har arrangerat ett läger i Nyköping 24-26 mars. Arrangörerna och vi hade lite flyt mellan snödängorna, så lägret blev av. Läs om det på annan plats i tidningen.

Vad händer då framöver?

Tävlingsresa till Valdemarsvik 14-16 april

Närmast väntar en tävlingsresa för 10-tal juniorer och ett antal ledare till Valdemarsvik 14-16 april för de

första Swedish League-tävlingarna, en medeldistans och en långdistans.

En viktig sak är att du inte behöver springa elitklass för att följa med på dessa resor. Det finns fullständig klassindelning med huvudklasser och öppna motionsbanor. Så det finns något för alla.

10milarepet ons 19 april

I år går repet i Vällinge på andra sidan Bornsjön. Inte så ofta vi springer där, så anmäl dig på klubbaktiviteter (och ladda lampan!).

Medel-KM tor 27 april

Vi är inbjudna av Tullinge SK att köra med dem. Det blir på Hamra gård. Anmäl dig på eventor, observera att ha markör på "när och klubbävlingar".

Lång-KM sön 14 maj Flottsbro

Arrangörsgrupp 7 med Helen och Staffan i spetsen är en garant för ett superfint lång-KM.

10mila 17-21 maj

Vi kommer att åka upp i lite olika omgångar. Juniorer som ska köra Swedish League-tävling på torsdagen drar upp i minibuss redan onsdag morgon. Sedan kommer det att gå någon minibuss torsdag respektive fredag.

På damsidan ser det tämligen bra ut. På herrsidan så är det lite mer kritiskt, våra 17-åringar och 45-åringar ska dela upp de långa, tuffa sträckorna mellan sig. Bristvaran är då herrar som kan ta längre banor i

mörkret. Herrlaget kommer troligen att kompletteras med några snabba damer som inte viker ner sig för att köra i två stafetter.

Sprint-SM 26-28 maj

Lite hektiskt blir det denna tid för våra juniorer som ska från Skellefteå till Lund helgen efter för att köra sprint-SM. Men ledarna Andreas Herne, Kristina Aneland och Patrik Adebrant kommer göra allt för att det ska bli så smidigt som möjligt. En trio att lita på!

Jukola 17-18 juni

Det är 29 st som hittills anmält intresse att följa med, kul! Det blir två herrlag och minst 3 damlag.

Tävlingsarenan är i Borgå.

Idreläger med ultralång-SM lördag 24 juni - lördag 1 juni

Tävlingar och träningar. Gemensamt boende och gemensam matlagning. Veldig bra prepp inför O-ringen i Åre. För alla juniorer och äldre. Det finns några platser kvar. Anmäl dig på klubbaktiviteter.

Om du undrar över något som rör TTK:s göranden så hör av dig till någon av oss:

Helena Adebrant
Andreas Herne
Mattias Allared
Olle Hjerne

Hel och stark hela året

Nu går vi in i tävlingssäsongen. På våra gemensamma träningar är det då olteknik som gäller. Styrkan är tyvärr förgänglig, den måste upprätthållas.

För oss orienterare är det viktigt att vara stark från midjan och ner. De vanligaste skadorna för orienterare är knä- och fotledsskador. Därför ska vi se till att vi blir riktigt starka där. Forskning visar att regelbundna riktade balans/styrkeövningar ger en signifikant minskning av skador.*) Vi gör så här:



David och Rickard som "storkar"

**Enligt - Förebygga skador inom orientering. Föreläsning av Jonas Leandersson på Bosön 11 mars 2023*

1. Storken

Varje dag ska du stå på varje ben ett i taget i två minuter. (När du tappar balansen och behöver sätta ner andra foten, så upp igen. Gör du det varje dag så kommer du att kunna stå längre och längre för varje gång. När du kan stå två minuter utan att sätta ner den andra foten, så går du upp på nästa nivå.

- Stå på ett ben blunda
- Stå på ett ben, blunda med armarna i kors över bröstet.
- Stå på ett ben på ett mjukare underlag, blunda med armarna i kors över bröstet
- Stå på ett ben, gå upp på tå
- Stå på ett ben, knäböj.



Viktigt att sova tillräckligt

2. Blandat styrkepass

Ett blandat styrkepass hemma under

veckan. Du kommer få ett styrke-

pass av oss tränare som du ska göra hemma minst en gång per vecka.

