

TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Landslagstjejerna Freja och Filippa

Nr 2 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

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.

Framsidan

Freja och Filippa Hjerne togs båda ut till landslagsuppdrag under sommaren. Freja var med på JVM i Rumänien och Filippa var med på EYOC i Bulgarien. Reportage kommer i nästa nummer.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	OL-skytte	31
Ordförandespalten	4	Idreläger	38
25manna 2023	5	O-Ringen i Åre	42
Minnesord Ulf Tidbeck	7	Tysklandsorientering	48
Älgspillningsinventering	8	På ungdomsfronten	50
Ultralång-SM 2024	9	Utvecklingsläger	51
TKK-info	10	StOF-läger	52
Ungdomsserien 4 maj	12	Riksläger	53
Silva League i Valdemarsvik	13	Konfaläger i Eksjö	56
Medel-KM	14	Ungdomens 10mila	58
Lång-KM	16	Prispallen	60
10MILA ung	19	Fundrarn	62
10MILA	21	Värdpar	63
Vårens sprinttävlingar	24	Anslagstavlan	64
Sprint-SM	26	X-et	65
På längdskidfronten	27	Klubbinformation	66
Jukola-Venla	28	Baksidan	68

Preliminära manusstopp 2023:

Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Bengt Branzén, fam Eklöv, Helena Hellström, Andreas Herne, fam Hjerne, fam Lif, fam Saers, fam Skogholm, Elsa Törnros, Jenny Warg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.



Redaktionens spalt

Höstsäsongen är i full gång och det är tävlingar varje helg en månad till.

Det märks att klubben har full fart på många olika områden. Det är en riktigt fullspäckad tidning ni håller i händerna. Vi har reportage om allt från banläggningjobb för nästa års Ultralång-SM (som kommer gå i Grövelsjön) till orientering i Tyskland och älgspillningsinventering. Förutom om alla tävlingar och läger medlemmarna varit på.

Klubben har varit med på flera stafetter, som 10MILA i Skellefteå, Jukola utanför Helsingfors och U10mila i Västergötland. Många i klubben var också uppe på O-Ringen i Åre, hela 73 st om jag räknat rätt. På 10MILA sattes nytt TMOK-rekord med en 43:e plats för damerna.

Det har blivit många resor till Norrland, inte minst för våra elitorienterare, då även de flesta SM-tävlingarna gått där. Ingen kan väl undgått att se vilka framgångar våra juniorer har haft. Juniorlandslag, JSM-titlar och DM-vinster.

Tyvärr har vi inte hunnit få in alla reportage om deras bravader. Vi sat-

sar på att göra nästa nummer till ett riktigt mästerskapsnummer. Räkna med reportage om allt från EYOC, JVM, SM, USM och DM.

Något som vi glädjande fått in är fyliga reportage om OL-skytte. Både från arrangörjobb och från deltagare.

Främst ungdomar och juniorer har varit med på ett antal läger. StOF-läger, Domaruddsläger, Konfaläger, Idreläger och utvecklingsläger. Det är viktigt att komma ut och pröva på olika terrängtyper och dessutom ha roligt när man gör det.

Två klubbmästerskap avgjordes i våras och TMOK arrangerade också en kretstävling i Ungdomsserien vid Sättrastrandsbadet.

Vi arrangerar själva 25manna och 25mannakorten tillsammans med Tullinge den 7-8 oktober. Då gäller det att alla i klubben ställer upp för att det ska bli ett bra arrangemang.

Helen



Skogsarena på DM där myggen och svamparna var många fler än orienterarna



Ordförandespalten



Då var sommaren slut och hösten står för dörren. När ni läser detta har säkert halva höstsäsongen redan svischat förbi, men än finns det mycket att se fram emot.

Förutom mängder av träningstillfällena, för både yngre och äldre, en hel del tävlingar med bl.a. DM, Ungdomsseriefinal, NattiNatti och 25manna (som vi själva arrangerar i år) samt förstås alla de "vanliga" tävlingarna man kan välja bland.

Själv ser jag nog mest fram emot NattiNatti, som är en kul nattstafett med banor av sprintkaraktär och mixade lag där TMOK brukar vara med och fightas högt upp i resultatlistan.

Det är bra drag i verksamheten, vilket också återspeglas i resultatlistorna. På både O-Ringen och SM har klubben haft många framskjutna placeringar. Många av våra flitiga ungdomar visar framfötterna, men det är framförallt D18-tjejer som imponerar. Jag skulle vilja påstå att vi har landets bästa D18-gäng, där Freja Hjerna sticker ut med (hittills) två SM-guld, etappseger på O-ringen och deltagare på Junior-VM med topp 10-placering på långdistansen. Mer om detta och en massa andra roliga

saker som hänt under våren och sommaren kan ni läsa längre fram i tidningen.

Arbetet inför 25manna börjar nu bli intensivt för många. Det är mycket jobb som läggs ner för att allting ska funka och bli så bra som möjligt för de ca 8000 deltagarna. Jag började skriva en lista på allt som ska göras, men listan blev för lång för denna spalt.

Man kan helt enkelt konstatera att det är otroligt mycket jobb som läggs ner, före, under och även efter tävlingen. Eftersom 25manna, precis som andra arrangemang, är en viktig och betydande inkomstkälla för klubben vill jag uppmana alla som har möjlighet att ställa upp som funktionär i någon form.

Det är dessutom fantastiskt kul att vara arrangör, så missa inte chansen att vara med!

Hoppas vi ses i skogen!

Joakim Törnros



Firande av SM-framgångarna i Harbro



25manna 7 - 8 oktober Lida Friluftsgård



Några reflektioner efter 45 år som arrangör och lagledare

Bakgrund

I höst arrangerar IFK Tumba 25manna för 8:e gången! Vid första tillfället 1984 var vi ensam arrangör, 1993 var Nynäshamns OK vår partner.

Inför 1997 tyckte Nynäs att arrangementet var för jobbigt, så vi lyckades övertala Mälarhöjdens IK att ställa upp. Det gick så bra att vi bildade en tävlingsklubb tillsammans! TMOK bildades 1999! Samarbetet med 25manna mellan våra två moderklubbar utvecklades positivt och MIK blev också medlem i 25mannaföreningen. Vi arrangerade 25manna tillsammans åren 2002, 2007 och 2012. MIK ökade inte antalet medlemmar i den takt som 25mannaarrangemangen krävde, varför MIK efter 2012 lämnade föreningen. Man kvarstod dock som stödresurs åt Tumba inför 2017, liksom nu inför 2023.

Många undrar varför inte TMOK är arrangör? Anledningen finns förstås i att de flesta MIK-medlemmarna bor i södra Stockholm och därmed får tillgång till klubbstuga och träningslokaler både inne och ute genom kommundillhörigheten. Inte minst viktigt är att vi får naturlig tillgång till ett mycket intressant rekryteringsområde!

Inför 25manna 2017 blev Tullinge SK medlem i 25mannaföreningen och vår viktiga arrangörspartner. Det fortsätter även 2023 liksom det nödvändiga samarbetet inom TMOK. 2017 la vi ner totalt 18 000 timmar.

Varför lägger vi ner så mycket tid vart 5:e år (6:e nu pga Pandemin)? Enkelt svar: För att det är vår i särklass största inkomstkälla, som möjliggör vår stora fungerande ungdomssatsning!

Mål

Ekonomiskt resultat

Det första målet är att skapa en så stor ekonomisk vinst som möjligt! Vad krävs för det? Så många lag som möjligt! Det var 374 lag 2017, 319 förra året och tyvärr bara 307 när första anmälningstiden gick ut 28/8 (motsvarande antal förra året var 296 och man slutade på 319 när efteranmälningarna inkommit (vi har redan fått 4 till den 31/8))!

En av de viktigaste orsakerna till nergången ser ut att vara att de finska lagen har minskat med en tredjedel, från drygt 80 till drygt 50 lag! Självklart påverkar detta den totala vinsten! Intäkterna påverkas ju också av en framgångsrik servering och nivån på sponsorintäkter.

Förutom intäkterna är förstås kostnadsstyrningen i stort och smått viktig för ett bra resultat! Många kostnadsslag är fasta och opåverkbara av oss funktionärer. Men i varje funktion finns det ett antal kostnadsslag, som du och jag kan påverka! Många bäckar små!

Nöjd omvärld

För våra framtida arrangemang är det viktigt att tänka på vår omvärld! Våra sponsorer med Botkyrka kommun och Hamra Gård i spetsen! Öv-

riga markägare, jägare, grannar, polisen och andra myndigheter m fl måste vara informerade och uppleva så få negativa effekter som möjligt! I stället ska man visa hur mycket positivt som finns i arrangemanget! Djur och natur är områden som ständigt bevakas på olika sätt. Begreppet "Hållbarhet" försöker vi mer och mer definiera och förbättra!

Nöjda deltagare

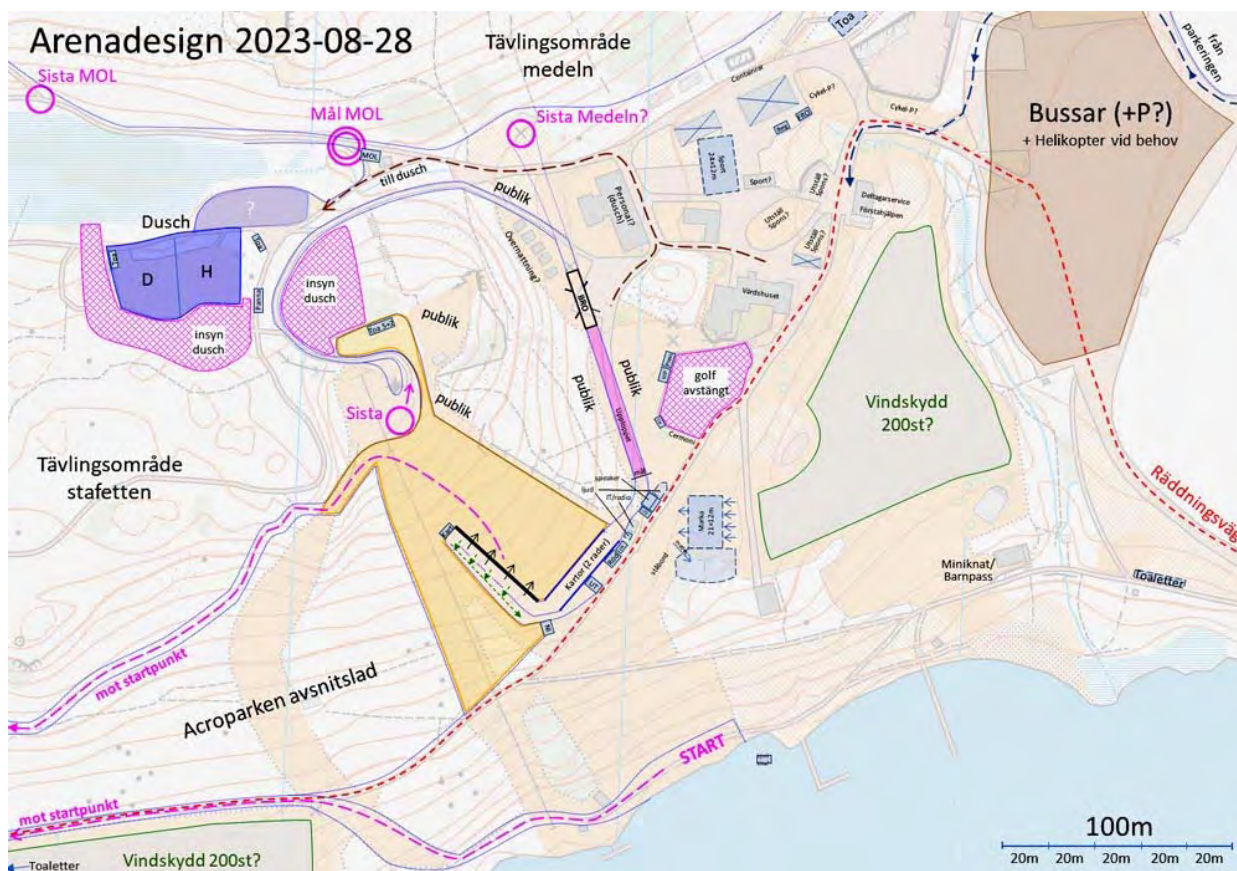
Givetvis vill vi att alla deltagare och övriga besökare ska lämna 25mannahelgen med uppfattningen, bästa hittills! Vad är viktigast för att uppnå den nivån? Det första man tänker på är ju själva tävlingen med terräng, karta och banornas kvalitet.

En erfarenhet som jag ofta upplever är att bankvalitén bedöms av en dålig kontroll! Idag väger ju också den elektroniska uppföljningen under

tävlingen mycket tungt! Kan man inte följa sin klubbs status löpande i telefonen, så blir missnöjet betydande!

Många funktioner i vår organisation bedöms på kölängden mer än på den levererade kvaliteten i övrigt! Det tog 15 minuter att parkera, toakön saboterade min start, det blev ingen direktanmälan, kön var för lång eller det blev ingen lunch idag, kön! Då hjälper det inte med världens godaste köttbullar!

Slutsatsen är att dimensionera våra resurser för att leverera bästa kvalitet! Om det av någon anledning uppstod för lång kö, öppna en linje till i t ex Direktanmälan eller Serveringen! **Varje funktionär som möter en "kund" med ett stort leende och några positiva kommentarer kan höja vår servicenivå betydligt!**



2023 års 25mannarena vid Lida friluftsgård

Nöjda funktionärer

Kanske rent av det viktigaste målet med tanke på framtiden! Personalfunktionen (Lasse Stigberg, Jörgen Persson och Erik Berggren (TSK), har gjort sitt bästa för att få "Rätt person på rätt plats"!

Block- och funktionsansvariga jobbar hårt för att ge rätt information och rätt förutsättningar för att varje funktionär ska utföra sin uppgift på bästa sätt! Många funktionärer jobbar flera veckor innan tävlingen och både lördag och söndag under tävlingshelgen! Viktigt med raster och tid för stärkande mat och fika!

Utskick

Några veckor för tävlingen skickar vi ut en förfrågan om hur du kommer till arenan! Stora parkeringen finns på Lidavägen med skogs promenad till Lida.

TMOK:are har möjlighet att beställa P-plats vid Svarvaretorp 900 m väster om Lida. Om du svarar i rätt tid enligt inbjudan, får du en stor P-lapp som du måste ha i framrutan för att komma in på parkeringen!

**Lycka till!
Lasse Stigberg**

Till minne av Ulf Tidbeck 8/7 1937 – 8/4 2023

Ulf bodde den största tiden av sitt liv i Mälarhöjden där han träffade Uno Dahl. De började i scouterna och blev sedan intresserade av orientering och började i Mälarhöjden IK.

På äldre dagar sprang Ulf gärna klubbmästerskap och sprang också Luffarligan ända fram till pandemin.

När vi senare på 2000-talet satsade på skolorna i närområdet var Ulf med som erfaren ledare och orienterare.

Ulf har nu orienterat till sin sista kontroll och vi hedrar hans insatser för klubben och bevarar minnet av en god och lojal MIK-are.

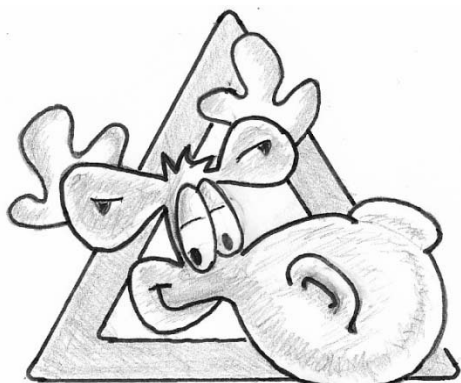
Sten Tiderman



Ulf vid skolorientering 2010

Rapport från MAKO - Älginventering

ÄLG - finns det några? Man kan undra efter vårens spillningsinventering. Resultatet var nedslående sett genom jägarnas glasögon.



Länsstyrelsen som bestämmer hur många älgar som får fällas har bestämt att i stort endast kalvar får fällas kommande jaktsäsong (8 okt 2023 – 31 jan 2024). Det verkar alltså som att de vuxna djuren kommer att klara sig bättre än kalvarna kommande älgjakt.

Trots de fåtaliga älgarna i våra orienteringsskogar så gäller det att ändå ta hänsyn till viltet med eventuella frizoner och krav på avdrivning vid våra arrangemang. Ingen ändring av rutiner alltså.

Fakta: Inventeringen i år gav 3 älgar/1 000 hektar! En jaktbar älgstam bör ligga på minst 10 älgar/1 000 hektar enligt expertisen.

Inventeringen inom Södertörns älgförvaltningsområde genomfördes av 12 klubbar hemmahörande på Södertörn – både MIK och Tumba SOK ingick. Inom de andra områdena inom länet fick jaktlagen sköta inventeringen själva - vad vi vet.

StOF har genomfört likadana inventeringar vid samma tid på året 2 gånger tidigare (2018 + 2020) på Södertörn.