3. Sov!

Ungdomar, juniorer: 9 h/natt

Forskning visar att studenter som i genomsnitt sov <8 h/natt hade 1.7 gånger ökad risk för att bli skadade jämfört de som sov >8 h/natt. (Enligt - Förebygga skador inom orientering. Föreläsning av Jonas Leandersson på Bosön 11 mars 2023

Helena Adebrant

U23-träffar 2023



I år har Stockholms orienteringsförbund arrangerat ett antal U23-träffar, vilket är träffar som riktar sig mot Stockholms juniorer och seniorer, alltså från klasserna HD18 till HD21.

Träffarna är på olika ställen i Stockholm, ofta vid en klubbstuga. De brukar börja med en orienterings träning, följt av dusch, lunch och sist men inte minst en intressant föreläsning. Föreläsningarna har haft olika teman varje gång, och hållits av bl a meriterade orienterare, som världsmästarna Gustav Bergman och Jonas Leandersson.

I år har det varit fyra U23-träffar utspridda över vintern, och vi har varit ett stort och härligt gäng TMOK:are på samtliga träffar!

Gustavs föreläsning var på den första träffen (som höll till vid Ravinens klubbstuga) och handlade om träningsplanering, dvs hur man kan tänka när man lägger upp träningen. Träningen innan föreläsningen var en gafflad masstart med korridor och

mikro på slutet, och även en del snö-puls.



Filippa och Freja på en av U23-träffarna

Den andra träffen var vid Järfällas klubbstuga och började med ett långpass, och sedan dusch, lunch och föreläsning om mental hälsa och ohälsa.



Ludvig får hjälp av Jonas Leandersson

Mitt favoritpass från alla träffarna var nog det som var på den tredje träffen vid Rudan (Haninges klubbstuga). Orienteringspasset bestod av flera korta OL-slingor, och kartan var i sprintskala. Det var även väldigt fin och öppen terräng i skogen, vilket gjorde det extra härligt enligt mig!

Efter träningen var det som vanligt dusch, lunch och sedan föreläsning som denna gång handlade om kost.

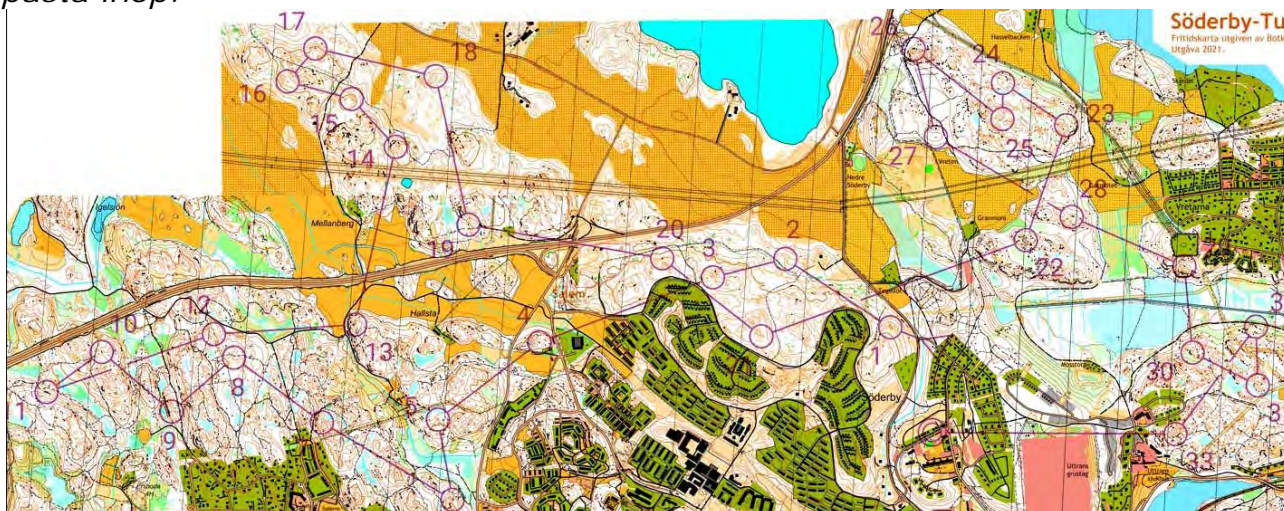
Den sista träffen var på Bosön med IFK Lidingö som arrangör. Gafflad masstart i mycket snö fick bli dagens träning, jobbigt! Efter träningen fick vi buffé med mycket god mat att välja på. Därefter lyssnade vi på en föreläsning med Jonas Leandersson, som handlade om skadeförebyggande träning. Vi fick även testa en del övningar själva, vilket var kul. Det här var min favoritföreläsning, som jag också tror var väldigt nyttig om man vill hålla sig så skadefri som möjligt för att kunna orientera så mycket man vill!