Vi hjälper jaktlagen och hoppas vår investering ska löna sig framöver. Jägare och orienterare ska kunna hjälpa varandra – vi utnyttjar ju samma skogar. Vi vet att vårt bidrag till älgförvaltningen har tagits väl emot, även hos länsstyrelsen. Vårt nedlagda arbete har lönat sig.

Totalt inventerade StOF 75 ytor. MIK tog 4 ytor (Bengt Branzén) och Tumba tog 13 ytor (undertecknad). Tumba mobiliserade hela 14 klubbmedlemmar – såväl pensionärer som ickepensionärer. Med MIK blev det 16 personer. Tack för det!

Så här gick det till:

- Man fick själv välja en skön dag 22-30 april.
- Letade rätt på angiven ruta.
- Letade spillningshögar inom de utpekade rutorna. En hög kunde innehålla upp emot 50 kluttar.
- Med hjälp av en app (Viltdata) inventerade vi 40 st. punkter i rutorna. Alla ytor innehöll 40 punkter och utgjordes av kvadrater med 1 km långa sidor.
- Det hela tog nog för de flesta en dag med resor, inventering, fika och många sköna upplevelser. En del av oss tog det hela som ett träningspass.

Klubbarna fick 500:-/genomförd yta som ersättning. Tumba fick alltså 6.500:- och MIK 2.000:- till klubbkassorna. Sköna pengar. Inventerarna med bil får en del milersättning.

Prova på nästa gång! Välkommen!

Anders Winell

Ultralång-SM 10-11 aug 2024 för Juniorer, Seniorer, Veteraner + publiktävling



ULTRALÅNG-SM 2024
Grövelsjöfjällens OK

ULSM i orientering 2024 kommer att arrangeras av Grövelsjöfjällens OK, en ren arrangörsförening, med mål att bedriva orientering i fantastiska vildmarksmiljöer.

Jag har äran att vara banläggningsansvarig. Har även varit del i kartproduktionen, och därmed del i att det avlysta området omfattar så mycket som nära 70 kvadratkilometer vildmarksterräng. Den största delen har aldrig tidigare använts för orientering.

Som banläggare för USLM är mitt mål att löparna den dag de lägger skorna på hyllan, kommer minnas denna tävling som något av det mest spännande de gjort i ett par orienteringsskor.

Veteranultrans banors terräng kommer mest att kännetecknas av kanonfin terräng. Seniorernas och juniorernas terräng kommer delvis även att karakteriseras som tuff.

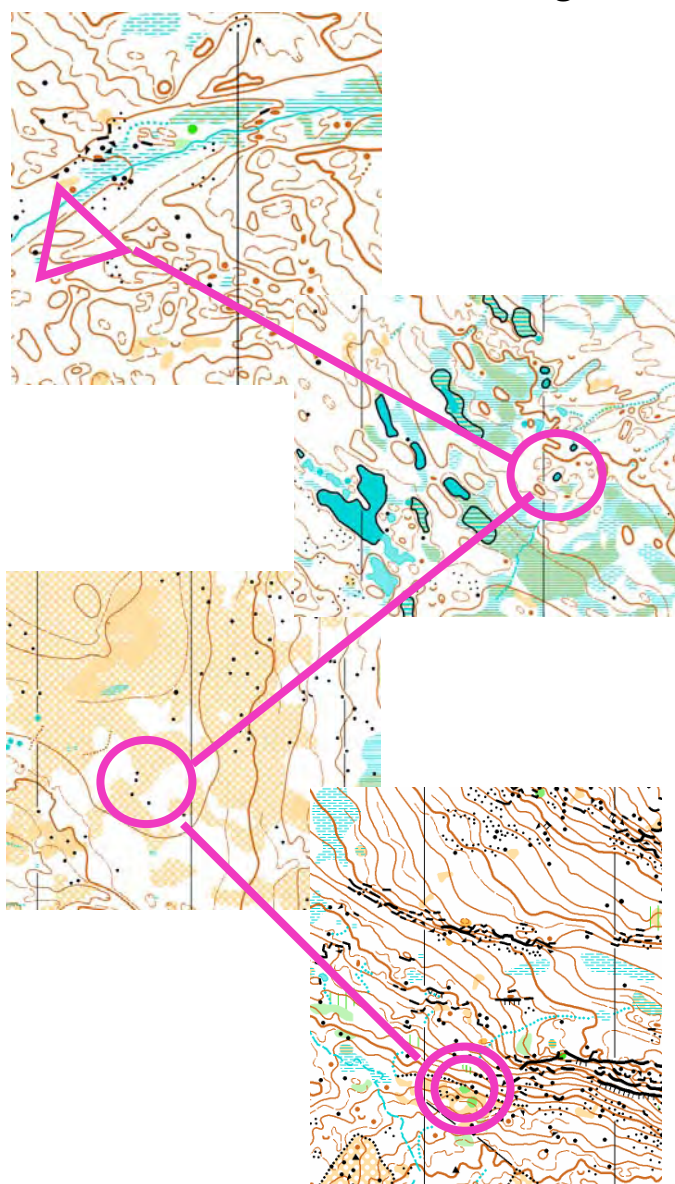
Förhoppningen är att även löpare som inte är yttersta elit, som kämpar om medaljer, utan bara vältränade

motionärer, vill ta chansen att uppleva detta. Lite som en vasa-loppstämning för orienterare.

Banorna kommer vara helt raka och tävlingen genomförs med masstart.

Jag hoppas på intresse från många klubbkamrater!

Per Forsgren



Vildmark, fjällnära, genuint

Orientering i Grövelsjöfjällen



På gång i TTK

Vår ordförande Joakim kallade TMOK för "Sveriges bästa damjunior klubb" vid tårtfirandet av våra juniorer förra veckan.

TMOK i Swedish League

TMOK:s förstaårsjuniorer har haft en osannolikt fin säsong. Första halvan var det mest Freja och Filippa Hjerne i topp. Observera här att jämte Frejas pallplatser (som vi blivit bortskämda med) så blir Filippa bland de sex bästa i fyra stycken Swedish League-tävlingar av sex möjliga. Det är ett imponerande facit av Filippa.

Ju längre fram vi kom, desto starkare kom Alice Ljungberg, Ellen Wängberg Aneland och Hilda Mårzell. Under sommaren så gjorde Alice (6:a) och Hilda (11:a) fina lopp på ultralång-SM i Idre och Ellen vann D18 i O-Ringen med stor marginal.



Ellen vann D18 på O-Ringen

SM-tävlingarna

Freja vann som sagt både lång-SM och medel-SM som förstaårsjunior. Ellen knep en 5:e plats på lång-SM och blev 8:a i medel-SM. Hennes fot och covidproblematik verkade vara bortblåsta. Alice är en tjej som gjort enormt stora framsteg det senaste året. En 13:e plats på lång-SM och 23:a på medeln talar sitt tydliga språk.

Hilda visade i orienteringsmomentet på OL-skytte-VM (läs mer om det på annan plats) att hon är en av klubbens säkraste orienterare. Hilda hamnade precis utanför A-finalerna i årets SM-tävlingar, men nästa år så är hon i A-final var så säker. Med ett enormt bra mindset (=jävlar anamma) i sin träning så det ska bli spännande att följa hennes framfart i TMOK-tröjan framöver.

Efter 9 avverkade tävlingar så har vi en totalställning i Swedish League som ser ut så här i D 18:

Freja 1:a
Filippa: 5:a
Alice 23:a
Ellen 24:a
Hilda 45:a

Kvar nu är natt-SM och final med jaktstart i Swedish League den 14-15 september i Sundsvall.

Så med all rätt, det blev mycket fokus på tjejerna. Men glöm inte våra juniorkillar. Även om det inte syns i resultatlistorna så har det skett en enorm utveckling här.

Ludvig Norén började orientera i Patriks vuxengrupp våren 2021. Efter ett par gånger var han redo för orange banor och filar nu på för fullt för att inte springa ifrån kartan. Elsa Törnros dök upp i Harbro en torsdag och skuggade Ludvig. Elsa imponerades av Ludvigs fart i skogen och kunde bidra med några kloka råd.

Lukas Nilsson har även han haft en stadigt uppåtgående utvecklingskurva, gjort enormt stora kliv senaste åren. Många tuffa långpass i vintras är en av orsakerna till det.

Simon fick inte lika bra grundträning, bekymmer med såväl skador som många sjukdomar under vintern. Med en stabilare grundträningsperiod kommer orken och med det stabilare lopp. Det ska bli roligt att se vad dessa herrar kan uträtta!

Det finns onekligen potential hos alla tre.

Framöver då.....

Närmast så har vi en DM-stafett och ett Nattinatti då vi får springa. Det blir kul, anmäl dig under klubbaktiviteter i Eventor. Alla kan vara med i dessa roliga stafetter.

Nästa år går alla SM-tävlingar kring Trosa och Nyköping. Norrlandskusten är avklarad, puh! 10MILA går i Nynäshamn.

TTK planerar inledningsvis för en heldag i november vid Bergs gård i Trosa. Det blir en kick-off inför 2024. Vi kommer träna två pass på det träningspaket som nu finns ute, äta och smida planer.

2024 så kommer vi också tillbaka till Närke, tänk va härligt;). Då blir det Kristi Himmelfärdshelg (9-12 maj) med Närkekvartetten inklusive två deltävlingar i Swedish League. Vi har åter tingat 6 stugor i Ännaboda för en klubbresa dit. Men mer om det i ett senare nummer.

Helena Adebrant



Teknikträning från Harbro

Ungdomsserien 4 maj

Den 4 maj stod TMOK för ungdomsserien nummer 1, Söder 1. Arrangörsgруппerna 4 och 10 var engagerade med undertecknad och Jörgen Persson som tävlingsledare.

Ungdomsserien är ju inte någon stor tävling, men stort eller smått, alla förberedelser behöver göras. Vi fastnade för att vara på Sättra strandbad, norra delen av stranden. I början på maj brukar ju inte stranden krylla av badgäster, men för säkerhets skull drog vi oss så långt norrut som möjligt.

Karin Skogholm lade kluriga banor åt ungdomarna. Starten fanns alldeles söder om nerfarten till badet, ca 900 m från "arenan". Arenan bestod av ett måltält, en upplopps snitsling och en sistakontroll lagd så att alla såg hela upploppet och kunde heja.

Karin hade, utöver terrängens förutsättningar, två speciella saker att beakta. Alldeles intill badplatsen går numer en grupp kor och betar i ett par hektar stor inhägnad. Det är inte förbjudet att gå igenom inhägnaden men givetvis olämpligt att sända in orienterande ungdomar. Den andra

hänsynsfaktorn är ridskolan som har stall strax ovanför Sättra varv. De har undervisning uppe på platån i ett ridstadion nordost om badplatsen. Ridvägen mellan stallet och stadion skulle också undvikas vid banläggningen.

Allt avlöpte väl. Av alla som startade var det bara två som felstämplat. Däremot var det rätt många som var anmälda men som ej startade.

I den soliga men kyliga majkvällen verkade alla nöjda och belåtna.

Jakob Skogholm såg till att resultaten publicerades direkt efter att ha kämpat lite med strulande datorsystem.

Tack alla som sprang och Tack alla som hjälpte till vid banläggning, start, mål och sekretariat!

Bengt Branzén



Jörgen Persson konstaterar nöjt att löparna hittar runt och att allt fungerar

Swedish League i Valdemarsvik



På fredagen den 14 april åkte vi tillsammans i två minibussar till Swedish League i Valdemarsvik. Boendet bestod av två ganska dåligt städade stugor som låg på motsatta sidan av viken gentemot tävlingsarenan.

Tävlingen, som var en del av Swedish League, var indelad i två distanser. Under lördagen var det medeldistans på schemat, medan söndagen innebar den lite mer krävande långdistanstävlingen. Det var en imponerande helg med många framstående prestationer.

På lördagen gick det bra för Lukas Nilsson, när han tog sig upp från H18 Elit 2 till H18 Elit. Freja Hjerne var en annan framstående deltagare som imponerade stort. Hon lyckades ta sig till en imponerande 2:a plats båda dagarna och visade stor skicklighet i terrängen.

Terrängen i Valdemarsvik erbjöd en bred variation av utmaningar och möjligheter. Området var måttligt

kuperat. I dalarna var det generellt tät skog och sankmarker med lite sämre framkomlighet. Uppe på höjderna var framkomligheten bättre och gav oss möjlighet att utnyttja våra färdigheter fullt ut. Vid arenan och i de södra delarna av kartan var det öppnare och mycket åkrar, vilket gav en välkommen variation i terrängen.

På kvällarna mellan tävlingarna samlades alla för att fika, dricka te och gå igenom tävlingsinformationen (PM). Kvällarna erbjöd också en möjlighet att diskutera dagens utmaningar och se fram emot de kommande loppen.

Alexander Bäckman, Oskar Eklöv och ChatGPT



Stora delar av TMOK-gänget i Valdemarsvik

Medel-KM vid Hamra gård 27 april 2023

Redan i slutet av april var det dags för årets första KM. Det var ett gemensamt KM med Tullinge SK som stod för hela arrangemanget.



Arenan strax norr om Hamra gård

Hela 72 TMOK-are, varav ca hälften ungdomar, slöt upp vid Hamra gård i det fina, om än något kyliga, vädret.

Henrik Persson hade lyckats lägga utslagsgivande medeldistansbanor i det lilla skogsområde som finns norr om Hamra gård i Tumba. Jag tyckte det var ganska brötig terräng, men de som är bättre på att lyfta fötterna tyckte det var fint.

Tyvänn blev det inga klubbmästare på seniorsidan för TMOK. På herrsidan var det bara Mattias Allared som sprang H21-banan och på damsidan var det ingen som sprang D21.

Damjuniorerna och D40 sprang samma bana och där vann Freja Hjerne före Filippa Hjerne, med Elsa Törnros på den tredje bästa tiden.

Den jämnaste klassen var H16 där Oskar Eklöv slog Edvin Björklund Boljang med endast 11 sekunder.

Annars var det i allmänhet ganska klara segrar.



Teodor – klubbens yngste klubbmästare

Alla resultaten finns i Eventor, på Winsplits och banorna finns på Livelox. Här nedan är endast resultaten för TMOK medtagna.

Helen

Resultat Medel-KM 27 april 2023

Plac	Namn	Tid		
D10	2 080 m		D40	3 860 m
1	Solveig Saers	37:40	1	Elsa Törnros 32:47
2	Saga Saers	44:07	2	Åsa Mårzell 41:27
			3	Terese Eklöv 41:32
H10	2 080 m		D50	3 300 m
1	Teodor Törnros	21:19	1	Helena Adebrant 45:49
2	Edvin Ogén	34:53		
HD12	2 600 m		D60	2 910 m
1	Hjalmar Wåhlin Sjöberg	37:47	1	Carina Johansson 40:03
2	Klara Skogholm	39:07	2	Helen Törnros 65:34
3	Amanda Hedberg	51:09	H20	4 260 m
4	Mira Mårzell	53:40	4	Lukas Nilsson 46:03
5	Amanda Nilsson	56:06	7	Simon Adebrant 62:03
			8	Ludvig Norén 63:37
D14	3 030 m		H21	5 010 m
1	Hilma Ödman	46:58	1	Mattias Allared 49:21
2	Viola Saers	54:56		
3	Emelie Hellström	59:13	H40	4 260 m
4	Vanja Lif	60:27	1	Joakim Törnros 36:45
H14	3 030 m		2	Jakob Skogholm 55:34
1	Alexander Bäckman	25:10	3	David Lif 73:44
2	Viggo Mårzell	28:25	4	Alexander Saers 75:22
3	Erik Käll	34:50	5	Rickard Gunée 86:58
4	Tor Zettergren	35:26	H50	3 860 m
5	Ingemar Färm	42:21	1	Ulrik Englund 29:43
	Linus Ekenberg	ej godkänd	2	David Hedberg 33:51
	Jack Stålmarck	ej godkänd	3	Björn Nilsson 34:12
D16	3 710 m		4	Anders Käll 36:34
1	Freja Saers	48:33	5	Olle Hjerne 39:35
2	Matilda Hedberg	61:47	6	Dan Giberg 44:00
				Mattias Nilsson ej godkänd
H16	3 710 m		H60	3 300 m
1	Oskar Eklöv	38:50	1	Thomas Eriksson 42:55
2	Edvin Björklund Boljang	39:01		
D20	3 860 m		H65	2 910 m
1	Freja Hjerne	29:40	1	Staffan Törnros 50:18
2	Filippa Hjerne	32:32	2	Tor Lindström 78:06
3	Elsa Käll	43:59		
4	Amanda Claesson	71:09		

Ungdom ej KM-klass	2 080 m
1 Alexander Knutsson	31:41
2 Mikaela Dohn	32:33
3 Mario Warg Tjernberg	45:19
4 Svante Granlund	64:11
5 Erik Stålmärck	64:32
6 Alvar Ogén	68:30
7 Patrik Warg Tjernberg	92:04

Öppen 3	2 600 m
1 Ulrika Ryman	49:50
2 Lisa Ekenberg	62:59
Tine Dohn	ej godkänd

Öppen 5	3 030 m
1 Nina Boljang	51:20
2 Sofia Ödman	51:31
3 Ash Björklund Boljang	85:07
4 Elsa Lif	85:11
5 Helena Hellström	85:24
6 Mats Persson	106:43
Karin Näslund	ej godkänd

Öppen 7	2 910 m
1 Mona Lif	86:09

Öppen 9	4 260 m
1 Henrik Eriksson	59:20

Lång-KM 14 maj

I mars blev vår arrangörsgrupp ombudade att arrangera Lång-KM den 14 maj. Egentligen skulle grupp 5 ha arrangerat, men de kunde inte ta på sig hela arrangemanget.



Samling i skuggan vid Flottsbroparkeringen

Förutsättningarna var att vi skulle ordna ett KM för både TMOK och Södertälje Nykvarn och att vi skulle vara vid Flottsbro.

Johan och Anna Carlsund kunde tänka sig att ta tag i banläggningen, så efter lite funderande tog vi på oss arrangemanget. För att få ihop allting föreslog vi dock att vi skulle ta hjälp av arrangörsgrupp 5 eftersom en del i vår grupp inte kunde ställa upp. Det visade sig vara en bra idé

och tillsammans blev vi tillräckligt många för att genomföra det.

Det visade sig tyvärr att det tillgängliga området vid Flottsbro minskade för varje mail. Var det inte vår datumstopp så var det kommunekologer, mountainbikecyklister och utökat område för en bågskytteklubb som ställde till det.

Efter mycket huvudbry och rekande lyckades i alla fall Johan och Anna till

slut få till bra banor. De fick också hjälp av Mattias Boman med ungdomsbanorna. För att inte kollidera med cyklisterna valde vi att ha målet vid parkeringen och starten strax ovanför.



Johan och Anna planerar intagning med David H



Alve bevakade målet



Starten i ett stökigt område



Staffan och Robert vid datorerna

David Färm och Eva Carlsund hjälpte Johan och Anna med kontrollutsättning. Vid intagningen fick de också hjälp av David Hedberg och Edvin Björklund Boljang. Sofia Ödman och Johan Sjöberg fixade starten, Alve Vandin bevakade målet och Robert Björklund hjälpte Staffan vid datorerna. Jag själv sprang mest omkring och kollade att allt funkade.

Vi hade verklig tur med vädret. Det var en riktigt solig och varm majsöndag. Så pass att många tyckte det var alldeles för varmt i skogen.

Totalt hade vi drygt 100 startande, varav 61 st från TMOK fördelat på sju olika banor. Tyvärr var det ganska många som blev felstämpelade av olika anledningar. Den första kontrollen på de lättaste visade sig vara onödigt svår då stigen som gick förbi den var lite för otydlig i verkligheten. Annars fick vi positiva kommentarer om att det var riktigt långdistansbanor.

Helen

Resultat TMOK Lång-KM 14 maj 2023

D10 1 900 m

1 Saga Saers	33:09
2 Solveig Saers	35:32

H10 1 900 m

1 Teodor Törnros	78:37
Henning Färm	ej godkänd

U2 1 900 m, med skugga

1 Alexander Knutsson	26:24
2 Joar Nordström	32:06
3 Hugo Rundlöf	32:45

D12 2 300 m

1 Klara Skogholm	44:53
2 Mira Mårsell	55:58
3 Amanda Hedberg	61:36
4 Nikita Quinteros Persson	73:00

H12 2 300 m

1 Erik Eklöv	33:02
Albin Sahlgren	ej godkänd
Ingemar Nordström	ej godkänd

D14 3 800 m

1 Hilma Ödman	68:36
2 Viola Saers	86:25

H14 3 800 m

1 Alexander Bäckman	34:22
2 Tor Zettergren	42:34
3 Erik Käll	48:10
4 Viggo Mårsell	52:30
Ingemar Färm	ej godkänd
Felix Gyllfors	ej godkänd

HD16 4 600 m

1 Oskar Eklöv	48:17
2 Edvin Björklund Boljang	49:33
3 Freja Saers	69:01

D45 4 600 m

1 Terese Eklöv	44:21
2 Helena Adebrant	57:16

H55 4 600 m

1 Thomas Eriksson	58:53
2 Pär Gyllfors	75:08

D21 6 500 m

1 Freja Hjerne	50:04
2 Filippa Hjerne	55:43
3 Veronika Arnostova	67:23
4 Elsa Käll	70:25

D40 6 500 m

1 Elsa Törnros	51:55
2 Karin Skogholm	65:48
3 Maria Saers	102:34
Åsa Mårsell	ej godkänd

H18 6 500 m

1 Lukas Nilsson	62:04
2 Ludvig Norén	78:54
Simon Adebrant	ej godkänd

H45 6 500 m

1 Jakob Skogholm	66:01
Rickard Gunée	ej godkänd
David Lif	ej godkänd

H50 6 500 m

1 Ulrik Englund	49:04
2 Patrik Adebrant	62:08
3 Olle Hjerne	63:28
4 David Hedberg	65:11
5 Mattias Nilsson	85:11

H21 8 400 m

1 Viggo Hjerne	64:37
Alexander Käll	ej godkänd

H40 8 400 m

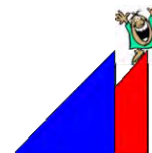
1 Joakim Törnros	60:41
2 Johan Eklöv	64:50
3 Mattias Allared	65:37
4 Alexander Saers	140:59

Gul 2 300 m ej KM-klass

1 Bodil Hjerne	49:00
2 Felicia Persson	72:56
3 Mats Persson	73:03
4 Lisa Ekenberg	96:28
Jack Stålmärck	ej godkänd
Blanka Simunkova	ej godkänd

Svår 4 600 m - ej KM-klass

1 Anders Käll	47:35
---------------	-------



Årets upplaga av 10-Mila gick i den nordliga staden Skellefteå, cirka 772 km norr om Stockholm. En stad som bland annat är känd för att ha landets högsta trähus (det var där sprinten gick).

Under helgen bodde vi på en mysig gård belägen nära en älv. Gården hade ett flertal hus där vi sov och åt. Maten lagades och åts i en egen byggnad, caféet. Det var en stor, gul byggnad, där man kunde diska på två minuter.

På gården fanns även mycket plats för såväl lek som frisbee till bollspel och pianospel. Ännu en gång hade Helena Adebrant lyckats få tag i ett fantastiskt boende för klubben.

En sak jag tar med mig från Skellefteå (förutom 10MILA) är att det finns jättegott vatten där. Det smakar friskare och är allmänt godare. Så om du någon gång har vägarna förbi rekommenderar jag starkt dricksvattnet där.

Freja Saers

På fredagen åkte vi in till centrala Skellefteå för att springa en stafett.



Det var ingen vanlig stafett med växling utan på denna så startade alla samtidigt. Stafetten bestod av mixade lag i alla åldrar. Varje lag hade 5 sträckor. Det var en rolig variant på stafett eftersom man inte behövde stå och vänta på att bli växlad till.

På arenan kunde man även prova på ol-skytte med elektriska vapen vilket var populärt. Arenan låg även precis intill ett hotell som var helt byggt i trä vilket fascinerade många. Stafetten var en perfekt uppvärmning för hjärnan inför den stora 10MILA-stafetten.

Emelie Hellström

Först ut under 10MILAdygnet var som vanligt ungdomarna, där vi i år hade två jämna och taggade lag på startlinjen.



Edvin + Oskar startade medan Emelie + Mira sprang 3:e sträckan på ungdomstafetten

Förstasträckan sprangs av Oskar Eklöv och Edvin Björklund Boljang. De fick prova den lite annorlunda startproceduren med kartutdelning inne i ishallen och gemensam promenad ut, för att sedan ta sig an sträckan till startpunkten som låg en god bit upp i slalombacken. Båda gjorde bra lopp och växlade endast två respektive fyra minuter efter täten och lag 1 var således två minuter före lag 2.

Erik Käll och Viggo Mårzell försvarade TMOK-färgerna på sträcka två och vid växling till sträcka tre var förhållandet mellan lagen det omvända, lag 2 var två minuter före lag 1.

På sträcka 3 sprang Mira Mårzell och Emelie Hellström som såg till att bibehålla spänningen i TMOK-läget och lag 1 tog sig återigen förbi lag 2.

När Hilma Ödman och Freja Saers gav sig ut på den avslutande sträckan skilde två minuter till lag 1:s fördel. Från radiokontrollen fick

vi åskådare rapport om att jakten var i full gång och i slutänden skilde bara 47 sekunder mellan lagen.



Hilma och Freja diskuterar vägval efter sistasträckan

Sammantaget bra jobbat av alla ungdomarna och kul att ni tog chansen att prova på lite ny orienteringsterräng och en stor stafett.

Åsa Mårzell



De två ungdomslagen: lag 1 med Hilma, Mira, Erik och Oskar och lag 2 med Edvin, Viggo M, Emelie och Freja



10MILA i Skellefteå med nytt TMOK-rekord: 43:a



Resan upp till Skellefteå skedde i omgångar. Juniorerna som skulle springa Swedish League i Rönnbäcken på torsdagen drog upp i en minibuss redan på onsdagen.

Filippa Hjerne trivdes som fisken i vattnet och blev bäst av TMOK:arna idag med en 5:e plats i D 18 Elit.

På torsdag kväll anslöt ungdomarna till Mobackens EFS-gård där TMOK hyrt för helgen.

På fredag hade det ordinerats vila för juniorerna. De fick heja på när ungdomarna sprang sprintstafett. Misstänker att det spratt lite i benen på några av juniorerna som nog gärna velat köra en sträcka. Men de fick bida sin tid.

Johan Eklöv och Karin Skogholm

kom med tåget och lyckades pricka in sin ankomst precis till Tacobuffèn.

Damstafetten

Starten gick inne på Skellefteå arena. Löparna instruerades att promenera ut ur arenan då starten har gått. Väl där ute väntade upp, upp, uppför Vitberget till startpunkten. Och sedan mer uppför.

Filippa hade fått förtroendet att köra första sträckan i förstalaget och hon förvaltade förtroendet väl. En finfin start på stafetten då hon stormar in på arenan som 83:a, endast 7 min efter täten.



Stora delar av TMOK-gänget samlade vid boendet



Det gäller att få TMOK-feeling inför stafetten



Ellen Aneland tar vid och gör ett riktigt raketlopp. Endast 4 min efter täten på sträckan och plockar 30 placeringar.



Löpare och supportrar njuter i solen

Åsa Mårzell och Alice Ljungberg höll i greppet och placering runt 50 stabilt på sträcka 3 och 4: rekordvittring!

Freja Hjerne avslutar det hela och plockar upp laget till en 43:e plats. GRATTIS tjejer till ett nytt TMOK-rekord!

Andralaget blev ett kombinerat Ravinen/TMOK-lag. I laget sprang Kristina Aneland, Elsa Käll, Veronika Arnostova, Hilda Mårzell och Karin Skogholm. Laget kom in på en finfin 153:e plats

10MILA-stafetten

Precis som Filippa så bangar inte Viggo Hjerne för en förstasträcka. Precis som Filippa förvaltade han förtroendet väl och gav TMOK en bra start!

Sedan så springer Johan, Simon, Mattias, Lukas, Olle, Freja, Alexander, Anders och Åsa. I princip alla plockar placeringar och hamnar till slut på en fin 118:plats.

Se alla resultat på följande sida.

Helena Adebrant

Resultat 10MILA 2023

Ungdomskavlen

Str Banlängd Löpare Sträcktid Total placering

Lag 1 – placering 90

1	3.9 km	Oskar Eklöv	22:20	43
2	4.0 km	Erik Käll	28:47	64
3	2.8 km	Mira Mårsell	21:27	77
4	4.4 km	Hilma Ödman	43:36	90

Lag 2 – placering 94

1	3.9 km	Edvin Björklund-Boljang	24:16	76
2	4.0 km	Viggo Mårsell	24:46	50
3	2.8 km	Emelie Hellström	25:52	91
4	4.4 km	Freja Saers	42:04	94

Damkavlen

Str Banlängd Löpare Sträcktid Km-tid Total pl

Lag 1 – placering 43

1	6.6 km	Filippa Hjerne	47:36	7:13	83
2	5.9 km	Ellen Wångberg-Aneland	41:21	7:01	53
3	10.2 km	Åsa Mårsell	77:31	7:36	51
4	6.8 km	Alice Ljungberg	56:03	8:15	54
5	8.4 km	Freja Hjerne	58:03	6:55	43

Lag 2 – placering 153

1	6.6 km	Kristina Aneland (Ravinen)	66:20	10:03	208
2	5.9 km	Elsa Käll	56:51	9:38	187
3	10.2 km	Veronika Arnostova	107:51	10:34	175
4	6.8 km	Hilda Mårsell	64:26	9:29	165
5	8.4 km	Karin Skogholm	77:22	9:13	153

Herrkavlen

Str Banlängd Löpare Sträcktid Km-tid Total pl

Lag 1 – placering 118

1	13.5 km	Viggo Hjerne	93:56	6:57	157
2	13.6 km	Johan Eklöv	103:56	7:39	158
3	5.9 km	Simon Adebrant	51:56	8:48	158
4	16.5 km	Mattias Allared	127:48	7:45	147
5	9.5 km	Lukas Nilsson	80:31	8:29	135
6	10.3 km	Olle Hjerne	97:32	9:28	141
7	9.6 km	Freja Hjerne	74:22	7:45	130
8	13.9 km	Alexander Käll	113:03	8:08	122
9	6.9 km	Anders Käll	58:10	8:26	124
10	13.7 km	Åsa Mårsell	101:47	7:26	118

Vårens sprinttävlingar

I maj börjar vårdatumstoppet som bara finns i praktiken numera och då är det dags för Stockholms sprinttävlingar.

Säsongen brukar börja med Sprint-DM. Det borde väl vara årets bästa sprinttävling, men tyvärr är det sällan fallet. I år var inget undantag.

Jag tyckte det var tråkig banläggning och brister i arrangemanget gjorde det inte bättre. Betydligt längre till start än vad som utlovats, köer till

avläsning, dålig vägvisning m m.

Jag gjorde en riktig tankekurva med idiotiskt vägval till första kontrollen. Väl där måste jag glömt att kontrollera kodsiffran och stämplade vid en kontroll 20 m från min. Men det kan inte arrangören lastas för.



D50-banan på SCC etapp 1 vid Musikhögskolan, med mitt vägval.

Det gick bättre för några andra TMOK-are. Freja Hjerne och Åsa Mårsell blev distriktsmästare i D18 resp D40. Joakim Törnros kom tvåa i H40 och Karin Skogholm och Alice Ljungberg trea i D45 resp D18. Hela 46 TMOK-are deltog.

Ett par veckor senare började Stockholm City Cup och fortsatte tre onsdagskvällar. Totalt deltog 65 TMOK-are vid någon av de tre tävlingarna, många var med alla tre gångerna. Tävlingsområdena i år var Musikhögskolan, Fältöversten och Farsta Centrum.



TMOK-samling på etapp 2 av SCC

Jag som gillar klurig sprintorientering tyckte att den första deltävlingen var bäst. Det gällde verkligen att tänka till hur man skulle springa innan man sprang iväg. En hel del avspärningar gjorde det svårare. En nackdel var att det var trångt och mycket folk överallt så det gällde att se upp för att inte kollidera.

Andra etappen hölls runt Fältöversten med många stora hus och lite parkmark. Lättare orientering, men det gällde att hålla reda på var man var hela tiden.

Tredje etappen hölls vid Farsta centrum. Här var det betydligt mer kuperat och en hel del små skogsområden insprängda bland flerbostadshusen. En extra stig som inte

fanns med på kartan ställde till det för många D50-damer, bl a mig.



Många gjorde samma misstag som jag när det fanns en extra stig efter 9:an som inte kom ner där vi väntade oss.

Det fanns en del vägval och även den här etappen gällde det att hålla reda på husen.

TMOK hade inte så många deltagare i jaktstarten det här året. Freja Hjerne lyckades bäst och kom trea totalt i den tuffa damklassen. Även Oskar Eklöv (H16), Carina Johansson (D50) och Olle Hjerne (D50) kvalificerade sig till jaktstarten.

Som vanligt tyckte jag att Stockholm City Cup höll högre klass än DM. Lite köer till toaletterna är OK när man får bra arrangemang för övrigt.

Helen

Sprint-SM i Lund 2023

Den 27 maj var det SM i sprint och dagen efter var det SM i sprintstafett. Alla 06:or i TMOK åkte dit för att springa och det var första SM för oss om man inte räknar med USM.

På lördag förmiddag gick kvalet till den individuella tävlingen. Många blev överraskade av hur pass lätta banorna var, inte minst Gustav Bergman.



Vägvalsdiskussion efter sprinten

Finalen gick samma dag på eftermiddagen. Även den var relativt lätt, speciellt jämfört med Stockholm city cup som vi hade sprungit veckan innan. På damsidan fick vi flera bra resultat. Bäst lyckades Freja och Filipa Hjerne med en 4:e respektive 6:e plats.