Sammanfattat så tycker jag att årets U23-träffar har varit roliga och nyttiga att vara med på. De är ett bra tillfälle för att köra roliga orienteringsträningar, lära sig nya saker samt träffa andra juniorer och seniorer i Stockholm.

Freja Hjerne

Långpastorna

Under vintern har vi haft långpass på lördagar. Men något nytt är att några av dem var långpastor, alltså att man träffas, tränar, duschar och sedan äter pasta ihop.



Tre st ihoppusslade kartor till passet i Salem

Den första långpastan var hos familjen Käll och vi sprang i skogen runt sjön Gömmaren i Huddinge. Jag hade haft lite oflyt på morgonen vilket gjorde att jag försov mig en timme. Jag var därmed tvungen att ta cykeln en mil till Källs på 18 min, så jag var relativt uppvärmd när jag kom dit. Efteråt duschade vi och åt pastan. Vi gick också igenom den kommande säsongens schema.



Första långpasset

Vi hade en träff hos Ludvig Norén där de flesta fick springa lite extra långt, p g a att jag hade räknat fel på karts kalan. När vi var klara med banan hade vi nog sprungit runt i vartenda hörn i Salems kommun. För mig blev det nästan 21 km orientering så pastan efteråt var efterlängtd. Att få ihop en karta till det passet var också lite klurigt då jag behövde klistra ihop tre stycken kartor.

En annan långpasta gick hos familjen Adebrant. Träffarna var uppskattade och många kom. Själv tyckte jag att det var mycket trevligare att få duscha och äta efter man har sprungit, speciellt efter att ha sprungit så länge. De flesta passen blev mellan 2 och 3 timmar.



Långpass hos fam Käll

Under vintern har det också var väldigt varierande väder och vissa av passen blev i riktigt skitväder. Till exempel mitt pass vilket också var det sista. Många var inte där då uppstartsläget gick samma tid men några tog sig ändå dit. Vi sprang i samma skog som på passet hos Källs men på norra sidan av skogen. Vädet var riktigt illa men det värsta var, inte all snö i skogen, utan allt regn så det var både kallt, slaskigt och snöigt. Trots allt kom några dit och körde 14km-banan.

Det gick även ett pass, som mestadels var asfalt i Hägersten, hos Björklund/Boljang. Det var kul att springa orientering där man bor, däremot är skogen ganska dålig men banan var bra ändå tyckte de flesta. Vädet var på topp och det var riktigt soligt så det gjorde förstås passet väldigt mycket skönare.

Långpastorna har varit riktigt bra genomförda och uppskattade. Det kan vara viktigt att få in längre pass i sin träning och att ha konsekventa pass varje lördag är riktigt bra. Jag hoppas att långpastorna är något vi fortsätter med även nästa vinter.

Lukas Nilsson

Vasaloppsveckan resultat

Resultat är främst medtagna för skidåkare från Tumba-Mälarhöjden OK och IFK Tumba SOK. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar. Placerings-siffrorna i Vasaloppet är för herrar respektive damer.



Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet			
Jakob Skogholm	TMOK	1731	5:34:33
Anders Englid	TMOK	2167	5:51:27
Max Igor Kajanus	TMOK	3036	6:22:08
Alexander Käll	TMOK	3130	6:25:17
Fredrik Ruda	TMOK	6381	8:25:50
Thomas Nordgren	TMOK	8680	10:19:28
Max Ringbom	TMOK	9086	10:49:14
Gustav Borneroth	IFK Tumba SOK		brutit
Håkan Elderstig	TMOK		brutit
Öppet spår söndag			
Hanna Åberg			5:56:18
Jerker Åberg			5:56:18
Matilda Jonasson	TMOK		9:17:41
Öppet spår måndag			
Björn Jansson	IFK Tumba SOK		5:46:15
Conny Axelsson	TMOK		7:06:59
Fredrik Ruda	TMOK		7:07:25
Vasaloppet 45			
Anders Käll	TMOK		3:19:57
Elsa Käll	TMOK		3:19:58
Nattvasan 90			
Carina Johansson	TMOK	73	9:06:56
Nattvasan 30			
Alexander Bäckman	TMOK	12	1:26:48
Fredrik Ruda	TMOK	194	2:22:07
Elias Bäckman	TMOK	188	2:18:47
Ungdomsvasan			
Alexander Bäckman	H13-14	25	25:25
Elias Bäckman	H11-12	40	33:44



Rapport från skidsektionen

Grönklitt

Som vanligt började årets skidsäsong med skidlager i Grönklitt helgen innan jul. Vi fyllde inte mindre än 6 stugor med TMOK-are, och hade också tur med snön.

Under helgen fylldes det på så att alla vägspår kunde öppnas och många mil skidor kunde avverkas. Ungdomsträning genomfördes med två pass om dagen på alla nivåer.



Ordentligt med snö på Grönklittlägret

Vi hann även med julfika i mysig utomhusmiljö, då stugorna är för små att samlas i!

Ofta är detta läger de första stavtagen man får på säsongen, men i år var det annorlunda, se mer om skidspår på Riksten nedan.

Skidträning

Ungdomsträningen var i år utslutande förlagd på Ågestas konstsnöspår, vilket också utgjorde det enda rimliga alternativet. Säsongen mellan nyår och sportlov var tämligen snöfattig och i Lida fanns ingen konstsnö. Men Ågesta levererade som vanligt kanonfina spår!

Mellan 20 och 30 ungdomar närvarade de flesta torsdagar med allt

mellan lek och fartövningar. Ågestas stora snöplan är utmärkt för dessa tillfällen, även om även denna blir lite trång när det är andra klubbar på plats samtidigt.



En del av snöplanen vid Ågesta

Många kvällar har man förundrats över vilket enormt intresse det finns för längdskidåkning bland såväl ung som gammal när spåren på Ågesta fylls av aktivitet!

Skidspår på Riksten

Även i år har det spårats skidspår på Rikstens golfbana. Det är författaren som projektleder och en frivillig Tullingebo med snöskoter som kör.

Säsongen började bra med rejält mycket snö redan i november som i alla fall var åkbara några dagar innan det som vanligt smälte bort.

Därefter var det ganska tunt med snö ända in i mars. Då kom två omgångar snö som gav fina förutsättningar. Några helt fantastiska vårvinterdagar med mycket folk i spåren hanns med.



En del av utrustningen som använts för att göra spår vid Riksten

I skrivande stund har det även gått att åka under april månad, och spåra spåren under sommartidens ljus! Nytt test har också varit att lägga ett skejtspår som verkade uppskattat.



Klara skejtar på skejtbädden vid Riksten

Nyheter på Lida

Lida har de senaste åren inte lyckats få till något konstsnöspår på grund av krånglande utrustning.

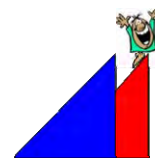
Kommunen har nu beslutat att investera lite mer i ny snöproduktionsutrustning som förhoppningsvis förbättrar situationen till nästa säsong.

I planen verkar finnas att kunna spruta snö mer där snön skall ligga, så transporteringen inte blir så jobbig. Förhoppningsvis kommer även övre delar av skejtspåret snöläggas för att kunna erbjuda lite mer kupering och även i viss mån skejtspår.

Det är dock svårt att nå upp till Ågesta-nivåer på anläggningen så var skidträningen håller hus nästa år får tiden utvisa.

Jakob Skogholm

På Ungdomsfronten



Äntligen är vårsäsongen igång igen med både träningar och tävlingar. Ungdomarna har rivstartat säsongen med uppstartsläger, träningar och Måsenstafetten.

Under vintern har vi fortsatt träna på tisdagar från Långsätra och på torsdagar antingen skidor på Ågesta eller löpning/orientering från Harbro.



Träning och julpysssel i Harbro

Under skidsäsongen har vi i år inte haft någon löpning eller orientering under den period som skidträningarna varit. Detta då det tidigare visat sig att grupperna blivit alltför små och det varit svårt att få ledare till båda grupperna.



Vinterträning med styrka

På tisdagarna har det främst varit en del av de lite äldre ungdomarna som varit med. Träningarna har varit givande och uppskattade, men inte lika välbesökta som teknikträningarna på tisdagar under hösten.

Några ungdomar har också deltagit

på Nattugglan och på 13-14- eller 15-16-träffar. På lördagarna har en del ungdomar varit med på långpass med TTK. Det har varit ganska få deltagare på Vinterserien.



Erik var med på Nattugglan

I veckan startade ungdomsträningarna både från Långsätra och från Harbro, roligt att se alla där igen! Vi hoppas på god uppslutning till våra nybörjargrupper under våren. Något som framför allt i Harbro varit en utmaning senaste åren. I Harbro kommer det i år också vara en Skogskulgrupp.