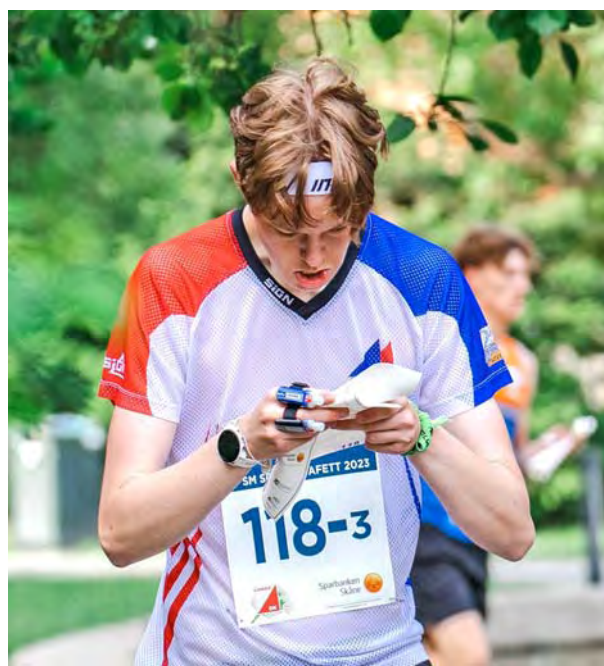
På söndagen gick sprintstafetten vilket var en mixad H/D21-stafett med fyra sträckor.

TMOK ställde upp med två lag ena laget bestod av Andreas Herne, Hilda Mårsell, Patrik Adebrant och Alice Ljungberg och det andra bestod av mig, Filipa Hjerne, Simon Adebrant och Freja Hjerne. Vårt lag kom på

plats 18 i kvalheatet vilket betydde att vi gick vidare till final.



Intensiv kartläsning av Hilda och Simon på stafetten - fotograf Johanna Nilsson @johannas.portfolio



Jag hade första sträckan och starten var väldigt hetsig, på kontroll 6

sprang jag förbi men glömde bort att stämpla vilket tyvärr ledde till att laget blev ej godkänt.

De andra var ganska nöjda med sina sträckor men vi tyckte ändå att kvålet var vår bästa prestation den dagen. Sprintstafetten var även lite svårare tekniskt än den individuella tävlingen, speciellt efter varvningen på finalen.

Vi bodde på Torget vandrarhem i byn Kävlinge som låg nära Lund och tävlingarna. Boendet var bra och det var även andra klubbar som bodde där till exempel Ulricehamn.

Det var väldigt roligt att få se Lund eftersom alla tävlingarna låg i innerstaden. Arrangören hade även fått tillgång till vissa innergårdar och

portar vilket ledde till ännu roligare orientering. Det fanns heller inga uppforsbackar vilket var skönt.



Andreas och Patrik förstärkte lagen på sprintstafetten?

Det var mitt första SM och jag ser fram emot fler SM-tävlingar nästa år då jag förhoppningsvis har utvecklat mig ännu mer.

Lukas Nilsson

Rapport från skidsektionen



Under rådande säsong är det inte mycket att rapportera om kring skidåkning, men två händelser kan vara värda att belysa.

Skidspår på Lida

Det pågår just nu arbete på Lida för att anlägga en bättre konstsnöanläggning med lansar, och även en ny sträckning av konstsnöspåret. Vi håller tummarna för att denna blir klar till vinter och att det även blir en kall vinter som kommer tidigt!

Skidläger Grönklitt

Traditionsenligt anordnar vi skidläger för stora och små till Grönklitt helgen den 15-17 december. Mer info kommer!

Jakob Skogholm

Söderskidan

Lite sent kommer här info om resultaten från förra årets Söderskida. Totalt lyckades man genomföra fyra deltävlingar, och fyra deltagare från TMOK deltog vid någon tävling.

Bäst lyckades Alexander Bäckman som vann två av deltävlingarna och också vann totalt i klassen H13-14. Stort grattis!





Jukola – Venla 2023

Årets Jukola och Venla gick av stapeln 17-18 juni i Borgå, Finland. Då tävlingen genomförs på andra sidan Östersjön betyder det att klubben åker båt över till vårt kära grannland. Trots att jag är 24 och varit med på de flesta tävlingar som en orienterare bör ha genomfört för att vara en äkta orienterare, har jag på något sätt aldrig varit på Jukola. Så här kommer min recap på denna klubbresa och tävling!



Stora delar av TMOK-gänget + några extralöpare

Jukola ingår i en finsk klassiker, vilket också i min mening lite utmärker tävlingen. Förutom de inbitna orienterarna finns även företagslagen, de som inte kan orientera, högt och lågt erfarenhetsmässigt. Vilket resulterar en hel del finskar som ropar kodsiffror och sprider ut sig när de närmar sig kontrollen. Visserligen inget tätlagen får uppleva, men springer man i tredjelaget som jag gjorde, har man möjligheten att få uppleva det.

På Venlakaveln var det ca 1500 lag, bestående av 4 löpare per lag och på Jukolakaveln 1700 lag, med 7 löpare per lag.

För TMOK:s del hade vi fyra lag i Venla och två lag i Jukolakaveln. Med lite snabb matte blir det 30 st från oss (dock med lite sjukdom, inhopp av reserver och kombinationslag). Fem av sex lag godkända och fina lopp av klubben. För damerna blev

det slutplacering 57, 186, 421 och 435. Och i Jukola blev det placering 771

Under tävlingen fanns det en app med liveresultat som funkade prima och den skickade notiser vid varning. Riktigt smidigt och spännande!

Damerna körde på dagen och Jukola med start kl 22 på kvällen och pågick in på morgonen. Jag gillade terrängen starkt, hade god sikt och löpbarhet på majoriteten av banan.

Helgen hade en temperatur runt 27 grader, något som jag tror många kände av i skogen, genom att vara lite extra sega i kropp och knopp. Det blev att hålla sig i skuggan och dricka resorb innan start. Torkan syntes tydligt vid damernas start då det blev ett enda stort dammoln när de 1500 löparna dundrade iväg.

Eftersom jag inte sprang i

Jukolakavlen hjälpte jag till med att vara lagledare för herrarna. Det vill säga väcka rätt person när det närmar sig start. Jag, Ebba och mamma fick kl 05-08 passet. Militärtältet som klubben sov i fanns precis i anslutning till arenan, vilket var smidigt!



Karta över sovplatserna inte helt fel när löpare ska väckas på natten

Likt 10MILA fanns även flera storbildsskärmar på arenan för att kunna följa loppet i skogen, vilket är populärt och många slog sig ner med brassestolar och filtar.

Jag och Ebba gjorde misstaget att inte memorera var vi hade slagit oss ner, för att sedan traska iväg vid 01 för att köpa glass. Trots orienterare var vårt lokalsinne katastrofalt och vi fick traska runt ett tag innan vi hittade våra saker och fortsatte att kolla på tävlingen. Dock mycket god glass!

Tyckte det var riktigt roligt att åka på klubbresa med TMOK till Jukola,

en härlig stämning! För er som inte vet vem jag är, vilket är fullt förståeligt, heter jag Ellinor och tillhör den halvt avdankade åldern 24. Den åldern där en del pluggar, byter stad och ens gamla träningsgrupp förändras och har gjort sedan några år tillbaka. Något som kan resultera i att en del slutar med sporten. Jag är inte den som satsar på orientering utan dyker upp på någon tävling här och där.

Vill därför återkomma till den härliga stämningen som jag upplever av att följa med på klubbresor. Ett bemötande som är så viktigt för att vi halvt avdankade och boende på andra orter ska dyka upp. Någon som intygar klubbens varma bemötande är Matilda. Med sjukdom och en löpare kort raggade Helena en inhoppare för att stärka upp 3:e laget i Venlakaveln. Det blev Matilda från Järila. Hon körde första sträckan och tyckte det hade varit riktigt roligt att köra med oss, vårt fina bemötande och inkluderande av henne. Riktigt roligt att höra även från personer utanför klubben!

Så för att knyta ihop det hela är Jukola och Venla en tävling som ska upplevas för att vara en äkta orienterare, och dessutom en riktigt rolig tävling. Att åka med TMOK gör bara saken bara ännu bättre. 2024 går Jukola och Venla utanför Vasa, ses där!

Ellinor Östervall



Sovtält på Jukola

Resultat Venla-Jukola 2023

Damkavlen

Str	Banlängd	Löpare	Sträcktid	Km-tid	Total pl
-----	----------	--------	-----------	--------	----------

Lag 1 – placering 57

1	6.7 km	Elsa Törnros	50:22	7:31	54
2	5.5 km	Åsa Mårsell	45:45	8:19	66
3	6.6 km	Filippa Hjerne	63:24	9:36	84
4	7.6 km	Freja Hjerne	58:15	7:40	57

Lag 2 – placering 186

1	6.7 km	Elsa Käll	64:38	9:39	338
2	5.5 km	Hilda Mårsell	52:25	9:32	238
3	6.6 km	Karin Skogholm	63:56	9:41	208
4	7.6 km	Alica Ljungberg	74:34	9:49	186

Lag 3 – placering 421

1	6.7 km	Matilda Ahlqvist (inlån)	69:52	10:26	431
2	5.5 km	Lena Ljungberg	68:02	12:22	459
3	6.6 km	Ebba Adebrant	80:25	12:11	442
4	7.6 km	Ellinor Östervall	89:07	11:44	421

Lag 4 – placering 435 – med Hellas och Ravinen

1	6.7 km	Lotta Giberg	62:13	9:17	273
2	5.5 km	Lotta Östervall	77:44	14:08	483
3	6.6 km	Helena Adebrant	77:10	11:42	424
4	7.6 km	Nina Herne	92:03	12:07	435

Herrkavlen

Str	Banlängd	Löpare	Sträcktid	Km-tid	Total pl
-----	----------	--------	-----------	--------	----------

Lag 1 – placering 118

1	12.6 km	Patrik Adebrant	130:13	10:23	824
2	12.8 km	Thomas Eriksson	185:34	14:30	1178
3	14.3 km	Ove Rinnbäck (inlån)	157:26	11:01	1053
4	8.1 km	Gustav Melander	90:23	11:09	901
5	9.5 km	Andreas Herne	135:23	14:15	896
6	9.3 km	Ludvig Norén	90:01	9:41	820
7	14.9 km	Anders Käll	156:13	10:29	771

Lag 1 – placering diskvalificerade

1	12.6 km	Viggo Hjerne	106:15	8:26	disk
2	12.8 km	Lukas Nilsson	128:10	10:01	
3	14.3 km	Mattias Allared	111:45	7:49	
4	8.1 km	Simon Adebrant	100:44	12:26	
5	9.5 km	Olle Hjerne	85:52	9:02	
6	9.3 km	Åsa Mårsell	89:42	9:39	
7	14.9 km	Alexander Käll	134:17	9:01	



OL-skytte

landskamp, världscup och SM

Under hösten 2022 fick vi frågan från Försvarsmakten om vi kunde arrangera en landskamp mellan Sverige och Danmark i Orienteringskytte för år 2023 med tre tävlingar; stafett, sprint och klassisk distans. Vi svarade ja, med tillägget att tävlingarna även skulle vara öppna för civila deltagare.

Att arrangera en orienteringstävling kräver en hel del förberedelse och arbete. För en orienteringsskytte-tävling har man även skjutmomentet att ta hänsyn till och det är inte lätt att hitta en lämplig plats där det är utmanande terräng och där man även får tillstånd att skjuta. För dessa tävlingar hjälpte Försvarsmakten till att ordna tillträde till Berga örlogsbas.



Skytteträning vid Hacksjön

Under vinter/våren beslutades det från Svenska mångkampsförbundet att dessa tävlingar även skulle innefatta SM sprint och SM klassisk. Ett antal alternativa helger togs fram och efter att ha synkat dessa med orienteringens tävlingskalender och lediga tider på Berga, kom vi fram till att tävlingarna behövde gå 2-4 juni.

När vi nu skulle arrangera en orienteringsskyttetävling i Stockholmsområdet ville vi självklart ta tillfället att få med klubbens ungdomar. Vi erbjöd 3-4 träningstillfällen under våren där de, som var intresserade av att vara med, kunde få en säkerhetsgenomgång för att sedan träna

skyttedelen. Strax över 10 ungdomar tog tillfället att vara med. Det gjorde att vi fick dela upp ungdomarna i omgångar eftersom det enbart finns fyra skjutplatser på Hacksjöbanan, där vi kan träna skytte.

Kartan på Berga togs fram för 25-manna, år 2019, men då man inte kom överens med jaktlaget så fick man inte tillgång till marken och 25-manna flyttades därför till Haninge. I och med att det var ordinarie militär verksamhet denna helg så behövde vi inte prata med jaktlaget.



Skytteträning vid Hacksjön

En grov planering av arena och banor gjordes hemma vid datorn för att sedan följas upp vid ett flertal tillfällen ute i naturen. Detta för att se att allt skulle fungera och att det var väl valda kontrollpunkter.

Första gångerna vi var ute i skogen var det fortfarande snö ute. Solen sken, snön glittrade och kartan var väldigt bra ritad. Allt var toppen! Vi tog fina bilder som vi satte in i inbjudan till tävlingen.



Olivia på väg in till skyttet

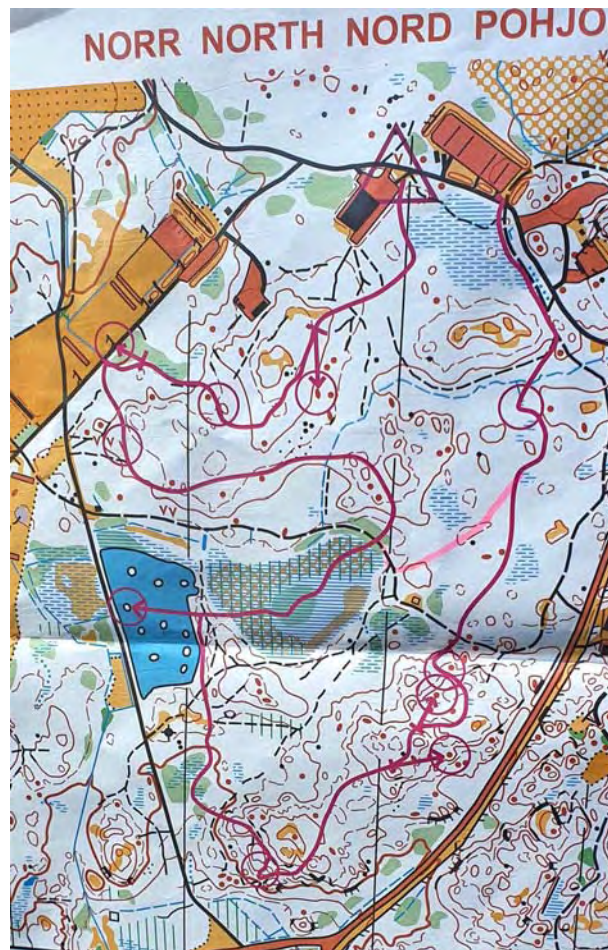
Tävlingen lades upp på Eventor. Banor gjordes klart och vi satte ut märklappar vid alla kontroller. I samma veva skissade vi på hur arenan skulle se ut. Tält och målvagn bokades på Lida. Försvarsmakten var snälla och fixade fram toaletter.

Åsa Mårsell och Mattias Allared åkte ut och kontrollerade att vi hade satt kontrollapparna på rätt ställen. Svenska mångkampsförbundet har en vagn med skyttemål och övrigt material som behövs för tävlingar och denna vagn hämtade Anders Englids pappa, Sonny, i Uppsala för att köra ner till Berga. Kartor och definitioner skrevs ut och punktkartan producerades.

Att få till en punktkarta innebär en hel del pyssel då det på baksidan skall finnas siffrorna 1-10 som är placerade på väl valda platser för att det sedan skall vara tydligt när deltagarna drar pennan från hålet i kartan (när de markerar vart kontrollen finns) till siffran för just den kontrollen. Dessa kartor behöver sedan lamineras. Karin Näslund

hjälpte till med detta pyssel.

Utöver allt detta är det en hel del småsaker som måste förberedas som lottning, skapa startlistor, köpa in saker till markan och priser etc. Sedan har vi även allt arbete på själva tävlingsdagarna som måste göras.



Punktorienteringskartan

På torsdag eftermiddag, dagen innan första tävlingen, fick vi ett telefonsamtal där vi meddelades att det hade blivit ett missförstånd ang var militären skulle skjuta. Detta innebar att vi lite snabbt behövde lägga om ett antal banor för lördagens tävling. Nya kartor och definitioner behövde skrivas ut och packas om.

På fredagen arrangerades stafetten och utöver de militära lagen var det två civila lag som sprang.

Våra föräldrar (Karin och Kenneth Näslund, Anders och Viola Eklöv),

Tor Lindström och Ann-Britt Sjöberg ställde upp som funktionärer.



Många vapen väntar på skjutningarna

Kontroller skulle sättas ut, arenan skulle byggas upp, det skulle snitslas från parkering till arena och sedan allt arbete under själva tävlingen. Dvs allt från start, till att dra mål vid skyttet, till att sköta målet och presentera resultat.

Efter stafetten var det dags att bygga om arenan för den klassiska distansen och sätta ut snitslarna i skogen för punktorienteringen. Det var en lång dag och vi kom hem vid midnatt för att hinna få några timmar sömn innan nästa tävlingsdag.

På lördagen var det fler civila än militära deltagare och vi hade flera ungdomar som skulle genomföra sin allra första orienteringsskyttetävling. Inte bara från klubben utan även från andra klubbar.

Innan start skall de tävlande skjuta in sina vapen. Under tiden passade vi på att sätta ut kontroller, justera snitslarna på punktbanan, förbereda allt annat smått och gott som pinnbyte, klassändringar, genomgång för de tävlande etc.

Denna dag hade vi fler funktionärer, då även ungdomarnas föräldrar hjälpte till. Vi hade också en enklare marka där vi sålde hembakat, läsk och godis.

Tyvärr flöt inte tävlingen helt smärt-

fritt utan det hade smugit sig in fel då nummerlapparna inte stämde överens med punktkartorna. De yngsta ungdomarna skulle nämligen ha en punktkarta där det var inritad en korridor med startnumret på och några av dessa kartor var startnummer för seniorerna. Lite stressigt då detta upptäcktes vid startögonblicket. Om vi hade varit fler än två att planera och förbereda allt inför tävlingen så hade dessa fel nog kunnat undvikas.

Vi hade även en del strul med punktbanan och nätverksuppkopplingen som gjorde arbetet med att få fram resultat extra jobbigt. Resultat på en klassisk orienteringsskytte tävling innebär en hel del jobb då man förutom själva löptiden skall addera tilläggen för de skott man missat i skyttet och det man missat på punktorienteringen.



Dags för stående skytte

Hur det gick för de tävlande på tävlingen får ni läsa om på annan plats i tidningen.

Efter prisutdelning var det dags att ta in kontrollerna och punktbanan samt bygga om arenan, inför nästa tävlingsdag.

På söndagen genomfördes sprintdistansen. Förutom att vissa ungdomar missade genomgången inför

tävlingen (de höll på att bygga en bro i en sankmark) och därmed inte visste hur de skulle agera under själva tävlingen så gick denna tävling mycket bättre från arrangörssynpunkt.

Efter prisutdelningen var det dags att riva arenan, ta in kontroller och lämna tillbaka allt material som var lånat på olika platser och från

Harbro.

Som vanligt gav denna tävling en bra inkomst till orienteringsklubben och många glada/tacksamma röster från de tävlande.

Vi vill tacka alla som hjälpte till och gjorde dessa tävlingar möjligt att genomföra!

Terese Eklöv

OL-Skytte-SM

Skytte-SM bestod av två tävlingar, klassiska och sprinten.

På den klassiska körde man först punktorientering. Punktorientering är när man har en snitsel som man följer i skogen. Där var det kontroller man skulle pricka ut på kartan med en nål. Sedan ritade man ett streck på baksidan från där man trodde kontrollen var till numret.



Mira och Emelie startar

Sen sköt man liggande, dom skotten man missade fick man tilläggstid på. Sedan sprang man en vanlig orienteringsbana till. Sedan skulle man skjuta, stående för dom vuxna och liggande för barnen, sedan sprang man i mål.

Andra tävlingen var det sprint då sprang man först en vanlig orienteringsbana, sedan sköt man liggande. Om man missade skulle man springa straffrundor.

För mig var det första gången jag var med på en OL-skyttetävling. Det var roligt. Innan tävlingarna hade vi tränat på skytte några gånger på Hackskyttebanan och gått igenom alla säkerhetsregler.

Det låter ganska mycket på en OL-skyttetävling när alla skuter och några militärer låter lite läskiga.



Hilda och Freja fick gurkkaktusar

Det är också lite krångligt att räkna ut vem som har vunnit på klassiska distansen eftersom man måste räkna

poängen på punktorienteringen och tilläggstid för när man missar skott.

vann gurkkaktusar med tomater och geléhallon, i en mugg.

Mira Mårsell

Till slut fanns det iallafall ett resultat. Efteråt var det prisutdelning. Några

JVM i OL-skytte

På tisdagen plockade Johan Eklöv (det var 3 andra Johan med i landslaget också) upp mig i sin Volvo och det bar av upp till Idre. Johan var en av landslagsledarna.



Hilda på fjället på OL-skytte-VM

När vi kom fram packade vi in oss i stugorna och gick och åt middag på värdshuset, där vi skulle äta måltiderna under veckan. Efter middagen gav jag mig ut på en lätt jogg i det inte så härliga vädret. Det kändes iallafall bra efteråt.

Onsdag morgon hade vi skjutträning efter frukost. Det blåste ganska mycket och var ganska kallt, vilket gjorde det lite svårare att träffa, men det var nog givande ändå.

På eftermiddagen var det dags för model event, som var en av Idres träningsbanor. Jag hade redan sprungit den banan på Idreläget men det området är en av mina favoriterrängar så det gjorde inte så mycket.

På kvällen var det invigning. Den var väldigt kort, men effektiv, vilket var bra om man frågar mig eftersom sådana saker brukar kunna ha en tendens att bli rätt långtråkiga annars. Det var extra bra eftersom det dessutom var kallt och regnade och invigningen var utomhus.

Den klassiska distansen inledde tävlingarna på torsdagen. Före själva tävlingen började var det inskjutning och fixande med gevären.

Starten var placerad högst upp på Idre Fjäll så det var en rejäl klättring dit. Banan inleddes på kalvfjället med punktorientering som slingrade sig ner i den detaljfattiga skogen. Både kalvfjället och den detaljfattiga skogen gjorde det extra klurigt och det blev överlag mycket tidstillägg.

Efter punktorienteringen började den vanliga banan. Den var tuff men gick i fin terräng. För mig gick punktorienteringen mindre bra medan den vanliga orienteringen gick väldigt bra.

Skyttet gick helt okej för att vara mig men jag har inte tränat lika mycket skytte som hon som vann, även om träningen i somras gjort stor skillnad. Det blev iallafall en tredjeplats för min del.

På fredagen var det sprintdistans och starten var det nästan lika många höjdmeter till som på den klassiska distansen, bara att det den här gången var nedför istället.

Sprinten gick i ett annat område som var lite annorlunda än där den klassiska distansen hade gått. Jag bommade lite på banan men skyttet gick faktiskt över förväntan, så det räckte till ett silver.

På kvällen gjorde sig alla fina för att gå till banketten. Det var en fin tvårättersmiddag med prisceremoni i världshuset. Först fick man äta huvudrätt och sen var det prisceremoni. Efter den var det efterrätt som bestod av pannacotta med blåbärs-sylt och melonsallad.

Lördag morgon var det dags att förbereda sig inför stafetten. Jag hamnade i lag med en som heter Sigrid och vi sprang H20 eftersom det inte var några andra lag i D20.



Medaljörer på OL-skytte-SM

Jag fick köra andra sträckan, vilket jag var glad för eftersom jag inte

gillar förstasträckor speciellt mycket. På andra skyttet var det lite dramastiskt då jag fick springa fyra straffrundor (av fem), men vi lyckades knipa 3:e platsen ändå.



Hilda på väg in på skjutvallen

Jag tycker att det var en väldigt rolig upplevelse att få chansen att springa JVM i orienteringsskytte. Det var både kul att tävla men också att hänga med det trevliga gänget från Sverige en vecka. Jag åkte inte bara hem 3 JVM-medaljer rikare, utan jag tog också med mig nya erfarenheter och minnen för livet.

Hilda Mårzell

Resultat för TMOK:s ungdomar på OL-skytte-SM

Klassisk distans **Tot löptid** **mm** **L L S** **S** **T** **Tot tillägg**
Totaltid

H20

3. Lukas Nilsson 1:35:58 30 0 6 0 7 13 56 2:31:58

H16

1. Oskar Eklöv 1:20:10 23 0 7 0 6 13 49 2:09:10

H14

1. Viggo Mårzell 47:12 0 0 6 0 5 11 22 1:09:12

H12

2. Erik Eklöv 40:25 15 0 0 0 1 1 17 57:25

D20

1. Freja Hjerne 1:17:30 6 0 8 5 5 18 42 1:59:30

2. Hilda Mårzell 1:32:26 17 0 8 0 8 16 49 2:21:26

4. Olivia Mason 2:21:56 47 5 5 0 6 16 79 3:40:56

D14

2. Hilma Ödman 1:32:46 4 0 8 0 3 11 26 1:58:46

3. Vanja Lif 1:08:42 19 5 5 5 5 20 59 2:07:42

4. Emelie Hellström 1:22:05 32 0 5 0 6 11 54 2:16:05

D12

1. Mira Mårzell 1:10:50 25 0 3 0 3 6 37 1:47:50

Sprintdistans (tiden inklusive straffrundor för skjutmissar)

H20

3 Lukas Nilsson 36:34

H16

1 Oskar Eklöv 30:13

H14

1 Viggo Mårzell 19:40

H12

1 Erik Eklöv 17:59

D20

1 Freja Hjerne 26:06

3 Hilda Mårzell 31:06

4 Olivia Mason 43:18

D14

1 Vanja Lif 29:32

3 Emelie Hellström 35:23

D12

1 Mira Mårzell 37:51

Idreläget 24 juni- 1 juli

I år deltog ett antal TMOK-are på Riksläget junior/senior som hölls samtidigt som Riksläget för ungdomar i Idre Fjäll

Lördag 24 juni

Vår resa startar från Adebrantska palatset på Starrvägen i Tumba. En tmokbuss (Ni har väl sett att MABI har snott vår logga) lastas med Åsa och Hilda Mårzell, Mattias Allared, Helena och Simon Adebrant samt en del pinaler.

Vid busstorget hittar vi Ludvig Norén som undrar om han kan få följa med. Det får han. I Västbergarondellen står Kristina och Ellen Wångberg Aneland. De vill lifta till Idre, de har gjort en fin skylt som det står Idre på. Den är så fin, så de får följa med.

Åtta TMOK:are på väg mot nya äventyr.

Under vår resa debatteras det flitigt, Ludvig och Hilda var flitigast. Det går bra att debattera om vad som helst faktiskt. Politik var ett av ämnena som avhandlades. Simon ville inte säga vad han skulle rösta på om han varit röstberättigad och om det varit val i dag. Dock fick vi en noga redogörelse av alla partiers nackdelar, utom ett som inte hade några nackdelar.

Söndag 25 juni

Dagen till ära var det dags för SM-ultralång. Det som väntade var en 11 kilometer lång bana i tuff och svår fjällterräng.

Allting startade med att nästan alla började med att bomma första kontrollen och ingen förstod vart vi var. Efter några minuters bom hittades kontrollen och banan kunde fortsätta.

När ungefär halva banan var avklarad var det dags för den svåraste delen: Bermudatriangeln. Energin hade börjat ta slut vilket resulterade i mycket bom för egen del. Efter det fortsatte det med många små misstag.



Hilda och Alice sprang Ultralång-SM liksom Åsa som t o m vann D40



I slutet lyckades jag hitta bra ryggar men orkade inte hänga med när det var mest löpning kvar. Under loppets gång var det omöjligt att veta hur man låg till då det bomrades mycket runt omkring.

Det var tufft men samtidigt väldigt kul och jag hoppas att klubben har lite fler deltagare nästa år.

Ultralång-SM slutade med en sjätteplats för mig och en fin elfte plats för Hilda Mårzell. Samtidigt gick även veteran-SM i ultralång där Åsa Mårzell tog en seger i D40 och Mattias Allared en femte plats i H40.

Alice Ljungberg

Måndag 26 juni

På måndagen väntade ett förmiddagspass i den omtalade Bermudatriangeln. Bermudatriangeln är ett område vid Nipfjället som erbjuder mycket, med betoning på mycket,



svår orientering.

Åsa fixar födelsedagstårta för Hilda

Jag (Ebba) kom upp på söndagen så detta var mitt första pass för veckan. Efter en tid av ytterst lite orientering så kan jag inte direkt påstå att självförtroendet blev bättre av ett pass i Bermudatriangeln. Men som

man brukar säga "det som inte dödar det härdar". Men väldigt fin terräng så det kunde man springa och njuta av istället.

Men efter detta pass kände jag och min kropp att nu fick det vara nog med pass för idag. De andra drog ut på ett eftermiddagspass medan jag vilade hemma och läste en bok. Efter de andra hade kommit hem så åt vi en mysig middag tillsammans, och lite senare var det läggdags. Mycket trevlig första dag i Idre!

Ebba Adebrant

Tisdag 27 juni

På tisdagen var det dags för långpass på kalfjället. Det jobbigaste var klättringen upp för Städjan, men den belönades med ett oväntat möte med klubbens Rikslägerungdomar uppe på toppen.



På väg upp till Städjan

Efter en fikapaus bar det av nedför i olika hastigheter. Några sprang galet fort medan andra tog det mer försiktigt. Vid parkeringen bestämde sig vissa för att spurta upp för Lillnipen och sedan ännu snabbare nedför, vilket slutade med en ganska så stukad fot. Under tiden de flesta sprang långpass sprang några tävlingsinriktade TMOK-are tre-dagars. Våra juniorer Alice Ljungberg och Ellen Wångberg Aneland kom 3:a respektive 6:a, snyggt jobbat!

Väl hemma serverades det linsgryta med ris, som Olle och Bodil Hjerne hade lagat medan de andra sprang.

Efter en liten siesta gav sig några iväg och spelade discgolf, men fick bråttom hem för att undkomma de köttätande knotten. Resultat: Ebba vann (hon avbröt och kastade bara hälften av kasten), Ludde kom på andraplats med samma taktik och Mattias fick brons trots att han körde vartenda bana.



Discgolf var populärt trots knott

På kvällen ordnade familjen Aneland vegetariska tacos och efter det var det dags för allsång med Pernilla Wahlgren, vilket fortsatte ända fram till läggdags.

Hilda Mårzell & Ludvig Norén

Onsdag 28 juni

Dagen började såklart med frukost och tillhörande synpunkter på gröten samt flertalet diskussioner.

Sedan bar det av mot träning, vilken startade på samma ställe som ultralång-SM. Terrängen var lättlöpt och öppen, tydliga höjder, drömterräng enligt vissa (Simon), så det gick bra för de flesta.

Eftersom det sades vara myggfritt vid vattnet så valde även många att bada efteråt. Lunchen blev lättlagad

då det stod rester på menyn.

Nästa träning sprangs återigen i den välkända bermudatriangeln med chans till revansch för många av löparna i de utmanande slutningarna, dessutom i ösregn och åska denna gång :)



Myggfritt? Vid vattnet

På kvällen sprang vissa över till resten av klubbens trånga stugor för att där mötas av en främmande orienteringsdoft och skyndade sedan tillbaka för att hinna i tid till kvällens möte där vi planerade det kommande tränings- och tävlingsåret.

Tillslut behövde även eftermiddagens aktivitet "laserskytte" plockas ihop och vi sa godnatt.

Filippa Hjerne & Simon Adebrant

Torsdag 29 juni

På torsdagen var det dags för orientering uppe på fjället, samtidigt som jaktstarten i Idre tredagars avgjordes för för andra TMOK-are, där bland annat Alice tog en imponerande andraplats i D18. Efter det långa fjällpasset respektive jaktstarten var det vila för de flesta (såklart inte för Mattias och Åsa).

Efter lunchen passade juniorerna självklart på att äta glass (med gratis strössel!!) och spela discgolf, medan Helena bakade ljuvliga bullar.

Efter ett antal nya myggbett uppe i mossen vid discgolfen, samlades truppen för att åka ner till Idre by och avnjuta pizza på restaurang Lodjuret. Väl hemma i stugan igen avslutades dagen på bästa sätt med spelet "Absolut överens".

***Kristina & Ellen Wångberg
Aneland***

Fredag 30 juni-lördag 1 juli

De träningar vi sprungit under veckan har varit på roliga banor med uthängda kontroller som arrangörerna av tredagars och ultra-lång-SM stått för.

För att göra det lite lättare för sig och mer rättvist för de som tävlat har vi fått tillgång till de olika områdena dagen efter en tävling gått där.

Så sista träningsdagen var det dags för Hemmeråsen, samma fina område som jaktstarten på tredagars gick dagen innan. Jaktstarten bjöd på fint väder, god sikt och rolig teknisk orientering som tack vare den högt belägna starten gick mer ner än upp.

Men även om vi sprang på samma kontroller och banstråk från toppen av backen blev det en väldigt annorlunda upplevelse, den fina utsikten och goda sikten vi hört om från dagen innan var ersatt av en blöt vit dimma och regn som gjorde det halt och tufft att springa.

Vi var trötta efter en bra träningsvecka och det bidrog nog också lite till upplevelsen, men alla var väldigt nöjda att ha klarat det. Eller nästan alla, Ellens fot som spökat under våren fick nog på vägen till andra kontrollen och hon tvingades avbryta. Ett klokt beslut,

även om det var tråkigt.