Förra helgen hade ungdomarna uppstartsläger i Harbro, vilket går att läsa om på annan plats i denna tidning. Ca 10 ungdomar sitter också

i skrivande stund och spelar spel eller dyrkar lås på tävlingsläger i Nyköping.

Familjen Eklöv genomförde en träningshelg i Blekinge inför USM.

Ungdomskommittén har mycket



Nattugglan

Nattugglan är en tävling som är både rolig och utmanande med varierande svårighetsgrader. Man kan välja mellan orange och svart svårighetsgrad och mellan tre till tio kilometer långa banor.



Oskar på Nattugglan

planerat inför våren. Som vanligt blir det deltagande i Ungdomsserien och StOF:s sommarläger. Vi åker med två ungdomslag till Tiomila i Skellefteå och vi hoppas få med ett stort gäng till Rikslägret i Idre.

Åsa Mårzell

Nattugglan hålls ofta inte jättelångt bort, därför är det ofta lätt att ta sig dit. Starttiderna är inte så sent på kvällen, ungefär klockan sju på onsdagskvällar.

Det är också en väldigt rolig tävling, en av de roligaste sakerna är att det ofta är på nya platser i ny terräng. Nattugglan är också en gafflad tävling som ofta har två gafflingar.

Något som hade varit ännu roligare är ifall fler hade varit med från klubben, just nu är det nästan aldrig mer än fem deltagare från TMOK.

Oskar Eklöv

13-14-träffar

En lördag per månad i januari, februari och mars har jag och flera andra från TMOK varit med på StOF:s Ungdomsträffar för 13-14 år.

Träffarna började med en samling där vi fick veta vilket träningspass vi skulle göra. Sen bytte vi om och startade aktiviteten. Vi har testat

olika typer av orientering, t ex sprint och inomhusorientering. Vi har sprungit själva och i par.



På senaste träffen i mars var det jättemycket snö och vi blev superkalla om fötterna.

Efter orienteringsaktiviteten duschade vi och bytte om innan vi käkade lunch. Någon gång blev det hamburgare som grillades utomhus, vid de andra tillfällena åt vi inomhus.

Efter lunchen så blev vi oftast inde-



Vårracet i Blekinge

Jag och Edvin var i slutet av mars i Karlskrona och övade inför USM.



Oskar och Edvin i Karlskrona

För det första var väldigt platt, men det betydde inte att det var lätt. Tvärtom var det svårt att hitta hållpunkter då, däremot var det väldigt många stenvmurar som man kunde läsa in sig på. Det var också överdrivet mycket branter på kartan,

lade i grupper för att lära känna olika personer från olika klubbar. Efter vi lärt oss lite om varandra var det dags för avslutningsaktiviteten. Avslutningsaktiviteten varierade mellan olika lekar och samarbetsövningar.

Träffarna har varit väldigt roliga och jag kan prata med fler personer på t ex tävlingar än innan.

Tor Zettergren

som inte hade varit med på kartan här. Det var en utmaning att det var så snårigt och mycket grönområden.

Vi märkte också att i denna terräng tjänade man oftare på att springa runt istället för att ta den kortaste

vägen. Det skilde sig från vår orienteringsvana i Stockholm. Detta gjorde att vi var tvungna att tänka om och anpassa vårt orienterande.

En annan skillnad var att det ljusaste gröna där, nästan var som det mörkaste gröna här, det gjorde också att där det var vitt på kartan där kunde det vara som grönt här.

Att kartskalan var 1:10000 var också svårt eftersom att det var första tävlingen som inte hade 1:7500, vilket vi är vana vid. Det gjorde att

man ofta råkade stanna för tidigt.

Det var också ganska bra väder, istället för snö som det var i Stockholm. Däremot var det väldigt blött eftersom det hade regnat några dagar innan.

Sammanlagt så var det ändå en väldigt rolig helg och vi fick veta en massa saker som kan vara nödvändigt att veta till USM i höst.

**Edvin Björklund-Boljang
och Oskar Eklöv**

Nyköpingslägret



Måsenstafetten. Nollgradigt. Lätta, sakta fallande snöflingor. Parkeringen är flyttad p.g.a. lera. Det är inte arenan. Vi lämnar bilen och nordanvinden letar sig in mellan alla lager av tröjor.

Ibland kan man ju undra varför man åker på en sådan tävling som Måsenstafetten. Ännu mer kan man undra varför man åker på ett läger en hel helg i mars, med nattävling på fredagen, långdistans på lördagen och stafett på söndagen, i samma fantastiska förhållanden som ovan beskrivits. Sover på vandrarhem där det hänger leriga kläder i hela korridoren, lagar mat i för små kastruller i ett kök där säkringen går om man kör ugn och spis samtidigt osv. Men å andra sidan, vad skulle man annars göra? Och barnen ville ju åka.

Nu närmar vi oss arenan, hör speakerljudet, ser TMOK-flaggan och vindskyddet och lagkompisarna som börjar göra sig i ordning för förstasträckan. Något vaknar så smått till inombords. Kolla in upplopp och växling, bära jackor och heja i väg starten. De första löparna börjar komma på upploppet. Tävlingssäsongen är i gång!



Vanja, Emelie och Viola på nattävlingen

Men vi backar 1,5 dygn. Fredag eftermiddag. Ungdomarna samlas

och åker minibuss ner till Nyköping. Där väntar tuffa banor. Inga ungdomsklasser här inte, bara svart nivå. Sen till vandrarhemmet för in-kvartering och påbörjan av belamringen med leriga kläder i korridoren.



Viggo med sitt påskägg i pris för tredjeplatsen, här med Mattias N

Start först kl 11 på lördagen, så efter ändå ganska många timmars sömn väntar Johans havregrynsgröt och i väg i minibussarna ut till tävlingen. Vi grupperar efter starttid, det här är inte en dag man stannar och hänger i onödan på arenan. Där strilar regnet och arenagärdet har nu blivit riktigt lerigt och fint. Som vanligt blir man dock både varm och glad av att springa orientering och efteråt väntar trevligt häng på vandrarhemmet.

Ungdomarna spelar spel och av något oklar anledning finns även ett antal hänglås och någon typ av dyrk-utrustning med i någons packning och sysselsätter en del av dem under stort nöje.

Det blir en tidig kväll eftersom det ska bli sommartid och första start är 9.30 på söndagens stafett. Strax innan vi ska gå och lägga oss dyker vandrarhemsvärden upp med en trevlig överraskning: vi behöver inte städa innan vi åker.

Så efter ännu en grötfrukost och hoppackande av mer eller mindre torra och leriga kläder, bär det av ut till stafetten. Ett H/D12-lag, ett D14, ett H16, ett H17, två D17 och ett mixlag har vi. Och hela åtta nybakade juniorer är med och springer, vilket är fantastiskt roligt. Bland ungdomarna behöver vi peppa mer för att få fler lag så att alla kan få springa i "rätt" klass. Och såklart för att fler ska få chansen att duscha utomhus i snö... Men de som var med verkade i alla fall ha roligt!

En vecka senare, fredag kväll, sitter med arbetskamraterna på en indisk restaurang på söder. En tanke dyker upp: Jag kunde varit ute i skogen och sprungit nattorientering nu i stället. Ja, även om man kan undra varför ibland, så är ju orientering ändå alltid bäst. Även när det är nollgradigt, lerigt och snöblandat regn.

Åsa Mårzell



Uppstartsläger i Harbro 18-19 mars

Nu har året uppstartsläger gått av stapeln och 20 ungdomar träffades i Harbrostugan i helgen. Vi hade inte vädrets makter med oss, men det var ingen som klagade på det.

På förmiddagen bjöds det på orienteringsträning med banor och korridorer. Alla ungdomarna kom tillbaka och var hungriga. Då bjöds det på köttbullar och makaroner av Pär Gyllfors.



Klara och Amanda med en TMOK-buss

Därefter hade Olle Hjerne, Elsa och Joakim Törnros förberett labyrintorientering och detta var väldigt uppskattat.

Blöta och kalla kom alla tillbaka och fick hoppa in i en varm dusch. Sedan

hade 09:orna hittat på en femkamp med en massa knasiga delar. Det var godissnöreätartävling bland annat.

Jakob Skogholm bjöd sedan på middag i form av Tacos som uppskattades av alla.

På kvällen blev det Kahoot med orienteringstema men också andra frågor. Alla fick fina priser och stor tack till er ungdomar som anordnade detta!

Dagen efter skulle vi åkt på Kringelträffen, men den blev ju framflyttad. Istället blev det storstädning av stugan och ungdomarna var så noga och samarbetade så bra att vi blev klara 30 min innan utsatt tid!

Stort tack till alla vuxna som fick detta läger att bli så kul och även alla ungdomar som kämpade på trots regn och rusk. Nu är vi laddade för att säsongen ska dra igång!