På eftermiddagen passade några tappra själar på att springa en av träningarna de missat och vi andra tog det lite lugnt i stugan och spelade lite spel och förberedde för morgondagens avfärd.



Härlig kalfjällsorientering

På lördagen gick slutstädningen snabbt och smidigt, motivationen att komma hem i rimlig tid var precis vad som behövdes.

Tyvärr var trafiken inte helt överens om målet att komma hem tidigt, men belöningen för lite köer runt Rättvik var en rejäl dos av epadunk och raggarbilar av alla möjliga slag till lunchen.

Idre levererade som vanligt en underbar träningsvecka både för de som ville utmana sig själva och de som ville ta det lite mer lugnt, underbar natur och teknisk orientering. Så missa inte nästa gång för så mycket bättre blir det inte.

Mattias Allared

...

TMOK i Åre O-Ringen 2023

65 TMOK:are hade bestämt sig och anmält sig till O-Ringen i Åre. 45 av oss bodde i det gemensamma klubboendet i Skistars Brunkullan. Bekvämt gångavstånd till O-Ringentorg och etappbussar. Resten bodde lite runt omkring Åre.

Söndag 23 juli

De två första etapperna gick i Trillevallen. Fjällnära skog och större sankmarksområden utlovades. Vi skulle hellre sammanfatta upplevelsen som "klafs klafs". Varför stod det inget om det i programtidningen?



Många på väg upp till Arenan

Att sjunka ner i leran med vetskapen att en duschfri arena väntade efter målgång gjorde inte upplevelsen trevligare. Några av oss tog med sig leran hem till den ordentligt städade Skistarlägenheten, medan andra hittade en porlande bäck att skölja av sig i.



Fam Hedberg – alltid med på O-Ringen

Ellen Wångberg Aneland visade direkt var TMOK-skåpet ska stå genom att vinna första etappen i D18 med 4 min. Grattis!

Stuga 934

Måndag 24 juli

Etapp två fortsatte på Trillevallen, solen sken och banorna ledde oss upp på kalvfjället. Leran fanns dock kvar, i ännu större omfattning mot slutet av banorna. Skorna var helt bruna och leriga när vi kom in och kläderna likaså.



Jerker – först av alla upp högst upp

På kalvfjället var det fint men väldigt tungt för de av oss som inte var i form. De lättare banorna var främst i skogen och de svårare banorna låg uppe på det stora kalvfjället. Enligt löparna var det lerigt och svårframkomligt.

En som var pigg var Jerker Åberg, som trots öppen klass valde tidig start (som alla andra TMOK:are denna dag). Hans bana ledde till den högst belägna kontrollen i O-Ringens historia, och han stämplade först av alla. Detta uppmärksammades av lokala pressen, ni ser på bilden hur glad han var på toppen.



Mira, Klara och Amanda

Men piggast i benen var Freja Hjerne som tog hem TMOK:s första etappseger i en elitklass, D18E. Vi får se om hon kan justera totalresultatet i slutet av veckan så det även blir totalseger!

På kvällen samlades större delen av TMOK:arna till gemensam middag i Bustamons Fjällgård, på initiativ av Dan Giberg. Restaurangen erbjöd flera olika rätter och även ett vegetariskt alternativ. Efter middagen var alla mätta och belåtna.

Nilsson/Skogholm

Tisdag 25 juli

Idag väntade elitsprinten för några av våra juniorer, men för de allra flesta stod en vilodag/aktivitetsdag för dörren.

Ett härligt gäng TMOK:are började dagen med en tur upp på Åreskutan (med lite hjälp av liftarna), hela 1420 m.ö.h. Andra utforskade den fina naturen vid Tännforsens brusande vattenfall.



Erik, Oskar och Viggo byggde snögubbe

Under eftermiddagen samlades alla för att beskåda elitklassernas tredje etapp, en spännande sprint mitt i Åre by. TMOK representerades av Elsa Käll i klassen D20E samt Hilda Mårsell, Alice Ljungberg, Filippa och Freja Hjerne i D18E. Från och med kl 15.00 befann de sig nervösa i karantän på en av Åres ökända nattklubbar.



Vandring upp till Åreskutan

Stämningen i Åre under tävlingen var oslagbar med hejande publik längs nästan hela banan. Efter fina prestationer såg de alla fram emot

elitklassernas vilodag, medan resten laddade upp för morgondagens förlängda medel. Godnatt!

Hjerne/Eriksson/Aneland

Onsdag 26 juli

Etapp 3 Järpen: Vi vaknade till en ganska dramatisk vy över Åredalen. Stora regnmoln hängde över dalen och mycket riktigt började det regna på väg till bussen. När vi kom fram till arenan sprack dock himlen upp och vi fick härligt sommarväder.



Solveig, Saga, Henning och Amanda

Skogen var idag mer lik den hemma och det var betydligt mindre lera än tidigare etapper. Dock var det många som tyckte banorna var kluriga då skillnaden mellan vit, gul och grönt på kartan inte var uppenbar i skogen. Etappen var idag medeldistans och vi som har lite mindre långpass i benen hade mer ork kvar till målspurten.

Stort grattis till Ellen som tog andra etappsegern för D18. Bra jobbat!

Saers/Färm

Torsdag 27 juli

Den 4:e etappen gick av stapeln i Ånn. De som bodde i Åre var hänvisade att ta tåget till Ånn och övriga områden runt Åre hade som tidigare dagar busstransport. Det fungerade bra vid de första tåg-

avgångarna men sen blev det kaos då tåget inte kunde sluka alla som ville åka med. Flera av TMOK deltagarna hade dock turen att få åka längst fram tillsammans med lokföraren, vilket var en häftig upplevelse.



Ibland blev det tåg till tävlingen

Väderprognosen sa att vi skulle klara oss från regn och flera TMOK:are lämnade därför regnkläderna hemma. Det visade sig vara ett dåligt drag då himlen öppnade sig rejält. Regnområdet var väldigt lokalt och fastnade just över TC och det var ett flertal som halkade i kurvan på upploppet. Som vanligt var det många fina prestationer men ingen etappseger denna dag.



Fam Nilsson/Klingvall bjöd på kärleksmums



Musikquiz i stugan

Efter middagen bjöd familjen Nilsson/Klingvall in till ett musikquiz med orienteringskoppling. Utöver quiz bjöds det på hembakad kärleksmums och snacks vilket var ett mycket uppskattat och trevligt initiativ!

Hedberg/Eklöv

Fredag 28 juli

Till den sista etappen återvände vi till arenan i Ånn. Den sista etappen startar de flesta med jaktstart, vilket gör det extra spännande att stå vid målgång och se vem som kommer i

mål först. Klubben hade många fina placeringar, bland annat Ellen som vann D18 och Freja Hjerne som kom på en fjärdeplats i D18 elit.



Vanja, Hilma och Viola

Dagen inleddes med fint väder men avslutades med skyfall, hagel och åska. De flesta TMOK:are hann i mål innan åskvädret, dock inte Alexander Saers som fick uppleva orientering bland blixtnedslag och hagel.

Lif/Ödman



Familjerna Törnros, Saers och Färms väntar på Alexander Saers

Resultat O-Ringen Åre 2023

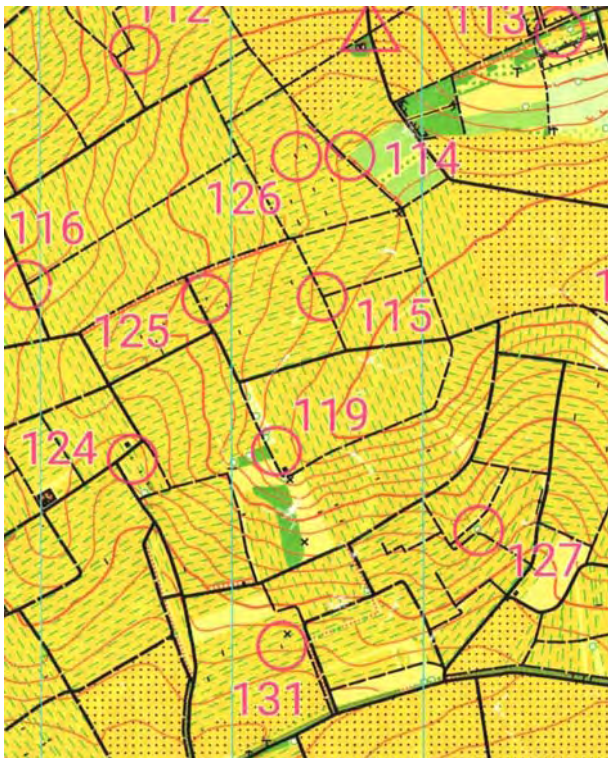
Klass	Namn	Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5	
		Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid
D20 Elit	Elsa Käll	64	5:49:50	61	88:59	79	106:24	86	17:16	52	41:56	81	95:15
D18 Elit	Freja Hjerne	4	3:41:20	11	60:55	1	55:04	7	12:24	16	35:16	13	57:41
D18 Elit	Alice Ljungberg	18	4:06:33	29	66:26	13	67:00	35	13:42	44	38:36	26	60:49
D18 Elit	Filippa Hjerne	45	4:33:50	91	86:15	33	75:25	43	14:08	38	37:41	25	60:21
D18 Elit	Hilda Mårzell	68	4:58:54	94	89:16	65	84:48	103	16:30	77	44:07	50	64:13
D20	Ingrid André	Felstämplat		11	62:54	Felstämplat		29	67:05	Ej start		Ej start	
D17-20 Kort	Liv Herne	Felstämplat		6	56:37	Felstämplat		Ej start		11	37:31	Ej start	
D18	Ellen Wångberg Aneland	1	4:07:33	1	43:13	12	68:24	1	43:10	27	40:51	4	51:55
H18	Lukas Nilsson	57	4:55:42	21	56:47	92	77:44	105	63:35	23	35:18	71	62:18
H18	Simon Adebrant	67	5:11:22	95	84:04	90	77:22	58	53:06	37	38:03	51	58:47
D16	Matilda Hedberg	98	7:20:48	118	127:41	120	109:38	115	75:03	95	54:44	101	73:42
D15	Freja Saers	Felstämplat		57	70:14	70	71:45	Felstämplat		60	44:54	90	72:46
H15	Oskar Eklöv	48	3:55:10	56	55:35	41	52:33	64	47:53	61	32:08	50	47:01
D14	Vanja Lif	62	4:16:00	63	56:06	80	65:15	72	52:04	50	40:48	36	41:47
D14	Hilma Ödman	63	4:16:11	62	55:47	52	52:01	74	52:27	69	46:50	62	49:06
H14	Viggo Mårzell	18	2:42:46	19	32:55	35	40:47	18	30:02	22	28:01	11	31:01
H14	Erik Käll	69	3:33:32	103	51:05	73	49:12	69	38:40	72	35:27	46	39:08
D13	Viola Saers	92	5:17:04	111	95:06	91	63:51	86	51:39	107	58:30	80	47:58
H13	Ingemar Färm	61	3:42:21	56	49:53	85	44:50	103	50:16	73	39:26	52	37:56
D12	Klara Skogholm	18	2:27:26	14	30:15	26	32:01	21	27:20	49	24:10	35	33:40
D12	Amanda Hedberg	80	4:01:55	85	53:01	97	60:22	92	45:59	90	35:34	79	46:59
H12	Erik Eklöv	25	2:24:00	31	30:17	36	33:27	33	26:17	61	24:36	18	29:23
H12	Samuel Törnros	72	3:12:47	63	37:42	76	43:46	83	34:07	72	25:46	107	51:26
D12 Kort	Amanda Nilsson	5	2:24:12	5	39:14	11	45:32	3	19:46	3	17:21	6	22:19
D11	Mira Mårzell	35	2:55:29	26	33:12	66	45:59	47	35:12	39	23:19	50	37:47
D10	Saga Saers	87	3:31:52	96	63:41	103	55:51	104	34:34	101	29:11	72	28:35
D10	Solveig Saers	93	3:44:35	112	82:29	90	48:56	84	27:32	110	34:08	87	31:30
H10	Teodor Törnros	80	2:44:12	82	51:03	87	35:39	84	23:57	80	21:20	112	32:13
U2	Hilda Skogholm	16	2:35:21	60	52:18	6	29:14	14	19:54	23	25:10	20	28:45
U2	Henning Färm	Felstämplat		48	49:12	25	36:31	36	22:23	37	27:41	Felstämplat	
D21 Kort-1	Ebba Adebrant	53	4:33:17	68	61:52	115	81:30	22	37:30	29	39:16	50	53:09
D21 Kort-2	Ellinor Östervall	58	4:35:33	107	76:40	61	60:58	59	43:26	28	38:47	65	55:42
H21 Kort-1	Alexander Käll	52	4:57:28	48	63:53	59	76:17	82	56:32	43	34:17	70	66:29
D40	Elsa Törnros	5	3:30:17	5	41:42	6	49:05	11	42:32	11	34:56	3	42:02
D40	Maria Saers	38	6:06:01	40	71:01	45	89:07	35	70:24	43	59:12	42	76:17
D40	Åsa Mårzell	Felstämplat		8	45:52	2	46:39	23	49:54	2	30:00	Felstämplat	
H40	Mattias Allared	21	4:30:01	26	59:03	35	72:35	25	46:52	19	36:30	22	55:01

H40	Alexander Saers	81	8:38:51	94	127:03	90	137:00	94	90:01	81	62:05	86	102:42
H40 Kort	Joakim Törnros	10	3:19:24	20	44:43	13	45:47	23	39:31	6	28:49	6	40:44
H40 Kort	David Färm	124	6:34:24	128	81:08	146	94:42	139	74:22	144	76:30	125	67:42
D45	Karin Skogholm	16	3:35:11	23	41:43	34	55:22	16	37:47	12	34:10	19	46:09
D45	Terese Eklöv	44	4:00:20	17	39:58	35	55:27	83	56:46	44	41:16	27	46:53
H45	Johan Eklöv	9	3:38:50	6	44:03	13	57:19	10	39:16	20	35:25	8	42:47
H45 Kort-1	David Lif	74	5:28:49	98	89:22	56	67:20	84	63:30	67	51:32	75	57:05
D45 Motion	Mona Lif	82	8:55:38	83	105:32	89	135:06	90	92:28	86	80:42	90	77:38
D50 Kort	Lena Ljungberg	33	3:31:49	19	35:47	44	31:31	43	45:10	32	34:57	43	44:24
D50 Kort	Lotta Östervall	76	4:13:27	85	45:52	106	63:39	68	51:28	98	45:46	56	46:42
H50 Kort-1	David Hedberg	7	3:01:09	4	33:42	15	41:13	9	36:01	22	33:50	4	36:23
H50 Kort-1	Olle Hjerne	13	3:09:41	34	39:59	12	39:42	28	40:13	9	30:35	16	39:12
H50 Kort-1	Anders Käll	38	3:33:16	45	42:28	52	50:28	23	39:51	48	39:39	26	40:50
H50 Kort-1	Patrik Adebrant	44	3:46:28	24	38:37	51	50:13	74	54:33	60	42:24	23	40:41
H50 Kort-1	Thomas Eriksson	72	4:28:30	78	51:39	53	50:52	72	53:52	94	55:01	84	22:58
H50 Kort-1	Stefan Ljungberg	Ej start		113	65:05	86	61:48	103	69:53	102	57:59	Ej start	
H50 Motion	Mattias Nilsson	13	4:49:28	35	79:50	23	64:25	24	55:04	9	39:47	2	50:22
D55	Helena Adebrant	49	4:29:22	45	45:08	85	85:44	48	49:06	38	43:22	35	46:02
H55	Ulrik Englund	Ej start		3	39:05	15	51:06	8	33:06	31	33:48	Ej start	
H55 Kort	Dan Giberg	11	3:00:43	10	36:32	54	43:27	16	34:28	9	28:28	14	37:48
D60 Kort	Carina Johansson	11	3:17:36	5	35:55	18	46:35	21	39:31	15	33:08	33	42:27
Medelsvår 6.0	Andreas Herne	8	5:57:09	9	78:10	14	92:35	10	69:31	11	57:42	2	59:11
Medelsvår 3.3	Bo Skoog	Ej start		118	94:18	139	127:04	135	103:19	Ej start		Ej start	
Medelsvår 3.3	Kerstin Skoog	Ej start		117	94:01	138	126:23	132	102:09	Ej start		Ej start	
3-dagars Lätt 2.5	Katja Hedberg	25	2:12:21					25	43:16	28	37:44	26	51:21
Etapp Svår 7.5	Jakob Skogholm			21	44:06	26	60:11	53	59:05	41	65:28		
Etapp Svår 5.0	Jakob Skogholm							145	77:15	121	43:11	117	98:34
Etapp Svår 3.5	Goran Bogdanovic							37	37:27			31	41:27
Etapp Svår 3.5	Emma Persson							118	59:12			91	60:31
Etapp Svår 3.5	Jörgen Persson							5	56:59				
Etapp Medelsvår 6.0	Jerker Åberg							72	151:21		Felstämplat		
Etapp Medelsvår 5.0	Lydia Ljungkvist Bogdanovic							62	93:35				
Etapp Medelsvår 5.0	Carina Persson							54	70:58				
Etapp Medelsvår 5.0	Christian Östervall												
Etapp Medelsvår 4.0	Lydia Ljungkvist Bogdanovic							82	139:15			67	105:25
Etapp Medelsvår 4.0	Viktor Ljungkvist Bogdanovic										Felstämplat	65	105:24
Etapp Medelsvår 4.0	Carina Persson											37	72:58
Etapp Medelsvår 4.0	Bodil Hjerne										34	55:20	51:41
Etapp Lätt 10.0	Jerker Åberg					4	93:57						
Etapp Lätt 2.5	Bodil Hjerne			28	46:52	24	39:46	9	22:43				

Tysklandsorientering

Äntligen har vi lyckats delta på tyska tävlingar igen – vilken glädje! De som har följt Triangelteam ett tag vet att vi framförallt har sprungit många Weinberg-OI, orientering genom vinodling.