Helena Hellström



Matdags på uppstartsläget



Soppvärdar i Harbro

Torsdagar 2023



Dat	Namn	Kontakt	Städning
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
24/8	Fam Hellström	070 717 09 11	Kök & hall
31/8	Fam Dohn	tinedohn@hotmail.com	Stora Rummet
7/9	Staffan och Helen Törnros	076 774 16 32	Damomklädningsrum
14/9	David Färm Sofia Ödman	072 452 98 82	Herromklädningsrum
21/9	Anders Käll Rickard Gunée	070 340 77 25	Kök och Hall
28/9	Fam Skogholm	073 049 92 44	Stora rummet

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. Påsoppa 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, städlat (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

Prispallen 2023

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Gotland Nattinatta 31/3 Arne Karlsson H65	Gävle Indoor E2 28/1 Alice Ljungberg Damer	Gävle Indoor E1 28/1 Vanja Lif D14
Sumpnatta 31/3 Terese Eklöv D45 Richard Gunée Medel 5 km	Gävle Indoor totalt 28/1 Alice Ljungberg Damer	Gävle Indoor E2 28/1 Mona Lif Gummor
Kringelträffen 2/4 Filippa Hjerne D18 Carina Johansson D60 Richard Gunée Medel 5 km Oskar Eklöv H16	Sthlm Indoor Cup E1 4/2 Kajsa Ljungberg SIC Light	Sthlm Indoor Cup E2 5/2 Alexander Bäckman H14
	Sthlm Indoor Cup E2 5/2 Kajsa Ljungberg SIC Light Vanja Lif D14	Orion Vårracet lång 18/3 Terese Eklöv D40
	Sthlm Indoor Cup tot 4-5/2 Kajsa Ljungberg SIC Light	Orion Vårracet medel 19/3 Terese Eklöv D40
	Nyköpingsnatten 24/3 Filippa Hjerne Svår 3 km	Nyköping 25/3 Filippa Hjerne D18 Carina Johansson D60
	Nyköping 25/3 Freja Hjerne D18	Kringelträffen 2/4 Viggo Mårsell H14 Bodil Hjerne Lätt 2.5 km Karin Skogholm D45
	Sumpnatta 31/3 Erik Eklöv H12 Ulrik Englund H50	
	Kringelträffen 2/4 Freja Hjerne D18 Terese Eklöv D45 Erik Käll Medelsvår 3 km	

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

95 år

Hans Andréén
11 april

85 år

Tore Johansson
28 juni

80 år

Berit Hjerne
5 juli

80 år

Tor Lindström
11 juli

75 år

Alice Skogholm
5 juli

75 år

Boje Ericsson
6 augusti

75 år

Clas Skogholm
23 augusti

75 år

Bengt Säfvenberg
12 september

60 år

Ulf Lilja
28 juli

50 år

Carina Melander
12 maj

50 år

Goran Bogdanovic
12 maj

50 år

Eva Svensson
27 maj

50 år

Erik Petrini
18 juni

50 år

Carina Ågren
7 augusti

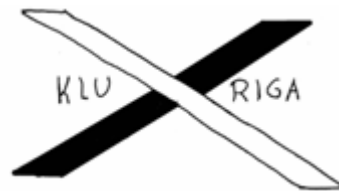
50 år

Daniel Ekenberg
15 september



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 trianceltaim@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 **Ålder**.

Nödvändigt ont som oftast glöms bort		Gossejobb i Julsång	Måste man prov	Målgranskning	Hövlig	Extrapris
	5		Dryck	Är tråkiga filmer	Till blommor	
Jobbar i ottan					6	
Snack						
Vi ger vårt på tävlingar						
			Sno		Vintrigt sjö lock	Brev
Sådana chockladkakor är poppis						
Vill man inte stämpla		3	Håll mun!	Vattenlock		
			Uppmärksamrad av Covid		Springer före	
Har barn blivit med mat					Tjena	4
Kommer vi få med elbilar					Med den lagar vi OL-byxor	
			2			Är
Statlig radio			Öppen mark	Till eka		
				Oxelösundsfem		
Skärgårdsdjur					1	
Kryptovaluta inbiten				Rimmar på pölen		
Innerdel				Den har fått en minister på fall		
			O-ringen by			Riktning
						...-ringen

Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Joakim Törnros	2 700 35 75
Vice ordf	Anders Käll	070 340 77 25
Kassör	Staffan Törnros	070 551 16 32
Sekreterare	Åsa Mårzell	070 560 12 22
	Ebba Adebrant	072 204 13 62
	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 Mårzell	070 560 12 22
Kassör	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Ledamot	Ebba Adebrant	072 204 13 62
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
Vice ordf	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
Sekreterare	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	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
Sättagårdsvägen 183
127 30 Skärholmen

Org.nr Mälarhöjdens IK OK 802490-9510

Plusgiro Mälarhöjdens IK OK 50 22 33-0

Medlemsavgifter 2023

(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 2023

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2023 400 kr

Ungdomar som fyller 11-16 år under 2023 1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2023 200 kr

Ungdomar som fyller 11-16 år under 2023 500 kr

Tävlingsavgift

Juniorer, fyller 17-20 år under 2023 1000 kr

Vuxna 1000 kr

Pensionärer 750 kr

Avgifterna betalas in till respektive moderklubb, dvs IFK Tumba SOK eller Mälarhöjdens IK OK.

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

Kommittéer och representanter

Informationskommitté

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

Lokalkommitté Harbro

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	Tore Johansson	070 600 13 75
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
----------	-------------	---------------

Skidor och Skid-OL

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

Social kommitté

Ansvarig	vakant	
Värdeparslista	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) (UK)

Ansvarig	Helena Adebrant	073 951 56 69
	Mattias Allared	070 825 04 58
	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	Andreas Herne	076 127 18 44
	Olle Hjerne	073 097 90 90
Sydvästsamarbetet	Mattias Boman	073 051 32 59

Motionsorientering vuxna		
	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Naturpasset	Kjell Ågren	073 033 90 12

Ungdomskommitté (UNG)

Sammank.	Terese Eklöv	(7)	070 899 52 26
	Mattias Allared	(1,6)	070 825 04 58
	Olle Hjerne	(1)	073 097 90 90
	Åsa Mårzell	(1)	070 560 12 22
	Helena Adebrant	(2)	073 951 56 69
	David Lif	(2)	073 941 63 10
	Mattias Nilsson	(2)	076 122 65 85
	Ash Björklund Boljang	(3)	072 560 62 78
	Helena Hellström	(3)	070 717 09 11
	Elsa Lif	(3)	076 344 54 10
	Patrik Adebrant	(4)	073 690 26 77
	Lisa Ekenberg	(5)	073 680 70 89
	Lukas Granlund	(5)	070 928 98 66
	Johan Eklöv	(6,7)	072 711 93 81
	Joakim Törnros	(8,12)	072 700 35 75
	Lukas Nilsson	(8)	072 152 52 49
	Pär Gyllfors	(8*)	073 613 07 58
	Maria Saers	(9)	070 897 28 38
	Alexander Saers	(9)	070 320 25 44
	Johan Sjöberg	(9)	070 757 99 19
	David Hedberg	(9*)	070 625 20 78
	Anna Sahlgren	(9*)	073 368 88 06
	Dan Rundlöf	(10)	070 788 31 48
	Elsa Törnros	(10,12)	076 639 46 56
	David Färm	(11)	072 452 98 82
	Jens Nordström	(11)	070 306 06 61
	Anders Käll	(13)	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 Orange/violett
 - (9) Långsätra Gul
 - (10) Långsätra Vit
 - (11) Långsätra Grön
 - (12) Långsätra banläggning
 - (13) Banläggning tisdagssteknik
- * hjälpledare Långsätra



BakSidan

Dammsugare

Vanlig konditorikaka som man ganska lätt kan göra själv, dessutom utan ugn. Receptet ger ca 10 kakor

Ingredienser:

50 gram smör
1/2 dl strösocker
1/2 msk vaniljsocker
1 msk kakao
1 1/2 dl havregryn
1 msk kallt kaffe
1/2 tsk arrakessens
150 g mandelmassa
hushållsfärg
mörk blockchoklad



Gör så här:

Blanda smör, socker, vaniljsocker och kakao till en pösig deg. Tillsätt havregryn, kaffe och arrakessens.

Forma smeten till avlånga rullar med en diameter på ca 2 cm. Lägg rullarna i kylen en stund.

Blanda i en droppe hushållsfärg i mandelmassan och knåda ihop. Sätt till mer färg efter hand tills färgen känns bra.

Kavla ut mandelmassan mellan bakplåtspapper och till ca 3 mm tjocklek.

Dela rullarna i ca 5 cm långa bitar och lägg dem på mandelmassan. Skär bitar av mandelmassa och rulla ihop med skarvarna neråt.

Smält blockchoklad och doppa i ändarna, en i taget. Låt rinna av och låt stelna på bakplåtspapper.