En sådan hann vi med i år också. Det handlar mycket om vägval eftersom det är förbjudet att korsa rader med druvplantor. Det är lätthänt att ett tokigt val innebär många fler (höjd-) meter.



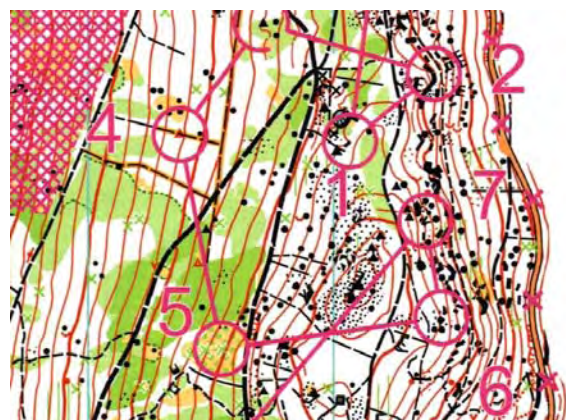
En del av kartan över vinfälten

Den här gången var det scoreorientering, så ännu mer planering. Här ser ni en del av min karta. Under 60 min fick jag plocka de jag ville/hann med – kontroller med kodsifra som börjar på 1 gav 1 poäng, 2-2 p, 3-3 p. 40 poäng fick jag ihop vilket räckte till första platsen i min klass.

Veckan efter var det dags för distriktsmästerskapet (lång) präglad av knepiga vägval i backig terräng. Här gick det egentligen inte lika bra för mig (jag minns knappt när jag har senast sprang i skogen), så allt tog tid.



Mario orienterar bland vinplantorna



Stenigt på distriktsmästerskapet

Minikat blev precis inplockad när jag hade hunnit i mål och vi ville springa. Mario hann knappt till start i H10 heller (men fick springa sin bana trots att det mesta var bortplockat). Men eftersom jag var den

enda i min klass som räknades till distriktet blev det guld för mig ändå!

Efter dessa två lopp i värmen (28-35 grader) tog sommaren slut och vi fick komplettera vår regnutrustning. Vi åkte vidare till Bayern för att delta på Bavarian 5-days.

Poängsystem baserat på differensen till etappsegrarnas tid, 4 av 5 dagar räknas. Största utmaningen för oss var att få ihop logistiken: Få hela familjen i tid till TC, undvika värsta regnet, hinna till start, hinna skugga Mario.



DM-segraren Jenny med sonen Anton

Det gick inte alltid så bra, men jag fick t ex utan diskussioner startstämpla, pga att jag inte hann till min starttid, och Miniknat höll öppen 2 extra timmar så att alla kunde vara med. En av dagarna fick Mario starta utan tömd pinne och startstämpel pga att vi var så sena, men även detta (löptid på 19 h till första

kontrollen!) löste sekretariatet galant.



Fam Warg-Tjernberg i Bayern

Lite roligt: Vid utläsningen satt samma människor på alla tävlingar vi deltog – ca 50 mil mellan tävlingarna – Tyskland är litet och Lummerland kan ligga var som helst. Kanske en av ingredienserna till den trevliga stämningen på tyska tävlingar? Tillsammans med möjligheten att köpa goda korvar, hembakade kakor och dryck!

Just det orienteringen, som nästan blev lite bisak för oss med tanke på all logistik. Vi upplevde terrängen i Bayern som ganska blandad och intressant. Bitvis detaljrik, t ex med många stenar, bitvis detaljfattiga slutningar som påminde lite om Dalarna. Jag var nog inte den enda som kastade bort en hel del tid på att leta ibland. Framförallt med att leta efter stenar som gömmer sig i grönområden.

Nästa år arrangeras Bavarian 5-days igen på liknande sätt på annat ställe, och Weinberg-OI finns också flera att välja på – är ni sugna på en Tysklandsresa kolla om det finns någon tävling i närheten!

Jenny Warg

På Ungdomsfronten



Som vanligt har ungdomarna haft en hektisk vår och sommar med mycket roliga aktiviteter.

Vi har fortsatt ett stort gäng tävlings- och träningsflitiga ungdomar. Tyvärr har däremot rekryteringen till nybörjargrupperna inte riktigt gått så bra som vi hoppats i år. Det syns bland annat i ungdomsserien där vi haft lite färre deltagare.



Skogskul på upptäcksjakt i skogen

I Långsättra har ungdomsträningar från nybörjare till orange/violett nivå fortsatt på måndagar och motsvarande träningar i Harbro på torsdagar.

I Harbro avslutades det traditionsenligt med mossfotboll, men då det var så torrt i den vanliga mossen fick vi i år flytta till en blötare mosse.



Mossfotboll – traditionsenlig avslutning i Harbro

På tisdagar har det som vanligt varit teknikträningar på olika kartor.

I stafettväg har det sprungits Tio-milarepet, 10MILA, stafetter på sommarlägret och U10mila. 10MILA gick som bekant i Skellefteå i år, vilket innebar en spännande resa för dem som valde att följa med och även en fin möjlighet att prova på lite andra terrängtyper. Vi valde att göra två jämna lag i år och spänningen var hög ända in på sistasträckan om vilket lag som till slut skulle bli först i mål.

Läger har det förstås också varit. Flera ungdomar deltog på gult respektive orange utvecklingsläger i Domarudden i StOF:s regi. Även till Rikslägret i Idre hade vi samlat ihop ett bra ungdomsgäng som fick vässa tekniken med högklassiga träningar och uppföljning i fjällterräng.



Samuel och Klara bland ungdomarna vid Domarudden

Några av våra äldre ungdomar har också varit på StOF:s violetta utvecklingsläger i Västervik inför USM i Blekinge.

Höstträningarna har nu dragit igång igen och i förra veckan var regionfinalen av ungdomsserien.

Det väntar också DM-tävlingar, USM, ungdomsseriefinal, Daladubbeln och ungdomarnas avslutningsfest, för att

nämna några av de skojigheter hösten erbjuder.

Åsa Mårzell

Utvecklingsläger för 15/16

Strax efter klockan nio den sjunde augusti avgick en buss fylld med förvåntansfulla orienterare från Stockholm till Utvecklingsläger violett i Västervik.

Vi skulle tillbringa fyra dagar i Västervik och förbättra våra orienteringsfärdigheter och lära känna orienterare från klubbar runtomkring Stockholm.

Efter att ha anlänt till Ludvigborgsskolan, där vi bodde under lägret, förberedde vi oss inför det första träningstillfället som gick av stapeln några kilometer söder om Västervik. Detta var det första av sex träningspass.

På grund av ovädret Hans som drabbade Sverige strax innan lägret, var terrängen som vi orienterade i blöt och slaskig. Vi fick orientera i olika miljöer kring Västervik. Bäst var passen på Gränsö, en fin skogsfylld halvö, där vi var två gånger.

Vädret blev bättre allteftersom dagarna gick, men det var fortfarande mindre skurar som inträffade då och då.

På eftermiddagarna och kvällarna genomförde vi gemensamma aktiviteter, bl.a. en poängjakt och en "linedance", åt en massa godis och umgicks med nya kompisar från andra Stockholmsklubbar.

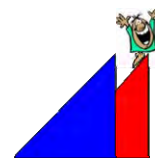
Det var mitt första utvecklingsläger och jag tycker att jag har förbättrat mina kartläsningskunskaper och lärt mig använda knepet "sista säkra". Det ska bli kul med fler läger framöver!

Matthew Applequist



Stockholmare på väg till Utvecklingsläger violett i Västervik

StOF-läger 27-28 maj



Årets StOF-läger hölls i år uppe vid Rosersberg. Inget bidrag har kommit in, men håll tillgodo med ett antal bilder



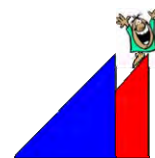
Äventyrsstafetten
Vanja och Klara fick bada, TMOK-hejaklack,
Teodor och Klara sprang tillsammans



Lägerstafetten
Hjalmar och Henning i H12-laget
Ingemar F, Tor, Alexander B och Linus i H14-laget.
Oskar sprang H16 och t h Tor i H14-laget

Några av bilderna är tagna av Magnus Strömqvist från Attunda OK

Rikslägret 2023



Varje sommar anordnar SOFT Rikslägret för ungdomar från 13 till 16 år i Idre Fjäll. Dit kommer ungdomar från hela Sverige och springer. Det ger en bra möjlighet att lära känna nya människor från andra klubbar och att förbättra sina orienteringskunskaper.



Träning på fjället

Vid ankomsten till Idre inkvarterade vi oss i stugorna. Vi gick sedan till en gymnasal i närheten för en genomgång där vi fick information om lägret och blev indelade i lag. På genomgången fick vi en massa uppdrag som vi skulle utföra med våra grupper. Uppdragen gav poäng till jaktstarten på rikslägermästerskapen, som gick av stapeln senare i veckan.



Snöbollskrig? Med Linus och Ingemar

Dagen efter var det dags för kurvbildsträning. Det innebär att allt förutom höjdkurvor, branter, punkthöjder och, i det här fallet, även sankmarker och stenar är borttaget från kartan. Det innebär i sin tur att man inte kan förlita sig på stigar, öppna fält, elledningar osv. utan måste fokusera mer på brunbilden.

Den andra dagen var det ett långpass upp för Städjan (dalarnas högsta berg) plus en medeldistansbana ner igen som stod på schemat. Det började med att vi blev avsläppta på en liten parkering ute på fjället. Det fanns flera snöfläckar därute, och det blev bland annat ett snöbollskrig och ett foto vid en av dessa. Sedan blev vi indelade i grupper baserade på hur snabbt vi ville springa. Vi sprang med gruppen på en upptrampad vandringsled i några kilometer.



Fikapaus uppe på Stådjan

När vi sedan var framme vid själva berget blev det till att klättra. Det tog en stund och var rejält jobbigt och jag tror inte att någon orkade springa hela vägen. När vi till slut var uppe bjöds det på fika och de som varit smarta nog att ta med sig egen vattenflaska drack nog en hel del (vissa glömde vattenflaska). Sedan var det bara att springa ner en orienteringsbana till en annan parkering där bussarna väntade.

träning som inte var lika lång. Vi blev avsläppta på en relativt stor parkering och fick en karta med fyra banor på. Terrängen var väldigt oländig och det var svårt att läsa in sig eftersom det såg ungefär likadant ut överallt. Tre av banorna gick i skogen och en var på fjället där det inte var lika oländigt som i skogen. Man blev tvingad att springa minst två av banorna för att få åka hem med bussen, annars måste man gå tillbaka.

Senare på dagen hade vi en annan



Häng i stugan på kvällarna

Mellan träningarna så var det oftast fullt i stuga 65 där de flesta av TMOK-killarna höll till. Vi hade bara ungefär 1-2 timmar mellan träningarna och måltiderna för att göra andra saker.

När vi kom dit fick vi band liknande de man får när man går på till exempel Gröna Lund. Med banden kunde man få göra en massa aktiviteter som Idre fjäll hade att bjuda på, som till exempel minigolf, bowling och en pool.



Orienterare och renar i stugbyn

På lägrets tredje dag var det dags för äventyrsdagen. Det gick precis som utmaningarna ut på att samla poäng med sitt lag. Här skulle laget springa omkring i skogen nedanför Idre Fjäll och delvis i skidbackarna i samlad trupp och ta olika kontroller i valfri ordning på tid. Varje kontroll gav ett visst antal poäng beroende på hur långt ifrån målet den var och om det fanns en eventuell utmaning vid den. Det var ganska fysiskt krävande eftersom terrängen där flera av kontrollerna fanns, precis som vid de flesta andra passen, var väldigt våt på vissa ställen och ganska backig.

Lägermästerskapen gick av stapeln i slutet av veckan och det fanns 8 sträckor men alla sträckor sprang samtidigt.



Start för ett lag på lägermästerskapet

- Det fanns Backe vilket var precis vad det låter som. Man behövde springa upp för en av Idres skidbackar för att ta en kontroll och sedan springa ner igen.
- Sedan fanns det Brunbild där bara höjdkurvorna, punkthöjderna, sterna och branterna fanns med.
- Sträcka 3 var Kartminne där man sprang en bana där varannan kontroll och området runt den var vitt. Det området fanns istället vid kontrollen innan så man behövde komma ihåg hur det såg ut.
- Nästa sträcka var Medel vilket bara var vanlig orientering.
- Sträcka 5 hette Mosse där man sprang en bana som gick runt och i några sankmarker.
- Sedan kom sträcka 6 som hette Specialen där man behövde springa snabbare än en ledars tid. Om man till exempel sprang på 9 minuter och ledarens tid var 10 minuter så fick laget -1 minut på sin totala tid.
- Sträcka 7 hette Stig där man bara behövde springa på stigar.
- Den sista sträckan var Vegetation där man sprang i lite oländigare terräng med ganska mycket undervegetation.

***Ingemar Färm och
Linus Ekenberg***



Eksjö OL-Konfa

Fyra veckors orienteringsläger!

Eksjö OL-Konfa är ett orienteringsträningläger där man också konfirmerar sig. Lägret är i Eksjö som ligger ca 30 mil söder om Stockholm (ca 3 timmar och 30 minuter). Lägret pågår i ca 4 veckor och är troligtvis det längsta orienteringsläger du kommer att åka på.



Ful-OL är nog den fulaste träningen du någonsin kommer vara med om

På lägret bor man i ett rum som man delar med en annan person. Man blir också indelade i "familjer". Det är en typ av grupp som man gör olika uppgifter med under lägret, som att städa, vilket man inte slipper undan.



Vattenkrig med ledarna är ok utomhus

Väl på lägret måste man "checka in" genom att anmäla sig med sin SI-pinne. Efter att man har checkat in ska man bära sina väskor till sitt

rum, och sedan släpa ned cykeln i cykelförrådet.

Efter detta skulle vi gå till Eksjö Gymnasiums aula där vi fick information om hur saker och ting gick till på lägret. Där träffade vi också syd (den andra halvan av lägret) för första gången.

En vanlig dag på lägret kunde se ut såhär.

- Bli väckt tidigt och gå ut till morgongympan, som kunde vara allt från lägerdansen till kedjekull.
- Efter morgongympan var det tid att äta frukost där man fick välja mellan gröt med lingonsylt eller yoghurt med flingor. Till frukost fanns det också mackor och ibland oboy.
- Efter frukosten var det dags att göra sig iordning för dagens konfapass. Som ibland handlade om livet, tro och om man trodde på Gud.

- Efter konfan var det dags för lunch i skolans matsal där vi fick maten lagad av skolköket.



Inte bara mossfotboll utan också mossrugby

- När man hade ätit var det dags att göra sig i ordning inför dagens träning. Vi cyklade nästan alltid om det inte var för långt.
- När alla hade kommit tillbaka från träningen bar det av mot middagen där det återigen blev mat lagad av skolköket och deras fantastiska kock Ove.
- Efter kvällsmaten var det dags för andakt där ledarna läste upp frågor från frågelådan. En låda där man kunde skriva frågor om lägret men också utmana varandra på ex en dance battle. När andakten var slut bar det iväg mot sängs kl 22.

Några tips för att överleva konfan

1. Ta reda på hur mycket glass du kan äta i en sittning inför glassmila. Undvik gräddglass då den ofta är för tjock.
2. Ha aldrig vattenkrig inomhus, då ledarna inte tvekar att konfiskera vattenpistoler i några dagar.
3. Packa inte din SI-pinne i botten då du behöver den för att checka in.

Konfirmationen var nog höjdpunkten för många på lägret. Det fanns dock andra som tyckte att det var glassmila och andra som ansåg att det var den lediga dagen man fick med sina föräldrar mitt i lägret. Några blev också döpta i Eksjön under lägret.



Dop i Eksjön

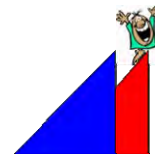
Visst låter det kul?

Lägret är väldigt populärt och om du vill åka behöver du anmäla dig flera år i förväg. Nu är anmälan öppen till 2026 (men det finns faktiskt platser kvar 2024 och 2025). Läs mer på hemsidan olkonfa.se

Edvin Björklund Boljang



Teater under konfirmationen, baserat på en bibeltext



Fjärde till sjätte augusti var det dags för en av orienteringsårets återkommande tävlingar, ungdomens tiomila. I år hölls tävlingarna i Bulseboda Götene, med en HD14-stafett på fredagskvällen och en HD20-stafett över natten och morgonen till lördagen. Under lördagen och söndagen hölls även medel- och långdistanstävlingar.



Masstarten på HD14-stafetten



HD-14 laget samlat med flaggan och en bruten arm efter loppet
Erik framför Amanda, Vanja, Emelie, Erik, Alexander och Mira

På fredag morgon samlades ett gäng TMOK:are och Tullingelöpare vid Tullinge station för att ge sig av mot årets U10mila i gemensam buss.

Bland ledarna i år fanns en del nya ansikten, kul att se fler engagera sig! På vägen dit blev det en kombinerad lunch- och glasspaus och väl framme packade alla upp sig i klubbens två militärtält.

Ludvig Norén

Under Ungdomens 10mila så startade helgen med en stafett för HD14. De som tävlade var Alexander Bäckman på första sträckan, Erik Käll och Erik Eklöv på andra, Mira Mårsell, Amanda Nilsson och Emelie Hellström på tredje sträckan och Vanja Lif på fjärde sträckan. Laget slutade på plats 70. Det var väldigt tajt mellan dubbelsträckorna där alla kom precis efter varandra. Vi hade tur med regnet efter att det hade hotats om det inför stafetten.

Emelie hade inte lika stor tur när hon ramlade mitt på banan och fick en fraktur i armen. Trots skadan men kämpade hon sig igenom hela banan

utan att komma alldeles för långt efter lagkamraterna.

I år var tyvärr det sista året på den lilla stafetten för Alexander, Erik K, Emelie och Vanja, alla faller ur HD14 och in i HD16.

Vanja Lif



Edwin mitt i spurttävlingen

Efter HD14-stafetten och fältmiddagen var det dags att planera inför den stora stafetten. Efter mycket funderingar gjordes det uppskattningar av växlings- och väckningstider. Ungdomarna började ta sig i säng medan ledarna förberedde sig inför att vaka på sina första nattstafetter. Med masstart vid 02.45 och målgång strax efter 10.00 tog vi oss in på 44:e plats.

De flesta var ganska slut efter stafetterna, så mycket av lördagen vilades det i tälten. Efter lunchen gick medeltävlingen. Freja och Filippa Hjerne lyckades komma på första respektive tredje plats i D18, och Alexander Bäckman lyckades nå en andraplats i H14. Stort grattis till alla dessa prestationer!

På söndagen stod långdistans och hemresa på schemat, med en spurtävling mot Tullinge inplanerad. Trots mycket slit och en låg genomsnittstid på 28 sekunders spurt lyckades Tullinge ändå ta vinsten. Det gäller att ta revansch nästa år! Freja och Filippa lyckades ta pallplatser även på söndagen, med andra respektive tredje plats.

Efter medeln packades det för fullt i tälten inför bussresan. Under hemresan arrangerades frågesport och gjordes ett middagsstopp. Väl framme i Tullinge tog sig alla hem till sig efter en intensiv och rolig tävlingshelg i ny terräng.

Ludvig Norén



HD20-laget samlat!

Freja, Oskar, Hilda, Simon, Ludvig, Erik, Edvin, Vanja, Alexander, Filippa och Lukas

Prispallen 2023

2:a plats

Kjula Påsk-OL 7/4
Ulrik Englund H50

Silva League 1 15/4
Freja Hjerne D18 Elit

Silva League 2 16/4
Freja Hjerne D18 Elit

Tiomilarepet 19/4
TMOK H16 (Edvin B B, Oskar E)

Skogsluffarna medel 22/4
Alexander Bäckman H14
Filippa Hjerne D18
Helen Törnros D70
Richard Gunée Medelsvår 3 km

Skarpnäcks lång 23/4
Terese Eklöv D45
Åsa Mårsell D40
Filippa Hjerne D18
Andreas Herne Medelsvår 5 km
Alexander Bäckman H14

Uppsala möte lång 23/4
Ulrik Englund H50

Tisarträffen 29/4
Johan Eklöv Svår 7 km

Ravinen medel 29/4
Carina Johansson D60
Filippa Hjerne D18 Elit

Haninge lång 30/4
Carina Johansson D60

Järladubbeln medel 6/5
Carina Johansson D60

Torfejden 7/5
Bodil Hjerne Lätt 2.5 km
Terese Eklöv D45

Roslagshelg medel 7/5
Arne Åhman H85

Järladubbeln lång 7/5
Carina Johansson D60

Sprint-DM 10/5
Joakim Törnros H40

1:a plats

Härlövs IF 8/4
Joakim Törnros H40
Elsa Törnros D40

Grymnatta 14/4
Terese Eklöv D45

Tiomilarepet 19/4
TMOK H14 (Alexander B, Viggo M)

Skogsluffarna medel 22/4
Freja Hjerne D18
Karin Skogholm D45

Skarpnäcks lång 23/4
Freja Hjerne D18
Erik Eklöv H12
Karin Skogholm D45
Elsa Törnros D40
Richard Gunée Medelsvår 5 km

Tisarträffen 29/4
Terese Eklöv D45

Ravinen medel 29/4
Elsa Törnros D40
Freja Hjerne D18 Elit

Haninge lång 30/4
Ellen Wångberg Aneland D18

Grönstamedeln 1/5
Alice Ljungberg D18
Terese Eklöv D45

Klemmingekampen 1/5
Arne Åhman H85
Ulrik Englund H50

Silva League 3 6/5
Freja Hjerne D18 Elit

Torfejden 6/5
Åsa Mårsell D21

Järladubbeln medel 6/5
David Hedberg H50

Silva League 4 7/5
Freja Hjerne D18 Elit

Järladubbeln lång 7/5
Andreas Herne Medelsvår 5 km

Sprint-DM 10/5
Åsa Mårsell D40
Freja Hjerne D18

Veteranträffen i Gästrikland 19/5
Ulrik Englund H55
Arne Karlsson H65

SM-sprint kvarl 27/5

3:e plats

Kjula Påsk-OL 7/4
Viggo Mårsell H14

Valdemarsviksdubbeln 15/4
Alexander Bäckman H14

Valdemarsviksdubbeln 16/4
Alexander Bäckman H14

Tiomilarepet 19/4
TMOK D90 (Carina J, Lotta Ö)

Skogsluffarna medel 22/4
Alice Ljungberg D18
David Hedberg H50
Carina Johansson D60
Lukas Nilsson H18
Erik Eklöv H12

Skarpnäcks lång 23/4
Mattias Allared H21
Helena Adebrant D55
Alice Ljungberg D18
Teodor Törnros U2
Joakim Törnros H40

Ravinen medel 29/4
Alice Ljungberg D18 Elit

Grönstamedeln 1/5
David Hedberg H50

Torfejden 6/5
Richard Gunée Medelsvår 5 km

Järladubbeln medel 6/5
Karin Skogholm D45
Erik Eklöv H12
Johan Eklöv Svår 5 km

Silva League 4 7/5
Filippa Hjerne D18 Elit

Torfejden 7/5
Viggo Mårsell H14

Sprint-DM 10/5
Karin Skogholm D45
Alice Ljungberg D18

Nipstigen 13/5
Björn Nilsson H50

Falun OL-tour lång 14/5

Stadshussprinten 28/5

Hugo Rundlöf U2

Stockholm City Cup E3 7/6

Teodor Törnros U2

Hilma Ödman D14

Idrefjällveckan publiktävling 25/6

Helena Adebrant D55

Idrefjällens 3-dagars E2 28/6

Alice Ljungberg D18

Idrefjällens 3-dagars E3 29/6

Alice Ljungberg D18

Idrefjällens 3-dagars tot 27-29/6

Alice Ljungberg D18

Sälen 3+3 E1 medel 30/6

Carina Johansson D60

Ravinen trekvällars E1 3/7

Henning Färm U2

Ravinen trekvällars E2 4/7

Henning Färm U2

Hilda Mårzell D18

Ravinen trekvällars E3 5/7

Oskar Eklöv H16

Gotland 2-dagars E1 8/7

Ellen Wångberg Aneland D18 Elit

Gotland 2-dagars E2 9/7

Helena Adebrant D55

Gotland 3-dagars E2 12/7

Dan Giberg H55

Gotland 3-dagars E3 13/7

Dan Giberg H55

Alice Ljungberg D18 Elit

Gotland 3-dagars tot 11-13/7

Dan Giberg H55

Ebba Adebrant Svår 5 km

O-Ringen E2 24/7

Åsa Mårzell D40

O-Ringen E4 27/7

Åsa Mårzell D40

O-Ringen E5 28/7

Andreas Herne Medelsvår 6 km

Freja Hjerne D18 kval B

Ösaträffen medel 3/6

Ulrik Englund H55

Gotland Sprint-DM 3/6

Alice Ljungberg D21

Stockholm City Cup E3 7/6

Ulrik Englund H50

Veteran-SM Ultralång 25/6

Åsa Mårzell D40

Idrefjällens 3-dagars E2 28/6

Matilda Lagerholm Medelsvår 5 km

Idrefjällens 3-dagars E3 29/6

Matilda Lagerholm Medelsvår 5 km

Idrefjällens 3-dagars tot 27-29/6

Matilda Lagerholm Medelsvår 5 km

Weinberg-OL 2/7

Jenny Warg D35

Ravinen trekvällars E1 3/7

Alexander Bäckman Medelsvår 5 km

Ravinen trekvällars E2 4/7

Oskar Eklöv H16

Terese Eklöv D45

Gotland 2-dagars E1 8/7

Alice Ljungberg D18 Elit

Gotland 3-dagars E1 11/7

Ulrik Englund H55

Gotland 3-dagars E2 11/7

Ulrik Englund H55

Österlens 3-kvällars E1 17/7

Joakim Törnros Svår 5 km

Skärgårdssprinten 19/7

Freja Hjerne D21

O-Ringen E1 23/7

Ellen Wångberg Aneland D18

O-Ringen E2 24/7

Freja Hjerne D18 Elit

O-Ringen E3 26/7

Ellen Wångberg Aneland D18

O-Ringen tot 23-28/7

Ellen Wångberg Aneland D18

Klyftamo medeldistans 5/8

Freja Hjerne D18

Medeltidskampen E1 5/8

Ellen Wångberg Aneland D21

Medeltidskampen E2 5/8

Ellen Wångberg Aneland D21

Medeltidskampen E3 6/8

Hilda Mårzell D18 Elit

StOF:s sommarläger sprint 27/5

Klara Skogholm D12

Stockholm City Cup E2 31/5

Freja Hjerne D21

Stockholm City Cup E3 7/6

Freja Hjerne D21 Jaktstart

Viggo Mårzell H14

Vanja Lif D14

Alice Ljungberg D21

Idrefjällens 3-dagars E1 27/6

Alice Ljungberg D18

Sälen 3+3 tot 30/6-2/7

Carina Johansson D60

Ravinen trekvällars E1 3/7

Erik Eklöv H12

Ravinen trekvällars E2 4/7

Erik Eklöv H12

Ravinen trekvällars E3 5/7

Carina Johansson D60

Gotland 2-dagars E2 9/7

Anders Winell H80

Gotland 2-dagars tot 8-9/7

Anders Winell H80

Gotland 3-dagars E1 11/7

Alice Ljungberg D18 Elit

Patrik Adebrant H50

Gotland 3-dagars E2 12/7

Alice Ljungberg D18 Elit

Gotland 3-dagars tot 11-13/7

Alice Ljungberg D18 Elit

Skärgårdssprinten 19/7

Filippa Hjerne D21

O-Ringen E1 23/7

Ulrik Englund H55

O-Ringen E3 26/7

Amanda Nilsson D12 Kort

O-Ringen E4 27/7

Amanda Nilsson D12 Kort

Klyftamo medeldistans 5/8

Filippa Hjerne D18

Medeltidskampen E1 5/8

Mattias Nilsson H50 Motion
Elsa Törnros D40

Klyftamo medel 5/8

Alexander Bäckman H14

Medeltidskampen E2 5/8

Arne Karlsson H65

Klyftamo långdistans 6/8

Freja Hjerne D18

Mörtsjödubbeln medel 13/8

Filippa Hjerne D18
Terese Eklöv D45
Erik Käll Medelsvår 3 km

Lång-SM publiktävling 20/8

Olle Hjerne Svår 5 km

Ungdomsserien regionfinal 24/8

Erik Eklöv H12
Oskar Eklöv H16

Ellen Wångberg Aneland D21

Medeltidskampen tot 5-6/8

Ellen Wångberg Aneland D21

Mörtsjödubbeln lång 12/8

Freja Hjerne D21

Mörtsjödubbeln medel 13/8

Freja Hjerne D18
Elsa Törnros D40

Lång-SM kval 19/8

Freja Hjerne D18 Kval B

Lång-SM final 20/8

Freja Hjerne D18 A-final

Långhundradubbeln medel 19/8

Ulrik Englund H55

Eskilstunaorienteringen 20/8

Dan Giberg D55
Terese Eklöv D45

Ungdomsserien regionfinal 24/8

Ulrika Ryman U3
Viggo Mårzell H14

Medel-SM kval 25/8

Freja Hjerne D18 Kval B

Medel-SM final 26/8

Freja Hjerne D18 A-final

Arne Karlsson H65

Klyftamo långdistans 6/8

Filippa Hjerne D18

Mörtsjödubbeln lång 12/8

Ulrika Ryman Lätt 2.5 km
Mats Åhman H55
Alexander Bäckman H14

Långhundradubbeln lång 20/8

Johan Carlsund Svår 5 km

Ungdomsserien regionfinal 24/8

Mikaela Dohn U2
Klara Skogholm D12
Ture Bäckström H10

Törnskogsdubbeln medel 26/8

Solveig Saers D10

IFK Mora medel 27/8

Arne Karlsson H65

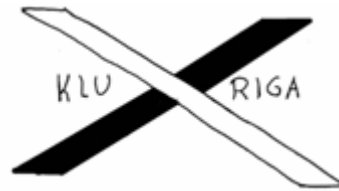
Totalt hittills under 2023 (hela 2022)

64 (97) 2:a platser

79 (104) segrar

69 (67) 3:e platser





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 **Ödehus**.

10 mila terräng 2011		Kyrk- arbetaren		Brun välling Underhåll	Renault fordon	Duktig dansk tjej	Slapp Bildar tidning med råd	
				3				
10 mila terräng 2024							1	
Fruktad död								
Pankisar med potatis			5					
Hong Kong Hi Fi					Masaj		Smeknamn för en Maria	
Mundel				Kan ha bidragit till evolutionens framsteg		Läte för godis No Name		
Michelin rest. i Köpenhamn						6		Inavel
Gräns- stad								Gör vi alla då och då
		2			Blom- potta	Inte Vi	Gör man eka	
Ramlat			Skaver					
Portats	Köttig sås		GUD					
								4
						Inte Vår		



Soppvärdar i Harbro

Torsdagar hösten 2023



Dat	Namn	Kontakt	Städning
21/9	Anders Käll Rickard Gunée	070 340 77 25	Kök och Hall
28/9	Fam Skogholm	073 049 92 44	Stora rummet
5/10	Mats och Ruth Persson	070 835 35 75	Damomklädningsrum
12/10	Fam Ljungberg	076 123 95 70	Herromklädningsrum
19/10	Fam Jörgen Persson	070 266 19 30	Kök och Hall
26/10	Fam Andreas Herne	076 127 18 44	Stora rummet
2/11	Höstlov – ingen soppa		
9/11	Fam Hjerne	073 097 90 90	Damomklädningsrum
16/11	Fam Kjellstrand André	070 623 79 99	Herromklädningsrum
23/11	Fam Boman Kolmodin	070 330 19 60	Kök och Hall
30/11	Fam Ruda Mason	073 056 90 33	Stora rummet
7/12	Fam Adebrant	073 951 56 69	Damomklädningsrum
14/12	Åsa Mårsell Mattias Allared	070 560 12 22	Herromklädningsrum

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

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!



80 år Alve Vandin 4 oktober	60 år Lena Fredlund 3 oktober
60 år Carina Johansson 15 oktober	50 år Anna Sahlgren 29 september
50 år Mikael Ryman 4 november	50 år Anna Van Der Wal 9 november
50 år Kristina Aneland 17 november	50 år Anna Carlsund 10 december

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.

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

Enkla hallongrottor

Klassiska kakor till kaffet. Ger ca 20 st

Ingredienser:

4 ½ dl (ca 270 g) vetemjöl
1 dl socker
1 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
200 g smör

Fyllning: 1 dl hallonsylt

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.

Skär smöret i kuber.

Blanda mjöl, socker, bakpulver och vaniljsocker.

Blanda i smöret och arbeta snabbt ihop till en deg.

Låt degen vila i kylan i 20 minuter så blir den lättare att jobba med.

Forma degen till små bollar och lägg dem i små formar på en plåt.

Gör en fördjupning i varje kaka och klicka i lite sylt.

Grädda mitt i ugnen i ca 10 minuter och låt dem sedan svalna på galler.

